

Séance de matin ensoleillé

Par Evelyne SANIER-TORRE

Allongez-vous sur le dos et faites des respirations calmes. Sentez le frottement de l'air au contact de vos narines. Imaginez que vos narines vont chercher l'air loin devant. De même, pour expirer, l'air est amené loin devant les narines. Ainsi vos narines vont sembler beaucoup plus longues ! Respirez également par tous les pores de la peau, de toute la face antérieure et de toute la face postérieure.

Ujjayi anuloma

En position assise.

Un cycle de ujjayi anuloma :

- inspirez en ujjayi et expirez par une narine ;
 - Inspirez en ujjayi et expirer par l'autre narine.
- Faites plusieurs cycles.

Saluts au soleil

Faites 4 saluts au soleil, commencez le 1er petit, puis faites les de plus en plus grands.
A la place vous pouvez faire des chats et 2 saluts au soleil.

Respiration en escalier

En position assise, respirez de la manière suivante :

Inspirez par palier en ouvrant de plus en plus la cage thoracique. Pour cela, inspirez un peu et ouvrez la face antérieure, continuez à inspirer et ouvrez la face postérieure, continuez à inspirer en escaliers en ouvrant alternativement la face antérieure ou la face postérieure. Ensuite, expirez de même avec autant de marches qu'à l'inspiration.

Ce type de respiration est très bénéfique au changement de saison comme maintenant, lorsqu'on sent qu'on a moins d'énergie.

Arc

A l'inspiration, montez dans l'arc en mettant en œuvre la respiration en escaliers vue juste avant. Restez dans l'arc en suspension puis redescendez sur une expiration en escaliers avec le même nombre de marches que pour monter dans l'arc.

Demi pont tonique + table

Allongez-vous sur le dos, pieds sur le sol, proches des fessiers. A l'expir, contractez le périnée, à l'inspir relâchez. Puis contractez périnée et ventre sur l'expir entraînant une rétroversion du bassin avec les lombaires qui reposent complètement sur le sol. A l'inspir on relâche. Plusieurs fois. Ensuite, montez le demi pont le plus haut que votre corps puisse faire. Mettez les mains en haut des fessiers, coudes sur le sol et assez rapprochés. Faites plusieurs respirations : inspirez et ouvrez la cage thoracique, expirez au niveau du ventre pour ne pas perdre l'ouverture thoracique. Inspirez en ouvrant à chaque fois de plus en plus la cage thoracique (le sternum se rapproche de plus en plus du menton) et expirez toujours au niveau du ventre. Ensuite, relâchez l'ouverture de la cage thoracique et revenez le plus lentement possible sur

le sol, les bras sont allongés sur sol, essayez de déposer une vertèbre à la fois sur le sol, les fessiers doivent se poser en dernier.

Puis faire une table avec les bras toniques et les jambes relâchées.

Grande pince assise jambes écartées

En position assise, jambes écartées. Inspirez, ouvrez la cage thoracique, expirez et descendez dans la pince en vous appuyant sur la densité de l'air. Descendre progressivement en respectant votre rythme respiratoire, pliez les genoux, si le corps le demande puis posez les coudes sur le sol, les éloigner s'il le faut vers l'avant pour avoir les épaules basses et continuer à descendre dans la pince puis vous y restez en suspension expiratoire.

Poisson renversé

Là encore, pensez à l'ouverture de la cage thoracique à l'inspiration et à conserver cette ouverture lors de l'expiration.

Chandelle + charrue

Phase de préparation importante pour avoir toutes les vertèbres cervicales sur le sol. Pour passer de la chandelle à la charrue, il est important de tendre les jambes pour assurer la protection du dos.

Assise avec 2 pranayama

- L'inspiration est libre. A chaque expiration, augmentez sa durée progressivement (on commence par exemple à compter jusqu'à 6 puis 8 puis 10 pour aller jusqu'à un maximum confortable).
- L'expiration est libre. A chaque inspiration augmentez sa durée progressivement pour aller jusqu'à la même durée maximum d'expiration (on commence par exemple à compter jusqu'à 6 puis 8 puis 10 pour aller jusqu'à un maximum confortable).

Remarque : le matin faites comme ci-dessus. Le soir inversez les 2 pranayama.

[Retour](#)