

Séance matin d'automne pour pratiquants expérimentés

Par Evelyne SANIER-TORRE

Allongé sur le dos, les jambes repliées, vous vous posez, vous vous déposez.

Vous baillez.

Vous portez attention à l'air qui entre et qui sort des narines.

Si des pensées vous viennent, ce n'est pas grave, vous portez simplement de nouveau attention à votre respiration et vous constaterez que les pensées vont passer.

Quand vous le désirez, vous vous offrez une respiration en 4 temps avec 2 temps de suspension égaux, puis une **préparation rocking** suivi de **battements de diaphragme**.

Après la respiration en 4 temps, vous viendrez vous assoir pour **kapalabati**.

Vous ferez une contraction du périnée. L'expiration est active et l'inspiration est passive. Le rythme peut être lent ou plus rapide. Plus vous êtes expérimenté, plus vous chercherez à aller vers la subtilité. Vous ferez une respiration en 4 temps entre les 2 séries.

Vous ferez ensuite de préférence **4 salutations au soleil** que vous pouvez toutefois remplacer par des chats.

Quand vous le désirez, vous vous offrez une respiration en 4 temps avec 2 temps de suspension égaux, puis vous ferez un **bandha abdominal**.

Vous passerez sur le ventre, le front posé sur les 2 mains, et vous ferez de nouveau un bandha abdominal, puis vous lèverez les jambes sur une inspiration, en gardant le bandha et en poussant le pubis dans le sol.

Vous redéposez sur l'expiration et vous respirez librement sur le ventre.

Vous vous offrez une respiration en 4 temps, puis vous tendez les bras le long des oreilles. Vous réinstallez le bandha abdominal, puis sur une inspiration, vous montez les bras et les jambes en poussant le pubis dans le sol, pour faire une **pirogue**. Le fond de gorge est ouvert et le ventre en béton. Vous redéposez pour l'expiration.

Vous repasserez sur le dos et vous offrirez une respiration en 4 temps avec 2 temps de suspension égaux.

Vous replierez les jambes, et après une contraction du périnée seul puis périnée-ventre, vous ferez un **balancier demi-pont / demi-barque**. À l'inspire, on pousse le pubis vers le ciel et les bras viennent se poser au sol dans le prolongement des oreilles. À l'expire, on lève les bras, la tête, puis le dos s'enroule, le bassin se pose au sol et les bras viennent se placer entre les jambes, paumes de mains vers l'extérieur. On essaye que le mouvement suive la respiration. Quand on l'a fait 3 ou 4 fois on s'installe dans le **demi-pont** et on reste.

Puis on redépose vertèbre par vertèbre et on installera une **demi-barque ou une barque**. Le fond de gorge est ouvert et le ventre en béton.

Vous baillez. Vous vous offrez une respiration en 4 temps avec 2 temps de suspension égaux.

Puis vous ferez une **grande pince assise** en suspension expiratoire, suivie d'une **posture assise** ou d'un **poisson renversé**.

Vous vous offrirez ensuite un **yoga mudra** en suspension expiratoire, assis sur les talons ou en tailleur.

Vous choisirez ensuite **matsyendra** (torsion assise) ou si vous ne pouvez pas, un **appui sur les bras**.

Quand vous le désirez, après une respiration en 4 temps, vous vous installerez dans la posture assise de votre choix et vous offrirez des **respirations alternées lentes**, suivies de **respirations alternées rapides**.

Pour la respiration alternée lente, vous inspirez d'une narine, vous gardez l'air, vous expirez de l'autre narine, vous inspirez de la même narine, vous gardez l'air puis vous changez de narine à l'expire et ainsi de suite, d'une façon subtile.

Pour la respiration alternée rapide, vous inspirez et vous expirez de la même narine, puis de l'autre narine et vous alternez rapidement. Plus difficile, il faut un peu d'expérience pour y arriver.