

## La respiration Crocodile (*Makarâsana*)



Cette respiration explore la puissance de la torsion.

### **Phase 1**

- Allongez votre corps sur le sol, les bras légèrement écartés sur le côté, les genoux pliés, les deux pieds joints.
- Inspirez profondément.
- Puis soufflez en tournant la tête sur le côté droit et en penchant les genoux vers le côté gauche.
- Revenez au milieu, en plaquant bien le bas du dos au sol.
- Inspirez à nouveau.
- Puis soufflez en tournant la tête sur le côté gauche et les genoux sur le côté droit.
- Revenez au milieu, en plaquant bien le bas du dos au sol.
- Alternez chaque phase une vingtaine de fois.

### **Phase 2**

- Gardez votre corps allongé sur le sol, les bras légèrement écartés sur le côté, les genoux pliés, mais cette fois avec les deux pieds croisés.
- Renouvelez le même exercice,
  - une vingtaine de fois avec le pied gauche croisé sur le pied droit,
  - une vingtaine de fois avec le pied droit croisé sur le pied gauche.
- Pour terminer, allongez vos deux jambes sur le sol, en position de relaxation (*Shavâsana*) pour aborder la respiration Va-et-vient qui suit.

## La respiration Va-et-vient

- Allongez votre corps sur le sol, après avoir pratiqué la technique de respiration Crocodile (*Makarâsana*).
- Inspirez et expirez en associant votre visualisation aux marées de l'océan.
  - Chaque inspiration vous apporte la meilleure énergie à l'intérieur,
  - L'expiration chasse toutes les fatigues et vous enlève ce que vous ne désirez pas en vous aujourd'hui.
- À force de respirer, vous sentez votre corps lourd, ancré dans le sol par la gravité et votre colonne vertébrale, au contraire, légère et flottante.
- Cette qualité de flux apaise le cerveau et régénère votre santé mentale.
- Votre autosuggestion devient le point essentiel pour enclencher le sommeil.
- Il faut pratiquer au moins 30 mn cette technique qui conduit au Yoga Nidrâ ou sommeil yogique.