

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 (Savâsana) pour aborder la respiration Va-et-Vient.

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 Nidra ou sommeil yoguique.

Le souffle A

Pour se dégager : des pensées négatives

- des émotions
- des frustrations
- des cauchemars
- etc.

Debout, jambes écartées, genoux légèrement pliés.

Mains l'une dans l'autre devant le ventre.

Imaginer la situation, la pensée ou autre... dans nos mains.

Sentir que déjà on se détache de la situation et qu'on la reprend en main.

Inspirer en soulevant lentement les mains au-dessus de la tête.

Expirer en laissant le corps tomber vers l'avant tout en faisant le son ah...

Rester un moment penché les bras pendants, le cou détendu.

Imaginer l'émotion (ou autre) qui s'écoule lentement des mains et retourne à la terre.

Se relever doucement en inspirant le calme, la joie et la confiance.

Recommencer l'exercice deux à quatre fois en sentant qu'on se détache de plus en plus de la situation.

Oublier complètement la situation et recommencer ses activités avec une énergie nouvelle.

« Respiration avec balayage »

S'étendre au sol sur le dos.

Utiliser la respiration yogique complète. Au moment de l'expiration, imaginer que l'air descend le long de la jambe droite (de la cuisse vers le pieds) et vient « balayer » les tensions qui sortent par le pied.

À tour de rôle faire : la jambe droite, la jambe gauche, le bras droit (de l'épaule à la main), le bras gauche, le dos (du bassin aux épaules) et finir avec la région du cou/visage/sommet de la tête (du cou au sommet de la tête).

EFFETS :

- Détend en profondeur.
- Élimine les tensions.
- Fait circuler l'énergie.

« Méditation : « J'inspire, j'expire... »

• Observer sa respiration naturelle (sans intervenir).

• Puis focaliser l'observation au niveau des narines :

à l'inspiration, l'air est plus frais

à l'expiration, l'air est plus chaud

• Puis se répéter intérieurement :

« J'inspire » en inspirant et « J'expire » en expirant

Ne laisser pas d'autres pensées vous envahir.

Garder votre concentration sur la répétition :

« J'inspire, j'expire, j'inspire, j'expire »

• Cesser la répétition tout en continuant d'observer les narines et la respiration.

• Visualiser un ciel bleu. Lorsque des pensées viennent, imaginer qu'elles sont comme des oiseaux qui passent dans le ciel.

Je me détache des pensées, je ne fais que les observer, je me rapproche du silence intérieur.

EFFETS :

- Favorise l'éveil du « témoin »
- Favorise le silence intérieur
- Développe la concentration.
- Détend