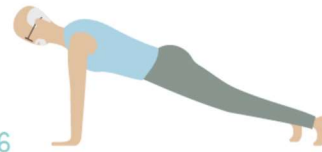




SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

- ✦ Avantages de cette pratique 11
- ✦ Qui peut réaliser cette pratique? 14
- ✦ Combien de temps dure cette séquence? 15
- ✦ Quand pratiquer cette séquence dans sa journée? 16
- ✦ Avec quelle régularité? 17
- ✦ Où la pratiquer? 17
- ✦ Comment a été conçue cette pratique? 18
- ✦ Comment utiliser ce livre? 21



SÉQUENCE POUR DÉBUTANTS 23

- ✦ 1. Salutation au soleil 24
- ✦ 2. Présence 30
- ✦ 3. Le grand geste 32
- ✦ 4. Détente en flexion 34
- ✦ 5. Renforcement 36
- ✦ 6. Posture inversée 37
- ✦ 7. Yogis au choix 39
- ✦ 8. Intégration: détente 41
- ✦ 9. Méditation de pleine conscience 41
- ✦ Adaptations de la salutation au soleil 44



SÉQUENCE AVANCÉE 47

////////

- ✦ 1. Salutation au soleil 48
- ✦ 2. Présence 55
- ✦ 3. Le grand geste 56
- ✦ 4. Détente en flexion 58
- ✦ 5. Renforcement 59
- ✦ 6. Posture inversée 60
- ✦ 7. Yogis au choix 63
- ✦ 8. Intégration: détente 65
- ✦ 9. Méditation de pleine conscience 65



COMMENT ALLER PLUS LOIN? 69

////////

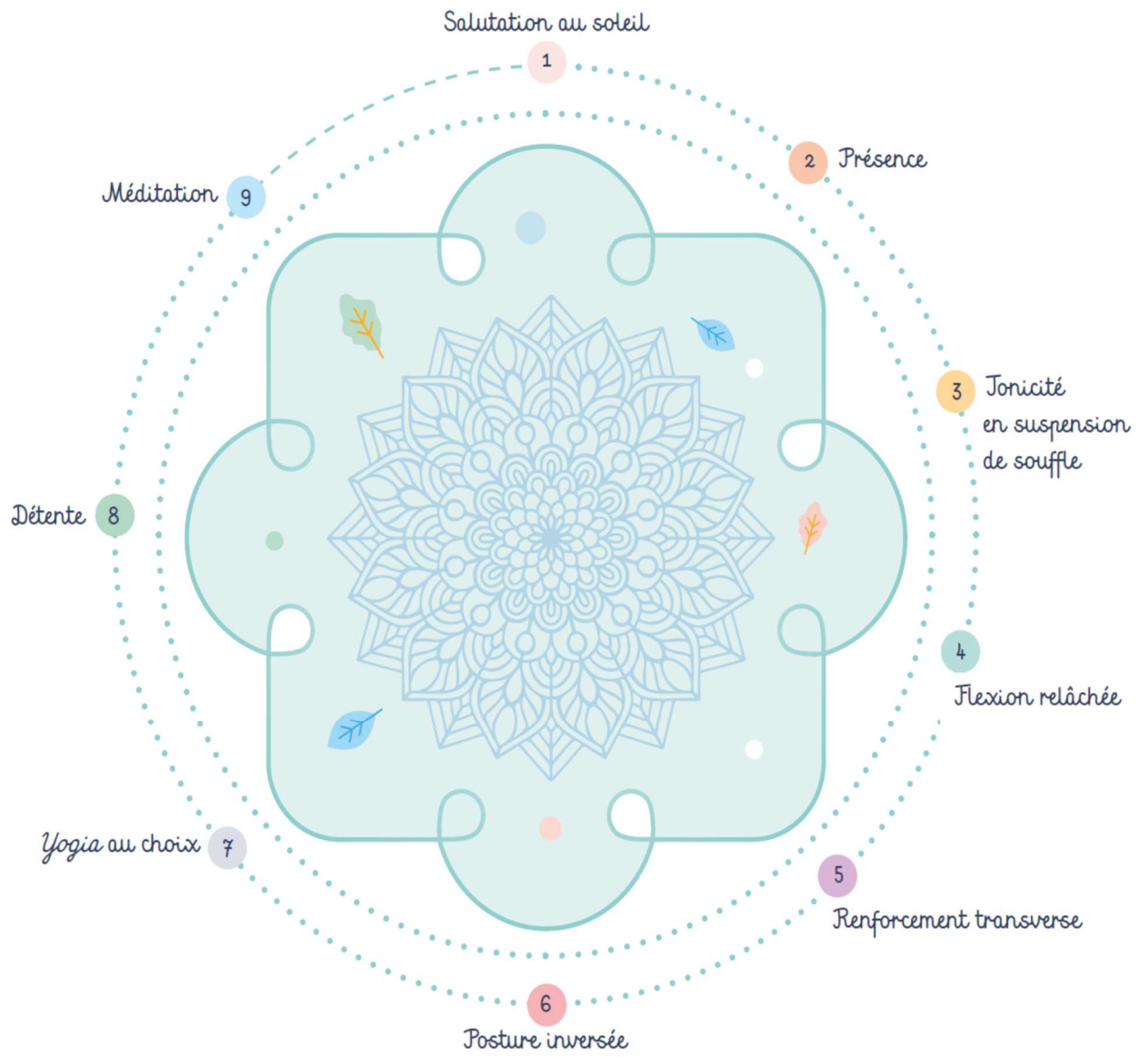
- ✦ Respirer avec Ujjayi 70
- ✦ Modifier une posture 71
- ✦ Visualisations et orientations de l'énergie 72
- ✦ Prendre plus de temps dans les postures 73
- ✦ Ajouter une posture au choix 73
- ✦ L'allongement du souffle vital (*Prāṇāyāma*) 76
- ✦ Approfondir la méditation 78



CONCLUSION 79

////////



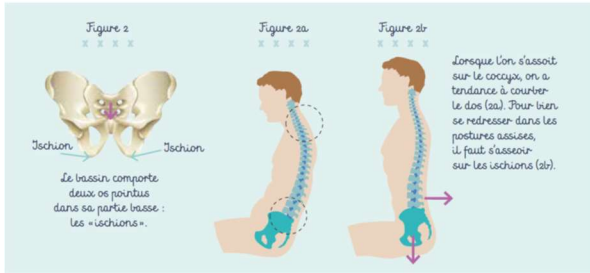


3. LE GRAND GESTE

Voici Mahāmudrā, le « grand geste », présenté ici dans une version simplifiée. Cette posture offre une occasion remarquable de réveiller son corps et d'aligner son mental. Mahāmudrā est une posture exigeante et, au début, peu de gens l'apprécient. Puis ils finissent par la trouver formidable. Elle est très dynamisante et réveille l'énergie qui sommeille en vous. Mieux qu'un café ou une douche froide !



Pour entrer dans ce *yogia*, il faut commencer par installer son bassin au sol, en l'ouvrant comme sur la photographie. Pour cela, n'hésitez pas à agripper la chair de vos fessiers afin d'écarter les os pointus du bassin, les « ischions » (voir figure 2). Vous vous sentirez mieux ancré dans le sol et votre dos se courbera moins. Évitez aussi d'être en déséquilibre sur vos ischions (voir figure 3).



• • SÉQUENCE AVANCÉE • •

ter les cuisses comme si vous vouliez ouvrir en grand vos jambes (alors que vos pieds restent collés). Détendez le haut du corps. Souriez ! Inutile de crispier le visage car seul le bas du corps travaille. Inspirez et expirez librement sur trois cycles. Changez de côté et recommencez.

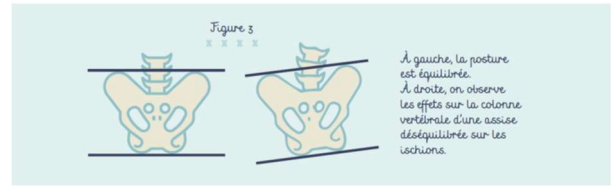
6. POSTURE INVERSÉE

Tout comme dans la séquence à destination des débutants, je vous propose ici un choix de postures inversées, que vous pouvez interchanger afin de faire varier la séquence au gré des jours. Car chaque jour est différent !



Śīrāsāna est la posture sur la tête, couramment appelée « poirier ». Elle est déconseillée aux personnes qui souffrent de problèmes dorsaux, cervicaux ou qui sont enrhumées. Si vous ne l'avez jamais apprise auprès d'un

• • 60 • •



Commencez par allonger la jambe droite au sol. Attrapez vos orteils avec la main gauche pour vous orienter dans l'axe de la jambe. Si votre dos se courbe, fléchissez la jambe au sol pour garder le dos droit et long ou bien aidez-vous d'une corde ou d'une sangle. Amenez l'autre main sur la pre-

• • 33 • •

• • COMMENT ALLER PLUS LOIN ? • •

L'ALLONGEMENT DU SOUFFLE VITAL (PRĀṆĀYĀMA)

Il est bienvenu d'ajouter à cette séquence un travail sur le souffle, si vous avez du temps en plus ou que vous souhaitez la pratiquer le soir, pour compenser ses effets dynamisants. On réalise généralement le Prāṇāyāma après le temps de pause (d'intégration) et avant la méditation de pleine conscience.



Asseyez-vous de manière à pouvoir vous redresser. Vous pouvez vous asseoir au sol sur un coussin, comme sur la photographie, ou bien sur une chaise, le dos redressé et la plante des pieds en contact avec le sol. Le travail sur le souffle devant se faire une fois la respiration apaisée, ne l'enchaînez pas directement après une posture de yoga, introduisez plutôt un temps de repos. Les Prāṇāyāma sont des exercices de contrôle du souffle ou, pour être plus précis, de « l'énergie vitale » (Prāṇa). La plupart des Prāṇāyāma ne sont pas proposés aux débutants, car il faut déjà se familiariser avec l'acte respiratoire lui-même avant de les pratiquer. Et bon nombre de personnes ne sont pas familières avec leur manière de respirer ; en effet, beaucoup bloquent leur respiration sans en avoir conscience.

Si vous êtes débutant, je préconise d'adopter une position assise confortable (ou de vous allonger) et de simplement observer votre souffle naturel, en le laissant aussi libre que possible. L'objectif est de libérer le mouvement naturel du diaphragme et des côtes. Inspirez en ouvrant la cage thoracique et en détendant le ventre, expirez en resserrant le bas du ventre et en relâchant la cage thoracique. Ensuite, peu à peu, mettez en place un allongement de l'expiration. Comptez vos respirations sur chaque

• • 76 • •