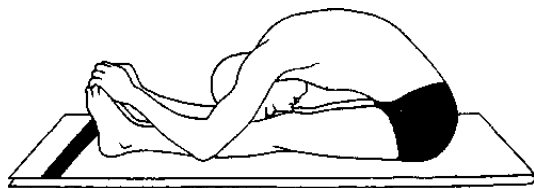


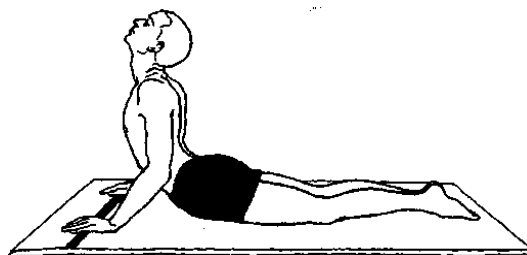
LA SALUTATION AU SOLEIL



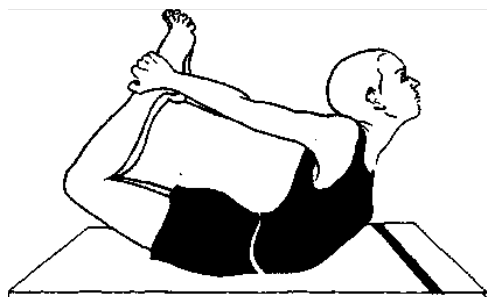
1) PASCHIMOTTANASANA (*Asana* de l'extension dorsale)



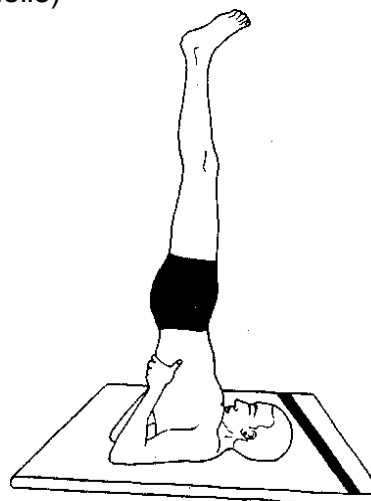
2) BHUJANGASANA (*Asana* du cobra)



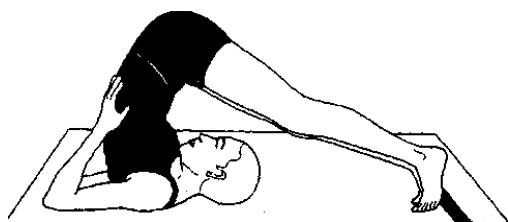
3) DHANURASANA (*Asana* de l'arc)



4) SARVANGASANA (*Asana* de la chandelle)



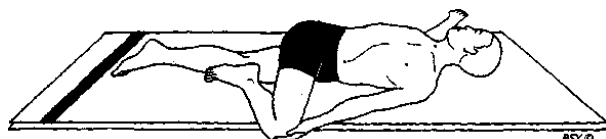
5) HALASANA (*Asana* de la charrue)



6) MATSYASANA (*Asana* du poisson)



7) SHAVA UDARAKARSHANASANA (*Asana* de la torsion)



8) Relaxation : SHAVASANA (*Asana* du cadavre)



NADI SHODHANA PRANAYAMA



Première étape

Prenez une posture de méditation.

Fermez les yeux et prenez conscience du corps tout entier. Observez sa parfaite tranquillité, sa légèreté, sa détente. Puis, portez votre attention sur le processus de la respiration naturelle telle qu'elle se produit à l'intérieur du corps. Prenez conscience de chaque inspiration et expiration.

Peu à peu, ralentissez votre respiration jusqu'à pouvoir compter jusqu'à cinq lentement à l'inspiration, et cinq à l'expiration. Comptez également le nombre de respirations complètes. Comptez-en cinquante, puis ouvrez les yeux et détendez-vous.

Pratiquez journallement pendant une semaine, passer ensuite à la deuxième étape.

Deuxième étape

Prenez une posture identique à la première étape. Amenez la main droite vers le visage et placez l'index et le majeur au point qui est au centre des sourcils. Assurez-vous que la tête et le torse sont parfaitement droits et à l'aise. Inspirez par les deux narines. Fermez votre narine droite avec le pouce et expirez lentement par la narine gauche en comptant jusqu'à cinq. Tenez la narine droite fermée et inspirez par la narine gauche en comptant jusqu'à cinq. Alors, ouvrez la narine droite, fermez la gauche avec l'annulaire et expirez par la narine droite pendant que vous comptez. Puis, inspirez par la narine droite. Fermez la narine droite et expirez par la gauche, inspirez par la gauche et expirez par la droite. Continuez de la sorte pendant vingt-cinq cycles complets, un cycle représentant ceci : inspire gauche, expire droit, inspire droit, expire gauche. A la fin du dernier cycle, expirez par la narine gauche, inspirez par la gauche,

expirez par les deux narines à la fois, ouvrez les yeux et détendez-vous.

Ajoutez cinq cycles à votre exercice chaque jour jusqu'à atteindre cinquante, puis passez à l'étape suivante.

Troisième étape

En partant de la deuxième étape, prolongez la durée de l'expiration jusqu'à dix, en allongeant la durée sur une semaine ou plus si nécessaire. Ne forcez pas. Ne poussez votre respiration au-delà de sa capacité naturelle. Votre capacité augmentera naturellement au bout d'un certain temps. Pratiquez cinquante cycles par jour jusqu'à ce que vous maîtrisiez cette étape.

Quatrième étape

Pratiquez comme dans la deuxième étape avec cette variante : après l'inspiration, retenir le souffle sur un compte de cinq. Faites mula bandha (contraction du périnée et de l'anus) et jalandhara bandha (fermeture du menton contre la gorge) pour retenir l'air à l'intérieur. Après la rétention interne de cinq, ouvrez la narine par laquelle vous avez inspiré. Inspirez très légèrement, puis expirez par l'autre narine en comptant jusqu'à dix.

Pratiquez cette étape cinquante fois journallement, jusqu'à ce que vous y arriviez à l'aise. Puis passez au stade suivant.

Cinquième étape

Pratiquez comme dans la quatrième étape, mais progressivement passer à un ratio 1/4/2 (inspiration/rétention/expiration).

Méditation : ARDHA PADMASANA

(Asana du demi lotus)



Source : Satyananda S., *Asana Pranayama Mudra Bandha*