

Un citron chaud et une tartine de... Yoga s'il vous plaît !

Cette période est peut-être l'occasion de commencer à écouter ses rythmes naturels. Respecter le temps de sommeil et s'offrir un temps à soi, le matin par exemple, quand le mental est encore peu encombré ;) Le lever du soleil est le moment le plus paisible de la journée et riche en énergie sereine. La pratique du yoga y est adaptée, d'autant que l'estomac et l'intestin sont encore au repos.

Purifions notre corps avant de commencer la pratique

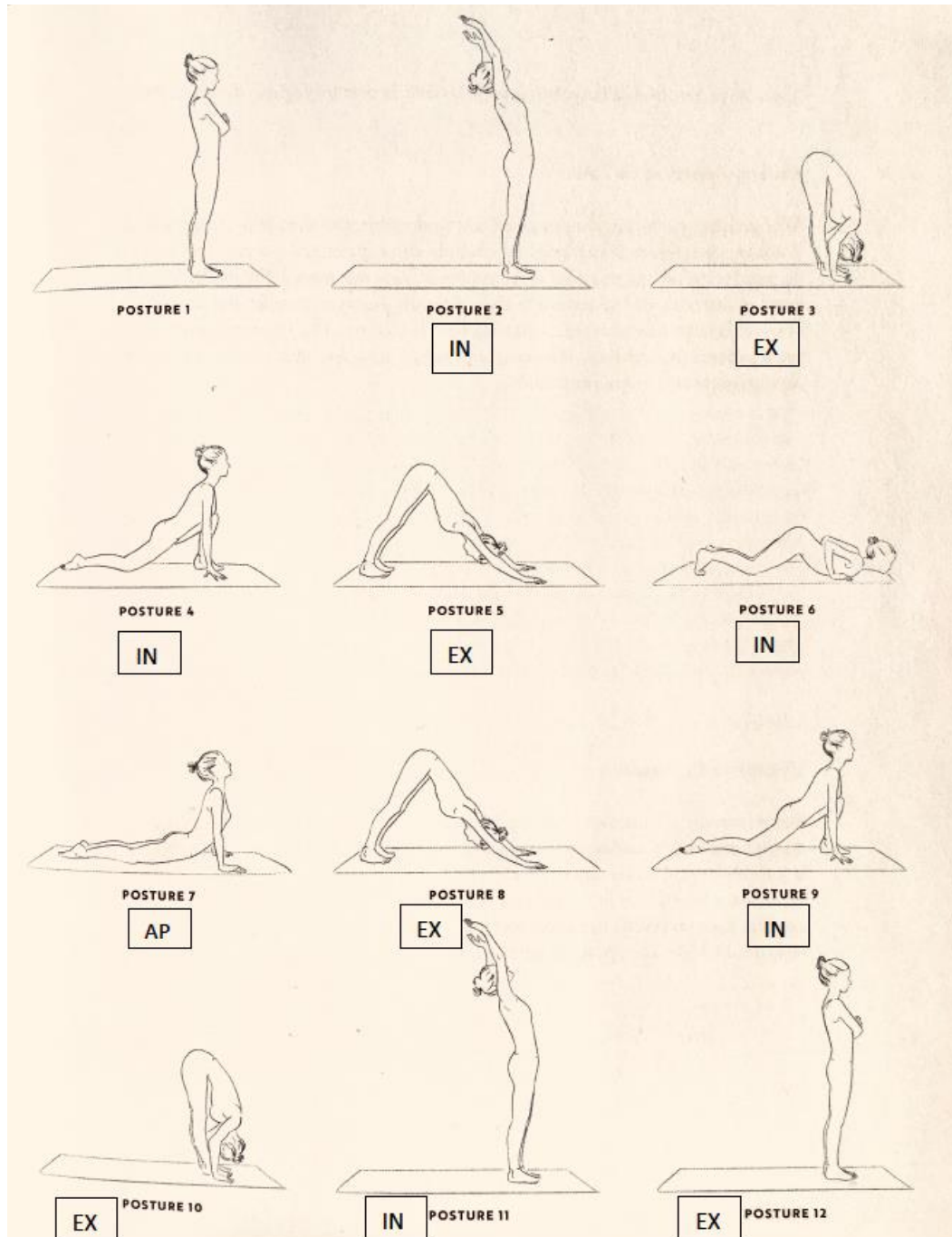
En buvant un verre d'eau chaude, accompagnée d'un demi-jus de citron frais pressé. On peut également y ajouter une cuillère à café de gingembre râpé ; Ce breuvage contribue à éliminer l'acidité du corps, facilite la digestion et stimule le système immunitaire ; il est un antibactérien et anti-viral. Comme pour toute pratique, ressentez-en les effets et adoptez-là si elle vous semble bonne pour vous.

Pratique : Salutation au Soleil (Surya Namaskar)

Cette une pratique que vous connaissez bien. Elle est composée de 12 postures (asanas) à l'image des biorythmes du corps et des cycles de l'univers ; cet enchaînement étire profondément le corps tout entier.

La salutation au soleil lubrifie les articulations, assouplit la colonne vertébrale, masse l'abdomen, renforce les muscles et apporte équilibre, stabilité souplesse et flexibilité. Au-delà d'une simple série d'exercices physiques, la salutation au soleil possède aussi la profondeur d'une pratique spirituelle à part entière.

L'intégration au quotidien de cette salutation éveille des forces intérieures qui nous mettent en relation avec notre nature profonde et le monde qui nous entoure, nous rendant ainsi capables de mieux apprécier les richesses de la vie.



Pour un cycle complet, reprenez cette série de 12 postures avec en position 4 l'autre jambe (la gauche) qui part en arrière et dans la position 9, c'est le pied droit qui est ramené entre les mains. A la fin de chaque demi-cycle, portez l'attention sur le souffle, jusqu'à ce qu'il retrouve un rythme normal. Selon le temps disponible, 3, 6 ou 12 cycles.

Par exemple, 3 ou 6 à la vitesse lente, suivis de 3 ou 6 à vitesse rapide, en tenant compte de ses limites personnelles.

Légende : **IN** = Inspire/ **EX** = Expire / **AP** = Arrêt Poumons Pleins

Relaxation : Après la série de salutations, allongez-vous sur le dos, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, les mains disponibles. Dans l'immobilité, laissez le corps se détendre, en prenant conscience des points de contact avec le sol, puis observez votre respiration naturelle. La posture de relaxation se prolonge jusqu'à ce que le cœur et le souffle aient retrouvé leur rythme naturel.

Assise : Toute pratique matinale se termine par une assise confortable (en tailleur par exemple, ou en assise sur les talons ou sur une chaise les 2 pieds bien ancrés au sol).



Respiration alternée : Nadi Sodana

Elle apporte calme, clarté du mental et concentration.

Fermez la narine droite avec le pouce (pour les droitiers) et inspirez sur 4 temps par la narine gauche. Ouvrez la narine droite, fermez la narine gauche avec l'index et expirez sur 4 temps par la narine droite.

Inspirez par la narine droite sur 4 temps, fermez la narine droite, ouvrez la narine gauche, et expirez 4 temps par la narine gauche.

Ceci représente 1 cycle. Reprenez encore 6 cycles. Pour les gauchers, l'exercice est le même ; seuls les doigts qui obstruent successivement les narines sont inversés.

Visualisation de la journée : Toujours en assise, les yeux clos, visualisez la journée à venir, où les différentes tâches à accomplir, comme étant vécues dans la paix et la joie. Ressentez également votre capacité à accueillir les impondérables dans un état de stabilité. Laissez ce sentiment se diffuser dans tout le corps et ressentez-en l'effet. La séance est terminée, la journée peut bien commencer.

Namasté