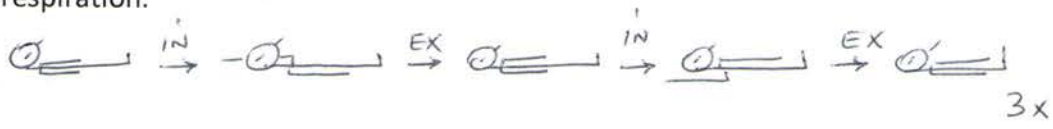
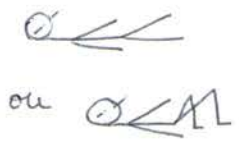


Pratique guidée

1. En position allongée, jambes tendues au sol ou repliées, plantes de pieds au sol, pendant 6 respirations, observez la respiration naturelle, libre.
2. Observez les zones du corps influencées par la respiration :
  - pendant l'expiration (EX) 3 x
  - pendant l'inspiration (IN) 3 x
3. Comptez pendant 3 respirations le temps de votre EX naturelle.
4. Comptez pendant 3 respirations le temps de votre IN naturelle.
5. Allongez les jambes si les jambes étaient pliées. Levez le bras gauche et posez-le au sol derrière la tête à l'IN, redescendez-le à l'EX, recommencez à chaque IN en alternant bras gauche et bras droit. Observez bien l'incidence de ce simple mouvement sur votre respiration.



6. Les mains sur l'abdomen, observez le mouvement de l'abdomen pendant l'EX 3 x



Les mains sur les côtes, observez le mouvement des côtes pendant l'IN 3 x



7. Relâchez les bras le long du corps.  
Amenez la vitalité sous forme de soleil, de lumière, dans chaque articulation et zone du corps pendant l'IN, détendez l'articulation et la zone à l'EX.
8. Inspirez longuement en visualisant le soleil se répandre dans toute la région de la poitrine.  
Expirez en le visualisant sur la région abdominale. 6 x



Puis, en option, pour les habitués, prolongez la pratique par :

- *Bhastrikā* : la main en *mṛgi mudra*, IN et EX très brèves par la narine G / IN et EX très brèves par la narine D  
Faites 12 respirations puis 2 grandes respirations, répétez ce cycle 2 x

- *Sūrya bhedana* : la main en *mṛgi mudra*, IN par la narine D, EX par la narine G  
Répétez ce cycle 6 x

- *Śitali* : 3 x



### Rappel des techniques

#### *Mṛgi mudra*

Pour les techniques de respiration *bhastrikā* et *sūrya bhedana*, on utilise une position de la main (droite traditionnellement) appelée *mṛgi mudra*, le sceau (*mudra*) du daim (*mṛgi*).

Ce geste se fait de la manière suivante : index et majeur repliés dans la paume de la main, annulaire et auriculaire en contact, partiellement tendus. La main est placée à hauteur du visage, pouce et la paire annulaire/auriculaire de chaque côté du nez, à hauteur des narines. Les bords du pouce et de l'annulaire obturent complètement ou partiellement les narines, en appuyant légèrement juste au-dessus de l'aile de la narine (à la base de l'os). Quand une narine est complètement fermée, l'autre, par une légère pression, est partiellement fermée pour laisser passer l'inspiration en freinant son débit.



#### *Sūrya bhedana*

Dans cette respiration solaire (*sūrya* signifie « soleil » et *bhedana* « percer »), la main en *mṛgi mudra*, il s'agit d'inspirer par la narine droite freinée et d'expirer par la narine gauche freinée. Un cycle dure une respiration. La narine droite est symboliquement la narine solaire (là où passe le canal énergétique, ou *nāḍī, piṅgalā*), correspondant au côté masculin de l'être humain, à l'action et la force.

#### *Bhastrikā*

Dans cette respiration réchauffante, il s'agit, la main en *mṛgi mudra*, d'inspirer et d'expirer de manière très brève et forte (comme si on voulait se moucher) par la narine G, puis d'inspirer et d'expirer de manière très brève et forte par la narine D, ce qui constitue un cycle.

#### *Śitali*

Dans cette respiration rafraîchissante, la langue humidifiée sortie en demi-tuyau, inspirer en redressant très légèrement la tête, fermer la bouche à la fin de l'inspiration, puis placer la langue au palais et expirer avec *ujjāyī* en baissant la tête et en ramenant le menton près de la gorge.