

## Pratique du matin

(avant le petit déjeuner)

### allongé : étirement

étirer une jambe, orteils pointés  
et bras opposé derrière la tête  
souffle ample avec légère rétention poumons pleins



### allongé : makarasana

plier les jambes  
expire descendre les genoux à gauche  
poumons vides la tête roule à droite  
inspire ramener jambes et tête  
puis changer de côté



### roulement sur le dos

doigts croisés entourant les  
genoux repliés vers la poitrine  
inspire balancer les pieds vers le haut  
expire les balancer vers le bas  
basculer ainsi sur 15 souffles



### assise lotus en mouvement

plier une jambe et ramener le pied vers l'aîne  
inverser la jambe sur chaque souffle

### assise paschimotanasana

jambes allongées devant soi  
arrondir le dos et poser les mains sur les jambes  
ou attraper les orteils  
30 souffles en bhasrika  
variante :  
sur l'expire : mouvement du buste vers l'avant ou  
vers les genoux



### assise : kapalabhati

20 souffles à droite en bouchant la narine gauche  
20 souffles à gauche  
plusieurs minutes avec les deux narines



entre les postures, possibilité de boire une tasse  
d'eau chaude (à préparer la veille) pour éveiller  
doucelement le système digestif



## Pratique du soir

(fin d'après-midi ou avant le coucher)

### marche lente

poser talon gauche, plante du pied, orteils  
puis talon droit, plante du pied, orteil  
souffle ample naturel



### assise compte à rebours du souffle

sur 7 expirations (7, 6, 5...)



### assise : kurmasana

plantes de pieds en contact  
mains sous les chevilles (ou dessus)  
arrondir le dos et diriger le visage vers le bas  
souffle ample avec rétention poumons vides



### allongé : viparita karani mudra

posture inversée)  
si besoin les jambes en appui sur un mur ou sur un  
canapé pour démarrer  
lever le bassin et le poser sur les mains, doigts  
allongés sur le bas du dos  
le buste et les jambes en V  
respiration ample ujjayin  
insérer une légère rétention poumons vides  
variante : pouces vers l'avant, index enserrant la  
taille  
durée très progressive ; au début une minute, puis  
2 etc...



### assise souffle nadi shodana

main droite vers le visage, coude aligné  
expire à gauche, le pouce bouchant la narine droite  
inspire à gauche  
expire à droite, l'annulaire bouchant la narine  
gauche  
inspire à droite  
expire à gauche, le pouce bouchant la narine droite  
progressivement insérer des rétentions poumons  
vides et/ou pleins

