

interne de la cheville gauche. Garder le bassin de face, le fessier et la jambe gauche sont toniques. À l'inspiration, se grandir au-dessus du centre de gravité et dans l'axe. À l'expiration, fermer le poing gauche et, en fléchissant le coude, placer le poing contre le cou ou la taille. Maintenir le bras droit étiré à la verticale. Faire le choix de rester dans cette proposition d'équilibre confortable, ou, en confiance, monter la plante du pied plus haut contre le mollet. Vivre la posture dans la stabilité de la jambe d'appui, la solidité du bassin et de la colonne vertébrale. Retrouver le mouvement du regard intérieur vécu dans la posture de la perche agenouillée. À l'inspiration, il monte du pied gauche dans la jambe gauche jusqu'au thorax côté droit, en diagonale ; à l'expiration, il s'élève dans le bras droit (face interne) jusque dans la paume de la main droite. Amener l'attention dans le dos de la main droite : à l'inspiration, laisser descendre le regard intérieur le long du bras (face externe) jusqu'à l'omoplate ; à l'expiration, il descend en diagonale dans le bassin, à gauche, puis dans la jambe jusqu'aux petits orteils du pied gauche (fig. 28).

Vivre cette posture le temps de plusieurs cycles sans chercher de trajet précis, tout en observant la respiration polarisée et alternée dans les narines. Dans la précarité de l'équilibre, se sentir fortifié et rechargé par les énergies du ciel et de la terre.

Quitter la posture sur l'expiration en ramenant les bras le long du corps et reposant le pied droit sur le sol. Revenu les deux pieds sur terre, rester à la fois centré sur le souffle et présent à toute l'ambiance externe. Puis vivre la posture symétrique, jambe droite en appui et bras gauche vertical.



Fig. 28. RFY n° 4, *Équilibres sur les pieds*, p. 85, fig. 6.

Posture du vent descendant (*apânâsana*)

Sur le dos, se rassembler en ramenant les genoux vers la poitrine et les mains sur ceux-ci, épaules basses, coudes vers le sol. S'intérioriser, à nouveau, avec le goût du souffle et du contentement (fig. 29).



Fig. 29. RFY n° 40, *Le cours de yoga*, p. 57, fig. 6b.

Posture du L couché, respiration purifiante

Inspirer profondément, pousser les talons vers le haut pour tendre les jambes et, simultanément, élever les bras à la verticale, à l'aplomb des épaules. Sur le temps poumons pleins, contracter les muscles du corps. Avec une expiration purifiante (bouche entrouverte), secouer bras et jambes. Puis laisser « tomber » au sol les quatre membres détendus, dans un grand soupir libérateur (fig. 30).



Fig. 30. RFY n° 58, *Le souffle du temps II*, p. 202, fig. 6.

L'ouverture

Posture de la Croix de Saint-André

Le corps déposé au sol forme un grand X. Attentif à l'absence de tension dans le cou, les épaules et le bas du dos, se détendre dans cette grande ouverture, animé par le souffle qui porte. Se sentir à nouveau unifié, structuré, l'esprit clarifié. S'offrir quelques étirements et bâillements libérateurs (fig. 31).

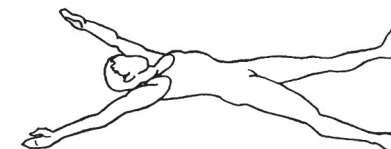


Fig. 31. RFY n° 40, *Le cours de yoga*, p. 187, fig. 11.