

SÉQUENCE D'EXERCICES DE L'APANA
SALUER LA LUNE

Bien que l'*apana* soit l'énergie de la naissance en votre corps, dans l'univers, il est également l'énergie du coucher du soleil et de l'automne. La salutation à la lune, exercice d'échauffement long et traditionnel du yoga, cultive les qualités calmante et rajeunissante du lâcher prise associé à votre *apana*, la respiration purificatrice, tout en équilibrant dans votre corps l'énergie dynamique du *prana*, la respiration revitalisante. La séquence de la salutation à la lune a un effet profond sur votre mental ainsi que sur votre corps, créant un équilibre dans votre vie à de nombreux niveaux : physique, psychologique et spirituel. Essayez de pratiquer cette séquence au moins deux fois par jour. Essayez la première séquence en vous penchant sur la droite à l'étape 3 et la seconde séquence en vous penchant sur la gauche. Tandis que vous devenez plus expérimenté, augmentez progressivement le nombre total de salutation à la lune à 16 par jour.

LA SALUTATION À LA LUNE

Il vaut mieux accomplir cet exercice dans le cadre d'une pratique de yoga l'après-midi ou le soir. Cette séquence est particulièrement bénéfique pour tout un chacun. Les femmes la trouveront particulièrement utile durant les règles, la grossesse et la ménopause dans la mesure où ces accroupissements aident à se sentir plus ancré.

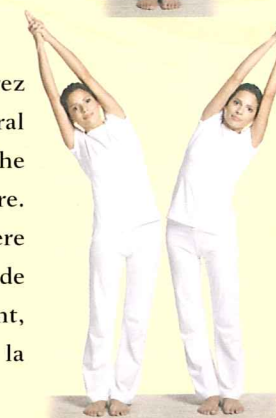
- 1 Commencez debout, les pieds écartés de 5 à 10 cm en vous assurant que le poids de votre corps est réparti de manière égale sur les deux pieds. Détendez les bras le long du corps. Fermez doucement les lèvres et prenez quelques respirations profondes par les narines tout en vous préparant mentalement à commencer la séquence.



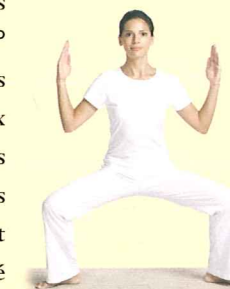
- 2 En inspirant, levez les bras par les côtés et tendez-les au-dessus de la tête dans un mouvement latéral et circulaire. Lorsque les mains se joignent, entrelacez les doigts, puis relâchez vos index pour qu'ils puissent pointer vers le haut. Essayez de tendre les coudes et de garder les bras derrière les oreilles si possible. Étirez tout le corps vers le haut en gardant le menton levé et à l'écart de la poitrine.



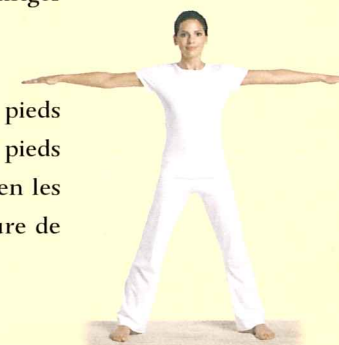
- 3 En essayant de rester dans cet étirement vers le haut, expirez en vous penchant sur la droite en un étirement latéral ressemblant à une demi-lune. Déplacez la hanche gauche vers la gauche, mais ne laissez pas votre corps se tordre. Assurez-vous que votre poids soit bien réparti de manière égale sur chaque pied et que votre menton est levé et loin de votre poitrine. C'est la posture de la demi-lune. En inspirant, revenez au centre. Sur l'expir, faites cet étirement sur la gauche. Inspirez en revenant à nouveau au centre.



- 4 En expirant fortement, écartez les pieds au-delà des hanches en commençant par le pied droit. Tournez vos orteils à 45° vers l'extérieur. Pliez les genoux et laissez tomber les fesses aussi loin que possible en gardant le dos droit et le coccyx en place. C'est l'accroupissement de Kali. Ne laissez pas les genoux tomber vers l'intérieur, mais gardez-les au-dessus des pieds. Simultanément, écartez les mains, pliez les coudes et abaissez les bras. Faites descendre vos coudes en restant aligné avec les épaules (ni devant, ni derrière elles), les doigts dirigés vers le haut et les paumes vers l'intérieur du visage.



- 5 Sur l'inspir, étendez les genoux, puis faites pivoter les pieds de sorte que vos orteils soient vers l'avant et que vos pieds soient parallèles. Tendez les coudes et étirez les bras en les tendant dans l'alignement des épaules. C'est la posture de l'étoile de mer.



6 En expirant, faites tourner le pied droit et la cuisse à 90° vers la droite et le pied gauche légèrement vers l'intérieur. En gardant les bras étendus à partir des épaules, étirez les bras et la partie supérieure du corps vers la droite aussi loin que possible. Puis abaissez la main droite devant le tibia ou le pied droit. Maintenez les bras en ligne droite en dirigeant votre regard vers la main supérieure. C'est la posture du triangle.



7 Inspirez puis, sur l'expir, tournez-vous vers la droite. Faites pivoter le pied en arrière jusqu'à ce que les deux pieds soient parallèles, le pied droit devant. Essayez de garder les hanches au même niveau. Faites tourner tout le torse vers la droite et placez les deux mains au sol (si possible) de part et d'autre du pied droit. Si vous n'arrivez pas à placer les mains au sol, tenez la cheville ou le tibia droit à l'aide des deux mains. Baissez la tête en direction de votre tibia droit. Essayez de garder les deux genoux droits. C'est la posture de l'étirement du coureur.



8 En inspirant, pliez les deux genoux. Laissez tomber le genou arrière (genou gauche) au sol en gardant les orteils pliés en dessous, et placez les deux mains au sol de part et d'autre du pied de devant (pied droit). Regardez devant et en l'air. C'est la position de la fente.



9 En expirant, pivotez de sorte à regarder devant en plaçant les deux mains devant le pied droit. Assurez-vous de garder le talon au sol et essayez de garder le genou droit directement au-dessus du pied. Faites tourner votre pied gauche jusqu'à ce qu'il repose sur le talon, les orteils tournés vers le haut.



10 En inspirant, déplacez les mains vers le centre. Mettez les deux pieds à plat au sol et faites tourner les orteils à 45° vers l'extérieur (comme dans l'accroupissement de Kali, étape 4). Pliez les coudes et joignez les paumes en position de « prière » devant votre poitrine. Essayez de garder le dos aussi droit que possible en adoptant cette position accroupie basse.



11 À nouveau, posez les mains au sol. Sur l'expir, déplacez les mains vers la gauche jusqu'à ce qu'elles se trouvent devant votre pied gauche. Essayez de garder le genou gauche directement au-dessus du pied. Puis faites pivoter le pied droit jusqu'à ce qu'il repose sur le talon, les orteils tournés vers le haut.



12 En inspirant, pivotez pour faire face à votre pied gauche en revenant dans la position de la fente (voir étape 8). Laissez tomber le genou arrière (genou droit) au sol en gardant les orteils pliés et amenez les deux mains au sol de part et d'autre du pied de devant (pied gauche). Regardez devant et en l'air.



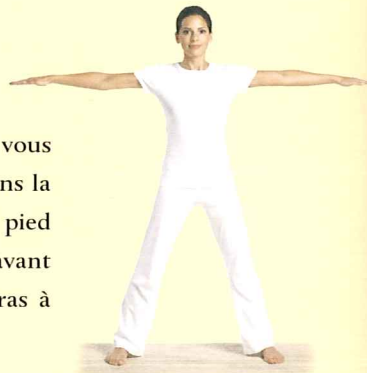
13 Expirez en étirant les deux genoux aussi loin que possible. Assurez-vous que vos hanches restent à la même hauteur et que les pieds sont parallèles, le pied gauche devant. Essayez de garder les deux mains au sol (si possible) de part et d'autre du pied gauche. Si vous n'arrivez pas à garder les mains au sol, tenez votre cheville ou votre tibia gauche à l'aide des deux mains. Baissez la tête dans la direction du tibia gauche.



- 14 En inspirant, levez le bras droit et faites pivoter le tronc vers le haut pour revenir en posture du triangle (étape 6). Amenez la main gauche devant votre pied ou votre tibia gauche. Essayez de garder les bras en ligne droite et dirigez votre regard vers la main supérieure.



- 15 Expirez puis, en inspirant, utilisez le bras droit pour vous guider tandis que vous vous redressez pour revenir dans la posture de l'étoile de mer (étape 5). Faites pivoter le pied gauche de sorte que tous les orteils pointent vers l'avant et que vos pieds soient parallèles. Étirez les deux bras à l'extérieur des épaules.



- 16 Expirez avec force en tournant les orteils vers l'extérieur à 45° et en descendant à nouveau en position d'accroupissement de Kali (comme dans l'étape 4) en pliant les genoux et les coudes, et en vous asseyant aussi loin que possible. Essayez de garder le menton levé, le dos droit et le coccyx en dessous, et vérifiez que vos genoux restent directement au-dessus des pieds.



- 17 En inspirant, étendez les bras et les jambes pour vous mettre en position debout, en joignant pratiquement les pieds. Étirez-vous vers le haut en essayant de tendre les coudes et de garder les bras au niveau des oreilles (comme dans l'étape 2). Entrelacez les mains et libérez les index pour qu'ils pointent vers le haut.



- 18 En expirant, étirez-vous vers la droite en posture de demi-lune (comme dans l'étape 3). Inspirez en vous redressant pour revenir au centre. En expirant, étirez-vous sur la gauche en formant une demi-lune. Inspirez en revenant en position centrale. Tout le long, gardez bien le poids réparti de manière égale sur les deux pieds.



- 19 En expirant, relâchez les mains et faites redescendre les bras de chaque côté pour revenir en position de départ, les bras détendus de chaque côté du corps. Vous avez accompli un cycle de la séquence de la salutation à la lune. Dans le prochain cycle, commencez en vous déplaçant vers la gauche, c'est-à-dire en vous inclinant d'abord à gauche aux étapes 3 et 18.

