

Salutation aux Orient

Enseignée par Cyrus Fay

Je vous remercie de prendre le temps de lire soigneusement les informations suivantes avant de commencer. Vous trouverez la technique de cette pratique à la page suivante :

Vous allez pratiquer la salutation aux Orient, de préférence le matin, en vous plaçant face aux 4 points cardinaux successivement, en commençant face à l'est.

Vous accomplirez tout d'abord la série en faisant avec le bras droit des moulinets vers l'avant, puis vous ferez de même avec le bras gauche avant de vous tourner vers la droite, face au point cardinal suivant...

Et ainsi de suite jusqu'à revenir face à l'est où vous reprendrez la série en réalisant des moulinets vers l'arrière.

Prenez le temps de vous tenir en conscience de la manière indiquée dans la technique avant de débiter votre pratique, durant tout le temps que dure chaque mouvement, et entre les différentes phases posturales.

Entre les phases, qui se terminent par une expiration, prenez le temps si vous en sentez le besoin d'une profonde inspiration et d'une profonde expiration pour redémarrer en conscience la phase suivante.

A la fin de la pratique, prenez le temps d'un instant debout, le corps droit sans tension, ancré, respirant tranquillement, le temps d'examiner vos ressentis sans jugement, en pleine conscience puis étendez-vous, installez-vous confortablement, couvrez-vous si besoin et relaxez tout le corps en shavasana.

Maintenant, prenez le temps de vous installer et pensez à réajuster votre posture en conscience avant de débiter chaque série :

Debout, orienté à l'Est, les jambes écartées de la largeur du bassin, le corps bien détendu, dans la conscience des appuis, des axes, du souffle.

1. Expirer profondément et en inspirant, poser la main gauche dans le bas du dos et serrer le poing,
2. En expirant, relâcher visage et épaules et s'ancrer dans les appuis au sol,
3. Poumons vides, lever le bras droit jusqu'à la verticale, paume ouverte tournée vers l'avant,
4. Inspirer dans la paume de la main droite puis fermer le poing droit,
5. Poumons pleins, faire 5, 8 ou 12 moulinets vers l'avant, doucement, en maintenant le bras bien tendu et la conscience dans le mouvement,
6. Expirer en inclinant le buste vers l'avant et en venant déposer le poing droit sur le sol,
7. Poumons vides, ouvrir la main droite relâchée sur le sol (le poing gauche est tjrs serré dans le bas du dos),
8. En inspirant, redresser doucement le buste en laissant le bras droit bien relâché,
9. En expirant, ouvrir le poing gauche et relâcher le bras gauche.

Reprendre la série en inversant les mouvements des bras (poing droit dans le dos, moulinets avec le bras gauche), respirer si besoin. Puis faire un quart de tour vers la droite (vers le sud cette fois-ci) et reprendre tout l'enchaînement en conscience jusqu'à revenir orienté face à l'est.

A ce moment, reprendre tout l'exercice en démarrant les moulinets avec les bras vers l'arrière.

Après une prise de conscience debout, allongez-vous et relaxez.

Je vous souhaite une bonne pratique !