

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

## RESPIRATIONS D'ÉTÉ \*

Supporter la chaleur tropicale au cours d'une randonnée grâce aux respirations spécifiques...

Alors... n'hésitez pas à les tester ! Vous obtiendrez un grand rafraîchissement physique, mais aussi mental. En position assise confortable, dos droit...

<b>LA RESPIRATION LUNAIRE</b> <b>« Chandra Bheda Pranayama »</b>	<b>SHITAKARI ou SIKTARI</b> <b>« Le Réfrigérant »</b>
<div data-bbox="280 568 485 786" data-label="Image"> </div> <p>Très rafraîchissante. Maux de tête...</p> <p><i>Avec l'expérience, il vous sera possible, sans utiliser la main, d'orienter à volonté le souffle à G –respiration "lunaire" apaisante– ou à D –respiration "solaire" dynamisante.</i></p> <p><i>Ce qui permet de pratiquer en marchant...</i></p> <p>Placer le <b>pouce</b> de la main D contre la narine D à la base du cartilage l'<b>annulaire</b> contre la narine G <b>les index / majeur</b> entre les sourcils <b>Obturer la narine D avec le pouce, qui demeurera constamment fermée.</b> <b>Inspirer doucement par la narine G.</b> L'obturer et marquer une pause. La relâcher et <b>expirer très lentement.</b> L'obturer à nouveau et marquer une pause. Inspirer... Sentir l'air frais pénétrer la narine (jusque dans la tête) et l'air tiède en sortir. 5-10 minutes. En fin de parcours, demeurer <b>quelques instants les yeux clos.</b></p>	<p>Pratiquée <b>en été</b>, cette respiration <b>atténue la soif</b> et <b>peut combattre la fièvre.</b></p> <p>Passer le <b>bout de la langue entre les dents et avancer les lèvres.</b> <b>Obturer les narines et aspirer l'air par les lèvres et la langue.</b> Garder le souffle aussi longtemps qu'il se peut sans peine. <b>Expirer lentement par les narines.</b></p>
<div data-bbox="204 1379 497 1608" data-label="Image"> </div> <p><b>SHITALĪ ou SECTALI</b> <b>« Le Rafraîchissant »</b></p> <p>Pratiquée <b>en été</b>, cette respiration <b>atténue la soif, rafraîchit haleine et corps et peut combattre la fièvre.</b> Améliore la <b>dilatation estomac et rate.</b> Combat les <b>désordres biliaires.</b> <b>Recharge l'énergie du Cœur.</b> <i>En outre, dit-on, elle accroît le charme physique...</i></p> <p>Mains soit le dos sur les cuisses, soit à plat. Yeux fermés. <b>Sortir la langue en « U », de la largeur du doigt.</b> <b>Narines bouchées, aspirer l'air vigoureusement « par la langue », à fond, ce qui provoque un léger sifflement et une sensation d'air très frais qui pénètre.</b> Fermer la bouche langue rentrée ; faire une rétention de <b>souffle que l'on comprime dans l'abdomen</b>, menton abaissé dans le creux du sternum. Relever la tête et <b>expirer lentement par le nez.</b> 15 fois.</p>	<p><b>LA RESPIRATION « Aspirée »</b> <b>variante Shitakari</b></p> <p><i>Tout comme ses 3 "confrères" précédents, ce processus peut être pratiqué en marchant, par temps orageux, en pays chaud ou simplement pour... se rafraîchir les idées.</i></p> <p><i>Attention, cependant, aux atmosphères polluées !</i></p> <p>Mâchoires jointes, lèvres ouvertes. Retourner la langue vers le palais. <b>Inspirer très lentement à travers les dents.</b> Fermer les lèvres et marquer une pause. <b>Expirer par le nez.</b> 15 fois.</p>

\* Par Clara Truchot – Santé Yoga (n° 97 juil.-août 2009)