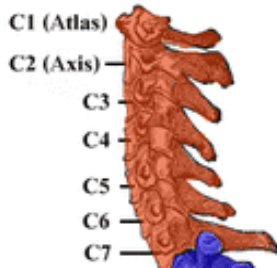


L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

EXERCICES POUR LA NUQUE



Délassent, détendent et assouplissent la nuque

Échauffement avant les exercices de gym ou le sport

Quand on sait que **la plupart des tensions psychologiques se manifestent physiquement à ce niveau du corps**, on comprend l'importance de ces mouvements !

Assis ou debout, aller au bout des mouvements selon ses possibilités, mais... ***ne forcer en aucun cas***

Les mouvements vers l'arrière se feront sans brusquerie

pour ne pas léser les vertèbres cervicales,
ni Axis (qui pivote) ni Atlas (qui supporte)

La respiration dirige le mouvement et non l'inverse

Oui



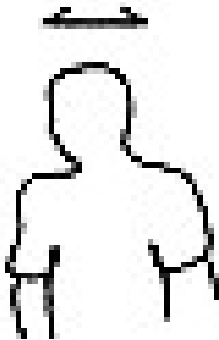
– **Expir : baisser la tête**

... pour étirer la nuque et combattre toute tension résiduelle.

– **Inspir : tête portée vers l'arrière**, tout doucement.

Et ainsi de suite, 3-4 fois

Non



Se tenir droit, étirer la nuque.

Garder le dos bien droit, le menton parallèle au sol.

– **Expir : tourner la tête à D.** Bien regarder à D sans forcer

– **Inspir : revenir au milieu**

– **Expir : tourner la tête à G.** Bien regarder à G sans forcer

– **Inspir : revenir au milieu.**

Et ainsi de suite, 3-4 fois chaque côté

Variante

- Faire tourner le cou autour de son axe, sans à-coups : **vers la D d'abord, en inspirant** et en insistant quelques secondes, sans forcer.

Le regard se porte le plus loin possible vers l'arrière.

– **Revenir de face en expirant**

– **Même chose à G en prenant une inspiration.**

– Revenir de face en expirant.

Recommencer 2 autres fois.

On peut s'imaginer qu'un souffle léger et tiède pousse délicatement la joue pour faire tourner la tête.

Non « tête en l'air »



La tête est portée vers l'arrière

– **Expir : tourner la tête à D.** Bien regarder en haut à D sans forcer.

– **Inspir : revenir au milieu.** La tête reste vers l'arrière.

– **Expir : tourner la tête à G.** Bien regarder en haut à G sans forcer.

– **Inspir : revenir au milieu.** Toujours « tête en l'air »

Et ainsi de suite, 3-4 fois chaque côté.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Oreille-Épaule



– **Expir** : l'oreille **D** vient vers l'épaule **D**

Le visage et le regard restent de face.

Ne pas lever les épaules. Elles ne bougent pas.

Bien étirer le cou du côté opposé à la flexion.

– **Inspir** : revenir au milieu

– **Expir** : l'oreille **G** vers l'épaule **G**

– **Inspir** : revenir au milieu.

Et ainsi de suite, 3-4 fois chaque côté

On peut pousser, légèrement et vers le bas, le bras du côté de la flexion, pour accentuer l'étirement.

Mouvements de rotation ²³



Opter pour une "grande" rotation ou bien faire pivoter la tête sans mobiliser les vertèbres du cou, un peu comme une boule (la tête) qui tournerait autour d'un axe (la colonne vertébrale).

– **Expir** : la tête exécute un arc de cercle **vers le bas**

– **Inspir** : la tête exécute un arc de cercle **vers l'arrière**

3-4 fois pour des tours vers la D

3-4 fois pour des tours vers la G

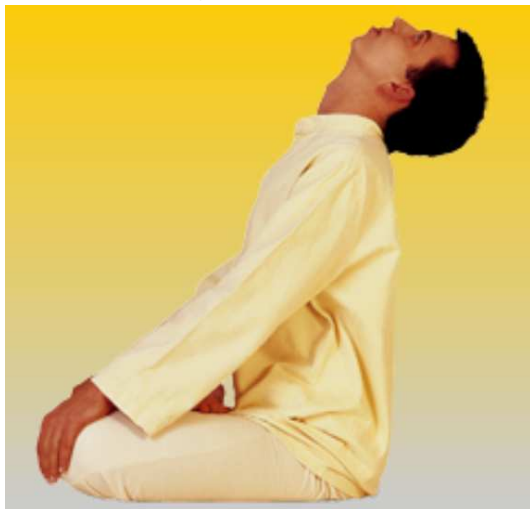
Revenir au centre

Rester un moment immobile pour sentir les effets de cette pratique.

Akashi Mudra « Regarder vers le ciel »

Ce Mudra est la contre-posture de Jalandhara Bandha ²⁴

Précautions : ne jamais pratiquer Akashi Mudra en étant debout mais **uniquement en position assise**. La tête ne doit pas être basculée trop loin en arrière en cas de **problèmes aux cervicales** ou de **tendance aux vertiges**.



Bienfaits

Influence *Vishuddha Chakra*

Active la **glande thyroïde** et équilibre les *Nadis*.

Comme il bloque les énergies émanant des centres inférieurs et guide l'énergie du *Chakra Sahasrara* vers le bas, il **calme et élève les pensées**.

Position de départ : posture de méditation.

Concentration : sur les Chakras *Vishuddha* et *Sahasrara*.

Inspirez profondément et basculez la tête en arrière. Regardez vers le haut.

Retenez votre souffle aussi longtemps que cela vous est confortable.

Puis revenez dans la **position de départ sur l'expiration**.

À répéter : 3 à 5 cycles.

Restez dans la posture de méditation pendant un moment en respirant normalement.

²³ Voir plus loin § La circulation de l'Énergie : « Rotation du cou »

²⁴ Voir BIJÂ & MANTRA (Germes ou Semences) § **3 Contractions** (Section *Vous prendrez bien un « bol d'air » ?*)