

L'inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

LE NEZ : VOTRE TOUR DE CONTRÔLE

Il est préférable de respirer –d’inspirer et d’expirer– par le nez qui est comme la tour de contrôle de la respiration, le **premier filtre** avant les poumons : **les poils** à l’intérieur de nos narines, ainsi que **le mucus**, sont là pour arrêter les particules de poussières.

Une fois filtré, l’air vient **se réchauffer et s’humidifier** dans les fosse nasales, il **informe** la zone olfactive par ses effluves, puis part dans les poumons à une **température voisine de celle du corps**.

EXERCICES DE HUMAGE

Ils font partie du Yoga. Avec eux, votre nez se débouche obligatoirement !

Comme un lapin ! ¹

Fermer la bouche et à chaque inspiration écarter les narines.

Relâcher à l’expiration.

S’exercer plusieurs fois de suite, rapidement.

La respiration alternée ²



*Son but est d’équilibrer l’air passant par les 2 narines.
Pour les Indiens, cet exercice consiste à équilibrer l’énergie, le
« Prâna », qui réside en chacun de nous et nous relie à
l’Univers.*

**Ne pratiquez pas cet exercice après un repas :
attendez au moins ½ heure.**

Au bureau, à table, à l’établi, en voiture...

Posez le coude D devant vous.

Vous pouvez porter le bout de l’index (et/ou du médium) à la racine du nez, entre les yeux, ou replier index et médium sur le bout du nez, à votre convenance.

Baissez les paupières et bloquez la narine D à l’aide du bout du pouce.

Laissez-vous inspirer, amplement et calmement, par la narine G. *Suivez mentalement le sens du souffle qui descend du côté G de la colonne vertébrale.*

En fin d’inspiration, bloquez également la narine G, avec le bout du médium (ou de l’annulaire).

Maintenez un moment en vous *l’image mentale du souffle en attente au bas de la colonne vertébrale.*

Libérez alors la narine D, en écartant le pouce, expirez lentement et à fond, par la narine D. *Suivez mentalement le sens du souffle qui monte dans l’axe de la colonne vertébrale, pour aller s’épanouir en complète et joyeuse exubérance sous la coupole du crâne, voûte étoilée de votre microcosme.*

Après un petit temps d’arrêt générateur, laissez-vous inspirer par la même narine D. *Suivez mentalement le sens du souffle qui descend du côté D de la colonne vertébrale.*

En fin d’inspiration, bloquez la narine D à l’aide du bout du pouce durant un petit moment.

Libérez alors la narine G en dégageant le médium et expirez lentement et à fond par la narine G. *Suivez mentalement le sens du souffle qui monte dans l’axe de la colonne vertébrale, pour s’exhaler en un bouquet de 100 000 étoiles dans le ciel de votre mental.*

Livrez-vous ainsi à une dizaine de respirations alternées, lentes et profondes. *Qu’en vous se perpétue l’équilibre des sublimes polarités complémentaires, parents glorieux de l’univers en expansion !*

¹ Voir les respirations *Bhastrikâ*

² Nous y reviendrons plus loin. Voir dans *cette section* : « Pour l’entraînement -alternée » (§ Les exercices spirituels).

Section *Vous prendrez bien un "bol d’air" ?* : « **Respiration polarisée -alternée** » (le corps physique et "subtil" à la fois) – « La respiration *Bhastrikâ* -le soufflet alterné » - « **La respiration alternée + compléments** » - « La respiration "en angle" » - « La grande rétention -I - » - « *Viloma-Anuloma-Pratiloma Prânayâma -Anuloma, Pratiloma* ». Section *Prânayâma et exercices complets* : « Pratiquer le Prânayâma -la respiration luni-solaire » - « *Sukkha Pûrvak Nâdî Shodhana* »...