

# L'inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

### LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE

Avant de sortir du lit, étirer les jambes comme si l'on poussait un meuble lourd avec les pieds... :

**la moelle épinière est l'agent de transmission de l'énergie dans les 2 sens, aussi est-il recommandé de s'étirer tous les matins avant les ablutions et de pratiquer les exercices ci-dessous :**

#### LES 3 ROTATIONS DU TAO

*Ces mouvements se pratiquent après les exercices d'assouplissement du matin; ils ont pour but de mobiliser la colonne vertébrale à tous les niveaux et dans tous les sens et de décontracter, puis de tonifier, les muscles qui la soutiennent.*

#### Rotation du cou \*

*Debout, les jambes légèrement écartées, les mains aux hanches*

Pencher la tête alternativement à D, puis à G, en avant, en arrière... sans brusquerie, étirer progressivement les muscles.

Quand ils sont bien chauds, commencer la rotation de D à G, en souplesse, changer ensuite de sens ; doucement, progressivement augmenter la vitesse et la force.

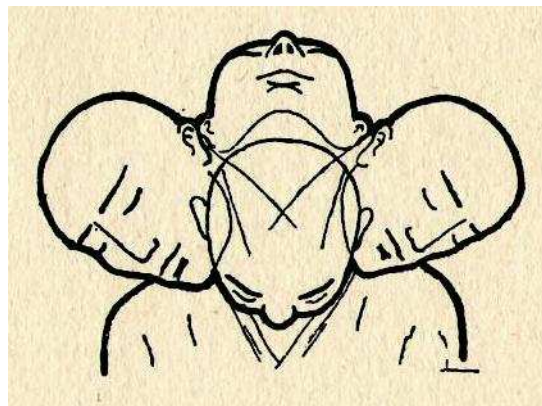
**Respiration** : avant de commencer, expirer par la bouche à fond, puis inspirer par le nez, lentement, profondément...

Bloquer la respiration, bouche hermétiquement close et pratiquer l'exercice aussi longtemps qu'il sera possible de garder le souffle...

**À la limite de rétention, arrêter l'exercice.**

Expirer par la bouche profondément, puis inspirer, 3-5 fois.

BUT : mobiliser les vertèbres cervicales, décontracter et fortifier les muscles du cou, activer la circulation à ce niveau pour permettre un meilleur dégagement du cerveau



#### Rotation des épaules \*

BUT : Mobiliser la colonne vertébrale perpendiculairement au sol dans l'axe des épaules

*Debout, les jambes légèrement écartées, les bras tombant naturellement le long du corps*

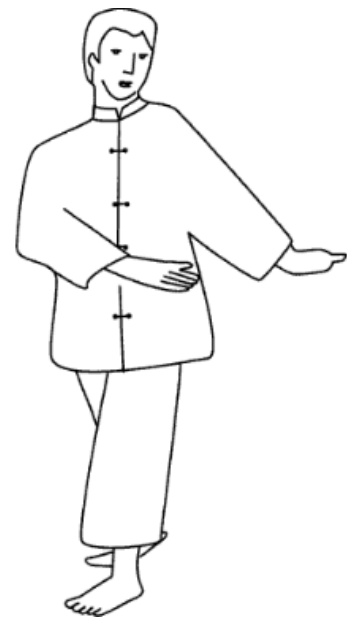
Faire pivoter le buste sans bouger les jambes, alternativement à D puis à G

Par le mouvement du tronc, les bras sont décollés, ils restent souples mais ne s'abandonnent pas : ils assurent le mouvement de balancier dirigeant l'exercice ; le tronc se déplace avec eux, la tête suit et se tourne dans la direction du mouvement.

Arrivé au maximum de la rotation, soit à D, soit à G, la tête est tournée regardant vers l'arrière et les bras insistent à 2-3 reprises pour bien affirmer la rotation.

**Respiration** : cet exercice, comme le précédent, s'effectue **souffle bloqué en inspiration, poumons pleins.**

1 fois / 5, on peut expirer au moment où la rotation est à son point extrême vers l'arrière et se servir du balancier des bras pour comprimer la poitrine et bien la vider.



\* Voir « exercices pour la nuque » (Mouvements de rotation) et « Mouvements avec les bras » (Assouplissement de la taille)

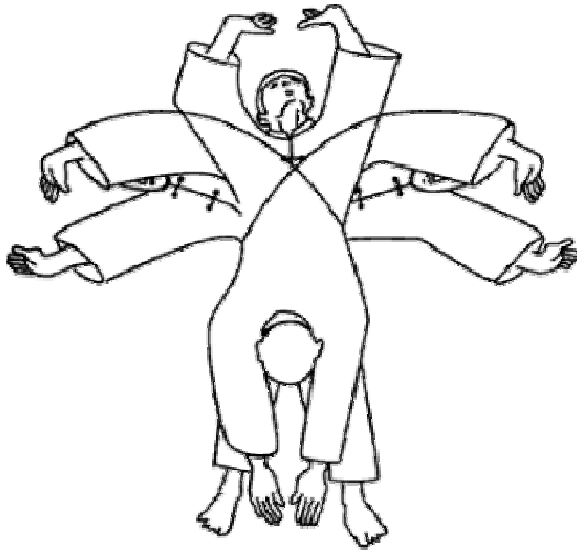
# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

### Rotation du tronc

**BUT :** mobiliser la colonne vertébrale au niveau des hanches

*Debout, jambes légèrement écartées, bras levés au-dessus de la tête*



S'étirer en tendant les bras vers le ciel, puis se baisser jusqu'à frôler le sol de l'extrémité des doigts étendus.

Commencer une circumduction complète du tronc, lente au début, pour s'affirmer par la suite en rythme puissant mais non rapide.

#### RESPIRATION

**Expirez par la bouche en abaissant** les bras vers le sol.

**Fin de l'expiration quand les doigts touchent le sol.**

Puis **inspiration par le nez.**

**Fin de l'inspiration quand la tête est dirigée vers le haut**, tronc et bras tendus vers l'arrière.

Garder le souffle enfermé durant **3 rotations complètes.**

**Expirez en redescendant.**

### POUR DÉVELOPPER L'ÉNERGIE<sup>1</sup>

*Ce qui précède ayant été correctement exécuté, le corps et l'esprit sont prêts pour la suite, essentiellement destinée à accroître l'énergie. Voici un exemple d'exercice de ce type*

*Debout, les jambes légèrement écartées, les bras levés au-dessus de la tête*

Les jambes et les bras bien tendus, imaginez que sur les mains, à plat, est posée une table lourde et massive...

Toute votre force est nécessaire pour la maintenir ainsi à bout de bras...

Forcez, forcez pour soulever la table encore un peu plus... Tendez tous les muscles...

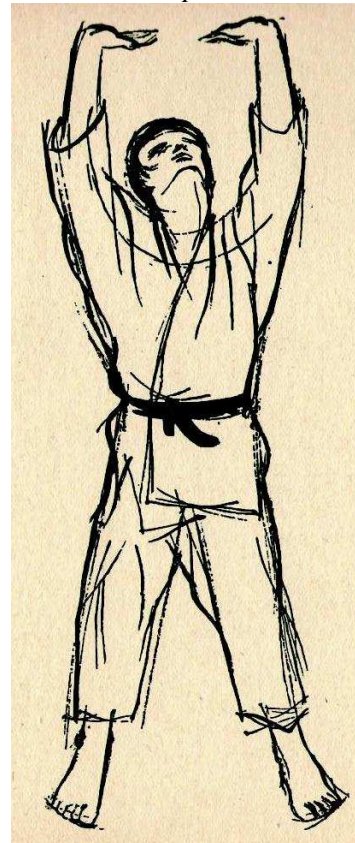
**Ne vous arrêtez qu'à bout de souffle.**

**Expirez**, laissez tomber les bras, détendez-vous.

**Inspirez**, recommencez.

Cet exercice doit faire perler la sueur au front.

**RESPIRATION :** après avoir vidé les poumons, prenez une longue et lente inspiration par le nez, puis bloquez le souffle, bouche hermétiquement close, menton un peu rentré.

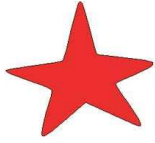


<sup>1</sup> Voir plus haut « L'étirement vers le Ciel – Tadâsana »

# L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

## ÉLARGIR SON CHAMP « CHI » VERS L'EXTÉRIEUR



Impressionner ou être remarqué  
S'exprimer et se débarrasser d'émotions variées

*Accroupi, pieds écartés, bras croisés sur la poitrine, inspirez.*

**En expirant**, levez-vous et ouvrez les bras pour prendre la forme d'une étoile à 5 branches.

**Durant l'expiration**, imaginez souffler votre « chi » vers le bout des doigts et des orteils.

### Observons

Il est conseillé de pratiquer les exercices devant une fenêtre ouverte ou en plein air  
Mais ne vous formalisez pas outre mesure si vous n'en avez pas l'occasion :

**ce qui importe, c'est le mouvement et  
la respiration associée à ce mouvement...**

**et la régularité :**

**peu chaque jour -5 mn- vaut bien mieux qu'une grosse fois de temps à autre**

Par exemple, ne pas mettre les *bouchées doubles* sous prétexte qu'on n'a pu (ou voulu...) faire ses exercices la veille.

Enfin,

**peu importe le choix des exercices**

Il en existe des milliers ! ...<sup>2</sup>



<sup>2</sup> Voir *Conseils* (le premier) à « Le haussement des épaules » (Section *Introduction... le quotidien et le spirituel*)