



Asana de l'Océan bienfaiteur

Elle te fera comprendre pourquoi la **respiration** peut être considérée comme un océan **de** mouvements **de** vie.

Prend refuge dans un lieu calme, pour t'isoler des influences extérieures.

Ferme les yeux.

- Tiens-toi debout, la colonne vertébrale le plus droit possible, les bras à l'arrière, les doigts entrelacés sur les fessiers ou au contact des lombaires pour faciliter la bascule du bassin.

- Commence à respirer lentement et extrêmement profondément. Pour fixer ton mental sur ton physique et obtenir une meilleure qualité **de respiration**. Prends le temps **de** considérer ta **respiration**. Les yeux fermés, tu pratiques plusieurs respirations, en prolonges chaque expiration.

- Durant ce même temps et rythme, contracte la paroi abdominale, lentement mais fortement. L'expiration terminée, garde la contraction ventrale six secondes poumons vides avant **de** recommencer (*asana de l'Océan bienfaiteur*, n° 35).

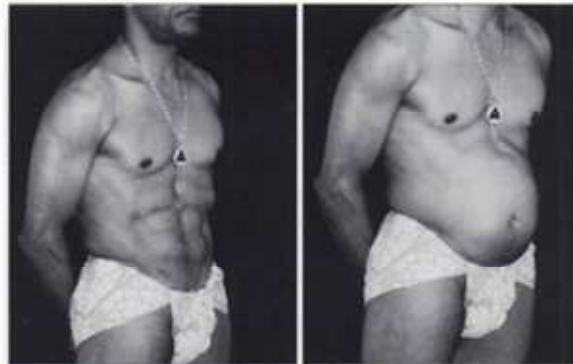
Pour que tu puisses obtenir sans trop **de** difficulté la complicité indispensable entre ton mental et le physique, regarde ta **respiration**, comme deux larges mains remplies d'amour enveloppant ton corps dans sa totalité.

Pour aller plus profondément dans ta recherche **de** complicité avec tes corps, applique-toi pour ressentir l'air pénétrer et ressortir dans tes narines. Tu penses avoir obtenu la concentration et le contrôle nécessaire, alors tu peux commencer l'*asana de l'Océan bienfaiteur*.

- Au fur et à mesure que l'air entre dans tes poumons, pousse le ventre vers l'extérieur au maximum, comme s'il se remplissait **de** l'air que tu inspires.

- Pour faciliter ce mouvement et vivifier dans le même temps tes lombaires, fais monter les mains à hauteur des

lombaires. Sur le rythme **de** ton inspiration, bascule ton bassin vers l'avant (*asana de l'Océan* bienfaiteur, n° 36). Quand le mouvement **de** l'inspiration sera terminé, pendant environ trois secondes continue à pousser le ventre vers l'extérieur, poumons pleins.



35

36



37

Asana de l'Océan bienfaiteur

- Maintenant, tu vas expirer, relâcher l'air tout doucement. Sur le rythme du mouvement **de** l'expiration.

- Dans le même temps, descends les mains sur les fessiers pour basculer légèrement le bassin à l'arrière. Rentre ton ventre, cherche à le creuser le plus possible (*asana de l'Océan* bienfaiteur, n° 37).

- Arrivé à la fin **de** ton expiration, tes poumons vidés, garde ton ventre rentré pendant environ deux secondes pour t'assurer qu'il est au maximum.

- Tout en conservant les poumons vidés, reproduis à trois reprises les mouvements ventraux : fais sortir le ventre au maximum, pendant une seconde, puis fais-le rentrer complètement, une seconde. Après ces trois mouvements **de** ventre poumons vidés, tu peux recommencer ton inspiration.

Le temps moyen **de** l'*asana* :

- Inspiration : six secondes
- Arrêt poumons pleins : trois secondes
- Expiration : six secondes
- Arrêt poumons vidés : six secondes.

Pendant cet arrêt, provoque les trois mouvements du ventre expliqués plus haut. Puis recommence l'*asana*.

Durée minimum recommandée **de** la séance : cinq à dix minutes.

Cette *asana de l'Océan* bienfaiteur peut se pratiquer debout, assis ou allongé.

Après ce temps, tu ressentiras le besoin d'étirer ton corps ou même **de** bâiller. Ne t'en prive pas, car ton corps va interpréter les étirements comme des caresses et les bâillements comme des baisers.

Comme tu le rechercheras toute ta vie, ton corps est exactement comme toi, car il reflète une grande partie **de** ce que tu es : pour être bien, il a besoin **de** ressentir la tendresse à travers l'amour qui vient **de** toi, afin qu'il puisse émaner **de** lui librement et s'épanouir dans sa vie.

Dans cette *asana*, tu as provoqué une communication entre ton physique et ton mental, à travers les mouvements **de** chaleur **de** la **respiration**.

J'emploie le mot « chaleur » pour t'aider à bien comprendre que tu dois absolument considérer tous tes exercices comme des mots **de** tendresse. Comme un regard profondément tendre que tu porterais sur ce corps physique témoin **de** ton existence.

C'est à travers les mouvements **de** la **respiration** qu'il ressentira ta considération et qu'il transformera immédiatement tes intentions en dialogue d'amour et **de** compréhension. C'est ainsi, peu à peu, ce qui va réveiller en toi la sensibilité, gage **de** la grandeur. En réalité, le but réel **de** tes exercices, même quand ils sont ciblés sur un objet bien précis, est **de** t'amener à la découverte **de** l'humanité et **de** la divinité.

Le chemin qui te permet d'apprendre à accepter pour recevoir.

En réalisant ces exercices, tu donnes à ton corps un bien-être inestimable. **De** plus, si tu lui permets **de** mettre très souvent ces exercices en pratique, il va les adopter dans son automatisme, ce qui va t'éviter dans l'avenir **de** souffrir, quand tu *crois* que ton corps souffre.

Les bienfaits de l'asana de l'Océan bienfaiteur

Dans ce long mouvement d'inspiration, tu as provoqué une grande ventilation qui t'a permis **de** purifier le sang et **de** l'oxygéner. Dans le même temps, ce mouvement a provoqué le relâchement et l'étirement des muscles élévateurs, la dilatation des viscères sur la paroi abdominale et l'abaissement profond du diaphragme.

En résumé, tu as pratiqué un massage interne des viscères en associant inspiration et expiration. Pendant le mouvement **de** l'expiration, tu as facilité l'élimination des tensions nerveuses et musculaires. Ton mental a été

fixé sur l'application **de** la profondeur **de** ta **respiration**.

Le travail sur le ventre l'a suffisamment occupé : il a cessé **de** développer le mal physique qu'il avait pris à son compte.

Alors, la douleur va diminuer au moins **de** moitié, voire s'effacer.

La décontraction appliquée sur les mouvements **de** l'expiration va réveiller les sens. La conscience va révéler l'état **de** bien-être retrouvé pour demander au mental **de** le développer davantage. Peu à peu, le moral va se construire en positif. Et te donner la force et le vouloir pour continuer.

Comme cette *asana* élimine le mal **de** ventre, tout en entraînant décontraction et bien-être, le moral retrouve sa phase positive – et le corps physique récupère les rayons **de** soleil qui illuminent sa vie.

Elle provoque en outre un drainage qui peut te faire ressentir le besoin d'éliminer. Il ne faut pas te retenir (cette *asana* élimine les maux **de** la constipation). **De** plus, elle libère les tensions nerveuses liées à l'angoisse et l'anxiété.

Ton corps, qui est dans ce monde pour s'adapter à toute chose dans l'unique but **de** survivre, va rapidement comprendre la leçon. Et cet exercice sera gravé dans ses mémoires physique et intellectuelle.

Il te suffira d'un peu d'entraînement pour lui confirmer ses repères afin qu'il y prenne ses habitudes. Et lorsqu'il aura **de** nouveau mal – à son ventre –, quelle qu'en soit la raison, il n'aura plus besoin **de** toi : il aura reçu ton enseignement.

Et chaque fois qu'il en aura besoin, il y aura recours **de** lui-même, et ne fera appel à toi qu'ensuite, pour l'aider à l'améliorer.

Plus il le pratiquera, plus il franchira les limites que tu pensais ne jamais pouvoir atteindre.