

SÉRIE POUR LA RESPIRATION

Nota : Cette série est tirée du livre « Le manuel du Kundalini Yoga » de Satya SINGH aux Editions Marabout.

1. **Allongez-vous sur le côté gauche.** Prenez appui sur le coude gauche. Levez le genou droit, et posez-le sur la jambe gauche étendue sur le sol. Posez la main droite sur l'arc costal latéral, et tournez la tête à droite en la penchant en arrière.

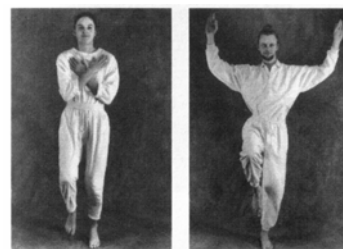
Pratiquez la respiration de feu pendant 1 à 3 minutes. Changez de côté et refaites le même mouvement en vous allongeant sur le côté droit.

Cet exercice exerce une pression sur chaque côté des poumons. Essayez de prendre conscience du travail de vos poumons.



2. **En position debout,** courez 1 à 3 minutes sur place en levant bien les pieds. Les femmes croisent les bras devant la poitrine, les hommes maintiennent les bras à 90°, la partie supérieure du bras en position horizontale à la hauteur des épaules, les avant-bras à la verticale, les mains en Gyan Mudra (pouce et index se touchent).

L'effet de cet exercice est manifeste. Après un moment, *la respiration devient intense et profonde.* L'effet purificateur augmente avec la transpiration. Chez les femmes, la position des bras protège la poitrine.



3. **Posture confortable** avec les mains en Gyan Mudra posées sur les genoux.

Inspirez en trois temps égaux, expirez sur un seul temps.

Pratiquez 1 à 3 minutes.

Il s'agit d'une respiration antidépressive traditionnelle. En insistant sur l'inspiration, le corps absorbe beaucoup de prana afin de compenser le manque de force vitale au cours d'une dépression.



4. **Relaxez-vous 2 à 3 minutes sur le dos.**

5. **La pince**

Assis au sol, allongez les jambes devant vous. Saisissez les orteils ou les chevilles en effaçant les genoux. Gardez la tête bien droite et poussez la poitrine en avant.

Inspirez profondément, expirez, et pompez l'estomac (diaphragme). Ensuite, *inspirez et expirez,* et recommencez le pompage. Pratiquez pendant 1 à 3 minutes.

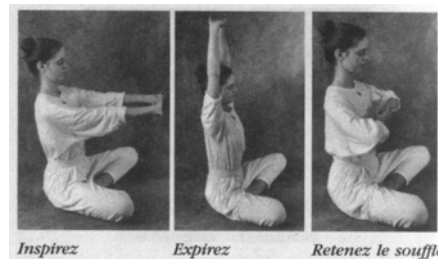
Cet exercice stimule la flexibilité du diaphragme.



6. **Posture confortable,** les mains en fermeture de Vénus inversée (les doigts joints et les paumes des mains étirées vers l'extérieur)

Inspirez et poussez les mains en avant. Puis, *expirez* et levez les bras à la verticale. *Bloquez la respiration* et ramenez les mains devant la poitrine *en maintenant la respiration bloquée* et en écartant bien les coudes, puis recommencez l'exercice.

Pratiquez pendant 1 à 3 minutes.

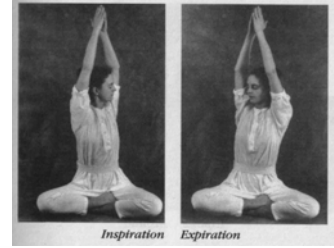


7. Posture confortable.

Tendez les bras au-dessus de la tête, les coudes effacés et les paumes des mains jointes.

En *inspirant*, tournez le buste le plus loin possible à gauche et, en *expirant*, le plus loin possible à droite.

Pratiquez pendant 1 à 3 minutes.



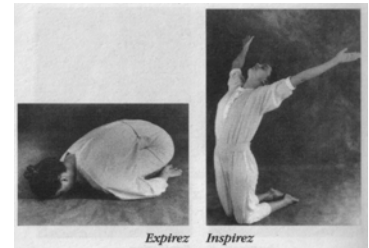
8. Relaxe-vous 2 à 3 minutes sur le dos.

9. La fleur

Asseyez-vous sur les talons, le front posé au sol et les bras en arrière le long du corps. *Inspirez*, relevez-vous sur les genoux, penchez la colonne vertébrale et la tête en arrière et étendez les bras vers le ciel écartés à 60° en effaçant les coudes. *Expirez* en revenant à la posture de départ. *Marquez la fin de l'inspir et de l'expir par une courte pause dans la respiration.*

Pratiquez pendant 1 à 3 minutes.

Pendant cet exercice, le volume respiratoire évolue du minimum au maximum.



10. En position debout

Les pieds joints, tendez les deux bras au-dessus de la tête.

Penchez-vous le plus loin possible en arrière et *pratiquez la respiration du feu* pendant 1 à 2 minutes.

Il s'agit d'un exercice pratiqué en cas d'asthme.



11. Prana Bhandha ou « Prana ligaturé »

Assis en posture simple, serrez les poings en gardant les pouces tendus. Ramenez les poings joints devant le menton et en faisant se toucher les phalanges.

Obtenez les narines à l'aide des pouces, ne laissant qu'une infime ouverture pour la respiration. Ensuite, inspirez et expirez profondément sous la pression des pouces.

Pratiquez pendant 1 à 3 minutes.

La résistance opposée à la respiration entraîne tous les muscles respiratoires et l'augmentation de la pression facilite les échanges gazeux et de Prana.



12. Pendant 10 à 15 minutes, **pratiquez la relaxation finale**, allongé sur le dos. Concentrez-vous sur votre *respiration*. Dirigez votre conscience sur chaque partie du corps en commençant par les pieds et en détendant progressivement chaque muscle jusqu'au sommet de la tête.

Sortie de relaxation : 3 *respirations longues et profondes*, 3 *respirations* en étirant les bras et les jambes, 3 rotations des genoux, frotter mains + pieds, 5 à 6 roulades sur le dos.

