

Le Cœur et le Moi

1. Posture confortable

Obturez du pouce gauche la narine gauche, en la pressant du bas. La main droite repose en *Gyan Mudra* sur le genou. Respirez longuement et profondément en rentrant et en sortant sans interruption le ventre.

Cet exercice a un effet ascendant et descendant sur la tension artérielle. La tension baisse quand on obture la narine droite ; elle augmente quand on obture la narine gauche.

La répercussion de la tension artérielle du mouvement diaphragmatique est combinée avec l'effet énergétique de la respiration par la narine

Après 1 à 3 minutes, obturez l'autre narine.



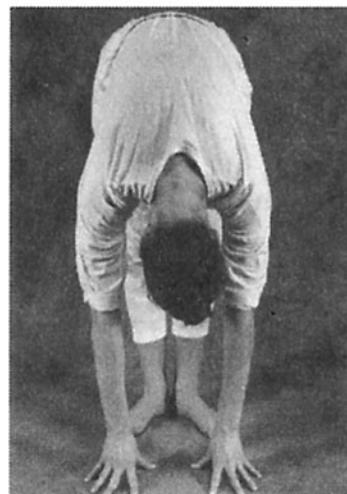
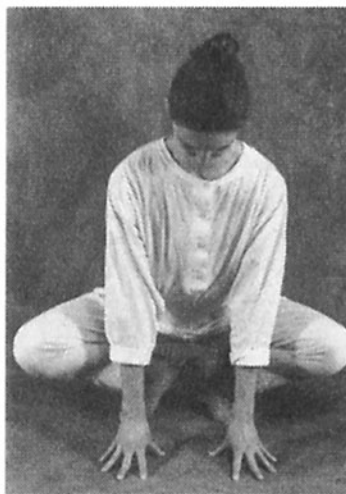
2. La grenouille*

Accroupi sur la pointe des pieds. Les talons rapprochés, appuyez le bout des doigts, entre les genoux écartés, sur le sol.

Inspirez et remontez le bassin. La tête est au centre des bras.

Expirez et redressez-vous dans la position initiale.

Exercice qui active le cœur. Le travail intensif des muscles des jambes stimule le transport de retour du sang vers le cœur.



Expirez *Inspirez*

3. « Ego Eradicator »

En posture simple, levez les bras à 60°. Serrez les poings en levant les pouces. Tirez les bras en arrière afin de créer une traction dans le centre de la poitrine.

Respiration du feu.

Dans le langage des doigts, le pouce symbolise l'Ego. La participation du muscle test et la traction dans la poitrine stimulent l'énergie cardiaque.



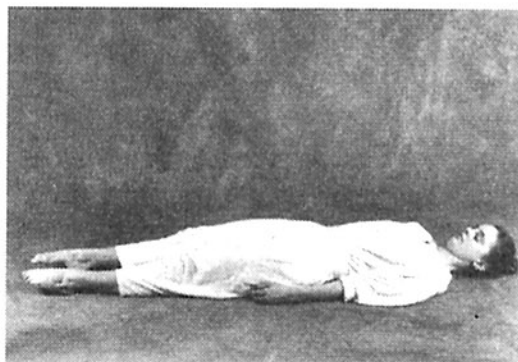
Respiration du feu

COURTE RELAXATION SUR LE DOS, ENVIRON 2 MINUTES.

4. Position couchée sur le dos

Poussez les orteils en avant et contractez les mollets. *Respiration du feu.*

Cet exercice a un effet homéopathique. En provoquant et en supportant de légères crampes dans les mollets, symptôme de troubles vasculaires, vous améliorez l'irrigation sanguine des jambes.



Respiration du feu

5. Posture sur les épaules

Couché sur le dos, pliez les genoux, soulevez les hanches en prenant appui sur les mains, les coudes pliés.

Tendez les jambes à la verticale et écartez-les ensuite à 60°.

Respiration longue et profonde.

Dans cette posture, le rapport des pressions est inversé, ce qui produit un effet très curatif sur la circulation sanguine.

Cet exercice prévient et soigne les varices.



6. Posture confortable

Étendez les bras en avant dans un angle de 60° comme si vous vouliez embrasser quelqu'un. Écartez les doigts sous tension.

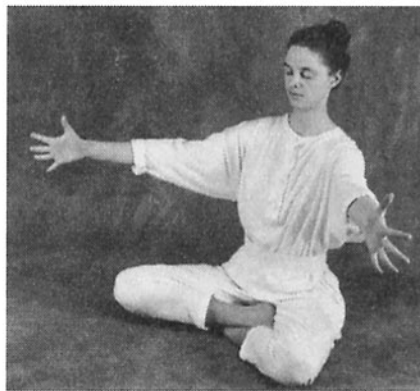
Respiration du feu (environ 1 minute).

Retenez votre souffle et serrez les poings, tirez-les lentement vers le thorax, les muscles contractés comme si vous brisiez une résistance imaginaire.

Les poings arrivés près du thorax, expirez.

Répétez plusieurs fois ce cycle.

Outre l'utilisation du muscle test du cœur, cet exercice réaligne le chakra du cœur.



Respiration du feu Expiration

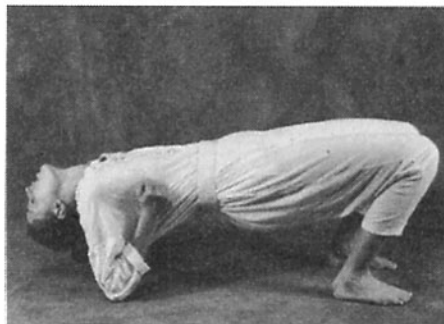
COURTE RELAXATION SUR LE DOS, ENVIRON 2 MINUTES.

7. Le demi-pont

Couché sur le dos, posez les pieds sous les genoux. Prenez appui sur les coudes et soulevez les hanches. Serrez les poings sans pression, laissez tomber la tête en arrière.

Respiration longue et profonde par la bouche.

La position inversée agit sur la tension artérielle et crée en outre une tension dans la cavité thoracique.



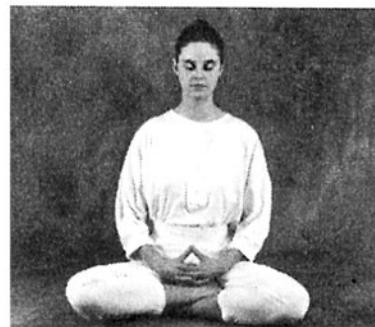
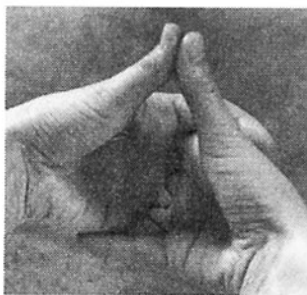
8. Posture confortable

Les mains en fermeture de Vénus, les pointes des pouces jointes.

Inspirez et contractez Mula-bandha (fermeture de la racine).

Expirez et détendez Mula-bandha.

Cet exercice, ainsi que les deux suivants, utilise les bandhas afin d'améliorer la circulation par le biais de la tension artérielle. Il libère également l'énergie Shakti et la transporte au cœur.



9. Posture confortable

Les mains en *Gyan Mudra* (pouces et index joints) sur les genoux.

Inspirez.

Expirez et maintenez le thorax dans une position haute.

Rentrez et sortez l'estomac aussi longtemps que vous pouvez retenir le souffle. Puis, inspirez et expirez à nouveau et recommencez.

Fermeture du diaphragme : la fonction du diaphragme, qui consiste à aspirer le sang vers le cœur, est soutenue. En outre, l'énergie est transportée dans la cavité thoracique.



10. Posture confortable

Posez la main droite en *Gyan Mudra* sur le genou. Posez la main gauche, la paume retournée vers l'extérieur, sur le dos entre les omoplates. Inspirez. Expirez.

Bloquez la respiration aussi longtemps que possible, et contractez Mahabandha (bas du bassin, muscles abdominaux, diaphragme et muscles de la gorge). Puis inspirez à nouveau et recommencez.

Cet exercice combine les effets des deux exercices précédents à l'aide d'une position de la main, qui transporte l'énergie libérée vers le centre du cœur. Egalement forte contraction du muscle test.



LONGUE ET PROFONDE
RELAXATION SUR LE DOS
(10 À 15 MINUTES).

Un jour, un élève demanda à son Maître :

« Maître, quelle est la distance du chemin à parcourir pour atteindre la délivrance ? » Le maître était un homme de très peu de paroles. Cette fois, il leva uniquement la main. Le pouce et l'auriculaire étaient écartés.

« De là à là », répondit-il.

De là à là, c'est-à-dire du pouce à la pointe de l'auriculaire, était la distance entre le nombril et le centre du cœur. Le nombril est le plus haut des trois centres d'énergie, le « triangle inférieur ». Ces trois centres inférieurs symbolisent la *sécurité*, la *jouissance* et le *pouvoir*. Certes, des composantes de la vie très importantes, mais néanmoins très peu humaines. Car les animaux éprouvent eux aussi semblables sentiments, voire même de manière plus intense que nous, les hommes. Cependant, nombreux sont ceux chez qui ces besoins dominent l'existence.

Le centre du cœur est le premier des centres supérieurs, le « triangle supérieur ». Les trois centres supérieurs symbolisent l'*amour*, la *communication* et l'*intuition*. Même dans la philosophie du yoga, le centre du cœur, qui représente l'amour sous toutes ses formes, constitue la fonction clé lors du passage vers lesdits centres supérieurs. Et voilà comment comprendre la réponse du Maître. Une fois parcourue, la courte distance qui sépare le centre du pouvoir, le nombril, du centre de l'amour, le cœur, on atteint le dessein de la voie spirituelle. Tout le reste est accessoire.

Il existe une très belle méditation qui aide à fortifier et à ouvrir le centre du cœur. **La méditation lotus du cœur**

La méditation lotus du cœur

Posture

Posture confortable.

Position des mains

Les mains à 10-15 centimètres de la poitrine en lotus Mudra.

Lotus Mudra

Seuls les côtés extérieurs des pouces, les pointes des auriculaires et les éminences thénars des mains se touchent. Les doigts sont écartés comme un pétale de lotus.

Respiration

Respiration longue et profonde.

Concentration des yeux

Les yeux mi-clos, le regard concentré sur les pointes des pouces.

