

A B

### 1. Mastak Subhai

**A.** En posture confortable, bougez le front par des petits mouvements rapides mais prudents.

*Respiration longue et profonde.*

Pendant une minute.

**B.** Dans la même posture, balancez à présent la tête dans tous les sens.

*Respiration longue et profonde.*

Pendant une minute.

Ces deux exercices massent en quelque sorte le cerveau. Concentrez-vous sur vos quelque 1500 grammes de masse cérébrale.

### 2. Posture confortable

Appuyez le pouce de la main droite sur la narine droite, que vous obturez complètement, les autres doigts pointés vers le haut. *Respirez profondément par la narine gauche.*

Concentrez-vous sur le « troisième œil » entre les sourcils.

Cet exercice active Ida, le canal de gauche, de l'énergie lunaire, et détend ainsi le système nerveux.



Inspirez



Expirez

### 3. Posture confortable\*

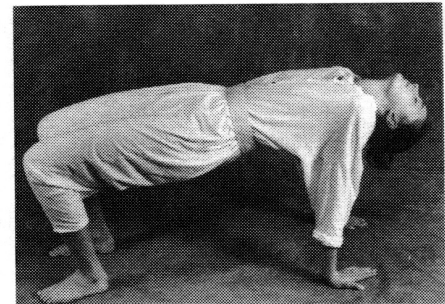
Enserrez vos cous-de-pied dans vos mains.

*Inspirez exceptionnellement par la bouche*, bombez le torse et tendez en même temps le maxillaire inférieur.

*Expirez par la bouche*, relâchez le maxillaire inférieur et détendez simultanément la colonne vertébrale en arrondissant le dos.

La tête reste droite.

Ce mouvement des muscles maxillaires a un effet réflexe sur le cerveau.



Respiration du feu

### 4. Le pont

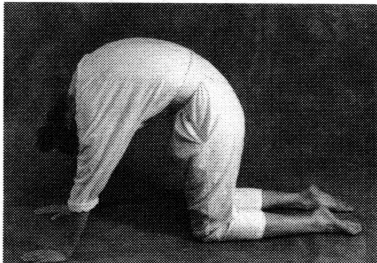
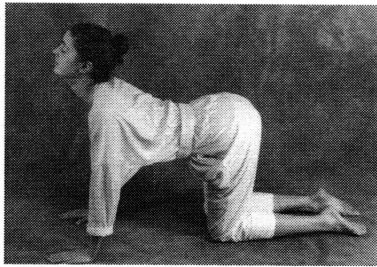
En position assise, le dos droit, ramenez les genoux vers vous, étendez les bras derrière vous, mains au sol, poussez sur les bras et les jambes et élevez le bassin, de préférence plus haut que les genoux. Laissez tomber la tête en arrière.

*Respiration du feu.*

Veillez particulièrement à la tenue de la tête. Grâce au relâchement total de la nuque, il se produit une relation énergétique entre le tronc cérébral et la colonne vertébrale.

C'EST UN EXERCICE TRADITIONNEL CONTRE L'INSOMNIE (le centre du sommeil se situe dans le tronc cérébral).

Inspirez



Expirez

### 5. Le chat et la vache\*

A genoux, le tronc penché en avant, les mains posées au sol.

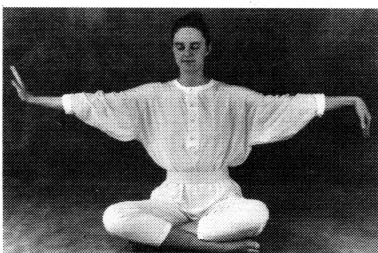
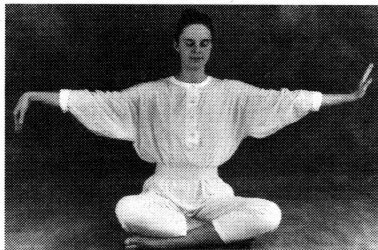
En *inspirant*, redressez la tête et incurvez profondément la colonne vertébrale.

En *expirant*, ramenez le menton vers le thorax et arrondissez le dos en creusant l'abdomen, à la manière d'un chat.

Grâce au rapport étroit entre la colonne vertébrale et le système nerveux, tous les exercices de la colonne vertébrale agissent également sur les nerfs.

Cet exercice masse les nerfs à l'endroit où ceux-ci quittent la colonne vertébrale.

Inspirez



Expirez

### 7. Posture confortable\*

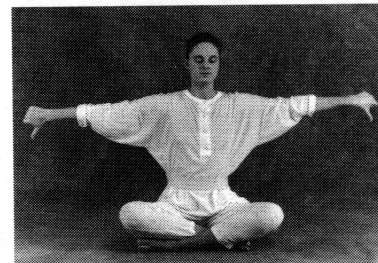
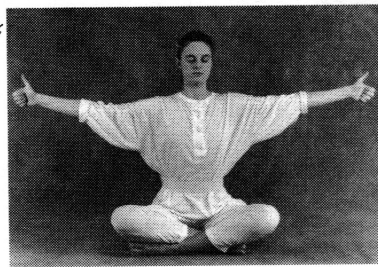
Tendez les bras latéralement à hauteur des épaules, les paumes tournées vers le bas.

*Inspirez* : levez la main gauche, baissez la main droite.

*Expirez* : levez la main droite, baissez la main gauche.

De chaque main émergent trois méridiens en direction de la tête/cerveau. Cet exercice harmonise les deux parties cérébrales et entraîne le muscle test.

Inspirez



Expirez

### 6. Posture confortable\*

Levez les bras latéralement à hauteur des épaules. Serrez les poings en pointant les pouces vers l'extérieur.

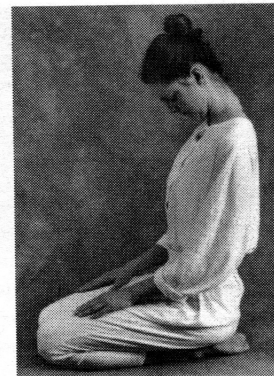
*Inspirez* : levez les pouces.

*Expirez* : abaissez les pouces.

Tension du muscle test du système nerveux : le sus-épineux.

COURT MOMENT DE RELAXATION EN POSTURE SIMPLE. (Position assise détendue ; concentrez-vous sur votre respiration décontractée et sur le mantra.)

Pendant 2 minutes.



Respiration du feu

### 8. Posture du diamant (Vajrasana)

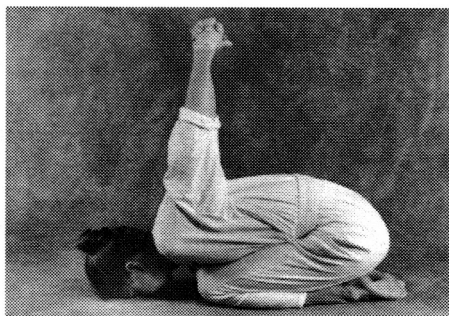
Posez les mains sur les cuisses, la colonne vertébrale bien droite.

Inclinez la tête en avant et appuyez le menton sur la poitrine.

*Respiration du feu.*

En imaginant que la colonne vertébrale soit un canal dans lequel s'écoule de l'énergie, vous comprendrez aisément qu'au cours de cet exercice l'énergie inonde la région céphalique.

EXERCICE TRADITIONNEL QUI STIMULE LA MÉMOIRE.



*Respiration longue et profonde*

### **9. Yoga Mudra**

Assis sur les genoux, inclinez le corps en avant, en touchant le sol avec le front, placez les mains derrière le dos en fermeture de Vénus.

Levez les bras le plus haut possible.

*Respirez profondément.*

L'inclinaison de la tête favorise l'irrigation sanguine. En levant les bras, vous augmentez la tension artérielle locale.

Extension du muscle test.

**RELAXEZ-VOUS SUR LE DOS**

**EN SAVASANA**

(voir p. 37),

pendant 10 à 15 minutes.

**EXÉCUTEZ LES CINQ EXERCICES DU RÉVEIL (voir p. 91).**