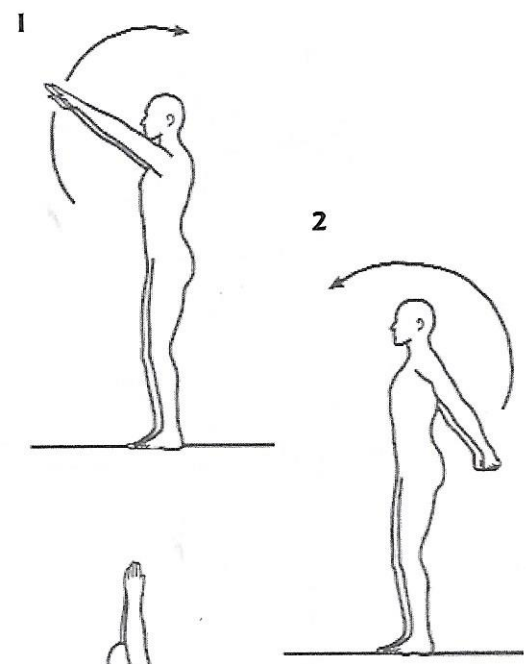
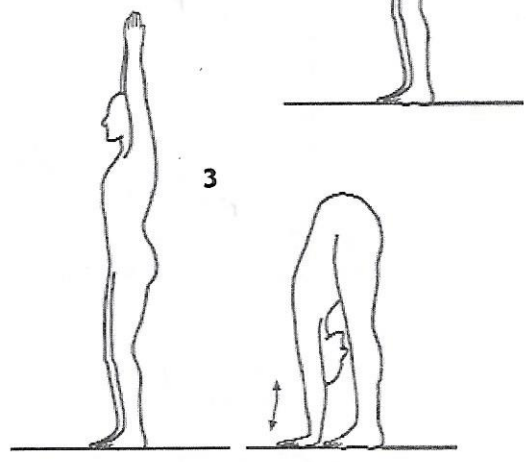


Allegoriser les poumons et améliorer la circulation

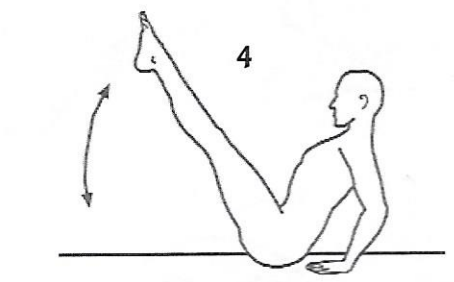
1) **Mouvements circulaires des bras.** Debout, le poids du corps réparti également entre les deux pieds, les bras sont tendus, sans plier les coudes. Faites le *buddhi mudra* avec les deux mains (l'extrémité de l'auriculaire et du pouce sont en contact, les autres doigts sont décontractés mais tendus). Faites des grands cercles avec les bras tendus, en les levant devant et au-dessus de la tête puis en les baissant en arrière et en les remontant vers l'avant. Le rythme est automatique et soutenu. Concentrez-vous et mettez toute votre énergie dans cet exercice. Ce doit être un mouvement régulier et continu. Pratiquez cet exercice **5 minutes**. Puis, inspirez et tendez les bras au-dessus de la tête brièvement.
 Cet exercice stimule les poumons et les méridiens des poumons, et nettoie le système lymphatique supérieur.



2) **Mouvements circulaires des bras.** Toujours debout, les poings refermés sur les pouces, faites des grands cercles avec les bras dans l'autre sens : baissez les bras devant vous, remontez-les derrière puis au-dessus de la tête. Gardez les bras droits et continuez puissamment pendant **1 à 2 minutes**. Puis inspirez, les bras tendus devant vous, parallèles au sol.
 Cet exercice contrebalance le mouvement de l'exercice 1 et fait circuler le sang vers le cou et les joues.



3) « **Har** » **en rythme.** Debout et bien droit, levez les bras tendus au-dessus de la tête. Penchez-vous en avant et posez les deux mains à plat sur le sol. Frappez le sol **7 fois** avec les paumes, en chantant le son **Har !** à chaque fois que les mains frappent le sol. Puis, redressez-vous et frappez les mains l'une contre l'autre au-dessus de la tête en chantant **Hari!** Créez un rythme soutenu de sorte que le son soit un continu : **Har, Har, Har, Har, Har, Har, Har, Hari!** Continuez pendant **6 à 7 minutes**. Inspirez, levez les bras un court instant. *Détendez-vous.*
 Cet exercice stimule le chakra du nombril. Il libère des réserves d'énergie à des fins curatives, de coordination du corps, et d'amélioration de la circulation dans l'appareil digestif. Le mantra sert à déclencher l'énergie de ce chakra. Il permet aussi de libérer des émotions telles que la peur et la confusion qui entravent l'aptitude à la prise rapide de décisions.



4) **Élévations des jambes avec respiration du feu.** Asseyez-vous, les jambes collées et tendues devant vous, les talons bien joints. Placez les mains sur le sol, de chaque côté des hanches. Levez vigoureusement les deux jambes à 60° du sol puis abaissez-les. Ajoutez une respiration du feu puissante. Synchronisez mouvement et respiration : une inspiration-expiration en respiration du feu lorsque vous levez les jambes, et une inspiration-expiration lorsque vous baissez les jambes. Continuez pendant **2 minutes**.
 Cet exercice fait circuler l'énergie sous le nombril et stimule la partie inférieure du colon. Il favorise aussi la circulation vers la partie inférieure des jambes.

5) **Mouvements de ciseaux des jambes avec respiration du feu.** Assis, les jambes tendues devant vous, placez les mains à plat sur le sol, de chaque côté des hanches. Levez les jambes à environ 45 cm du sol. Commencez un mouvement de ciseaux. Écartez les jambes latéralement de 45°, pas plus. Synchronisez ce mouvement avec la respiration du feu. Continuez pendant **2 à 3 minutes**, puis inspirez en maintenant les jambes jointes et tendues devant vous, puis détendez-les en les posant au sol.
 Cet exercice renforce les effets de l'exercice 4, et rééquilibre le champ électromagnétique. Il est aussi excellent pour renforcer l'appareil génital.

