



Les Chroniques de Chantal #4

SEMAINE 13 AVRIL 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : pas d'utilisation via les réseaux sociaux – merci**

PRATIQUE ASSISE

Notre rendez-vous : tous les matins de 7 H 00 à 8 H 00 pour une heure d'assise soit celle que je vous ai déjà proposée en cours – annapana sati – (pratique enseignée par SRI GOENKA lors des sessions VIPASSANA) soit votre technique personnelle si vous en avez une .

Cette semaine j'ai choisi de vous parler du NEZ, de notre nez et je pense que vous apprécierez la pertinence de ce sujet avec l'intrusion de ce virus qui vient bouleverser chacun(e) de nous dans notre vie personnelle mais aussi dans notre organisation collective. C'est un thème qui s'impose pour évaluer les enjeux sur tous les plans. Nous verrons donc cette approche sous plusieurs facettes et bien sûr sous l'angle du yoga.

Par votre pratique de yoga, comme vous avez déjà pu le vérifier, nous utilisons presque exclusivement le passage du nez pour la respiration et ainsi déterminer le souffle .

Bien sûr il y a quelques pratiques de pranayama où l'expiration se fait par la bouche (par ex. la respiration dite relaxante), mais je rappelle que pour la pensée indienne, le nez est fait pour capter l'énergie de l'air et la bouche capter l'énergie des aliments.

J'aborderai cet exposé sous différents points de vue, anatomique, énergétique, symbolique et psychologique et à travers la pensée indienne et la structure subtile de l'être humain.

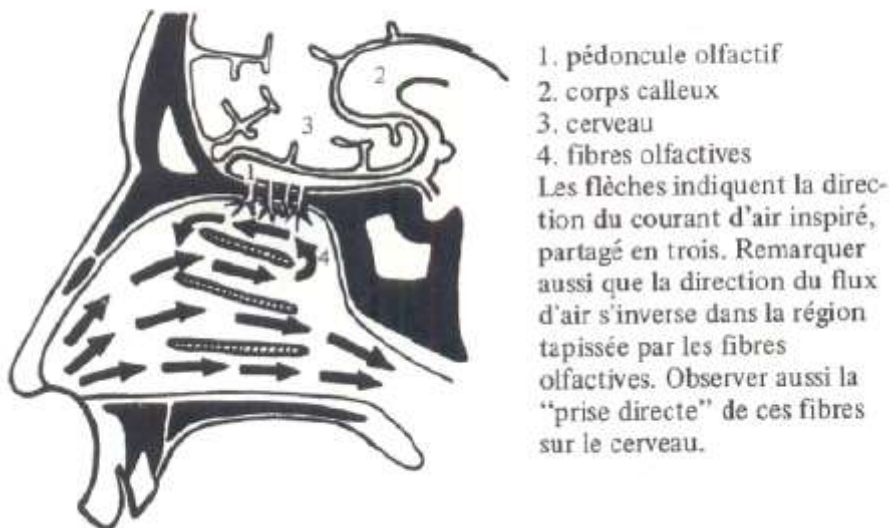
Ah, le nez, celui de Cléopâtre qui aurait pu changer le destin du monde, ou celui de Cyrano !!! ou encore celui de Pinocchio. Pour A. de Souzenelle, le nez est la colonne vertébrale du visage, ce qui en fait un des premiers éléments qui compose le visage et qui se remarque.

SUR LE PLAN ANATOMIQUE

Le nez est lié à l'odorat : seule une petite partie de la cavité nasale est pourvue de cellules sensorielles : le méat supérieur et la cloison nasale médiane. Les minces prolongements de ces cellules sensorielles se réunissent en faisceaux et traversent la lame criblée de l'ethmoïde, avant de parvenir au nerf olfactif.

On ne connaît pas encore le processus qui est à l'origine des six perceptions olfactives primaires : odeur des fleurs, odeur des fruits, odeurs épicées, odeur de roussi, odeur de putréfaction et odeur des substances volatiles (telles que l'essence)

Pour mémoire, les autres organes des sens sont : l'œil et la vue, l'oreille et l'audition ; la peau et le toucher, la langue et le goût,. Groupés avec le nez et l'odorat ces sens sont donc au nombre de cinq, le chiffre 5 étant le symbole du vivant. C'est par ces organes que nous prenons connaissance du monde extérieur.



Le nez se compose de 2 fosses nasales, qui communiquent avec le milieu extérieur par les narines, une à droite et une à gauche. Les fosses nasales sont séparées par une cloison médiane - le septum nasal - et situées au-dessus de la bouche, au-dessous du crâne, sous les yeux et sinus maxillaires mais aussi en avant du rhinopharynx., elles constituent la partie supérieure de l'appareil respiratoire (trachée, bronches, poumons) ; elles permettent de réchauffer l'air inhalé en faisant passer l'air via les cornets au nombre de 3 indiquant leur position à partir du bas de la narine , : cornet inférieur, moyen et supérieur , formés d'un tissu épais, de forme étroite et courbe , très vascularisé, mais aussi de retenir les poussières et impuretés de l'air à l'aide des cils de la muqueuse , les impuretés formant un mucus sont ensuite évacuées vers l'arrière du nez et vers la gorge au niveau du nasopharynx . Les fosses nasales sont tapissées d'une muqueuse sur toute la paroi interne du nez : l'épithélium olfactif. Cet épithélium contient les cellules sensorielles, dites cellules de Schultze, cellules qui sont regroupées sur une surface de 2,5 cm² et au nombre de 100 millions environ. Les cellules sont entourées par des cellules de « soutien » de la muqueuse nasale et sont de type bipolaire

présentant deux prolongements cytoplasmiques ; la dendrite et l'axone. La dendrite rejoint la surface de la muqueuse nasale en s'infiltrant entre les cellules de soutien ; elle est formée d'une partie cylindrique et d'un bourgeon muqueux supportant « les cils olfactifs ». Ces cils très fins (0,003mm) constituent le point de départ de la perception olfactive.

L'air inspiré contient des substances susceptibles de donner lieu à des perceptions olfactives (substances odorantes) ; ces substances traversent la fine muqueuse nasale et parviennent à l'épithélium où elles entrent en contact avec les cils olfactifs. Ces cils excitent la membrane cellulaire (fine couche) du bourgeon muqueux par lequel se termine le prolongement (dendrite) de la cellule olfactive ; la dendrite transmet à son tour la stimulation olfactive au corps cellulaire de la cellule de Schultze.

L'axone traverse la lame criblée de l'**ethmoïde** (lamina cribrosa) en direction du cerveau. Pour qu'une substance puisse donner lieu à une perception olfactive, il faut qu'elle soit volatile c'est-à-dire qu'elle puisse passer facilement à l'état de vapeur. C'est ainsi que les émanations d'essence se caractérisent par une odeur pénétrante, alors que le fer, non volatile, apparaît comme inodore. Il faut, en outre, que cette substance soit soluble dans l'eau car elle doit pouvoir pénétrer dans la fine couche muqueuse contenant les cils olfactifs. Une dernière condition est qu'elle soit également relativement soluble dans la graisse. Les récepteurs olfactifs avec lesquels elle entre tout d'abord en contact sont en effet situés dans les fines parois adipeuses des cils olfactifs.

Le mécanisme de l'olfaction est encore relativement mal élucidé. Diverses théories tentent d'expliquer les perceptions olfactives mais aucune d'entre elles n'est vraiment satisfaisante. En revanche le rôle joué par les aires olfactives du système nerveux central et par leurs structures annexes a été clairement mis en évidence.

Deux théories :

- **La théorie chimique** part du postulat selon lequel une substance odorante qui entre en contact avec les cils olfactifs réagit à un élément chimique bien spécifique qui s'y trouve. Cette réaction chimique donnerait lieu à une perception olfactive
- **la théorie physique**, la plus en vogue aujourd'hui, les membranes des cellules olfactives renferment des niches où parvient la substance odorante. Lorsqu'une substance odorante entre en contact avec une de ces niches il se produit une modification de la structure de la membrane cellulaire. C'est cette modification qui serait à l'origine de la perception olfactive. On admet aujourd'hui qu'il existe 7 types de récepteurs olfactifs et que chaque cellule olfactive ne contient qu'un seul type de récepteur dans sa membrane cellulaire. Ces 7 types de récepteurs correspondraient aux 7 perceptions olfactives primaires : camphre, menthe, parfum de fleurs, musc, éther (substances volatiles), odeur de putréfaction et odeurs acides.

Chacun d'entre nous aura pu constater qu'après être resté un certain temps dans un local où règne une odeur particulière – par ex. une cave sentant le renfermé – nous finissons par ne plus percevoir cette odeur. Si nous quittons cette cave pour y revenir un peu plus tard, l'odeur nous assaille à nouveau, comme la première fois. Ce phénomène porte le nom « d'adaptation de l'organe olfactif ». Cette insensibilité de l'organe de l'odorat au bout d'un certain temps dépend, en partie, du système nerveux central.

Outre la perception des odeurs, l'organe d'olfaction contribue également à la perception des goûts. Lorsque la muqueuse nasale est provisoirement devenue insensible, à la suite par

exemple d'un refroidissement, la nourriture paraît beaucoup plus insipide qu'à l'ordinaire. Des expériences en psychologie ont également permis de mettre en évidence que, lorsqu'on demande à des personnes de choisir librement entre différents plats qu'on leur présente, l'odeur du mets est souvent déterminante dans leur décision.

Des nombreuses structures intervenant dans la perception olfactive, on sait seulement qu'elles sont reliées aux centres olfactifs du cerveau par l'intermédiaire de fibres nerveuses. On ne peut dès lors qu'émettre des hypothèses au sujet de leur rôle physiologique exact. La sensation olfactive est captée par les cils olfactifs, situés à l'extrémité de la dendrite des cellules olfactives. L'excitation olfactive qui en résulte est transportée jusqu'au corps cellulaire de la cellule olfactive pour gagner ensuite l'axone (ou cylindraxe), le long prolongement efférent du neurone.

L'axone traverse la lame criblée de l'ethmoïde pour rejoindre les deux bulbes olfactifs accolés à la face inférieure des lobes cérébraux antérieurs. Ces structures sont elles-mêmes reliées au cerveau par l'intermédiaire d'une voie nerveuse : le pédoncule olfactif. A partir des cellules de ces bulbes olfactifs, les fibres nerveuses olfactives, ou nerfs olfactifs, se scindent et leurs ramifications se dirigent notamment vers les centres olfactifs interne et externe. Le centre olfactif interne est constitué d'un groupe important de noyaux situé en avant et au-dessus de l'hypothalamus (centre nerveux du diencephale)

Le centre olfactif externe se compose notamment de l'extrémité crochue (uncus) du repli blanc falciforme (hippocampe) de l'encéphale et d'une partie des amygdales. La plupart de ces noyaux ou centres, appartiennent **au système limbique, siège de la vie émotionnelle**. Selon certaines théories le système limbique ne serait pas étranger aux fonctions involontaires du système neurovégétatif central. Il aurait même un rôle régulateur à jouer dans divers aspects du comportement, tels que l'agressivité.

D'autres voies olfactives se dirigent vers le tronc cérébral, le thalamus, l'hypothalamus, l'hippocampe et les zones antérieures du cortex cérébral. Ces voies nerveuses olfactives sont en relation avec les fonctions autonomes du système neurovégétatif central mises en œuvre par l'odorat.

L'aire olfactive se situe dans le cerveau à proximité de la scissure de Sylvius = 5^e circonvolution temporale

Pour le goût, quelques précisions :

L'organe du goût c'est la langue et de même que les cellules sensorielles du nez sont différenciées en fonction des odeurs auxquelles elles sont confrontées, de même pour la langue les cellules sensorielles que l'on appelle papilles sont différenciées dans leurs formes et dans leurs détections des saveurs

Quatre types de papilles : les papilles filiformes situées sur la partie médiane et plutôt en avant de la langue, les papilles foliées situées sur le bord plat de la langue, les papilles fongiformes et les papilles caliciformes situées à la base de la langue (fond)

Quatre perceptions gustatives dites primaires : le sucré détecté à la pointe de la langue, le salé dans les parties antéro-latérales- c'est-à-dire sur les côtés -, l'acide au bord de la langue et l'amer à la base de la langue -c'est-à-dire au fond de la langue-

En occident on donne donc 4 saveurs primaires, pour les orientaux il y en a une 5^e qui est l'astringent

On peut aussi y ajouter les sensations type toucher avec le brûlant, le froid, le piquant
Tout ceci peut donner ainsi une correspondance avec les éléments suivants : la terre et le sucré, l'eau et l'astringent, le feu et l'amer, l'air et l'acide, l'éther avec le salé et piquant.

Comme d'autres organes de notre corps, le nez est le témoin de notre évolution ; en effet la forme et l'habileté à détecter les odeurs est variable selon les espèces ; certaines hypothèses placent cette adaptation à partir du moment où l'homme est devenu bipède et à accéder à la verticalité - modification du front, du cou, et expansion du crâne -, cette évolution a permis à l'homme « verticalisé » de s'adapter à son environnement : humidification de l'air inspiré, turbulence de l'air via les cornets pour garder cette humidité ; encore aujourd'hui on peut constater les différences de formes au niveau des narines en fonction du climat :

- dans les zones froides à tempérées, les narines sont étroites de façon à laisser l'air se réchauffer avant d'atteindre les poumons
- dans les zones chauds et tropicales les narines sont larges et épatées

SUR LE PLAN ENERGETIQUE

Je rappelle que pour la pensée indienne, le nez est fait pour capter l'énergie de l'air – prana -et la bouche l'énergie des aliments.

Cependant c'est au bas du renflement des narines que se termine le méridien du gros intestin et on peut donc le stimuler en faisant des pressions du bout du doigt

Sur le plan subtil au niveau du corps pranique, prana maya kosha, , c'est aussi par les narines que passent pingala nadi pour la narine droite et ida nadi pour la narine gauche avant de se joindre au point centre des sourcils à ajna chakra.

Quelques caractéristiques pour ces nadi : du côté droit, solaire , énergie physique, vitale , chaud et masculin, du côté gauche lunaire, énergie psychique, mentale, froid et féminin.
La pratique de NADI SHODHANA -équilibre du circuit « solaire et « lunaire, SURYA BHEDA KUMBAKA PRANAYAM , - stimulation du circuit « solaire, énergie vitale – sont de parfaits exemples de cette connaissance de la spécificité de chacune des narines. Bien sur il existe d'autres pratiques (voir livres sur le pranayama)

SUR LE PLAN DE LA STRUCTURE PSYCHIQUE DE L'HOMME

Je reviens ici sur cette notion, ce concept – déjà évoqué dans la chronique N° 3, en effet, pour la pensée indienne et dans l'étude et la pratique du yoga, l'homme a une structure à plusieurs niveaux et ceux-ci sont utilisés dans toutes ses activités de quelques natures qu'elles soient. Il est très important de les connaître ainsi expliciter que l'homme ne peut être coupé « en morceaux » car chaque niveau ainsi répertorié influe sur le suivant et est influencé par le précédent qui le soutient. Cela vous permettra de mieux situer le niveau du « nez »

LE NEZ appartient aux organes des sens dans son action et par la connaissance qu'il permet – JNANENDRIYA

Dans le texte des « yoga sutras » de Patanjali au chapitre II verset 18,
« le visible est de la nature de l'illumination, de l'activité, de la fixité ; constitué des éléments et des organes des sens, il a pour but l'expérience et la libération »
l'illumination = sattva ; l'activité = raja ; la fixité = tamas ; ce sont ici les 3 gunas qui sont en jeu c'est-à-dire les états du monde de la manifestation

le visible donc le particulier = vishesha

est constitué les éléments grossiers au nombre de 5 ou *mahabhûta* : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther

les organes des sens sont les outils et les moyens qui permettent l'expérimentation donc l'expérience

ils sont de deux natures et au nombre de 5:

les organes de la connaissance ou *jnanendriya* (ou *budhindriya*) : l'œil, l'oreille, le nez, la langue, la peau

et leur fonction associées , la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher

les organes d'action ou *karmendriya* : la voix, les mains, les pieds, l'anus et organes génitaux pour utiliser des différents organes et leurs niveaux respectifs intervient alors le mental = manas

l'invisible donc le non-particulier = avishesha

on y retrouve aussi 5 éléments mais cette fois subtils = tanmatra : le sonore, le tangible, le visible, le sapide , l'olfactif ce qui nous ramène aux fonctions associées aux organes de la connaissance

vient s'y ajouter la perception du sens du « je suis » = *asmita* c'est aussi le niveau de l'ego que l'on peut traduire par le « faire moi »= *ahamkara* (pour le Samkhya)

Pour compléter cette structure il faut encore ajouter :

le différencié qui se fait à 2 niveaux mais reconnaissable par un signe = linga : le grand principe ou mahat et la reconnaissance par la manifestation des gunas , ces qualités sont au nombre de 3 = pradhana triguna = sattva ; rajas et tamas

le non différencié qui n'a plus qu'un seul niveau car « potentiel » = alinga, c'est-à-dire sans signe = le purusha qui est sans changement et sans guna = aguna

ce qui est résumé par le sutra 19 chap. II

« le particulier et le non-particulier, le différencié et le non différencié sont les étapes des guna. »

d'où le visible (par la voie descendante) passe par les étapes suivantes

le non-manifesté		omniscience		
pradhana	sattva	possédée		
le non conscient		par analogie	cause	production
fait d'essence	rajas	⇒inférence	de	de connaissance
diverse		⇒pramana	connaissance	
comporte des	tamas	omniscience		
transformations		par rapport à		
le manifesté		l'action de connaissance		

SUR LE PLAN SYMBOLIQUE

Pour A. de Souzenelle et citation du texte le « Cantique des Cantiques » :

« ton nez est comme la tour du Liban qui regarde du côté de Damas »

elle donne l'interprétation suivante : la tour comme la colonne, l'échelle ou mieux encore l'arbre traduit le symbolisme de la colonne vertébrale. Et c'est dans le triangle supérieur du corps, autour d'un nez bien fait que s'harmonisent les traits du visage.

C'est ainsi que rectifier le nez par la chirurgie dite esthétique n'est jamais innocent.

Pour A. de Souzenelle c'est un acte grave qui va au-delà du geste formel car il touche aux éléments profonds de la personnalité, en particulier les éléments qui touchent à la sexualité à travers ses différents modes d'expression, les éléments touchés reliant le nez à la colonne vertébrale sont de même nature que ceux touchant l'oreille et le corps, la voix et le sexe ; en se spiritualisant et en affinant ainsi les constituants de chaque étage pour séparer » le subtil de l'épais »

Et puis un visage rayonnant par les sentiments d'amour ou pensées de paix n'est jamais laid quelque soit son nez

Le nez étant lié à l'odeur et au parfum, on sait maintenant que les états psychiques et hautement spirituels ont une odeur ; les personnes qui atteignent ces différents états dégagent une odeur

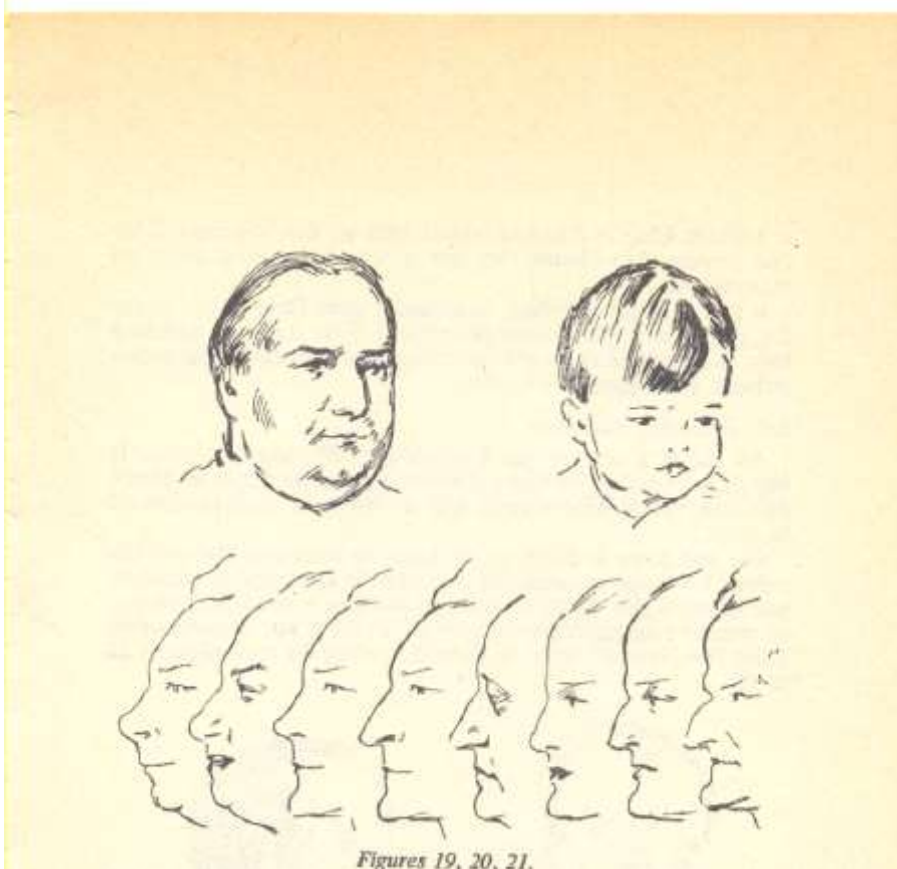
C'est ce qui est raconté par les témoignages sur St. François d'Assise et le loup qui vient se coucher à ses pieds ou dans les textes indiens ou de nombreux rishis traversent des forêts peuplées de fauves et serpents sans être inquiétés. On sait aussi par témoignage qu'une personne de haute sainteté dégage au moment de sa mort une odeur parfumée celle de la violette –

D'où cette citation de A. de Souzenelle « le parfum des fleurs n'est que le reflet symbolique du parfum de l'homme parvenu à sa plus haute expression de sa virilité, de l'homme déifié participant des vibrations lumineuses, sonores et odorantes de Dieu. »

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

Je ne peux terminer cet exposé sans citer les études du Dr. CORMAN , grand observateur par sa profession des visages et portraits-robots et de ces conclusions – la morpho-psychologie. Les différentes formes de nez , reconnues en général sont au nombre de 8 :

- le nez droit ou grec
- le nez épaté
- le nez busqué
- le nez tombant
- le nez camard ou camus
- le nez aquilin (en bec d'aigle)
- le nez bourbonien (famille des Bourbon)
- le nez retroussé



Cette illustration tirée du livre du Dr. Corman qui montre bien toutes les possibilités de construction du visage – sa plasticité - , et je vous donne ci-après le « décodage » proposé toujours par le Dr. Corman du visage de Gandhi , intéressant !! intéressant !!

Livre p. 294 – le portrait des grands hommes - classification : les passionnés sursensitifs (Berlioz, Nietzsche, Rousseau, Napoléon, Goethe, Gandhi, Von Molcke)

« Par contre chez Gandhi une certaine lourdeur des traits, surtout marquée dans la bouche et le nez, évoque le « sanguin » Disons que comparé à Napoléon, il est plus dilaté, a un sens plus accusé de la nature, une disposition plus humaine aussi, une sensualité et une tendresse plus fortes. Chez tous l'aspiration vers le haut, due à l'expansion cérébrale, se traduit par une œuvre de pensée, que la structure différente des fronts situe différemment. Ainsi chez Goethe le front est vaste mais régulièrement différencié, du type rétracté de front correspondant à une intelligence particulièrement lucide et méthodique dans ses créations. Chez Wagner le front est vaste aussi mais d'un modelé rond avec méplats comme l'on voit chez les musiciens et les mathématiciens. Chez Gandhi par contre, le front est d'une hauteur modérée ; ce n'est donc point par les œuvres de l'imagination que l'homme vaut ; les tempes sont serrées et creuses, ce qui donne la fois vues limitées très sélectives et dynamisme ardent ; enfin l'étage affectif domine ; d'où l'on peut inférer une préoccupation sociale prévalente, orientée par un certain fanatisme doctrinal, qui ont fait du grand conducteur spirituel de l'Inde un chef particulièrement efficace ».



Mon commentaire : il faut savoir que dans le cadre d'une approche morpho-psychologique, les traits de chacune des parties du visage s'ajoutent les unes aux autres et se complètent ; on ne procède pas par retranchement ou exclusion.

SUR LE PLAN DE L'HYGIENE

Dans la pratique de yoga c'est surtout la technique *de jala neti* qui sera utilisée pour dégager les narines ; cela devrait être fait chaque jour avant la 1ere pratique matinale – comme on se lave les dents -

Technique simple avec de l'eau salée et une lota – fait partie des shat karmas = les 6 actions de nettoyage.

En ce temps de contamination virus, ne pas irriter ou blesser la muqueuse du nez par des nettoyages trop répétés voire agressifs et même suspendre cette pratique en attendant le retour à un environnement normal.

CONCLUSION

Pour terminer, quelques expressions populaires pour marquer toute l'attention que chacun(e) porte à son nez ; en connaissez-vous d'autres ???:

En argot le pif, le blaze, le tarin, le tire jus, le blair ,

Dans les comportements : ne pas sentir quelqu'un, l'avoir dans le nez, ne pas piffer quelqu'un, être nez- à-nez avec quelqu'un ou quelque chose, ne pas blairer quelqu'un , se voir comme le nez au milieu de la figure.

C'est volontairement que je n'ai pas abordé les maladies ou pathologies qui peuvent toucher le nez ; sauf à dire que chacun a pu ressentir tout de suite la gêne respiratoire par le rhume, rhinites, allergies et aussi les déviations de la cloison nasale qui peuvent générer des troubles et même parfois des scolioses .

Ref bibliographie :

- LE PARFUM - Patrick Sûskind – Ed le livre de poche - Roman
- Nouveau manuel de morpho-psychologie – Dr Louis Corman Ed Stock + Plus
- Le symbolisme du corps humain – Annick de Souzenelle – Ed Editions Dangles
- Prana pranayama – Prana vidya – Swami Niranjananda Saraswati – Ed Satyanandaashram France
- Pranayama – la dynamique du souffle – André Van Lysebeth – Ed Flammarion
- L'art de la respiration - Dr. Hanish - Ed Aryana

PRATIQUE POSTURALE

Je vous propose de commencer par quelques exercices de DO IN - extrait du livre de Clara Truchot « Trouver le bien être – DO – IN / SHIATSU – Techniques de revitalisation 6
Ed. Le Courier du Livre –

En position assise soit sur une chaise soit jambes croisées

1. avec le pouce et l'index pincer fortement la peau entre les sourcils – 3 fois – agit sur la fatigue et la concentration
2. avec le pouce et le majeur masser en mouvement tournant du creux de la racine du nez jusqu'au coin de l'œil – fatigue migraine –
3. avec majeur et index superposés (index en appui sur le majeur) faire pression vibrée de long de la paroi osseuse – entre 10 à 20 pressions – dégagement des sinus
4. presser de chaque côté du nez , de la base du nez en haut du sillon naso labial (point arrivée méridien G.I.) – sinusite, saignements du nez –
5. appuyer en mouvement tournant sur la paroi des narines
6. avec la paume de la main appuyer en tournant sur le bout du nez – stimulation du cœur –
7. avec le dos de l'index, frotter la base du nez en faisant bouger le cartilage
8. pincer entre la lèvre supérieure et base du nez – stimule le point précis permettant d'intervenir en cas de syncope, coup de chaleur, torpeur mais aussi pour soi et rester éveillé

POSTURES

Je vous propose des postures simples à travailler avec une attention soutenue sur le passage de l'air dans les narines plus que sur les sensations musculaires

1 – Posture du 2eme triangle , en position debout les 2 jambes écartées (largeur d'un tapis) en inspirant placer les 2 bras à l'horizontal , suspension de souffle faire glisser (décrochement)le thorax vers la gauche , sans déplacement du bassin, abaisser le bras et main gauche sur jambe gauche, étirement du côté droit, tête tournée à droite menton abaissé vers épaule , le bras droit se place dans l'alignement du côté droit – expiration - puis plusieurs respirations avec attention et observation du souffle dans la narine droite – quitter la posture en expirant et en laissant tout le haut du corps venir en avant vers le bas détente tête, cou , revenir à la verticale en inspirant et avec appui des 2 mains et bras sur le haut des cuisses

- revenir pour la détente sur le dos - 2 respirations complètes puis changer de côté en portant cette fois l'attention sur le souffle dans la narine gauche

2 – Posture du guetteur , position d'appui 2 bras mains au sol et 2jambes vers l'arrière tendues et pieds orteils retournée sur le sol, sans cambrer, en se repoussant du sol avec les mains , maintenir la position avec observation du souffle dans les 2 narines et avec suspension de souffle en fin d'inspir et d'expir et aussi longtemps que possible, tant que c'est agréable pour vous

3 – Posture d'un pied tenu – eka pada asana – position d'équilibre debout sur 1 jambe – (ici jambe d'appui gauche) ,l'autre jambe est repliée vers l'arrière et pied tenu avec main opposée (par ex. pied droit/main gauche)- 1 bras levé à la verticale du même côté que la jambe repliée (ici bras droit)- bassin tenu sans cambrer, tête placée avec recul du cou, maintenir la position avec observation du souffle dans la narine droite

- revenir pour la détente sur le dos - 2 respirations complètes puis changer de jambe en portant cette fois l'attention sur le souffle dans la narine gauche

4 – Posture du poirier – posture équilibre sur la tête - maintenir la position avec observation du souffle ans les 2 narines

- revenir sur le dos pour détente complète

PRATIQUE ASSISE - Nasikagraha drishti

Assis jambes croisées, dos redressé tête placée cou en recul, lancer le souffle tranquillement en observant son amplitude, puis continuer en plaçant la convergence du regard sur le bout du nez, les yeux mis-clos - maintenir tant que cela est agréable pour vous

Précaution : cela ne doit pas provoquer de tension frontale, ni faire serrer les dents