

La respiration

**"En tant que disciples, il vous faut commencer tout d'abord par la respiration."
Le Maître.**

1. Sur la respiration

Si vous ne respirez pas correctement, la digestion n'est pas correcte non plus; et si la digestion n'est pas correcte la circulation du sang ne s'effectue pas correctement; et si la circulation du sang n'est pas correcte, par conséquent, les pensées et les sentiments ne sont pas corrects non plus.

Quand on respire debout, le cerveau est atteint principalement. Un autre moyen de respirer, c'est en position assise: alors le grand sympathique est atteint. On peut se coucher aussi, en posant les mains sous la nuque, les paumes ouvertes. Alors on entre en contact avec les forces de la terre. La colonne vertébrale doit être toute droite.

Ces trois manières de respirer ont des résultats spécifiques.

L'inspiration doit s'effectuer lentement et profondément. La rétention de l'air doit être augmentée graduellement afin de permettre l'assimilation par l'organisme, non seulement de l'oxygène, mais aussi du prana dont l'air est imprégné.

L'expiration aussi doit s'effectuer lentement et calmement. Il ne faut jamais retenir l'air après l'expiration. Respirez par le nez. Comptez au rythme des battements du cœur.

En respirant par l'une des narines il faut fermer légèrement l'autre du pouce et non presser fortement. Les exercices de respiration doivent être accomplis avant le repas ou 2-3 heures après le repas. Il est préférable de les faire en plein air. Lors de l'inspiration, de la rétention et de l'expiration de l'air on doit avoir de bons sentiments et pensées.

Lors de l'inspiration il faut se rendre compte comment le prana aspire pénétrer l'organisme entier, comment il atteint tous les organes et les systèmes du corps.

Lors de la rétention de l'air il faut se rendre compte comment ce prana est assimilé par toutes les cellules du corps, par tous les organes et leur apporte la force, la santé, la vitalité, la vie et la rénovation.

En expirant on doit être conscient comment toutes les cellules, organes et systèmes, ainsi imprégnés de la force vivifiante, sont déjà tout à fait actifs et manifestent dans leur activité les forces vitales qu'ils ont assimilées. La rétention mécanique de l'air n'est pas suffisante. On doit avant tout essayer de lier la respiration au plexus solaire. Le plexus solaire est le centre de l'homme et son vrai cœur y réside, là au creux de l'estomac. Dans la partie gauche de la poitrine est situé le cœur physique; tandis que le cœur spirituel qui régle tout, c'est le plexus solaire. Si nous n'empêchons pas son activité, la respiration devient correcte et nous recevons une vie abondante. Le plexus solaire est l'endroit par lequel l'homme communique avec le Soleil ou c'est l'endroit central de la Vie. Tout d'abord on doit se mettre en contact avec ce centre du Soleil, non seulement avec le Soleil visible, mais aussi avec le Soleil spirituel qui se lève dans un monde de la raison.

Il existe un prana qui est aspiré par la narine gauche et un autre qui est aspiré par la narine droite. Par la narine gauche est aspiré le courant magnétique, qui est en liaison avec le plexus solaire. On l'appelle courant Solaire. Par la narine droite est aspiré le courant électrique, qui est appelé courant Lunaire. Le premier est lié au cœur, le deuxième à la raison. Si nous voulons développer le cœur plus que la raison, nous inspirons plus de la narine gauche et expirons de la narine droite. Et si nous voulons développer la raison, nous inspirons par la narine droite et expirons par la narine gauche. Ainsi nous établissons l'harmonie entre la raison et le cœur, ainsi qu'entre l'électricité et le magnétisme. Et quand nous changeons la manière de respirer (tantôt par la narine droite, tantôt par la narine gauche) nous établissons un équilibre entre les deux courants.

Quand nous expirons l'air accompagné d'un sifflement, c'est pour faire la gymnastique des poumons, pour les fortifier, et quand nous l'expirons avec un souffle, il purifie le système nerveux.

Si vous vous querellez et si vous vous énervez cela signifie que vous ne respirez pas profondément. Si

vous êtes indisposés ou inquiets, faites des exercices respiratoires. Respirez profondément et retenez l'air en comptant jusqu'à 100.

Si vous avez mal à l'estomac, faites 4 fois par jour 6 exercices respiratoires et vous vous sentirez mieux.

Ceux qui ont le visage ridé, s'ils commencent à respirer profondément, dans 3-4 mois les rides s'effaceront.

2. Exercices respiratoires

- Inspirer durant 16 temps (secondes ou battements de cœur),
- Retenir l'air durant 16 temps,
- Expirer pendant 32 temps.

Repetez cet exercice 3 fois par jour: le matin, à midi et le soir (avant les repas).

Faites l'exercice pendant 2-3 mois sans changer le nombre d'inspirations et d'expirations.

- Inspirez lentement et profondément,
- Retenez l'air aussi longtemps que vous pouvez,
- Expirez aussi lentement que possible.

Augmentez graduellement le temps de rétention de l'air: une minute, une minute et demie, deux minutes, etc.

Cet exercice est destiné à augmenter la capacité de retenir l'air.

- Inspirez pendant 10 secondes,
- Retenez l'air 10 secondes,
- Expirez pendant 10 secondes.

Pendant ce temps-là votre esprit doit être occupé de pensées nobles.

À faire le matin, à midi et le soir pendant 10 minutes.

- Inspirez par la narine gauche durant 4 temps (secondes ou battements de cœur),
- Retenir l'air 16 temps,
- Expirer par la narine droite 8 temps.

Repetez le même exercice en inspirant par la narine droite et expirant par la narine gauche.

Faites l'exercice le matin, à midi et le soir: 10 respirations.

- Inspirer par la narine gauche durant 7 temps,
- Retenir l'air 10 temps,
- Expirer par la narine droite 9 temps.

À faire le matin et le soir 6 fois.

Lors des exercices matinaux l'inspiration s'effectue par la narine gauche, et lors des exercices du soir par la narine droite.

- Inspiration par la narine gauche,
- Expiration par la narine droite.

Cycle à répéter 5 fois.

Ensuite faites le contraire:

- inspirez par la narine droite
- et expirez par la narine gauche.

Repetez aussi ce cycle 5 fois.

- Inspirer durant 8 temps,
- Retenir l'air 10 temps,
- Expirer 12 temps.

Chaque jour augmentez le nombre d'inspirations d'un temps et augmentez le nombre des retentions et des expirations de deux temps.

Faites cet exercice le matin, à midi et le soir.

Inspirer, retenir l'air et expirer 6 temps à trois reprises; puis inspirer, retenir l'air et expirer 10 temps à trois reprises.

3. Exercices respiratoires accompagnés de formules.

- En inspirant on pense: « Je Te remercie Seigneur de ce que je peux recevoir l'air pur, lequel Tu as imprégné de Ta Vie. »

- En retenant l'air on pense: « Je suis joyeux de pouvoir penser à Ta présence. »

- En expirant on pense: « Je suis heureux d'annoncer Ta parole. »

- En inspirant: « Seigneur Dieu, je Te remercie de recevoir Ton amour avec l'air. »
- En retenant l'air: « Seigneur Dieu, Ton amour m'illumine et pénètre mon corps, ma raison, mon coeur, mon âme et mon esprit.»
- En expirant: « Je manifeste Ton amour dans ma vie. J'envoie dans le monde la lumière de Ton Amour. »

- En inspirant on pense: « Force, Vie, Santé. » - trois fois.
- En retenant l'air: « Force, Vie, Santé. » - trois fois.
- En expirant: « Force, Vie, Santé. » - trois fois.