

LA RESPIRATION.

Elle est essentielle, n'oublions pas que le yoga égyptien est une méthode de rééducation de l'appareil respiratoire et une prise de conscience de la respiration.

Chaque mouvement doit s'effectuer le plus lentement possible avec une respiration qui progressivement va également se ralentir, s'amplifier, s'approfondir.

Certains mouvements peuvent également se réaliser sur des rétentions d'air, poumons pleins. Cette technique stimule les alvéoles pulmonaires, favorise l'oxygénation et la régénération du corps.

LES CONTRE-INDICATIONS

Comme toute pratique, le yoga égyptien doit être pratiqué progressivement, sans violence ou excès. En cas de malaise au cours de la pratique, redescendre immédiatement les bras et s'allonger au sol. Les personnes convalescentes, malades, âgées, les femmes enceintes ne doivent pas garder les bras en l'air trop longtemps et effectuer avec prudence les rétentions de souffle, celles-ci sont déconseillées aux personnes cardiaques.

L'ATTITUDE DU KA

Position de départ :

debout ou assis, le dos droit, sentez le contact des pieds ou du bassin avec le sol. Sentez que ce contact avec la terre est important et précieux, alors que le sommet de la tête est relié au ciel.

Installez-vous les bras tendus et les doigts vers le sol comme pour capter les énergies de la terre.

Attitude :

- Inspirez lentement et profondément, en fermant les poings lentement pour emmagasiner cette énergie.

- Expirez, en amenant les poings vers les épaules, coudes au corps.

- Inspirez, en ouvrant les coudes sur les côtés, dans le prolongement des épaules.

- Expirez, en amenant les poings en avant, gardez des angles droits aux coudes.

- Inspirez, en montant les poings au ciel, toujours des angles droits aux coudes.

- Expirez, en ouvrant les mains, face à face.

- Inspirez, en tournant les paumes des mains vers l'avant.

A cet instant, le corps est en position de chandelier ou dans l'attitude du KA, les doigts comme des antennes captent les énergies célestes.

Restez plusieurs respirations dans cette position, en imaginant l'énergie céleste qui pénètre par les doigts et vient remplir la coupe du cœur.

A partir de cette position, saluez les différentes directions :

- Puis en expirant, fléchissez le tronc vers l'avant (sans défaire la position des bras).

- En inspirant, revenez en position initiale.

- En expirant, ouvrez la poitrine en étirant les coudes vers l'arrière.

- En inspirant, revenez.

- En expirant, flexion à droite, puis revenez sur l'inspir.

- En expirant, flexion à gauche, puis revenez.

- En expirant, torsion à droite, la tête reste tournée vers l'avant.

- En inspirant, revenez.

- En expirant, torsion à gauche.

- En inspirant, revenez. On retrouve la position du chandelier

Relâchement de la position :

- En expirant, les mains se replacent face à face.

- En inspirant, les poings se ferment lentement.

- En expirant, ils descendent vers l'avant.

- En inspirant, les poings viennent aux clavicules.

- En expirant, les coudes se plaquent au corps.

- En inspirant, les bras se déplient.

- En expirant, les poings s'ouvrent, libérant l'énergie vers la terre.

