

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Exercices d'inspiration et d'expiration préliminaires

P.9.

Faire les exercices d'expiration avant les exercices rythmiques afin de pouvoir vider les poumons sans efforts.

P.10

Posture

Le corps doit être absolument droit, sans raideur.

- ◆ Ne jamais s'appuyer contre quoi que ce soit.
- ◆ être entièrement relaxé, les muscles de maintien étant à l'aise et dégagés.
- ◆ Abdomen légèrement en retrait contrôlé.
- ◆ Epaules en arrière tombant dans leur position naturelle.

Ouvrir la poitrine à l'inspiration et conserver cette position à l'expiration. Les poumons doivent être libres de se mouvoir indépendamment de la cage thoracique.

Méthode

- ◆ détendre les muscles :
 - des extrémités
 - ceux de la mâchoire
 - ceux de la nuque
 - ceux de la poitrine
 - ceux de l'abdomen
 - ceux du torse en général.

La pensée doit accompagner le processus de détente de point en point en expirant lentement.

Conseils de pratique

Les *exercices d'expiration et d'inspiration* peuvent durer **plus longtemps suivant effet ou besoin et doivent être pratiqués de trois à cinq fois par jour.**

- ◆ **Matin et soir :** couché ou agenouillé
- ◆ **Avant ou après midi :** debout ou assis.

Méthode

- ◆ **Se vider complètement les poumons :**
 - toutes les heures pour un travailleur cérébral.
 - toutes les trois heures pour un travailleur manuel.
 - **Exhaler trois fois de suite.**
- ◆ Se tenir immobile tout le temps de l'inspir et de l'expir.
- ◆ Se détendre complètement dès que l'on se sent fatigué, distrait ou agité.

Les **exercices rythmiques** doivent durer **trois minutes** seulement.

- ◆ **Les six premiers exercices** rythmiques sont à pratiquer tous les jours.
- ◆ **Les autres exercices** sont des exercices de polarisation du corps.
- ◆ Au bout de trois mois retenir ceux qui conviennent le mieux.
- ◆ Pas plus de **trois minutes** d'exercices rythmiques **par heure.**
- ◆ Pas plus de **dix minutes d'assouplissements en six heures.**

L'Art de la Respiration *Otoman Zar Adusht HANISH*

Pour réveiller ses vibrations, s'entraîner à réciter des phrases sans arrêt.

"Ouvre, Ho Soleil, soutien du monde, les portes de la vérité que cache ton calice éblouissant."

"Adoucis l'éclat de ta splendeur lumineuse afin que j' aperçoive ton être véritable."

"Conduis-moi de l'irréel dans la réalité et dévoile les illusions magiques des mondes phénoménaux, afin que je trouve le chemin de la réalisation."

P.13

Certitude d'Ahoura :

- ◆ A réciter d'un seul souffle
- ◆ Assure l'oxygénation et la purification du sang
- ◆ Active la circulation
- ◆ Normalise le rythme du coeur.

Réalisation

- ◆ A réciter d'un seul souffle en état de méditation trois à cinq fois par jour.
- ◆ Purifie le système nerveux, renforçant la domination de l'esprit sur la matière.

◆

Contemplation

- ◆ A réciter d'un seul souffle
- ◆ Apaisement mental
- ◆ Détente physique.

Résurrection

- ◆ A réciter d'un seul souffle neuf fois de suite ou neuf, puis huit, puis sept fois à la suite. en observant un intervalle entre chaque série.
- ◆ Résoud les désordres organiques résultant d'une insuffisance de l'activité cutanée.

Oraison des fidèles

- ◆ prière exhalée en rythmes sonores avec ferveur zèle et la pensée de certitude, d'une seule expiration
 - ◆ Guérit le corps, donne la consolation à l'âme, la paix à l'esprit
-

L'Art de la Respiration *Otoman Zar Adusht HANISH*

Exercices d'inspiration et d'expiration

P. 15

- Se vider complètement les poumons :

- ◆ toutes les heures pour un travailleur cérébral.
- ◆ toutes les trois heures pour un travailleur manuel.
- ◆ **Exhaler trois fois de suite.**

Méthode

- ◆ Se tenir immobile tout le temps de l' inspir et de l' expir.
- ◆ Se détendre complètement dès que l'on se sent fatigué, distrait ou agité.

P .23

YIMA, exercice d'expiration

Régularise

- ◆ Malaise physique
- ◆ Maladie

Méthode

- ◆ position aisée détendue assis, couché, ou debout.
- ◆ rehausser et tenir la poitrine ouverte.
- ◆ Tenir les pectoraux fermes, tout le reste étant détendu.
- ◆ langue relaxée, reposant dans la cuvette de la mâchoire repliée en haut contre le palais.
- ◆ décrisper totalement tous les muscles du visage.
- ◆ expirer lentement et à fond.
- ◆ rester ainsi aussi longtemps que possible sans effort ni tension.
- ◆ inspirer staccato sans faire mouvoir la poitrine.
- ◆ puis expirer à nouveau de la même manière. répéter cinq fois de suite.
- ◆ recommencer au bout d'une heure.

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

ARYAMA: exercice d'inspiration.

Régularise

- ◆ affections nerveuses
- ◆ incapacité d'utiliser ses talents ou connaissances
- ◆ timidité
- ◆ indécision
- ◆ manque de puissance pour réveiller ses vibrations mentales et les harmoniser.
- ◆ déprime, accablement, désappointement, irritabilité, incapacité de penser
- ◆ surmenage des nerfs ou du cerveau.

Méthode

- ◆ Se détendre
- ◆ Prendre une attitude aisée
- ◆ Garder la poitrine haute
- ◆ rentrer légèrement l'abdomen
vider les poumons jusqu'au dernier souffle
- ◆ inspirer lentement et profondément, au maximum
- ◆ retenir le souffle jusqu'à dix ou réciter une prière en pensée
- ◆ rester détendu ne pas se crispier
- ◆ expirer rapidement
- ◆ recommencer trois à cinq fois de suite
- ◆ au besoin recommencer après six heures.

◆
***Pour une plus grande efficacité pratiquer matin et soir
avec REALISATION.***

◆

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

P. 39

RELAXATION, exercice préliminaire.

- ◆ s'asseoir, **pieds** bien à plat sur le sol
- ◆ maintenir **C.V.** bien droite
- ◆ les **épaules** tombent naturellement
- ◆ **poitrine** légèrement bombée
- ◆ **abdomen** en retrait
- ◆ les **mains** en retrait sur les cuisses, **pouces** en dedans
- ◆ inspirer et expirer rapidement comme dans un gros soupir, par les narines profondément, six fois de suite ou sept, afin de bien aérer les poumons.

Au cours de la dernière expiration qui doit être très longue, se relaxer complètement le corps et le cerveau.

Méthode

- ◆ **couper** court à **toute pensée** dans le cerveau, à tout souci, toute préoccupation, cesser de penser.
- ◆ relaxer d'abord le **pied droit**: attirer par le pouvoir de la volonté la tension nerveuse vers le haut de la jambe et de là vers le centre de gravité du corps qui est le coeur.
- ◆ procéder de même pour la **main droite**.
- ◆ relaxer le **visage**, la langue, la nuque, la gorge, la mâchoire.
- ◆ la langue repose dans la cuvette de la bouche, détendue, la pointe appuyant sur les incisives inférieures ou bien recourbées en arrière contre le palais.
- ◆ tenir les **dents** séparées, le **menton** légèrement retiré.
- ◆ relaxer la tension nerveuse de la **main gauche et du pied gauche** en attirant la tension nerveuse vers le centre de gravité.
- ◆ relaxer tous **les viscères, sauf le coeur** qui, lui, reçoit toutes les tensions du corps pour ensuite les répartir également entre tous les organes.

Tout ceci se fait sur une seule expiration

Vous êtes prêt pour l'exercice de respiration rythmique

La respiration est une ondulation, un flux et un reflux, une marée dont la vague rythmique est motivée par le coeur.

L'inspiration et l'expiration doivent durer chacune sept secondes environ avec une pause d'environ une seconde entre chaque.

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Premier exercice rythmique

3 fois par jour, 3mn chaque fois : le matin, le midi, au coucher du soleil

Effets

- ◆ régénération du système nerveux par la génération de fluide électrique.
- ◆ restauration de la concentration.
- ◆ rétablissement de la circulation.

Posture : assis sur une chaise

- ◆ les **pieds** bien à plat.
- ◆ **cuisses** horizontales, **jambes** verticales.
- ◆ **ne pas s'appuyer** au dossier.
- ◆ **torse** droit, **poitrine** légèrement bombée qui ne bougera pas durant l'exercice.
- ◆ **épaule** un peu en arrière, sans contrainte retombant naturellement.
- ◆ **abdomen** un peu en retrait.
- ◆ **mains** sur les cuisses, **coudes** au corps.
- ◆ **doigts** étendus, sans raideur, à peine séparés.
- ◆ **lèvres** fermées, **dents** séparées.
- ◆ **langue** molle et complètement relâchée dans la cuvette de la mâchoire, la pointe reposant sur les incisives.
- ◆ le **menton** est un peu retiré en arrière.
- ◆ toute la **posture** est parfaitement **droite** , tous les muscles du corps sont complètement relaxés, la **colonne vertébrale parfaitement droite et ferme** .
- ◆ pour se concentrer avec efficacité, **fixer un point** sur le mur.
- ◆ tourner le **dos à la lumière** .

◆ **se relaxer.**

- ◆ **expulser** tranquillement et **sans effort** l'air des poumons.
- ◆ **inspirer lentement** pendant sept pulsations, à fond,
- ◆ gonfler **d'abord le haut des poumons** , sans effort, puis tous les poumons
- ◆ **retenir** le souffle **une seconde**
- ◆ **expirer** sur le même rythme pendant sept pulsations, à fond
- ◆ contrôler le mouvement des poumons pour qu'il n'y ait **ni arrêt, ni saccade, ni précipitation** .
- ◆ marquer **l'arrêt une seconde** puis recommencer.

Attitude mentale

- ◆ concentrer l'esprit sur le respir, lui-même
- ◆ suivre mentalement le flux qui descend dans la trachée,
- ◆ le regarder s'étaler dans les poumons
- ◆ à l'expiration suivre le chemin inverse parcouru par le reflux : des poumons à la trachée puis aux narines.
- ◆ avoir conscience de cette nouvelle vitalité qui pénètre dans le corps et le régénère.

Pendant l'inspir et l'expir, les poumons se contractent et se dilatent mais la cage thoracique demeure haute et ferme, immobile.

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Deuxième exercice rythmique

Effets :

- ♦ production de force électrique dans les pieds dont dépends l'ouïe.

Fréquence

- ♦ **trois minutes** à chaque fois.
- ♦ **au début** le faire seulement **deux fois par jour**.

Quand

- ♦ le matin **au réveil** est le meilleur moment.
- ♦ ne **jamais** le faire **après le dîner**.

On peut le faire après le N°1 à condition d'avoir pratiqué celui-ci pendant deux semaines et de pouvoir respirer sans problème de sept secondes en sept secondes.

Posture

- ♦ **debout**
- ♦ **bras** pendant naturellement sur les côtés
- ♦ **tête** droite
- ♦ **menton** retiré
- ♦ **regard** dirigé vers un point sombre fixé au mur à environ 2 mètres
- ♦ **corps** complètement relaxé
- ♦ **CV ferme et droite** car la moëlle épinière est le siège de l'âme.
- ♦ le **poids** du corps repose **sur la plante** des pieds, non sur les talons. Pour trouver cet équilibre se balancer légèrement d'avant en arrière.
- ♦ pour se relaxer totalement, chasser tout l'air des poumons et **infléchir les genoux** d'un centimètre **en avant**. Ainsi le poids du corps vient sur la plante des pieds.
- ♦ bien **détendre les jambes** : toute raideur se communiquerait à l'attitude et provoquerait des tensions dans les viscères abdominaux.
- ♦ **Bouche** fermée, **dents** séparées....

Accomplir l'exercice préliminaire ainsi que la relaxation.

Méthode

- ♦ arrêter le souffle une seconde
- ♦ **inspirer** sept secondes en suivant mentalement le souffle
- ♦ simultanément **s'élever sur la pointe des pieds**, jusqu'à ce que le corps ne porte plus que sur les orteils.
- ♦ veiller à garder les **genoux détendus**.
- ♦ pendant l'inspir et la rétention, **serrer peu à peu les poings**. Seuls les muscles des mains doivent être, sont au travail. Tous les autres muscles du corps doivent être détendus. Les bras sont parfaitement relaxés.
- ♦ en fin d'inspir **retenir** la respiration **une seconde**.
- ♦ **expirer** doucement pendant sept secondes en revenant à la position de départ.
- ♦ marquer **l'arrêt une seconde**, être parfaitement détendu, puis recommencer.

Il est possible de faire cet exercice en marchant, pendant 10 mn

- ♦ inspirer pendant **sept pas** en serrant les poings
- ♦ expirer en les desserrant sur le même rythme

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Troisième exercice rythmique

Fréquence

- ◆ **une à trois fois par jour.**
- ◆ ne **jamais** faire **plus de trois minutes** de suite.

Effets

- ◆ Goût
- ◆ odorat
- ◆ grande production d'énergie électrique

L'excès d'énergie électrique non utilisée par les ganglions est accumulée par la rate qui ensuite le redistribue suivant les besoins.

Si la rate ne peut remplir ce rôle, le trop plein dirigé par l'imagination monte au cerveau ce qui peut provoquer un **état méditatif, but non recherché, ce qu'on cherche** dans le cas présent, **c'est une meilleure concentration.**

Posture

- ◆ prendre la position de l'exercice N° 1.
- ◆ bien veiller à ce que l'attitude exprime la résolution; que les dents ne se touchent pas, que la langue soit relaxée dans la cuvette de la mâchoire. Ceci fortifie le larynx et rend la voix plus claire et plus mélodieuse.
- ◆ poser un petit objet sombre sur le sol et y poser le regard ceci afin d'éviter toute distraction.
- ◆ l'oeil est au repos ni tendu ni fixe
- ◆ les mains reposent mollement sur les cuisses
- ◆ tous les muscles sont détendus
- ◆ la C.V. est droite et ferme.

Faire l'exercice préliminaire et se relaxer.

Méthode

- ◆ **inspirer** pendant sept secondes
- ◆ répéter mentalement "**Respir EST vie**"
- ◆ en inspirant, **incliner** en avant, tout d'une seule pièce, **le buste** : ce mouvement est seulement une flexion des hanches. La C.V. reste absolument droite.
- ◆ garder le **regard sur l'objet**
- ◆ les **fausses côtes** doivent effleurer les cuisses
- ◆ rentrer légèrement l'abdomen.
- ◆ à l'inspirer mettre l'accent sur le mot "**Respir**"
- ◆ **retenir** son souffle mettant l'accent sur le "**est**".
- ◆ **Pendant la rétention**, ne faire **aucun effort**, ne pas crisper le larynx
- ◆ ne pas contracter les muscles pectoraux
- ◆ tenir la position comme si on voulait inspirer encore.
- ◆ **rester** ainsi environ **quatre secondes.**
- ◆ **revenir** à la position initiale **en expirant** pendant sept secondes.
- ◆ en expirant mettre l'accent sur le mot "**Vie**".
- ◆ **vider les poumons à fond mais graduellement**
- ◆ **apnée** pendant **une à deux seconde.**
- ◆ **Recommencer.**

L'Art de la Respiration Otoman Zar AdushtHANISH

Quatrième exercice rythmique

Effets

- ◆ développer le sens du goût.
- ◆ la combinaison de la giration et de la respiration établissent la relation avec les vibration électromagnétiques solaires et terrestres et en favorisent l'utilisation personnelles.
- ◆ prévient la dyspepsie.
- ◆ favorise la digestion.
- ◆ aide à la **concentration** et à l'attitude correcte au travail.
- ◆ mais surtout affine et sensibilise **le goût** et par voisinage, **l'odorat**.

Fréquence

- ◆ quatre fois par jour le visage tourné au soleil.
 - matin, tourné vers l'est
 - midi, tourné vers le sud
 - soir face à l'ouest
 - avant d'aller dormir, face au nord.

Posture

- ◆ debout comme pour le N°2, le visage au soleil.

Méthode

- ◆ accomplir l'exercice préliminaire.
- ◆ **vider** complètement **ses poumons**.
- ◆ décrire un **mouvement giratoire** continu devant le corps **avec le bras droit**. la main décrit un grand cercle, la **paume** est tournée **vers le corps**.
- ◆ le bras est parfaitement détendu.
- ◆ le bras **monte vers l'extérieur et redescend devant le corps** : il est essentiel de décrire un mouvement circulaire parfait autour de l'épaule droite.
- ◆ **inspirer** pendant **les 4 premières rotations** et **expirer** pendant **les huit suivantes**.
- ◆ **en fin d'expiration** ramener le **bras au-dessus de la tête**
- ◆ **fermer le poing** très solidement.
- ◆ pendant ce court laps de temps **inspirer** rapidement
- ◆ **fléchir rapidement le torse en avant en retenant son souffle et en frappant le sol avec le poing**
- ◆ **expirer** graduellement **en se redressant**, le **bras tendu en haut**.
- ◆ d'une demi rotation en arrière lancer le bras dans la position de départ où il se balancera comme un pendule, détendu.
- ◆ reprendre l'exercice avec le bras gauche.
- ◆ on peut varier inspiration et expiration en les faisant sur six rotations.
- ◆ lors de la flexion les genoux doivent rester tendus.

Vous avez maintenant quatre exercices à pratiquer quotidiennement, dans l'ordre où ils ont été donnés

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Cinquième exercice rythmique page 107.

Effets

- ♦ **favorise** la précision des doigts, la finesse du toucher, le **doigté**.

Fréquence

- ♦ **trois fois par jour**
- ♦ avant tout travail de doigté.

Posture

- ♦ *debout* le poids du corps sur la plante des pieds.
- ♦ debout **dos à la lumière**, les **yeux vers** la pointe du **nez sans loucher**.

Méthode

- ♦ Faire l'exercice préliminaire.
- ♦ par la force de la volonté, **lancer les bras en avant, tendus à hauteur des épaules**.
- ♦ à l'ordre mental, les fonctions du corps doivent répondre, le corps étant totalement relaxé, la **CV** étant plus *ferme* que jamais et en ayant une attitude de royale indépendance.
- ♦ **inspirer** graduellement sept secondes
- ♦ simultanément à l'ordre mental qu'exécute la volonté **contracter les muscles du bras, sans** aller jusqu'à la **crispation**. Les **mains** doivent pendre **molles**.
- ♦ **retenir son souffle** pendant **une seconde**
- ♦ **expirer** graduellement pendant sept secondes tout **en relaxant les muscles sans relâcher ses bras**.
- ♦ arrêter une seconde
- ♦ **répéter** l'exercice **deux fois**. dans la même position.
- ♦ **à la quatrième expiration** de sept secondes, **déplacer les bras à l'horizontale sur le côté**, même légèrement en arrière.
- ♦ **tendre les muscles en même temps**.
- ♦ les **mains** restent **molles**
- ♦ **relaxer les bras**
- ♦ **faire trois respirations complètes dans cette position**.
- ♦ **à la septième inspiration ramener les bras tendus en avant en tournant les mains** de manière que les **doigts** soient en vis-à-vis **sans se toucher**.

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Sixième exercice rythmique p. 125

Fréquence

- ♦ pas plus de **trois fois par jour**
- ♦ faire durer cet exercice **trois minutes**.

Quand **on peut le faire le soir** avant de se coucher.

Effets

- ♦ vertus curatives
- ♦ tranquillise l'esprit
- ♦ révèle des règnes d'indicible joie.
- ♦ repartit les énergies dans les circuits magnétiques afin d'éveiller l'activité de la moëlle épinière et donc :
 - d'élargir le domaine de la pensée
 - d'apprendre à raisonner plus logiquement
 - d'apprendre à percevoir par le sens du sentiment le mécanisme physique interne de notre être
 - nous conduit à l'épanouissement d'un degré de conscience parfaite
 - nous fait prendre conscience de notre unité avec Dieu et la nature.

P.127:

- ♦ révèle la lumière de l'âme
- ♦ illumine la mentalité
- ♦ réchauffe le cœur, ravit en extase le corps physique.

Retirer toutes ses pensées de la périphérie en son for intérieur. Vous connaîtrez un degré de grandeur qu'aucun langage ne peut exprimer.

Posture

- ♦ **s'agenouiller derrière une chaise** avec grâce, à deux pieds de distance.
- ♦ prendre dans **chaque main un montant** du dossier.
- ♦ tout le **corps** est **parfaitement détendu**, y compris les mains, la CV est droite, les yeux regardent le bout du nez .

Méthode

Toujours penser à accompagner le flux et le reflux par la pensée, Oublier toute pensée, Oublier le langage

- ♦ exercice préliminaire de relaxation.
- ♦ **inspirer** pleinement et profondément.
- ♦ **serrer fortement** les mains sur **les montants** du dossier de la chaise.
- ♦ les **bras** restent **détendus**.
- ♦ **inspirer** aussi **longtemps** qu'il est possible de le faire avec aisance.
- ♦ **Retenir le souffle sans** aucun **effort**, ni sensation désagréable, aussi longtemps que possible en tenant toujours les montants de la chaise.
- ♦ **expirer** graduellement, sept secondes, **en relaxant les mains**.
- ♦ défaut de chaise on peut faire cet exercice les points fermés, les bras légèrement tendus.
- ♦ cesser l'exercice pour ce jour en cas de sensation de chaise qui se dérobo de tournis, de décharges électriques dans le dos.

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Septième exercice rythmique (Polarisation)

Se rappeler qu'on ne peut faire au plus que deux exercices rythmiques consécutivement.

Fréquence

- ◆ tous les matins avant de déjeuner
- ◆ pendant trois minutes

Effets

- ◆ échauffement du système nerveux
- ◆ palpitation au sommet de la tête et à l'épiphyse
- ◆ clarté et lucidité de l'esprit.

Posture

- ◆ prendre un baquet assez large pour pouvoir y mettre les deux mains à plat
- ◆ y verser de l'eau juste pour atteindre la styloïde.
- ◆ placer une pièce d'un centime entre les deux mains.
- ◆ étaler les mains au fond de la cuvette
- ◆ garder le corps droit
- ◆ Si on est incliné veiller à ce que la flexion se fasse aux hanches et que la C.V. soit droite.

Méthode

- ◆ **inspirer un souffle plein et profond** par les narines pendant sept secondes
- ◆ **retenir** le souffle pendant **trois secondes**.
- ◆ placer les lèvres **comme pour siffler**
- ◆ **exhaler le plus longtemps possible**, sans effort, en sifflant éventuellement.
- ◆ se vider les poumons complètement
- ◆ **arrêter un instant et reprendre** l'exercice pendant trois minutes.
- ◆ sentir les courant ascendants et descendants du respir tout en regardant la pièce de monnaie.

Après s'être essuyé les mains :

- ◆ frotter la paume et le dos de la main gauche avec la main droite
- ◆ puis la main droite avec la main gauche
- ◆ Le mouvement circulaire doit être tourné vers l'intérieur
- ◆ Frictionner jusqu'à ce que l'épiderme soit doux et velouté.

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Huitième exercice rythmique P. 196 (Polarisation)

Fréquence

- ◆ **quand on est fatigué**, rester dans cette position quelque temps : c'est une merveilleuse position de repos
- ◆ Faire cet exercice **douze fois** de suite.

Effets

- ◆ métamorphose les **formes**
- ◆ développe la **confiance** en soi
- ◆ aide à retrouver son **équilibre** dans toutes les situations.

Posture

- ◆ s'asseoir à l'orientale

Méthode

- ◆ croiser la jambe droite devant la gauche, mettre les mains sur les hanches et se laisser **glisser sur le sol, en expirant**
- ◆ pour **se relever** :
 - poser les mains sur les genoux
 - avancer la jambe droite légèrement
 - faire porter sur elle le poids du corps
 - incliner légèrement le buste en avant**en inspirant**

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Huitième exercice rythmique P. 197 (Polarisation)

Purification des nerfs

Posture

- ◆ s'asseoir à l'orientale, coude droit dans la paume de la main gauche
- ◆ le menton repose dans la main droite
- ◆ avec l'index droit boucher la narine gauche et respirer rythmiquement pendant une minute
- ◆ le regard est pointé vers la pointe du nez
- ◆ suivre mentalement le flux et le reflux du respir, au bout d'une minute inverser la position.

Fréquence

- ◆ quand on se sent inspiré pour le faire.
- ◆ à la suite de diète et de jeûne
- ◆ quand on a atteint un certain état de pureté physique et que l'on vit de la vie d'un être humain véritable

Fin de l'exercice

- ◆ se relever en inspirant profondément
- ◆ lancer les bras horizontalement
- ◆ se frapper vigoureusement du plat des mains la poitrine
- ◆ répéter trois fois l'exercice en expirant graduellement.
- ◆ inspirer de nouveau
- ◆ se frapper une quatrième fois mais en retenant son souffle
- ◆ garder les mains sur la poitrine
- ◆ les faire glisser sous les aisselles jusque la CV où elles se rencontrent
- ◆ puis le long du dos jusqu'aux reins
- ◆ les laisser retomber toute relaxées
- ◆ expirer.

Cet exercice peut se faire indépendamment de l'autre partie de l'exercice.

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Neuvième exercice rythmique (SALAAM) P. 213 (Polarisation)

Effets

- ♦ restaure les organes du bas-ventre
- ♦ fortifie les dorsaux et abdominaux.
- ♦ remet les organes affaissés ou déplacés

Fréquence

- ♦ recommencer autant de fois que l'on veut.

Posture

- ♦ debout tête légèrement rejetée en arrière.

Méthode

- ♦ **inspirer** profondément sept secondes
- ♦ puis inspirer **encore si possible**.
- ♦ frapper la poitrine du plat des mains
- ♦ lancer les deux bras en haut, les doigts tendus, retenir son souffle.
- ♦ sans fléchir les genoux, fléchir le corps en avant jusqu'à faire les doigts toucher le sol.
- ♦ en se redressant, expirer lentement et faire glisser les mains le long du corps.
- ♦ les lancer de nouveau en haut en inspirant, tourner le buste d'un quart de tour à gauche
- ♦ fléchir comme précédemment à gauche
- ♦ se redresser droite.
- ♦ faire l'exercice de nouveau en avant.
- ♦ avec l'habitude on pourra faire cet exercice sans expirer ni reprendre son souffle

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Dixième exercice rythmique P. 214 (*Polarisation*)

Effets

- ◆ catarrhes des poumons, de la gorge et du nez provenant de mucosité dans l'estomac
- ◆ redonne aux poumons espace et liberté d'agir
- ◆ raffermi l'épine dorsale
- ◆ épaule déséquilibrée tendance à se tenir bossu.

Fréquence

- ◆ faire l'exercice trois où quatre fois de chaque côté

Posture

- ◆ faire contre le mur une marque à la craie au bout des doigts, main tendue vers le haut puis une autre dix centimètre plus haut.
- ◆ s'éloigner de quelques pas.

Méthode

- ◆ inspirer sept secondes
- ◆ marcher vers la paroi.
- ◆ quand le pied droit arrive au mur, frapper de la main droite la marque supérieure en retenant son souffle et en se soulevant un peu sur la pointe du pied gauche.
- ◆ tous les muscles du corps doivent rester relaxés
- ◆ la main frappe avec force, poignet et bras restant relaxés et flexibles.
- ◆ revenir en position
- ◆ expirer pendant sept secondes
- ◆ répéter le mouvement du côté opposé
- ◆ se rappeler que dans tous les mouvements où l'on jette le bras en l'air il faut retenir son souffle.

L'Art de la Respiration *Otoman Zar Adusht HANISH*

Onzième exercice rythmique P. 219 (*Polarisation*)

Effets

- ◆ donne à la CV une attitude normale
- ◆ en cas de vertèbres déplacées, porter le poids du corps du côté de l'irrégularité.

Fréquence

- ◆ autant de fois qu'on le juge convenable.

Posture

- ◆ s'asseoir à l'orientale
- ◆ poser les mains sur les genoux

Méthode

- ◆ se mettre sur les genoux sans aucun effort et sans décroiser les jambes.
- ◆ croiser les bras derrière le dos en amenant les mains sous les aisselles
- ◆ ce qui soutient la CV et le dos et donne la fermeté pour accomplir les exercices.
- ◆ à genoux, torse droit
- ◆ inspirer sept secondes
- ◆ s'asseoir sur les talons
- ◆ retenir son souffle et incliner son corps en arrière jusqu'à toucher le sol avec la tête.
- ◆ se redresser
- ◆ s'incliner en avant jusqu'à toucher le sol avec le menton
- ◆ expirer sept secondes en revenant à la position première.

L'Art de la Respiration Otoman Zar Adusht HANISH

Douzième exercice rythmique (Polarisation)

Effets

- ◆ Ces deux exercices remettent à leur place les muscles déplacés

Fréquence

- ◆ autant de fois qu'on le juge convenable.

Posture

- ◆ se mettre à genoux

Méthode

- ◆ jeter les jambes en arrière de façon à se tenir en suspension sur les mains et la pointe des pieds.
- ◆ inspirer sept seconde en relevant un peu la tête
- ◆ retenir son souffle
- ◆ toucher le sol avec le menton ou le nez
- ◆ expirer sept secondes en revenant à la position de départ.
- ◆ prendre garde à ne pas toucher le sol avec les genoux ou l'abdomen

C'est le souffle qui tient le poids du corps.

On se surmène quand on n'agit plus par la force de volonté.

Posture

- ◆ position kangourou :
 - accroupi
 - torse droit
 - jambes ramassées
- ◆ en appui sur les jambes de chaque côté

Méthode

- ◆ prendre un souffle plein
- ◆ sauter en l'air en se propulsant avec les poings
- ◆ conserver la position dans le mouvement
- ◆ sauter trois fois de suite en reprenant du souffle.
- ◆ se relever, se reposer en respirant plus rapidement
- ◆ poser les mains sur les reins
- ◆ se donner des coups de pieds aux fesses en marchant
- ◆ en étant relaxé l'exercice est aisé, sinon on n'y arrive pas et on se fatigue pas et on se fatigue.
- ◆ rester calme.
- ◆ inspirer et lever la jambe gauche aussi haut que possible
- ◆ la baisser et se donner un coup de pied aux fesses
- ◆ revenir en position
- ◆ faire de même avec le côté droit
- ◆ en inspirant, lever une jambe, la retenir avec les mains
- ◆ retenir son souffle
- ◆ amener peu à peu la jambe contre le corps
- ◆ se tenir droit, le corps ferme
- ◆ expirer, laisser tomber la jambe.
- ◆ faire de même avec l'autre côté.

