



RESONANT WORLDS

Introduction aux Nettoyages de Printemps
Volume I

Bienne, avril 2007,

Bonjour,

Voici une première introduction aux nettoyages de Printemps dans la tradition yogique :

Hygiène de Printemps :

L'être humain possède 5 Sens (odorat, goût, vue, toucher, audition)
6 Sens, si l'on compte la pensée. 7 Chackras (sacré, sexué, solaire, cardiaque, laryngé, frontal, coronal). 9 Emonctoires (2 yeux, 2 narines, 2 oreilles, bouche, sexe, anus). 9 Corps Conscience (Animique, Magnétique, Solaire, Sublime, Physique, Gracieux, Aurique, Pranique, Atmique). A chacune de ces facultés sensorielles, à chacun de ses chackras, à chacune de ses consciences corporelles, correspond un réceptacle, un groupe organique, une énergie contenue, une chambre physiologique qui reçoit, émet, transporte ou permet d'éliminer des énergies, des nourritures, des toxines et des déchets.

L'hygiène, la pureté, l'entretien de ces réceptacles se manifestent dans la structure, la couleur, la brillance, et la forme de notre aura et la qualité de notre chi :

- dents, émail, ongles, ossature : reins
- cheveux, iris, yeux : foie
- ligaments, articulations , haleine : foie
- organes sexuels, sinus, glandes lacrymales : reins-vessie,
- oreilles, tympan, gorge, pieds : reins
- chair, bouche, langue : estomac
- larynx, glandes salivaires - reins
- structure de la peau, teint de la peau, consistance et odeur de la peau, poils de la peau : intestin grêle
- nez, fosses nasales, végétations du nez : poumon - gros intestin
- anus, rectum, toxicité de la peau, aisselle, aine, pellicules, système immunitaire : gros intestin - poumon
- sudation : abusive ou trop odorante ou trop restreinte de la peau, des mains, des pieds, des aisselles, de l'aine, de la tête (cuir chevelu, front, joues, nuque gorge) : poumon- coeur - triple réchauffeur

L'attitude mentale de nettoyage est toute aussi importante que le nettoyage physique en lui-même. Pense à l'acte symbolique du nettoyage, à la rondeur de tes gestes, à tes pensées lumineuses et à tes envies de retour à une forme de pureté native. Tu peux choisir de faire tous les lavements en une journée, ou de les faire à tour de rôle sur toute la semaine.

Lavements de printemps / Type 1 :

Les lavements de printemps se font au minimum 2 fois par jour, le matin au réveil, le soir avant de dormir. L'eau utilisée finit par être tiède (eau en température ambiante), mais pour mettre en confiance le corps, on commence par de l'eau plus chaude 37°, ce qui facilitera la dissolution du sel marin, puis on finira par de l'eau de plus en plus froide. Temps du lavement : idéalement entre 3 et 11 minutes (pas moins de 3 minutes pas plus de 21 minutes)

Posologie du mélange physiologique désinfectant : pour 2dl d'eau tiède : 2 cuillères à café de sel de mer bio, 5 gouttes d'huile (sésame ou moutarde), 5 gouttes d'essence (une essence ou 5 gouttes d'un mélange d'essence), de l'huile (sésame ou moutarde). Parmi les essences à choix (par puissance progressive : eucalyptus, citron, lavande, tea tree, orange, romarin, girofle, bois de gaïac, niaouli, thym blanc)

Dents et émail des dents : Bains de Bouche

masser les dents et les gencives avec ses doigts et le liquide salé.
On se brosse les dents après s'être bien gargarisé à l'eau tiède

Nez et fosses nasales : Bains de Nez (Neti)

Utiliser le Lota (sorte de petit arrosoir traditionnel) pour nettoyer à tour de rôle les narines et les fosses nasales. Le Lota contient 2dl, faire passer 2 dl par narine. Si le mélange salé brûle le conduit nasal, c'est peut-être

parce que tu n'as pas mis assez de sel dans le mélange physiologique.

1. l'eau salée entre par une narine et sort par l'autre
2. l'eau salée entre par une narine et sort par la bouche
3. l'eau salée entre par la bouche et sort par une narine

Lavements de printemps / Type 2 :

Soins de l'hygiène de la bouche, de la langue, des gencives et des dents
Bains de bouche, mettre dans sa bouche une cuillère à soupe d'huile de sésame et 3 gouttes d'essences de citron. Garder l'huile en bouche, bien fermée, pendant 11 minutes, en la faisant circuler dans toute la bouche, bien recracher, ne pas avaler l'huile se sera chargée de toutes tes toxines et bactéries buccales. Se gargariser à l'eau tiède, légèrement salée

Lavements de printemps / Type 3 :

Prends un bol de contenance de 2dl au moins, mets-y une poignée de gros sel de mer, verse par dessus 2dl d'eau chaude pour diluer le gros sel. Laisse refroidir. Rajoute 5 gouttes d'huile de sésame, huile de graines de moutarde ou huile d'amande, 5 gouttes de lavande, ou eucalyptus, ou tea tree. Tiens-toi dans ta pièce de douche ou ta baignoire, et masse avec ce liquide épais toute ta peau, ton visage, ta gorge, les dessous de bras, le ventre, le bas ventre, anus, sexe, l'aine, les jambes, les mains et les pieds, les doigts des mains, les doigts des pieds.
Attends 3 minutes, laisse sécher, puis rince ta peau à l'eau claire.

Lavements de printemps / Type 4 :

Prends un pichet d'eau d'une contenance de 3 litres au moins.
Remplis-le d'eau tiède très légèrement salée avec 2-3 gouttes d'essence de citron. Lave à flots et à l'eau tiède, la tête, les cheveux, le front, la nuque, le dos, la gorge, le ventre.
Puis lave en détail les yeux, les narines, les oreilles, la bouche, le sexe, l'anus. Pour finir remplis le pichet d'eau vraiment froide et verse-la toi tout doucement sur la tête, la nuque, le visage, les épaules, le ventre.
Pense que cette eau froide est une belle lumière blanche régénératrice.

Lavements de printemps / Type 5 : Bains dérivatifs

Le Bain dérivatif est un bain de siège. Tu t'asseyes dans ta baignoire, ou ta pièce de douche. Tu installes un tuyau caoutchouc ou plastique au robinet du lavabo ou de la douche, pour créer un sorte de mini fontaine à l'écoulement fin et régulier, environ 1 litre à 1 litre et demi par minute, pas plus. Tu vas laisser couler cette eau très froide 11 à 21 minutes sur ton pubis, sur ton sexe et sur l'anus, en faisant bien attention de ne pas mouiller ou refroidir ton ventre ou les autres parties de ton corps.
Ce bain à le pouvoir de te détoxifier énormément, et de te faire perdre tout ton poids en trop, la réaction de ton corps à cette exposition ciblée aux émonctoires du bas-ventre va lui faire brûler un maximum de graisses.
Après le bain dérivatif, garde ton bas ventre bien au chaud, et sens la réaction calorifique se faire. Les toxines sortiront par tes urines qui vont être abondantes dans les minutes qui suivront.

Bains Tantrique des Eléments :

Attention les Eléments ne sont en soi ni bons ni mauvais, c'est ton mental qui les rend sains ou pervers en stimulant positivement ou négativement ton système immunitaire

1. Bains d'Air :

Passes du temps, 11 à 21 minutes, dans ta chambre, fenêtres grandes ouvertes, exposé à l'air frais du matin ou du soir, en petite tenue, ou idéalement complètement nu, mais pas exposé à la vue de tous. Communique avec l'élément Air. Expérimente d'abord de petites sessions de 2 à 3 minutes, pour habituer ton corps à l'air et au frais, puis augmente la longueur des sessions.

2. Bains de Soleil :

Fais de même avec le soleil, passes du temps, 11 à 21 minutes, sur la terrasse, dans ta chambre, fenêtres grandes ouvertes, exposé à la chaleur du soleil du matin ou de midi, en petite tenue, ou idéalement complètement nu, mais pas exposé à la vue de tous. Communique avec l'élément Feu. Expérimente d'abord de petites sessions de 2 à 3 minutes, pour habituer ton corps à l'air et au frais, puis augmente la longueur des sessions. Attention au printemps le soleil est parfois dur et agressif, et la température ambiante peut rester fraîche. Tu te rendras peut-être pas compte de la brûlure possible du soleil.

3. Bains d'Eau Chaude :

Passes du temps, au hammam, au bain de vapeur. Fais 3 séances de 21 minutes chacune espacées d'une pause de 10 minutes. Communique avec l'élément Eau et sa Vapeur. Expérimente d'abord de petites sessions de 5 à 10 minutes, pour habituer ton corps à l'air et au frais, puis augmente la longueur des sessions, selon tes possibilités. Il est préférable de faire les sudations totalement nu

4. Bains ou Douches d'Eau Froide :

Prends l'habitude de prendre de courts bains ou douches fraîches le matin, pour stimuler ton Chi. Communique avec l'élément Eau et sa Froideur. Expérimente d'abord de petites sessions de 2 à 3 minutes, pour habituer ton corps au froid, puis augmente la longueur des sessions. Plus le temps passe, la saison avance, la météo se réchauffe, plus tu pourras imaginer te baigner rapidement à la mer, dans le lac, dans la rivière, sous la cascade ou sous la chute.

5. Bains de Terre, de Boue ou de Sable :

A faire en plein air ou dans des centres spécialisés Procure-toi de l'argile ou de la marne en poudre. Mélange-la à de l'eau tiède légèrement salée. Enduis-toi le corps de ce mélange boueux de la tête aux pieds, laisse sécher une vingtaine de minutes, et nettoie le tout à l'eau tiède. Si tu habites en bord de lac ou de mer, fais-le avec le sable. Cette technique est un excellent anti-rhumatismant, et nettoie la peau.

5. Bains de Pierres Chaudes :

Procure-toi une quantité de galets bien ronds et bien plats. Nettoie-les soigneusement. Passe-les à l'eau chaude, à la vapeur, ou expose-les bien en plein soleil à midi. Couvre ton corps de ses pierres très chaudes en privilégiant les points des plexus, des organes, de l'abomen, des reins, de l'intestin. Reste ainsi 11 à 20 minutes... Un vrai régal...

Cures et Mono Diètes de Printemps:

Cure d'Argile Verte :

L'argile verte se consomme en poudre que tu dilues dans un verre d'eau. Prends 3 verres de 2dl par jour. Augmente progressivement les doses de poudre d'argile verte, commence par une cuillère à café d'argile, pour passer à 3 cuillères à thé d'argile par 2dl d'eau

Cure de Sève de Bouleau :

Pendant une lunaison, consommer à jeun 1dl de sève de bouleau matin, midi et soir (soit au total un maximum 3 dl par jour).

En avril la sève peut se trouver sur le marché, sous sa forme native, naturellement diluée et sucrée,, une sorte d'eau légèrement trouble et très fluide. Irremplaçable pour le soin du foie, des reins et de l'intestin

Cure de Breuss :

Mélange vitalisant de jus de légume selon le naturopathe Rudolf Breuss. A faire pendant 40 jours (la quarantaine) : Proportions 300g de betteraves rouges, pour 100g de carottes, pour 100g de céleri (racine), pour 30g de jus de radis noir, une pomme de terre bio, grosse comme un œuf.

Les produits doivent être bio. On les lave soigneusement . On les coupe en morceaux, on ne leur enlève pas leur pelure. On passe le tout au mixer. En consommer 1/4 de litre à 1 litre par jour, en buvant très lentement, en salivant.

Jeune Liquide d'une journée :

Passer une journée par semaine à ne boire que des jus de légumes additionnés avec modération de jus de citron, de gingembre, d'argousier, de pomme ou de cassis . De préférence consommer : jus de carottes, jus de betteraves rouges, jus de céleris (racine), jus de radis noir, jus de pomme de terre

Jeune Vert :

La consommation de légumes, de crudités, de graines germées, de jus de pousses de blé, de salades et de fruits verts est extrêmement favorable au printemps. Commence tranquillement par des légumes vapeurs, pour calmer ton intestin, puis pas lentement, très lentement à la nourriture crue et verte

2.0. Hygiène du Corps:

Ces techniques de yoga **Vinyasa** se pratiquent dans le calme, la paix totale, pendant au minimum 3 minutes, idéalement 11 voir plus tard 21 minutes. Ralentis ta respiration, les battements de ton cœur et l'activité du mental. Reste fluide, vivant, il est possible de bouger dans une posture (asana) de yoga, mais la respiration restera toujours stable dans l'expire. Le temps à compter est celui passé dans la stabilité de l'esprit, dans l'immobilité, dans la douceur et l'écoute du corps. Accorde-toi de ressentir le plaisir simple du corps qui respire, vit, lâche et se détend.

2.1. Décontraction du bas du dos et de l'abdomen:

Asana de yoga, la pince avant (ou les 4 U) :

Jambes tendues, menton, poitrine, ventre et bas-ventre déroulés le long des jambes en doux stretch. Empoigne tes pieds ou tes chevilles à pleines mains, et allonge ton bas du dos et tes ischions. Bas-ventre et haut de la cuisse restent collés ensemble en tout temps. 4 postures.

- debout jambes à la verticale buste penché en avant
- assis jambes à l'horizontale buste penché en avant
- sur le dos jambes tendues par dessus tête à l'horizontale
- en équilibre sur la pointe des fesse jambes et buste et bras tendus vers le haut à la verticale

Passes d'une façon fluide et souple dans l'expire, lentement de l'une à l'autre des 4 postures. Dans l'approche de la posture des U, cambre le dos et inspire, déroule le dos dans l'expire. En tout temps bas-ventre et haut de la cuisse restent collés ensemble.

2.2 Décontraction de toute la surface dos :

Asana de yoga, le fœtus, la charrue et la bougie :

Assis en posture de fœtus, bras autour des chevilles, inspire. Roule en arrière, expire et reviens en posture assise pour arrondir ton dos et bas du dos, inspire en décollant légèrement la tête.

Puis roule sur le dos, bras allongés au sol détend tes jambes en direction du sol par dessus tête, mets tes pieds dans les mains (= la charrue).

Reviens en boule posture assise.

- reviens en charrue place tes bras tendus à plat au sol, mains jointes derrière ton dos, amène lentement les genoux au sol de part et d'autre de la tête, mets bien le poids du corps sur les omoplates et pas sur les cervicales. Expire
- mets tes mains en support de tes reins coudes au sol, tends vers le ciel les genoux pliés, puis détend verticalement les jambes (= bougie). Inspire
- roule à nouveau en posture assise, embrasse tes chevilles (= fœtus). Expire

N'inspire jamais pendant que tu te déplaces d'une posture à l'autre, mais expire, ou reste vide, relaxe les muscles et l'abdomen

2.3 Décontraction de toute la surface dos :

Asana de yoga, les 2 triangles :

Mets toi sur le ventre, jambes tendues et serrées, mains à la hauteur des épaules, soulève les fesses, inspire. Expire, pousse les fesses vers le ciel, les mains bien à plat au sol, bras tendus, tête entre les bras, regarde tes pieds. Relaxe tes jambes en pliant alternativement tes genoux, fais danser ton bassin (= triangle visage vers le sol)

Mets -toi bien à plat au sol sur le dos, expire. Inspire, bras tendus vers le ciel, mains jointes, indexes pointés vers le ciel, monte sur le sommet de ta tête et sur la pointe de tes fesses, cambre le dos, soulève les talons du sol, jambes tendues. Expire soulève les jambes tendues vers le ciel, soulève ton buste, reste en équilibre sur la pointe du coccyx et des fesses, les bras sont tendus dans la ligne du buste (= triangle vers le ciel)

2.4 Energétisation du bassin et des jambes :

Asana de yoga, le cavalier, le triangle en pince avant :

Tiens-toi debout, jambes tendues et écartées latéralement en triangle, bras tendus horizontalement, inspire. Expire plie les jambes, les genoux à angle droit, assieds-toi dans l'espace fesses à la même hauteur que les genoux pliés, bras tendus horizontalement. Reste dans la posture assise, mains sur les genoux, coudes pliés (= cavalier), inspire. Stretch tes jambes, tes fesses, tes arrière-cuisses. Expire, bien cambré, pousse ton buste en avant, tête en direction du sol, mains sur les genoux. Continue l'expire, approche ta tête du sol, pose les mains, les avant-bras et les coudes au sol, entre tes jambes, en pince avant, inspire. Attrape avec tes indexes tes 2 gros orteils, pousse les fesses vers l'arrière, mets la tête au sol, garde bas-ventre et haut de cuisse ensemble, cambre et expire (= triangle en pince avant). Plie les genoux, décolle la tête du sol, remets ton buste à la verticale (= cavalier), inspire. Expire, reviens dans la posture de départ, debout, jambes écartées en triangle, bras tendus horizontalement

2.5 Energétisation du bassin et des jambes :

Asana de yoga, l'éléphant et le tigre

Mets-toi à quatre pattes, fesses pointées vers le ciel, répartis le poids autant sur les pieds que sur les mains. Bouge ton poids de gauche à droite, en soulevant alternativement, main et pied qui sont du même côté (= l'éléphant). Fige la posture de l'éléphant, pieds et mains bien à plat, inspire. Monte sur la pointe des doigts de pieds, plie doucement les genoux qui montent en direction du ventre et qui s'approchent en même temps du sol, monte sur la pointe des doigts de la main, redresse la tête, cambre le dos (= tigre), expire. Reviens dans l'éléphant, puis inspire.

- passe un peu de temps à respirer librement dans la posture de l'éléphant, en te massant par le mouvement
- puis passe du temps à respirer dans la posture du tigre, en te massant par le mouvement.
- puis alterne, inspire dans l'éléphant, expire dans le tigre

2.6 Energétisation du dos, du bassin et des jambes :

Asana de yoga, le singe et la pince avant bras vers le ciel :

Assieds-toi à l'indienne, entre tes jambes, fesses au sol, pieds écartés du cinquante de centimètres, sans décoller la pointe des pieds,. Tends les bras vers le ciel, mains jointes, indexes pointés vers le ciel (=singe), inspire. Expire, penche-toi vers l'avant, balaie le sol avec les mains vers l'arrière, tends tes bras derrière ton dos, mains jointes, indexes pointés vers le ciel, jambes détendues, fesses vers le ciel, tête en direction du sol (= pince avant bras vers le ciel)

- passe du temps dans la posture du singe, inspire bras vers le ciel, expire, mains au sol, à côté des pieds, coudes contre les chevilles.
- passe du temps dans la pince avant bras vers le ciel. Expire en dépliant les jambes, en tendant les bras et les fesses , en poussant le menton en direction du sol. Plie les genoux, approche la tête du sol, bras dans le dos, inspire
- passe aisément du singe en inspire, à la pince en expire

2.7 Energétisation du dos, du bassin et des jambes ::

Asana de yoga, le bateau saoule :

Tiens-toi bien campé sur tes jambes écartées, bras le long du corps, inspire. Penche-toi vers l'avant, pousse ton bassin et tes fesses vers l'arrière, bras vers l'avant, comme pour corriger le tangage d'un bateau, expire. Contre-posture, pousse le bassin vers l'avant, les bras le long du corps, tête à l'inverse, inspire.

- passe ainsi de la position buste à l'avant – bassin à l'arrière , expire, buste à l'arrière – bassin à l'avant, inspire (= le bateau saoule v. I)
- rajoute des éléments au bateau saoule : penche-toi en avant, bassin en arrière, expire, passe au singe, inspire, balaie le sol, passe à la pince avant bras en arrière, expire, pousse le bassin vers l'avant, bras vers le bas, buste vers l'arrière, tête vers le haut, inspire (= le bateau saoule v. II)

3.0 Respiration de l'Eau et du Feu

Nettoie bien ton nez au Lota, mouche-toi bien. Il te paraîtra vite évident que la consommation de laitages, de fromages, de féculents, de café, de chocolat, de sucre, de blé et de gluten, encrasse ton nez et tes émonctoires, t'empêchant de respirer convenablement et de te sentir libre. Fais tes expériences, mais tu remarqueras bientôt, comme tous ceux dont la vie a été transformée par le yoga, que la respiration fluide, pure, sans entrave et consciente crée la vraie liberté de l'esprit.

Les techniques durent au minimum 3 minutes au début. Elles pourront lentement être étendues à 11, 21, 33 minutes, mais ne force rien.

N'utilise pas la volonté ordinaire en service, car tu ne connais pas sa source. Utilise la volonté du corps et de la respiration, elle est plus stable, plus douce, plus fiable et plus solide.

3.1 Respiration sur Une Narine :

Mets l'index et le majeur de ta main droite entre tes 2 sourcils.

Ferme la narine droite avec le pouce, ou la narine gauche avec l'annulaire.

Inspire des 2 narines, ferme la narine droite, expire de la narine gauche.

- Inspire et expire de la narine gauche pendant quelques minutes, et vois en quoi respirer sur la narine gauche, induit un état de conscience bien spécifique, expire.
- Inspire sur les 2 narines, garde la respiration pleine quelques secondes. Expire sur la narine droite, ferme la gauche. Inspire et expire de la narine droite pendant quelques minutes, et vois en quoi respirer sur la narine droite, induit un état de conscience bien spécifique, expire.
- Inspire sur les 2 narines, garde quelques secondes la respiration pleine. Puis reviens à une respiration normale, ou passe à la suite

3.2 Respiration Alternée :

Mets l'index et le majeur de ta main droite entre tes 2 sourcils.

Ferme la narine droite avec le pouce, ou la narine gauche avec l'annulaire.

Inspire des 2 narines, ferme la narine droite, expire de la narine gauche.

- Inspire sur la narine gauche, change de narine, expire sur la narine droite.
- Inspire sur la narine droite, change de narine, expire sur la narine gauche, et ainsi de suite.

Imagine que ton nez est comme le conduit d'une paille, et que tu dégustes avec attention et délectation, une liqueur très précieuse et très merveilleuse.

3.3 Respiration Alternée Cadencée :

Pratique la respiration alternée décrite précédemment, et travaille progressivement la cadence.

- Ralentis la respiration alternée jusqu'à pouvoir faire un expire et un inspire sur une narine en une minute (= respiration bouddhique), voir plus un jour prends ton temps.
- Accélère la respiration alternée jusqu'à pouvoir faire un cycle gauche et droit par seconde (= respiration en soufflet ou locomotive), voir plus peut-être un jour, ne force rien.
- Finis par inspirer sur les 2 narines et garde la respiration à plein (= poumons pleins) une vingtaine de secondes, ferme tous les sphincters, pousse la langue contre le palais ou les dents du haut. Puis expire...

3.4 Respiration du Feu :

Respire par le nez, mets tes 2 mains sur les genoux, pointe du pouce et de l'index joint, langue contre le palais ou la racine des dents du haut.

Expire comme un canon, comme un soufflet sur les 2 narines à la fois.

Utilise le bas abdomen pour expirer, et ferme en fin d'expire tous les sphincters. Lâche la tension du bas abdomen et inspire ainsi presque passivement, comme un soufflet de cheminée.

- Commence lentement, expirant très vite et puissamment, inspirant passivement, paisiblement et lentement.
- Ralentis le rythme passe à un expire du feu par 21 secondes, voir plus si tu le peux.
- Accélère progressivement la cadence, pour passer à un expire par seconde, puis 2 expires par seconde, puis 3 expire par seconde
- Garde la respiration à plein, ferme les sphincters 21 secondes au minimum, poumons à plein, langue contre le palais, pouce et indexe joints (= kumbaka)

3.5 Respiration Kapalbhati et Kumbaka :

Dans le yoga traditionnel de la Kundalini, on met en évidence 4 chambres respiratoires : 1. le bas-ventre, 2. le ventre, 3. le plexus solaire et le bas de la poitrine (côtes flottantes) , 4. les clavicules et le haut de la poitrine (chambre cardiaque)

Respire par le nez, mets tes 2 mains sur les genoux, pointe du pouce et de l'indexe joint, langue contre le palais ou la racine des dents du haut.

Expire comme un canon, comme un soufflet sur les 2 narines à la fois.

Utilise le bas abdomen (1)pour expirer, et ferme en fin d'expire tous les sphincters (= bandhas). Ne mets aucune tension musculaire dans ta

tête, dans ton front on dans ta gorge, ce ne sont que des canaux sans résistance à l'air qui entre et sort.. Lâche la tension du bas abdomen et

inspire consciemment cette fois, dans ton bas-ventre (1) et dans ton ventre (2). Laisse les chambres 3 et 4 se remplir paisiblement et

passivement (= kapalbhati : le crâne illuminé) :

- Commence lentement, expirant très vite et puissamment par le 1, inspirant consciemment par le 1 et le 2, passivement, paisiblement et lentement par le 3 et le 4. Ferme les sphincters en fin d'expire. Si tu le peux, dans un deuxième temps, quand tu seras à l'aise dans la technique, ferme également les sphincters en fin d'inspire
- Ralentis le rythme passe à un expire du feu par 21 secondes, voir plus si tu le peux.
- Accélère progressivement la cadence, pour passer à 1 expire par seconde, puis à 2 expires par seconde, puis à 3 expires par seconde

Garde la respiration à plein, ferme les sphincters 21 secondes au minimum, poumons à plein, langue contre le palais, pouce et indexe joints (= kumbaka). Reviens à une respiration calme, non-cadencée.

Tu es libre, le crâne illuminé

N'hésite pas à me contacter pour de plus amples informations
A tout bientôt, encore plus loin, plus profondément, plus transformant...
Peut-être....

Vincent Baettig
Resonant Worlds

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'VBaettig', with a stylized flourish above it.

Resonant Worlds Institute, CP-1696, CH-2501 Bienne, Switzerland
Tel +41 (0) 79 356 67 50 / Fax +41 (0) 32 322 52 78 / Email : vincent@resonant-worlds.com