

## La respiration des étoiles et de la terre

Pour mettre notre corps dans les dispositions énergétiques favorables à la pratique des gestes conscients toltèques, il est bon de faire au préalable une respiration assise appelée «**respiration des étoiles et de la terre**».

### Pratique

L'apprenti s'assied sur une chaise droite sans s'appuyer au dossier. Les mains sont l'une sur l'autre, dans le giron. Il imagine qu'il est connecté à l'ensemble des galaxies de l'univers, par l'intermédiaire du soleil, par un «fil de lumière» qui le soutiendrait comme un marionnettiste soutient sa marionnette par une ficelle fine qui serait attachée au sommet de la tête de celle-ci.

Pour la première respiration (abdominale, bien sûr), il inspire doucement et longuement, en évitant de mettre son corps sous tension, puis, **et c'est là que l'exercice proprement dit commence**, il expire en laissant tout le poids de son corps tomber vers le bas, avec toutefois l'**intention-sensation** de maintenir bien tendu le fil de la lumière qui le soutient au vertex.

Ainsi, sa colonne vertébrale est doucement étirée par l'effet simultané de l'effondrement gravitationnel du corps qui s'abandonne sur le siège et du maintien de la suspension aux étoiles.

Pour l'inspir suivant, l'apprenti va imaginer que le fil de lumière est doucement tiré vers le haut pour tendre sa colonne vertébrale pendant que son bassin s'abandonne lourdement sur le siège, sans efforts musculaires. Ainsi, de la même façon, l'étirement doux de la colonne vertébrale est maintenu.

La respiration, inspir et expir, va être réalisée de cette manière dix-huit fois, la colonne vertébrale étant, à chaque inspir et à chaque expir étirée comme décrit ici, **l'apprenti mettant son intention et son attention** sur l'effondrement gravitationnel du bassin et de tout le corps à l'expir tout en sentant le maintien de la tension du fil de lumière vers le haut. Puis, à l'inspir, il met son attention et son intention sur la tension douce du fil de lumière vers le haut, tout en laissant son bassin peser de tout le poids de son corps sur le siège.

La pratique répétée de cet exercice développe l'autonomie et la force du dos. Un effet simultané de la suspension en haut et de l'effondrement gravitationnel en bas permet à l'apprenti de se maintenir dans son axe vertical entièrement relâché et cependant sans le moindre appui du dossier.

### La respiration des étoiles et de la terre

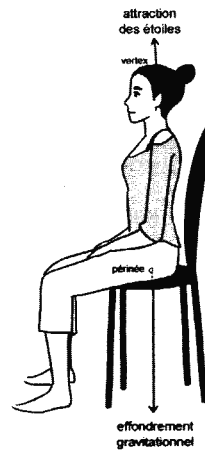


FIG. 1a - *Inspir*

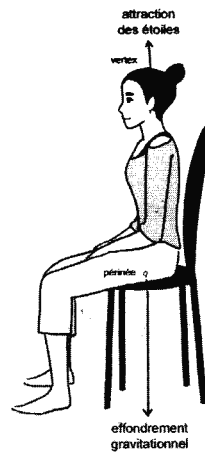


FIG. 1b - *Expir*