

### Exercices pour les muscles tests

Les muscles adducteurs (*M. adductores*) sont des muscles extenseurs de la cuisse : ils maintiennent les cuisses serrées, leur permettent de fléchir et d'effectuer des rotations.

Le muscle piriforme (*M. piriformis*) permet aux jambes de se mouvoir latéralement et de se tourner vers l'extérieur et aide les mouvements latéraux.

Le muscle grand fessier (*M. gluteus maximus*) tend l'articulation des hanches, tourne la cuisse vers l'extérieur et aide les mouvements latéraux.

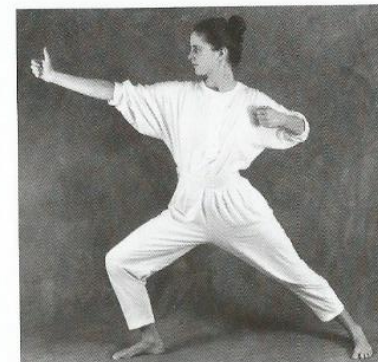
Force est de constater que les muscles tests du méridien du maître du cœur sont les mêmes muscles que ceux que l'homme sollicite pendant l'acte sexuel. Il semblerait d'ailleurs que les méridiens ne correspondent pas uniquement aux fonctions organiques et processus psychologiques, mais également aux mouvements se rapportant à ces fonctions et processus.

### Exercices

1 À 3 MINUTES PAR EXERCICE. AUGMENTER LA DYNAMIQUE DANS LES EXERCICES MARQUÉS D'UN \*. NE PAS OUBLIER LA CONCENTRATION DE LA PENSÉE : *SAT* EN INSPIRANT, *NAM* EN EXPIRANT.



Gauche



Droite

#### 1. L'archer

En position debout, écartez les pieds à angle droit. Fléchissez le genou avant. Levez le bras avant comme si vous teniez un arc.

Serrez le poing en levant le pouce.

Avec l'autre main, tendez la corde de votre arc imaginaire.

*Respiration longue et profonde.*

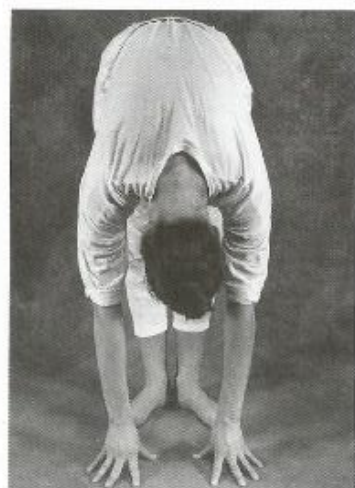
Concentrez votre regard sur l'ongle du pouce tendu.

Exercice traditionnel pour la circulation de l'énergie. Par exemple, en étirant la jambe en arrière, vous contractez le muscle piriforme (muscle test).

APRÈS 1 À 3 MINUTES, CHANGEZ DE CÔTE.



Expirez

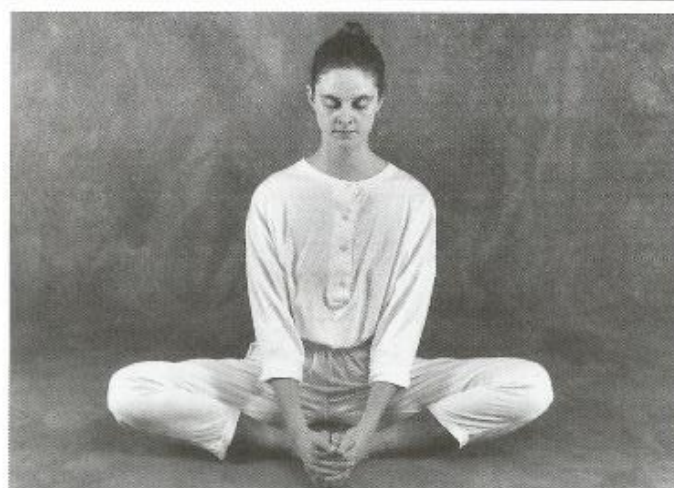


Inspirez

## 2. La grenouille\*

Accroupissez-vous sur la pointe des pieds. Les talons sont joints. Posez les mains au sol, les doigts écartés, entre les genoux. *Inspirez* et soulevez le bassin. Laissez tomber la tête en avant. *Expirez* et revenez en position initiale.

Le premier muscle test du méridien sexuel, l'extenseur de la cuisse, est contracté.

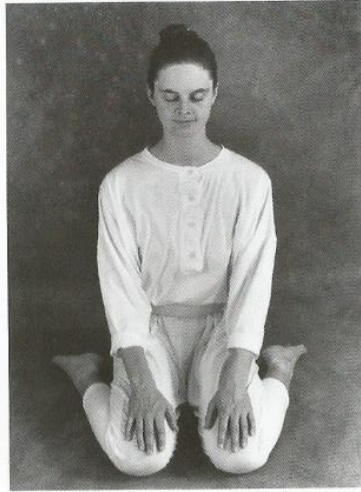


## 3. Le papillon\*

En posture confortable, joignez les plantes des pieds l'une contre l'autre, à l'aide des mains. Tenez les pieds bien fermement dans les mains. Balancez les genoux. *Respiration du feu*.

COURTE RELAXATION EN POSTURE SIMPLE (ENVIRON 2 MINUTES).  
CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION DÉCONTRACTÉE ET SUR LE MANTRA.

On dit de cet exercice qu'il tend le « nerf sexuel ». Il s'agit probablement de l'extension du muscle test : l'extenseur de la cuisse.

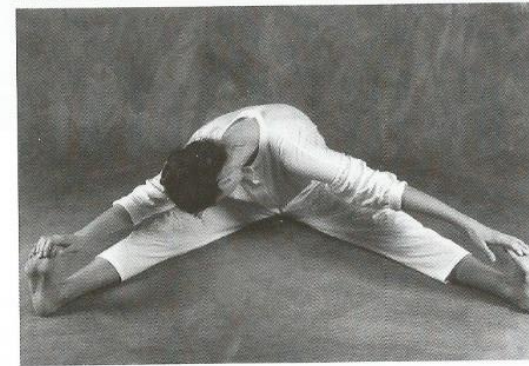
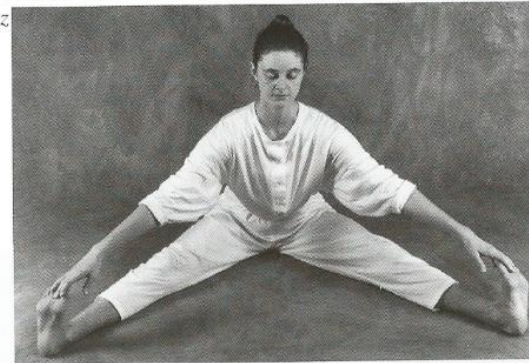


#### 4. Posture du célibataire\*

Asseyez-vous entre les genoux (en cas de problèmes du genou, placez un coussin sous le bassin). Relevez-vous (environ 10 centimètres) en *inspirant*, rasseyez-vous en *expirant*. *Respirez rapidement* (petite respiration du feu).

Exercice pour les muscles extenseurs de la cuisse. Le contact rythmique avec le sol stimule l'irrigation de l'abdomen et des organes génitaux.

*Inspirez*



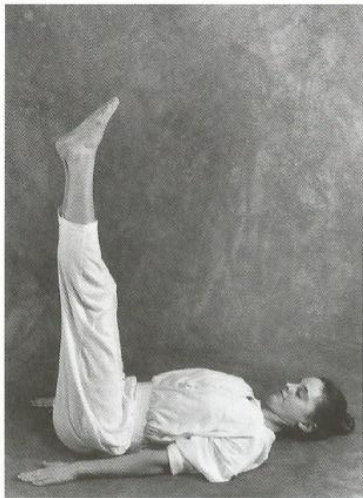
*Expirez*

#### 5. L'angle\*

Étirez les jambes en les écartant, saisissez les orteils ou les chevilles, le genou effacé. *Inspirez*, tirez sur les orteils, étirez le buste, la poitrine en avant ; *expirez*, inclinez-vous vers le genou gauche. *Inspirez*, redressez-vous ; *expirez*, inclinez-vous vers le centre ; *inspirez*, redressez-vous ;

*expirez*, inclinez-vous vers le genou droit ; *inspirez*, redressez-vous ; *expirez*, inclinez-vous vers le centre, etc.

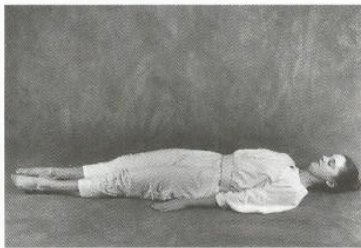
Les extenseurs de la cuisse sont fortement contractés.



### 6. En position couchée sur le dos

Levez les jambes à 90° en *inspirant*, contractez Mulabandha (périnée et musculature abdominale inférieure).

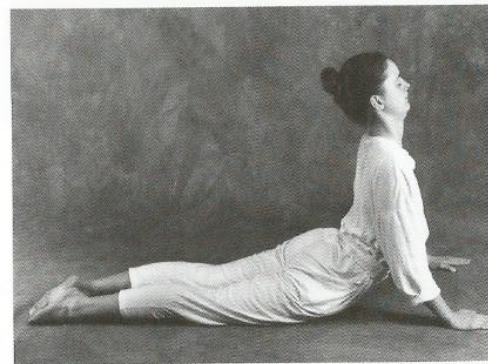
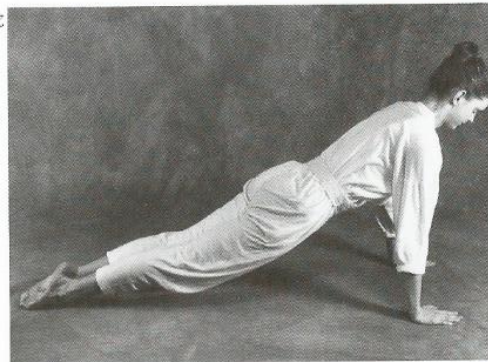
En *expirant*, baissez les jambes et relâchez Mulabandha.



Entraîne les extenseurs de la cuisse et stimule l'irrigation de l'abdomen. Mulabandha crée un mouvement d'énergie supplémentaire.

RELAXEZ-VOUS SUR LE DOS  
PENDANT ENVIRON 2 MINUTES

*Inspirez*



*Expirez*

### 7. Le cobra

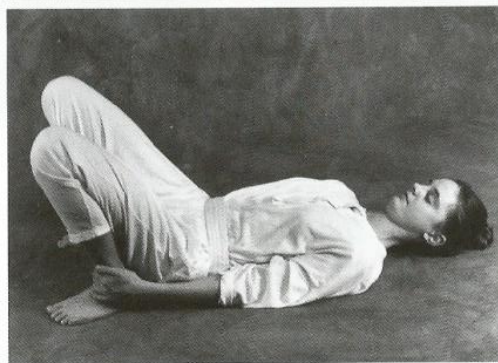
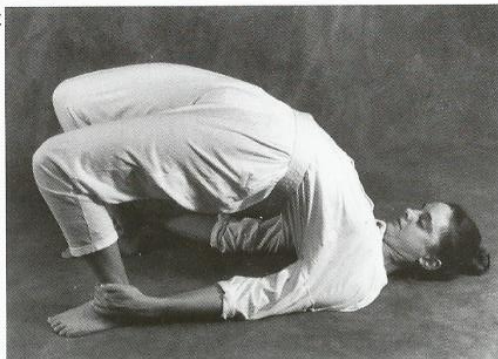
Couché sur le ventre, posez les mains sous les épaules. Soulevez le buste. Les hanches restent au sol, les talons sont joints.

*Inspirez* et dressez-vous en appui avant.

*Expirez* et baissez-vous en cobra.

Cet exercice s'appelle « faire l'amour avec notre mère la Terre ». Il fortifie le muscle grand fessier et les extenseurs de la cuisse. Le contact rythmique avec le sol favorise l'irrigation de l'abdomen et des organes génitaux.

Inspirez.

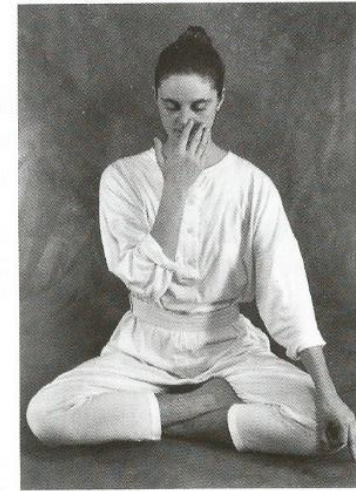
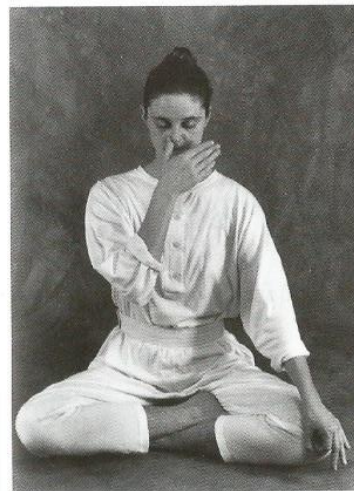


Expirez.

### 8. En position couchée sur le dos\*

Saisissez vos chevilles, les pieds) plat sur le sol. Inspirez et soulevez les hanches aussi haut que possible. Expirez et décontractez vers le bas.

Un exercice qui s'adresse tout particulièrement aux femmes (travaille les ovaires). Sollicite le muscle grand fessier.



### 9. Nadi Sodhana

En posture simple, posez la main gauche sur le genou gauche en *Gyan Mudra* (pouce et index joints).

Formez un « U » avec le pouce et l'index de la main droite et obturez respectivement les narines en appuyant sur l'aile du nez.

*Inspirez* à gauche.

*Expirez* à droite.

*Inspirez* à droite.

*Expirez* à gauche.

*Inspirez* à gauche.

*Expirez* à droite, etc. (Changez de côté après chaque inspiration.)

LONGUE ET PROFONDE RELAXATION SUR LE DOS (ENVIRON 10 À 15 MINUTES).

EXÉCUTEZ LES CINQ PHASES DU RÉVEIL.