

Pratiquer L'arbre qui pousse

Je vous propose l'enchaînement de **L'arbre qui pousse** que j'aime proposer en séance. Il est tiré du livre « Paix et yoga » de Jacques de Coulon. Il permet de prendre conscience des 3 étages de la respiration.

Position de départ : Debout, dos droit, pieds légèrement écartés et parallèles.

1. **Expirez** en abaissant légèrement le menton et en contractant le cou vers l'arrière. Simultanément, laissez sagement tomber les bras devant vous en avançant les épaules : les mains se placent dos à dos (figure 1).



Figure 1

2. L'inspiration se fait en 3 temps :

_ **Inspiration basse** (figure 2) : Pliez les avant-bras devant vous, les coudes restant en contact avec les basses côtes ; les paumes de mains tournées vers l'avant.

Vous effectuez une inspiration abdominale : les bras et coudes empêchent le déploiement des côtes.

_ **Inspiration médiane** (figure 3 et 4) : Toujours en inspirant, les coudes se détachent des côtes pour se porter latéralement dans le prolongement horizontal des épaules.

Puis les avant-bras se déplient parallèlement au sol. Vous vous retrouvez les bras en croix.

Vous accomplissez une respiration costale : les côtes, entraînées par le développement des bras sur les côtés, s'écartent au maximum.

_ **Inspiration haute** (figure 5) : Levez les deux bras verticalement au-dessus de la tête, en continuant d'inspirer. Les bras sont tendus sans raideur et parallèles.

Ces 3 mouvements se font sur 1 seule inspiration. L'inspiration commence lorsque vous pliez les avant-bras et se termine lorsque les bras sont tendus verticalement.

Ressentez cet **élan vers le haut** que procure le mouvement des bras : pensez à l'arbre qui pousse, déployant ses branches autour du tronc en direction du ciel.



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5

3. Poumons pleins, le dos des mains se touchent

4. **Expirez** en dessinant la forme du **feuillage de l'arbre**. Abaissez les bras sur les côtés d'un geste lent et continu jusqu'à ce qu'ils se retrouvent le long du corps. Vous avez presque tracé un cercle complet.

Durant cette descente latérale des bras, portez votre attention sur la paume des mains : ressentez-vous les effets de la circulation énergétique, comme si le feuillage de l'arbre était traversé d'une brise légère ?

Refaites 2 ou 3 fois cet enchaînement puis observez l'état dans lequel vous vous trouvez.

Cet exercice procure une oxygénation complète et efficace de tous les poumons.

Je remercie chaleureusement Jacques de Coulon pour m'avoir autorisée à reprendre les propos de son livre « Paix et yoga » édité en 1985.

