

PRANAYAMA,

Respiration alternée pour entretenir l'énergie du corps, se recentrer, apaiser le mental et le système nerveux.

Position de base

Asseyez-vous confortablement, sur une chaise, ou au sol, en tailleur, le dos bien droit. Repliez l'index et le majeur de votre main dominante. Avec, cette main, par la suite, vous allez boucher alternativement une narine, puis l'autre.



Respiration alternée

Commencez par respirer normalement par le nez, sans boucher vos narines.

Ensuite, à l'aide de la position des doigts montrée ci-dessus, bloquez votre narine droite, inspirez par la narine gauche puis marquez une brève rétention du souffle.

Bouchez ensuite la narine gauche, et expirez par la narine droite, et marquez une seconde rétention du souffle.

Inspirez par la narine droite, retenez le souffle puis bouchez la narine droite et expirez par la narine gauche.

Faites une nouvelle rétention du souffle si un autre cycle suit.

Finissez votre cycle par une expiration à gauche.

Ceci représente un cycle complet. Il doit être réalisé plusieurs fois durant plusieurs minutes.

Concernant la respiration, il faut que le temps d'expiration soit 2 fois plus long que le temps d'inspiration. Ainsi, si vous avez le temps de compter jusqu'à 5 sur votre inspiration, alors expirez lentement en comptant jusqu'à 10, avant d'inspirer à nouveau. Faites cet exercice 2 fois 5 minutes par jour, au lever et au coucher par exemple, puis notez vos impressions, vos sensations, suite à cette respiration pranique. Vous verrez rapidement votre niveau de stress diminuer et votre bien-être s'améliorer, signe que Prana circule mieux dans les Nadis.