

Série de Pranayama

(Issue du manuel « Transition to the Heart-Centered World »)



1- Assis en posture facile, étirez les bras de chaque côté, parallèles au sol, paumes de main dirigées vers le ciel.

Pratiquez la respiration du feu pendant **2 à 3 minutes**.

Pour finir, inspirez, gardez les poumons pleins, tournez les paumes de mains vers l'extérieur, étirez les bras le plus possible et expirez.

Cet exercice équilibre prana et apana



2- Assis en posture facile, placez les bras en posture de « chandelier », bras parallèles au sol, paumes de mains dirigées vers l'avant et les doigts en *Surya Mudra* (pouce et annulaire en contact). Inspirez complètement en 4 fois en pompant le nombril et expirez de la même manière en 4 fois. Continuez pendant **2 à 3 minutes**.

Pour finir, inspirez, joignez les paumes de mains ensemble devant le centre du cœur, pressez-les, appliquez *Mulbandh* et expirez.



3- (1) Entrelacez les doigts, paumes de mains dirigées vers l'extérieur, bras tendus et parallèles au sol. Inspirez, levez les bras au dessus de la tête et expirez ramenez les bras à l'horizontal. Continuez pendant **2 à 3 minutes**.

(2) Puis inspirez, levez les bras au dessus de la tête en faisant toucher le dos des paumes de mains ensemble, expirez ramenez les bras à l'horizontal, les poignets « flex » et les paumes de mains vers l'extérieur. Continuez pendant **2 à 3 minutes**.



4- Placez les bras en « chandelier », et les mains en *Gyan Mudra* (pouce et index en contact). Inspirez tournez le buste, les bras et la tête à gauche, expirez tournez à droite. Continuez pendant **2 à 3 minutes**.



5 – Assis en posture facile, la colonne vertébrale bien droite, placez les mains sur les épaules (doigts devant et pouces derrière). Inspirez, penchez-vous vers la gauche; expirez, penchez-vous vers la droite. Continuez pendant **2 à 3 minutes**.



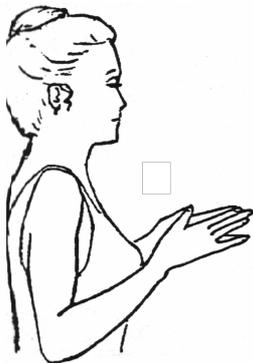
6- Respiration alternée des narines.

Avec le pouce de la main droite, pressez la narine droite et inspirez par la narine gauche. Puis, sans changer de main, pressez la narine gauche avec l'annulaire et expirez par la narine droite. Continuez pendant **2 à 3 minutes**.



7- Sitali Pranayama

Incurvez la langue et sortez-la de la bouche. Inspirez par la bouche au travers du trou formé par la langue et expirez par le nez. Gardez la colonne vertébrale droite et le menton légèrement rentré (*Jalandhar bandh*). Continuez pendant **2 à 3 minutes**.



8- Assis en posture facile, placez les mains devant le centre du cœur. Les index, annulaires et majeurs se touchent et sont en contact avec le bout des doigts de la main opposée. Les pouces et petits doigts sont détachés des autres doigts mais touchent également ceux de la main opposée. La tête reste bien droite et le regard est porté vers les petits doigts. Inspirez par la bouche et expirez par le nez. Continuez pendant **2 à 5 minutes**.