

# Exercices de Pranayama

"Transition to a heart centered world" de Gururattan Kaur Khalsa - Page50

*Puissante énergie et préparation pour la méditation.*

## 1. (Pour équilibrer prana et apana)

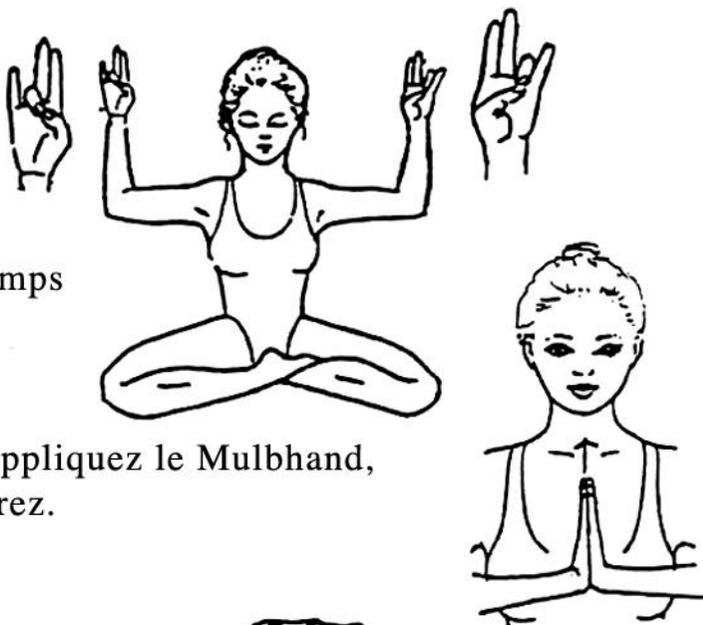
Assis en tailleur, les bras tendus sur les côtés, parallèles au sol, les paumes tournées vers le haut. Respiration du feu pendant 2 à 3 minutes.



A la fin, inspirez et tournez les paumes des mains vers l'extérieur tout en gardant l'air puis expirez.

## 2. (pour amener l'énergie du soleil)

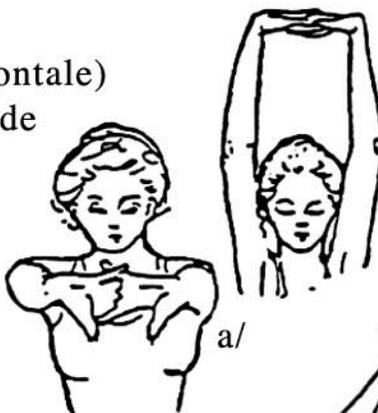
Les bras parallèles au sol, les avants bras vers le haut, les paumes vers l'avant, les pouces en contact avec les annulaires doigts en Surya Mudra. Inspirez en 4 temps et expirez en 4 temps tout en pompant le nombril pendant 2 à 3 minutes.



A la fin, inspirez et venez placer vos mains ensemble au niveau du cœur, appliquez le Mulbhand, étirez les doigts vers le haut puis expirez.

## 3. (Équilibrer l'aura verticale et horizontale)

a/ Les doigts entrelacés en fermeture de venus, les bras tendus devant soi, les paumes vers l'extérieur. Inspirez en montant les bras au-dessus de la tête, expirez en les redescendant.



Répétez le mouvement pendant 2 à 3 minutes. Puis inspirez et amenez les bras sur les côtés

b/ Les bras sur les côtés, inspirez en levant les bras de sorte que le dos des mains se touche au dessus de la tête et expirez en ramenant les bras parallèle au sol.



Répétez le mouvement 2 à 3 minutes.



4. Les bras parallèles au sol et les avant-bras à 90° sur les cotés, le pouce et l'index en contact en Gyan Mudra, inspirez et tourner le torse vers la gauche, expirez et tournez vers la droite. Répétez le mouvement 2 à 3 minutes.



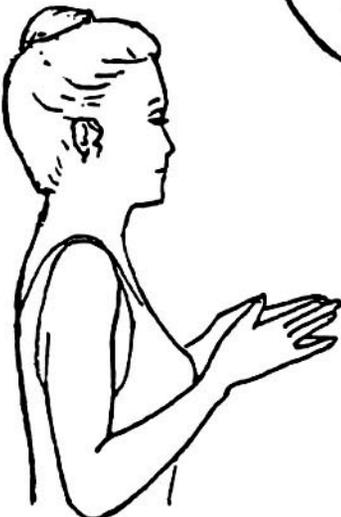
5. Les mains aux épaules, les pouces en arrière et les autres doigts en avant, courbez-vous sur les cotés. Inspirez à gauche, expirez à droite, gardant la tête et le cou détendus. Répétez le mouvement 2 à 3 minutes.



6. Respiration alternée. Fermez la narine droite avec le pouce droit et la narine gauche avec l'annulaire de la main droite. Rapidement, inspirez par la narine gauche et expirez par la narine droite pendant 2 à 3 minutes.



7. Sitali Pranayama : La langue en U, légèrement sortie de la bouche, inspirez a travers la langue et expirez par le nez, le menton rentré (fermeture du cou). 3 à 5 minutes.



8. Les mains au niveau du cœur, les trois premiers doigts en contact entre eux et avec ceux de la main opposée, les pouces et petits doigts séparés mais touchant aussi leurs opposés. Regardez les petits doigts à travers les autres doigts. Inspirez par le nez et expirez par la bouche puis inspirez par la bouche et expirez par le nez.

Répétez et continuez cette séquence respiratoire de 2 à 5 minutes.