

Développer l'esprit méditatif

Pranayam Pranaee



Assis, le dos bien droit, le menton rentré et la poitrine sortie, utilisez la main droite pour pincer votre lobe d'oreille droit avec le pouce et l'indexe (comme gyan mudra). Le bras est détendu et le poids du bras tire l'oreille vers le bas. Cette combinaison entre pincer et tirer stimule un point d'acupuncture qui agit sur le cerveau. Posez la main gauche sur le nombril et fermez les yeux.

Respirez par la bouche avec un bruit de sifflement à l'inspire pendant 31 min

Fin : Inspirez profondément, bloquez pendant 15 – 20 sec, étirez le dos et pincez l'oreille le plus possible, puis expirez.

Inspirez à nouveau, bloquez 15 – 20 sec, étirez le dos et pincez l'oreille le plus possible, puis expirez.

Inspirez encore une fois, bloquez 15 – 20 sec, étirez le dos et pincez l'oreille le plus possible, puis expirez et relaxez.

« Dans l'aire informatique, nous auront besoin d'un mental méditatif et d'une conscience appliquée. Nous avons besoin du pouvoir mental pour être guidés et non pas manipulés par les circonstances extérieures. Cet exercice utilise un contact simple avec la respiration de la vie pour que votre corps et votre corps subtil peuvent apporter des changements pour une améliorations. C'est une forma naturelle de méditation. »