

Développez un mental méditatif

Pranayam Pranaee



Assis sur les talons, le dos bien droit, levez les bras au-dessus de la tête, les paumes jointes. Les pouces ne sont pas croisés mais les bout des pouces se touchent. Les coudes sont tendus et les haut des bras serrent les oreilles.

Les yeux sont fermés à 9/10ème.

Faites 3 respiration par minute ; inspirez sur 10 et expirez sur 10 secondes en continue

Fin : Inspirez et retenez le souffle pendant 40 sec

Répétez encore deux fois et relaxez