

Série de pranayama énergisante

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en octobre 1969.

1) **Respiration du feu.** Assis jambes croisées, les mains en gyan mudra sur les genoux, les coudes effacés. Commencez la respiration du feu pendant 7 minutes.

Puis inspirez profondément, et gardez les poumons pleins pendant 10 à 30 secondes. On peut tirer le mul bhand lorsque les poumons sont pleins c'est facultatif. Expirez et détendez-vous.



2) **Respiration longue et profonde.** Dans la même posture, respirez longuement et à fond comme un yogi. Respirez plus profondément qu'à l'ordinaire afin d'utiliser toute la cage thoracique, qui se soulève de plusieurs centimètres sur l'inspiration. Lorsque vous expirez, tirez le nombril au maximum vers l'arrière. Soyez conscient de chaque partie de la respiration. Continuez pendant 5 minutes. Puis inspirez, gardez les poumons pleins pendant 10 à 15 secondes. Expirez et détendez-vous.

3) **Plissez les lèvres comme pour siffler** et inspirez immédiatement et profondément par la bouche. Expirez par le nez. Continuez pendant 3 minutes. Puis inspirez, poumons pleins brièvement, expirez.

4) **Respiration du feu.** Répétez l'exercice # 1 en respirant puissamment et constamment pendant 2 minutes. Puis inspirez profondément, poumons pleins, en vous concentrant sur le point entre les sourcils. Expirez et détendez-vous.

5) **Méditation sur la respiration.** Détendez-vous et méditez sur le flux de la respiration, laissant le souffle reprendre un rythme normal. Percevez les ramifications subtiles de la respiration à travers le corps. Percevez la respiration en tant que mouvement, ressentez les différents types de flux énergétiques dans chaque organe et dans chaque cellule.