

Sitali Pranayam

Enseigné pour la première fois en juillet 1975



Assis jambes croisées, avec un léger jalandhar bhand.

Roulez la langue en forme de 'U', le bout de la langue dépassant à peine des lèvres.

RYTHME RESPIRATOIRE : Inspirez profondément à travers la langue roulée, expirez par le nez.

DUREE : Continuez pendant 3 minutes. On peut aussi pratiquer cet exercice 26 fois le matin et 26 fois le soir. 108 répétitions constituent une méditation profonde et une pratique curative pour le corps et le système digestif.

COMMENTAIRES

Ce pranayama confère puissance, force, et vitalité. Il peut avoir un effet rafraîchissant et purifiant. Au départ, la langue a un goût amer, mais elle devient sucrée par la suite.