

Série respiratoire de base

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

POINT DE CONCENTRATION POUR TOUS LES EXERCICES : les yeux sont fermés et tournés doucement vers le haut. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils à la racine du nez.



1) Respiration par une seule narine.

a) Assis jambes croisées. Le bras gauche est tendu, la main en gyan mudra (extrémité du pouce et de l'index en contact), sur le genou gauche. Levez la main droite devant le visage, la paume tournée vers la gauche. Les doigts sont joints et pointent vers le haut. Appuyez doucement le côté du pouce sur la narine droite pour l'obturer. Respirez, longuement, profondément et à fond, comme un yogi, par la narine gauche. Inspirez et expirez par la narine gauche uniquement. Continuez pendant 3 minutes. Inspirez, gardez les poumons pleins pendant 10 à 30 secondes sans forcer, puis expirez et détendez-vous.

b) Changez de narine



2) Respiration alternée.

a) Assis jambes croisées, la colonne vertébrale droite et sans tension, la main gauche en gyan mudra sur le genou gauche. Appuyez sur la narine droite avec le pouce, juste assez fort pour l'obturer. Les autres doigts restent pointés vers le haut. Inspirez profondément par la narine gauche. Lorsque vous avez inspiré au maximum, faites un 'U' avec la main, en repliant l'auriculaire contre la narine gauche. Obturez la narine gauche et dégagez la narine droite en relevant le pouce. (On peut aussi utiliser le pouce et l'index). Expirez doucement et à fond par la narine droite. Lorsque vous avez expiré à fond, recommencez ce cycle, en inspirant par la narine gauche. Continuez pendant 3 minutes, en respirant longuement, profondément et

régulièrement. Pour terminer, inspirez, gardez les poumons pleins pendant 10 à 30 secondes. Expirez et détendez-vous.

b) Répétez l'exercice 2, en utilisant la main gauche pour diriger l'inspiration par la narine droite et l'expiration par la narine gauche.

3) **Respiration du feu.** Assis jambes croisées, les deux mains en gyan mudra. Faites la respiration du feu, consciemment, puissamment et avec un rythme constant. Continuez pendant 7 minutes. Puis, inspirez, poumons pleins pendant 10 à 60 secondes. Visualisez l'énergie qui circule à travers tout le corps. Respirez normalement et concentrez-vous sur le flux naturel de la respiration, la force vitale, pendant 3 minutes. Remarquez comme votre mental et vos émotions ont changé.

4) Dans la même posture, méditez. Inspirez profondément et chantez le SAT NAAM long pendant 3 à 5 minutes.

COMMENTAIRES :

Cette série redonne rapidement tonus, clarté accrue et sens de l'équilibre. Si vous pratiquez les durées minimales pour chaque exercice, alors en 22 à 25 minutes, vous êtes complètement rééquilibré. C'est une excellente série pour les débutants. On y apprend le rapport à la respiration, on devient conscient des différences dans les pensées et les émotions, liées à chaque type de respiration. Bien que respirer soit la chose la plus naturelle et la plus essentielle que nous fassions, la respiration consciente peut représenter un défi. Lorsque vous changez votre respiration, vous faites face à et vous libérez les schémas émotionnels codifiés dans les habitudes du corps et de l'esprit. Lorsque ces schémas commencent à changer, il se peut que vous perdiez concentration et intérêt. Si vous persévérez et que vous maîtrisez la respiration, alors vous projetterez votre mental avec une aisance et une maîtrise nouvelles.

Ce kriya est une préparation excellente avant de commencer une série de kundalini yoga plus vigoureuse. Débutants et étudiants de niveau avancé peuvent le pratiquer. Avec des débutants, respirez les temps indiqués ci-dessus. Pour des élèves de niveau intermédiaire, faites les exercices 1 et 2 pendant 5 minutes chacun. Dans le cadre d'une pratique avancée, augmentez la durée des exercices 1 et 2, jusqu'à 10 minutes chacun.