

## ***Perspective et équilibre émotionnel, respiration alternée.***

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en 1969.



Assis jambes croisées, avec un léger jalandhar bhand

**YEUX :** Les yeux sont fermés, tournés doucement vers le haut, concentré sur le point entre les sourcils.

**MUDRA :** Utilisez le pouce et le doigt de mercure (auriculaire) de la main droite pour obturer les narines en alternance.

**RYTHME RESPIRATOIRE :** Obturez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez profondément par la narine gauche. Lorsque vous ne pouvez plus inspirer davantage, obturez la narine gauche avec le doigt de mercure (auriculaire), et expirez doucement par la narine droite.. La respiration est complète, continue et douce. On peut aussi utiliser le pouce et l'index pour obturer les narines.



**MUTRA :** Cet exercice peut se pratiquer sans mantra ou on peut utiliser le Bij mantré, Sat Naam, pour favoriser la concentration. Inspirez Sat, expirez Naam.

**DUREE :** Continuez en respirant longuement, profondément et régulièrement pendant 3 à 31 minutes.

**POUR TERMINER :** Inspirez, expirez à fond, gardez les poumons vides et tirez le mul bhand. Détendez-vous complètement.

### **COMMENTAIRES :**

Cette technique est fondamentalement dans le Kundalini yoga et le Hatha yoga. Tout Kundalini yoga devrait maîtriser cette pratique. C'est un exercice excellent avant de se coucher qui permet de se libérer des soucis de la journée. C'est une excellente technique pour rétablir l'équilibre et le calme après un choc émotionnel ou une période de stress intense.

Le cerveau peut réinitialiser de façon de penser et de ressentir – l'inspiration par la narine gauche stimule cette faculté. De nouvelles perspectives et de nouvelles connexions deviennent alors possibles. L'expiration par la narine droite permet de se libérer des activités constantes et des mises en garde du mental, brisant ainsi les programmes automatiques. Ces deux techniques, ensemble, établissent un nouveau niveau de fonctionnement.

La durée de pratique varie en fonction du but désiré, du niveau de compétence et du contexte :

3 minutes lorsque cet exercice est ajouté à une série.

10 minutes pour commencer, si vous ne faites que cet exercice.

15 minutes en font une méditation profonde

22 minutes habitent le mental à utiliser l'état engendré par cette respiration comme une ressource.

31 minutes purifient le corps et rétablissent le système nerveux des effets provenant de chocs présents et passés.