

Développer son énergie pranique

Posture : Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale bien droite.

Mudra : Croisez vos doigts et posez vos mains confortablement dans votre giron, sous le nombril.

Respiration : Pincez vos lèvres et poussez-les vers l'extérieur, pour en faire un tube par lequel vous pouvez aspirer l'air. Inspirez continuellement par la bouche en faisant des mouvements puissants et rythmés (1 mouvement par seconde).

Yeux : gardez les yeux ouverts.



Continuez pendant 5 minutes maximum. Pour terminer, inspirez profondément et retenez calmement la respiration pendant 30 secondes. Expirez et détendez-vous.

Commentaires :

Ne vous inquiétez pas pour l'expiration, elle viendra toute seule. L'idée est de surcharger le corps de prana. Si possible, gardez les yeux ouverts et faites-le de toutes vos forces.

Le mental peut douter que le corps puisse inspirer continuellement pendant cinq minutes sans une expiration consciente. Prenez votre temps et trouvez votre propre rythme. L'inspiration est similaire à l'aspiration d'un milkshake épais à travers une paille. Nous aspirons de puissantes bouffées d'air par la bouche, ce qui crée une pulsation rythmique au niveau du diaphragme.

Traduction Param Prakash Kaur