

Pranayam pour stimuler votre système immunitaire



Enseigné à l'origine le 31 janvier 1996

Cet exercice apporte de l'énergie à votre système immunitaire pour combattre les infections. C'est un exercice très curatif. Lorsque vous ressentez des picotements dans vos orteils, vos cuisses et le bas de votre dos, c'est une indication que vous faites cet exercice correctement.

Posture : Asseyez-vous en position facile, le menton rentré et la poitrine sortie.

Respiration : Tirez la langue à fond et gardez-la sortie pendant que vous expirez et inspirez rapidement par la bouche. C'est ce qu'on appelle la respiration du chien.

Durée : Continuez cette respiration diaphragmatique haletante pendant 3 à 5 minutes.

Pour terminer : Inspirez, retenez votre souffle pendant 15 secondes et appuyez la langue contre le palais supérieur. Expirez. Répétez cette séquence deux fois de plus.

Commentaires :

« Le problème avec vous tous, c'est que vous avez tous l'impression d'avoir tort et de ne pas faire ce qu'il faut, alors que ce n'est pas le cas. Cela s'appelle sous-estimer votre grâce. C'est une maladie commune à nous tous. Une maladie commune qui nous pousse à nous sous-estimer. Quand nous nous sous-estimons, nous ne pouvons pas nous détendre. Quand nous ne pouvons pas nous détendre, il y a une tension. Quand il y a une tension, il y a la maladie. » ~ YB

Ce kriya est publié dans le livre Praana Praanee Praanayam disponible auprès de KRI.