

Pratyahar–Pranayam Sank Chalnee Kriya

25 septembre 1982

Posture : Asseyez-vous, mettez votre poids sur vos pieds et essayez de vous lever.

Lentement, lentement, sans se presser. Montez sur la pointe des pieds, et essayez de voler. Puis redescendez dans la position de départ.

Yeux : Gardez les yeux ouverts.

Temps : il faut une minute pour monter et une minute pour redescendre.

Commentaires : Ne faites pas plus de 52 répétitions par jour. Vous deviendrez des yogis volants. Votre respiration sera automatique après les premières minutes puis vous respirerez par tous les pores de votre peau.

Respiration :

Respiration pranique très spéciale. C'est un défi d'homme, et c'est un exercice très, très sacré. Si vous voulez vraiment faire l'expérience de la vie, faites-le de temps en temps.



Remarque : Cette photo ne montre pas la posture finale sur les orteils, en vol. Les bras sont seulement suggestifs ; vous pouvez interpréter le vol comme vous le souhaitez.