

## La respiration en 8 temps pour libérer l'énergie et le stress

Ce pranayama vous amène à vous concentrer à nouveau sur la respiration. Il est dit que le pratiquer chaque soir pendant 11 minutes peut restaurer le prana que vous avez consommé tout au long de la journée, et vous faire passer du stress au rajeunissement.

### La pratique

Posture : Asseyez-vous dans n'importe quelle posture méditative confortable, la colonne vertébrale droite, le menton rentré et la poitrine soulevée.

Yeux : Fermez les yeux.

Respiration : Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez par le nez en huit segments égaux. Expirez par le nez en un seul mouvement profond et puissant.



Continuez pendant 11 minutes. Pour terminer, inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 5 à 10 secondes et expirez. Ensuite, inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 15 à 20 secondes et roulez les épaules. Expirez avec force. Pour la dernière fois, inspirez profondément, maintenez la respiration pendant 15 à 20 secondes et, cette fois, roulez les épaules aussi vite que vous le pouvez. Expirez et détendez-vous.

Traduction Param Prakash Kaur