

## **So hung pranayam**

Assis en posture facile, la colonne vertébrale droite, appliquez une légère fermeture de la nuque.

**MUDRA** : Placez vos mains en Gyan Mudra.

**RESPIRATION ET MANTRA** : Inspirez puissamment par la bouche en forme de "O". Expirez avec force par le nez. Écoutez les sons de la respiration, SO à l'inspiration et HUNG à l'expiration. Il s'agit d'une respiration très rapide. L'inspiration et l'expiration durent ensemble moins de 2 secondes. Gardez un rythme régulier.

**FOCUS DES YEUX** : Non spécifié.

**DURÉE** : 2½ minutes.

**POUR TERMINER** : Inspirez profondément, suspendez la respiration pendant environ 5 secondes, expirez et détendez-vous.

**COMMENTAIRES** : Il s'agit d'une respiration curative. Elle peut éliminer le stress à la racine de votre être. L'expiration est si puissante que le nez se plisse. La compression du nez vers le haut est une partie essentielle de la méditation, car elle active l'Ida et le Pingala. Si vous pratiquez cette méditation pendant plusieurs jours, commencez par 2 ½ minutes et augmentez progressivement jusqu'à un maximum de 11 minutes.

Traduction Param Prakash Kaur