

Prana – Oxygène – Poumons

Le Prana apporte plus d'oxygène au cerveau et nettoie et purifie également les poumons.

Posture générale :

Asseyez-vous en posture facile. Pressez le bas de la cage thoracique aussi loin que possible sans vous pencher en avant. Le menton rentrera naturellement dans le cou si la position du corps est correcte.

Mains :

Posez les mains sur les genoux, les paumes vers le bas.

Bras :

Les bras sont détendus vers le bas, les mains reposant sur les genoux.

Jambes :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes croisées, ou sur une chaise, le poids des deux pieds étant également réparti sur le sol.



Inspirez profondément par le nez et retenez votre souffle pendant une période confortable. Expirez complètement, en retenant votre souffle pendant une durée égale à celle de l'inspiration. Continuez en établissant votre propre rythme respiratoire. Après cette respiration, inspirez profondément et expirez complètement deux fois. Commencez ensuite la respiration du feu, en gardant la cage thoracique inférieure pressée vers l'avant.

Yeux :

Les yeux sont ouverts à 1/10^{ème}.

Mantra :

Il n'y a pas de mantra pour cette méditation.

Verrous ou autres conditions :

Le menton se bloque dans le cou.

Concentration mentale :

Se concentrer sur le rythme de la respiration, en maintenant constant le cycle inspiration-rétention-expiration-rétention.

Conditions de pratique :

Veillez à garder la poitrine ouverte même pendant l'expiration. La poitrine a tendance à s'affaisser à ce moment-là. Gardez un rythme respiratoire constant.

Durée de l'exercice :

Faire le cycle inspiration-rétention-expiration-rétention pendant **15 minutes** ; puis commencer la respiration du feu pendant **3 minutes**.

Commentaires :

L'air est le support du Prana : il entre dans le corps par le biais de la respiration. Lorsque le corps a épuisé sa réserve de Prana, l'esprit quitte le corps.

Cette méditation permet d'augmenter la capacité pulmonaire. Plus la capacité pulmonaire est grande, plus l'absorption d'oxygène est importante. Le sang peut ainsi être nettoyé plus efficacement, ce qui permet une plus grande résistance aux maladies.

La méditation nettoie et purifie également les poumons et les autres organes. Elle apporte plus d'oxygène au cerveau, ce qui favorise le calme et la clarté des pensées.