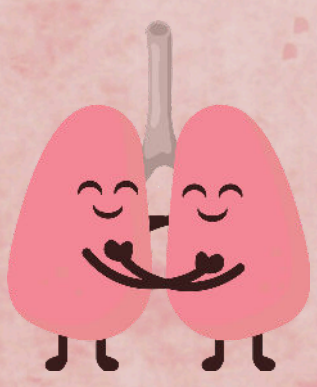
# PRANAYAMA

## PRANA : ENERGIE VITALE
## YAMA : CONTROLE
## IL S'AGIT DU CONTROLE DE VOTRE ENERGIE

Tous les pranayamas proposés ci-dessous se font uniquement par le nez.
Prenez une position assise confortable avec la colonne vertébrale bien droite et fermez les yeux. Veillez pendant vos exercices de respiration à ne pas vous sentir mal tout en essayant d'accepter l'inconfort si vous en ressentez. Pratiquez régulièrement pour progresser et ressentir les bienfaits de ces pranayamas.

## ANULOMA VILOMA

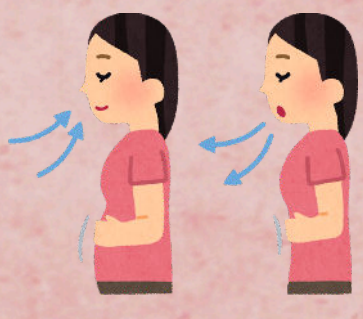


Placez votre pouce droit à côté de votre narine droite et le majeur droit à côté de votre narine gauche. Inspirez par la narine gauche 4 secondes puis fermez la narine, retenez le souffle, 8 secondes, puis expirez par la narine droite 8 secondes. Inspirez par la narine droite 4 secondes, retenez le souffle 8 secondes, puis expirez par la narine gauche 8 secondes. Pratiquez 10 cycles au maximum. Augmentez les temps d'inspiration, de rétention et d'expiration en passant à 5/10/10, 6/12/12 puis 7/14/14.

## KAPALABHATI

Kapalabhati oblige le yogi à utiliser les muscles de ses abdominaux. Cela permet de soulever le diaphragme et d'expulser l'air, à un rythme élevé. Prenez une inspiration avec le nez, en gonflant naturellement votre ventre puis expirez rapidement par le nez en rentrant votre ventre vers l'intérieur. Après chaque expiration active l'inspire se fait de manière passive naturellement.
Répétez l'exercice 30 secondes puis recommencez.

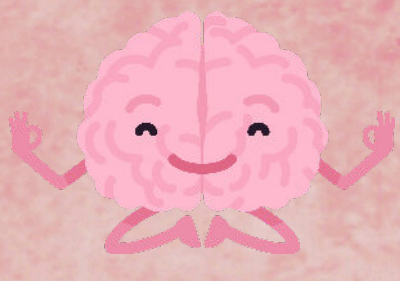
## BHASTRIKA



Les inspirations et les expirations se font de manière active, rapide et puissante. Le flux de votre souffle doit être fluide, continu et rythmique. Faites 3 séries de 10 (1 = une inspiration et une expiration). Entre les séries, prenez une minute pour observer vos sensations en gardant une respiration naturelle.

## RESPIRATION DU CARRÉ

Visualisez un carré. Inspirez 4 sec. sur le premier côté du carré, puis retenez le souffle poumons pleins 4 sec. sur le 2eme côté, expirez 4 sec. sur le troisième côté et retenez poumons vides sur le quatrième côté. Si vous êtes à l'aise passez à 5, 6, 7 sec. Pratiquez 5 minutes.



YOGA ASHANTI
Delphine Guiglion
www.yoga-ashanti.com