



# Clarté de la pensée (et expansion de la capacité pulmonaire)

1 exercice - 18 min

Ce kriya élargit et purifie les poumons. Plus la capacité pulmonaire est grande, plus l'absorption d'oxygène est importante. Cela permet au sang d'être nettoyé plus efficacement, ce qui permet une plus grande résistance aux maladies. Un sang plus propre et plus oxygéné aide le cerveau et les autres organes à mieux fonctionner. Pratiquez ce kriya à jeun.

[Lien du kriya en anglais](#)

## 1. Expansion de la capacité pulmonaire

**Commentaires:** *"Si vous pouvez garder la cage thoracique en avant pendant l'inspiration et l'expiration, vos poumons peuvent avoir une réaction puissante. Vous pouvez purifier toute la matière qui y est coincée. Autrement, nous ne disposons d'aucune procédure pour nettoyer les poumons. Tout le monde peut en parler, mais personne ne peut le faire. Il faut comprendre que notre corps est basé sur le prana et que le prana entre dans notre corps par le souffle de vie. L'air n'est pas le prana. L'air est le support du prana. Certaines personnes pensent que l'air est le prana. Non, l'air est le support du prana et c'est grâce à ce support gracieux que nous vivons et que Dieu a créé les poumons. Si vous les regardez, ils ressemblent à deux grosses mangues suspendues à une corde. C'est le plus gros organe du corps. Leur but est de purifier l'air, d'en extraire l'énergie pranique et l'oxygène. L'oxygène purifie le sang, le rend à ses globules rouges. Le prana donne la vie. Tous les mouvements du corps sont dus au prana. Si l'oxygène peut seulement le faire, alors tous les problèmes sont résolus. Il suffirait alors de placer une bouteille d'oxygène dans le dos d'une personne pour qu'elle vive. Le contact du corps cosmique, que nous appelons le corps subtil ou le corps aurique, tous ces noms existent, avec le corps physique est très unique. Mais si la capacité de vos poumons diminue, le taux d'oxygène que vous pouvez absorber diminuera. Par conséquent, le sang pur sera moins abondant. Moins de sang propre vous exposera à des infections » –Yogi Bhajan*

### **Respirations égales (15 minutes)**

1. Asseyez-vous bien droit en position facile, les mains reposant sur les genoux.

2. Tirez la partie inférieure de la cage thoracique vers l'avant autant que possible et maintenez-la vers l'avant tout au long de la séance. Ne vous penchez pas.

3. Maintenez la tête et le cou dans la fermeture du menton. Ouvrez les yeux à un dixième.

4. Inspirez profondément par le nez et retenez votre souffle. Expirez ensuite complètement par la bouche et retenez votre souffle.

Créez votre propre rythme, en divisant votre respiration en deux moitiés égales. Inspirez d'abord et retenez votre souffle, puis expirez et retenez votre souffle. Fixez une durée maximale cohérente en fonction de votre capacité pulmonaire.

### **Pour terminer**

1. Inspirez profondément, puis expirez.
2. Inspirez à nouveau profondément, puis expirez. 3. Commencez immédiatement la partie suivante.

### **Respiration du feu (3 minutes)**

1. Commencez la respiration du feu.
2. Maintenez la posture, les côtes vers l'avant et respirez puissamment.

### **Pour terminer**

1. Inspirez et détendez-vous.