

## PRANAYAMA SERIES

### 1. Equilibre Prana et Apana.

En position facile, les bras tendus sur les côtés, parallèles au sol, les paumes vers le haut, faites la respiration du feu pendant 2/3 minutes.



Pour finir, tendez les doigts vers le haut, étirez-les, inspirez, retenez brièvement et expirez.

2. (Pour faire entrer l'énergie solaire) Bras parallèles au sol, paumes vers le haut, pouces et annulaires se touchant dans Surya Mudra. Inspirez en 4 fois et expirez en 4 fois, en pompant le nombril pendant 2 à 3 minutes.



7D fin : Inspirez, rapprochez les paumes, tirez sur le Nilbhand, étirez les paumes vers le haut et faites un doun ezhale.

3. (équilibre les auras vertical et horizontal. Entrelacez les doigts, bras étendus devant,

paumes vers l'extérieur. Inspirez et levez les mains au-dessus de la tête, expirez et ramenez-les devant vous, répétez cette opération pendant 2 à 3 minutes. Ensuite, inspirez et ramenez les mains sur les côtés.



2ème partie : Bras tendus sur les côtés, paumes vers l'extérieur, inspirez et ramenez le dos des mains l'un contre l'autre, puis expirez en redescendant vers le parallèle. répétez et continuez pendant 2 à 3 minutes.



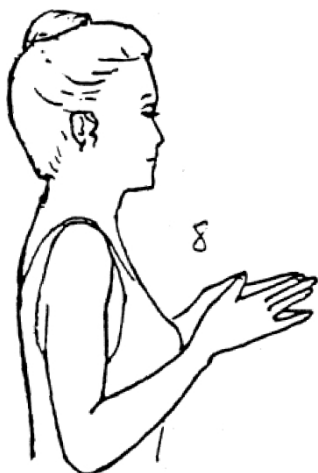
4. Bras parallèles au sol, avant-bras levés à 90° sur les côtés, le pouce et l'index se touchant en Gyan Mudra, inspirez et tournez le torse vers la gauche, expirez et testez vers la droite. Répéter et continuer pendant 2 à 3 minutes.



5. Mains sur les épaules, pouces à l'arrière, doigts à l'avant, se pencher d'un côté à l'autre, inspirer à gauche, expirer à droite, permettant à la tête et au cou de se détendre. Répéter et continuer pendant 2 à 3 minutes.



6. Respiration par les narines alternées. En bouchant la narine droite avec le pouce droit et la narine gauche avec l'annulaire droit, inspirer rapidement par la narine gauche et expirer par la narine droite pendant 2 à 3 minutes.



7. Sitali Pranayam : Courber la langue et la tirer, inspirer par la langue courbée, expirez par le nez. Gardez la fermeture du menton. Continuer pendant 3 à 5 minutes.



8. Les mains au centre du cœur, les trois premiers doigts se touchant et les doigts opposés, les pouces et les auriculaires écartés mais touchant les doigts opposés, regarder les auriculaires à travers les doigts et inspirer par le nez, expirer par la bouche, puis inspirer par la bouche et expirer par le nez. Répéter et poursuivre la séquence pendant 2 à 5 minutes.