

Pranayama

Anuloma Viloma - Respiration alternée



« Le Pranayama est l'une des pratiques les plus importantes de toutes les formes de Yoga. En pratiquant le Pranayama, le Yogi est capable de contrôler le système nerveux et obtient ainsi graduellement un contrôle sur le prana, l'énergie vitale, et sur l'esprit... Les enseignements yogiques montrent encore qu'à travers le Pranayama, la volonté, l'autocontrôle, la capacité de concentration, les qualités morales, et même l'évolution spirituelle peuvent être stimulés. »

Swami Vishnudevananda (The Complete Illustrated Book of Yoga)

Pratique:

-S'asseoir de préférence jambes croisées (lotus, demi-lotus ou tailleur), dans une position stable, confortable, la colonne vertébrale droite. La tête doit rester centrée, et dans l'alignement de la colonne, durant toute la pratique.



-Placer la main gauche en chin mudra (index et pouce se touchent) sur le genou gauche, la main droite en Vishnu mudra (index et majeur pliés, annulaire et auriculaire servant à fermer la narine droite, le pouce la narine gauche).



-Prendre quelques respirations yogiques profondes. Après l'expiration, fermer la narine droite avec le pouce droit, et respirer selon l'exemple suivant un ratio de 1: 4: 2 (exemple ci-dessous, 1.inspirer de la narine gauche en comptant 4, 2.retenir sur 16, 3.expirer à droite sur 8, 4.inspirer à droite sur 4, 5.retenir sur 16, 6.expirer à gauche sur 8)



Une série commence toujours à gauche et se termine à gauche

Retenir son souffle de façon confortable, en se concentrant sur un point unique, comme l'Ajna chakra, entre les sourcils.

Pratiquer de 10 à 20 séries, selon le confort et la disponibilité de temps!

