

## **Méthode Kundalini**

**Respiration en carré : 1 – 1 – 1 – 1 avec comptage impair (3 ou 5 ou 7 ...)**

**Circulation psychique entre Ajna et Muladhara lors des rétentions :**

- Lors de la rétention a plein, compter 1 à ajna on descend à Muladhara on compte 2, on remonte à Ajna on compte 3... on termine toujours à Ajna.
- Lors de la rétention a vide, compter 1 à Muladhara on remonte à ajna on compte 2, on descend à Muladhara on compte 3... on termine toujours à Muladhara.
- Nota : avec respiration secrète

## **Méthode Hatha Yoga**

Respiration avec progression

selon les ratios :

Stade 1 : 1- 1

Stade 2 : 1- 2

Stade 3 : 1- 1 - 2

Stade 4 : 1 - 2 - 2

Stade 5 : 1- 2 - 2 -1

Stade 6 : 1- 3 - 2 - 2

Stade 7 : 1- 4 - 2 - 2

## **Effets :**

- Nadi shodan est un exercice préliminaire aux techniques avancées de méditation.
- Il induit le **calme et la tranquillité d'esprit.**
- Il libère les blocages des conduits praniques (énergétiques).
- Il élimine les toxines dans le sang.
- Tout le corps reçoit un apport supplémentaire d'oxygène et rejette le maximum de gaz carbonique, d'où une amélioration de la santé en général.
- Le cerveau bénéficie de ces avantages, les centres nerveux sont stimulés et travaillent aux mieux de leur capacité.
- L'air résiduel des poumons est renouvelé.
- Il **équilibre l'énergie mentale et l'énergie physique.**
- Il met en relation l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche du cerveau.
- Agit de façon privilégiée sur Ajna (et Muladhara)

## Intro : les bienfaits généraux des pranayamas

- Pratique préparatoire à la méditation
- Etablit le lien entre les corps subtiles (mano et vigyan), c'est pour ça que ça favorise la méditation
- Actions importantes sur la santé en équilibrant le système nerveux végétatif
- Apport d'énergie et de vitalité
- La clé de la gestion du stress
- Favorise la connaissance de soi

## LA RESPIRATION ALTERNEE : NADI SHODAN PRANAYAMA

### Technique : Respiration alternée.

- Assis confortablement, le corps détendu au mieux : colonne vertébrale, cou et tête bien droits et centrés.
- Posez les mains sur les genoux, redressez le dos et la tête. Relâcher tout le corps.
- Fermez les yeux et préparez vous mentalement à l'exercice qui va suivre.
- Pendant quelques instants, concentrez-vous sur le corps et le souffle.
- Puis commencez une respiration complète :
  - o Inspiration abdomen puis cage thoracique
  - o Expiration cage thoracique puis ventre
  - o La respiration doit être :
    - Lente
    - Profonde
    - **Silencieuse**
    - Confortable
    - Consciente
    - Régulière : durée inspiration = durée expiration
  - o Puis ressentir le flux de l'air dans le nez, narine droite et narine gauche
  - o Si le nez est bouché il n'est pas possible de pratiquer correctement !
  - o Lever la main droite devant le visage
  - o Poser le majeur sur le point entre les sourcils, l'index est posé à côté du majeur
- Fermez la narine droite avec le pouce et **inspirez par la narine gauche.**
- A la fin de l'inspiration, fermez la narine gauche avec l'annulaire, retirez le pouce et **expirez par la narine droite.**
- **Inspirez par la narine droite** et à la fin de l'inspiration, fermez cette narine avec le pouce.
- Relâchez la narine gauche et **expirez de ce côté gauche.**
- Ceci représente un cycle complet.