

BHASTRIKA PRANAYAMA : LE SOUFFLET DE FORGE

Technique :

- 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. Relâchez 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 (version pour débutant)
- Placez la main droite sur le ventre, sentez le ventre avancer lors de l'inspiration puis reculer lors de l'expiration.
- Augmentez progressivement l'amplitude et le rythme de la respiration du ventre avec une durée d'expiration toujours égale à la durée de l'inspiration.
- La respiration fait du bruit dans le nez sur l'inspiration et l'expiration.
- Compter 20 inspirations / expirations puis faire une inspiration à volume naturel (mi plein), retenez le souffle avec la conscience dans Anahata puis expirez lentement.
- Reposez vous en faisant des respirations normales, puis reprenez un cycle de 20 inspirations / expirations.

Précautions :

- Sensations de faiblesse ou de transpiration signifie que la manœuvre est mal exécutée.
- Evitez les respirations trop violentes, les crispations du visage ainsi que les trop fortes secousses au niveau de l'abdomen.
- Il faut être totalement détendu tout au long de l'exercice et marquer une pause entre chaque cycle.
- Pendant les premières semaines, pratiquez lentement, puis augmentez progressivement la vitesse de la respiration et les nombres de respiration.

Effets :

- Extraordinaire méthode pour éliminer des poumons microbes et gaz nuisibles.
- Excellente contre l'asthme, la tuberculose, la pleurésie, ...
- Elle fait disparaître les inflammations de la gorge.
- Elle augmente l'appétit en attisant le « feu » gastrique.
- Elle apporte au mental paix et tranquillité.
- Elle augmente la capacité de contrôle.
- Elle est dynamisante.
- A une action privilégiée sur le chakra Anahata