

Respiration de l'abeille :

Bhramari pranyanama

Technique : Respiration de l'abeille.

- 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
- Maintenez la bouche fermée tout au long de l'exercice
- Inspirez à fond par les deux narines
- Bouchez les deux oreilles en appuyant avec les deux pouces sur les tragus (cartillages), les autres doigts sur le crane.
- Gardez la bouche fermée, ne pas serrer les dents et expirez lentement en émettant un son continu et bourdonnant comme celui d'une abeille.
- Cette expiration doit être très lente et régulière.
- Ressentez les vibrations dans la tête, concentrez vous sur le son.
- Testez différentes pressions sur les oreilles et intensités au niveau du son jusqu'à avoir une belle résonance.
- Faites 10 à 15 respirations.
- Si les bras fatiguent redescendez-les lors des inspirations.

Effets :

- La respiration de l'abeille apaise les tensions cérébrales,
- fait disparaître la colère, l'anxiété, les sentiments de frustration
- réduit la pression sanguine.
- Permet de faire le vide dans la tête
- Evite les maux de gorge, fortifie et améliore la voix.
- Il est un exercice préliminaire aux techniques avancées de méditation.
- Agit de façon privilégiée sur Ajna