

Le souffle d'1 minute

« Lorsque vous pratiquez une respiration par minute, vous devenez Pavan Guru - vous devenez la lumière et la connaissance du prana, puis vous connaissez l'Univers, l'Univers vous connaît. » - Yogi Bhajan 26/07/96

Le souffle d'une minute est une excellente technique pour garder votre calme malgré les changements rapides de notre époque. Essayez-le.

Asseyez-vous dans une posture de méditation. Inspirez pendant 20 secondes, maintenez pendant 20 secondes, expirez pendant 20 secondes.

Avantages

- Coopération optimisée entre les hémisphères cérébraux
- Calmer dramatiquement l'anxiété, la peur et l'inquiétude
- Ouverture à sentir sa présence et présence d'esprit
- L'intuition se développe
- Tout le cerveau fonctionne, en particulier le vieux cerveau et les hémisphères frontaux

À bout d'haleine après une minute ?

Pour commencer, installez-vous très à l'aise. Ayez un châle que vous pouvez retirer sans effort si vous avez chaud. Restez très immobile.

Une fois que vous êtes prêt, prenez 3 minutes pour vous détendre et approfondir votre respiration (ou essayez 3'de Souffle de feu, ou si vous êtes vraiment tendu, essayez 3'de Sat Kriya).

Inspirez lentement et régulièrement en remplissant le bas de l'abdomen, l'estomac, les poumons et le haut de la poitrine.

Fermez la respiration une fois que vous avez rempli le haut de votre poitrine (après 20 secondes). Tenez (20 secondes). Puis expirez lentement, doucement et régulièrement. Au bout de 20 secondes, inversez doucement l'inhalation et recommencez.

Vous avez du mal à y accéder?

Ne combattez pas votre souffle. Soyez relax. Voici deux approches:

1. Donnez-vous la permission de travailler à la hauteur. Commencez à inspirer pendant 10 secondes, en maintenant pendant 10 secondes et en expirant pendant 10 secondes (ou même 5 secondes si nécessaire). Prenez un jour ou deux et augmentez ensuite à 15, 15, 15, puis à 20, 20, 20.
2. Commencez par 20, 20, 20. Si vous avez du mal à respirer, complétez votre respiration et commencez une minute de profonde respiration. Après une minute, recommencez, inspirez pendant 20 secondes, maintenez pendant 20 secondes et expirez pendant 20 secondes

"Vingt secondes pour respirer, vingt secondes pour tenir, vingt secondes pour le laisser s'écouler. Cela prend une minute. Et si vous pratiquez simplement entre onze et trente minutes, votre sang lui-même deviendra un guerrier contre la maladie.

En moyenne, vous respirez vingt à vingt-cinq respirations par minute. En bonne santé, vous respirez dix fois par minute et une personne équilibrée mentalement respire sept à neuf respirations par minute. Moins que cela et vous êtes un yogi.

Si vous vous asseyez et respirez un souffle par minute, en trente secondes exactement, vous constaterez que vous vous parlez à vous-même. En trois minutes, vous pouvez surmonter

toutes vos humeurs. Pourquoi souffrez-vous? Voulez-vous vivre longtemps? Si vous respirez en moyenne quinze fois par minute et que vous vivez cent ans, si vous respirez à la place un souffle par minute, vous pouvez vivre quinze cents ans, car la vie est mesurée par le souffle, non par le calendrier. Lorsque vous êtes inconscient, votre souffle sera faible et fort. Mais si vous pratiquez une respiration par minute pendant onze minutes par jour, vous pouvez contrôler votre esprit.

Si vous voulez que les choses soient faites pour vous afin que vous n'ayez rien à faire, vous devez alors respirer de une à cinq ou six respirations par minute. Si vous pouvez pratiquer cela, alors vous pouvez attirer l'univers vers vous. Ce n'est pas un secret. C'est une chose simple. Plus votre respiration est longue et profonde, plus votre psyché attire tout vers vous - c'est un moyen de prospérité.

Pendant trente et une minutes, méditez votre respiration sur une minute. C'est l'histoire d'un homme reconnaissant aujourd'hui : il a réussi ; il est devenu compatissant sans aucune leçon. Il s'est réalisé. Pourquoi? C'est si simple. Vous vivez par le souffle, vous mourez par le souffle. Et si vous méditez sur votre souffle, Pavan Guru, la connaissance de la vidya pranique de la création et de la créativité et toutes les incarnations se lèvera sur vous.

Pour certaines personnes, cela peut prendre un peu de temps, pour d'autres, cela peut être long. Mais le chemin est le même. La procédure est la même. Vous allez commencer à gagner vous-même. Vous allez commencer à valoriser votre souffle. Vous allez commencer à valoriser vos environnements. Vous allez commencer à évaluer vos projections et un jour, vous serez surpris - tout le monde vous appréciera à son tour. "

-Yogi Bhajan de Success and the Spirit

"Une personne qui peut respirer une respiration par minute peut multiplier par quinze la vie, quelle que soit votre maladie ou votre état de fait."

- Yogi Bhajan 18/01/95