



Praanayam de longue vie

1 exercice 7 min - 31 min *Kriya: Ensembles de yoga, méditations, Kriyas classiques*

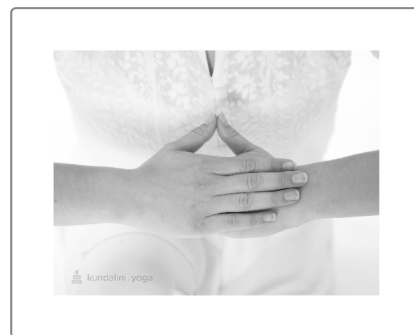
La respiration segmentée en quatre parties stimule le triple centre, où se rencontrent ida, pingala et shushmuna. Il aide à l'absorption d'oxygène dans les poumons et purifie le sang. Il expulse les dépôts de toxines avec l'expiration 25 à 30% de plus que d'habitude. La pression du genou droit sur le foie aide à équilibrer le foie et la rate. L'équilibre des mains stimule le pancréas et régule le système triple du pancréas, des glandes surrénales et des reins. Le talon se situe entre la glande sexuelle et l'anus, ce qui stimule un point méridien lié aux organes sexuels et à leur équilibre. On dit que cette méditation empêche les crises cardiaques et est un moyen très puissant de vivre longtemps.

1. longue vie pranayam

Commentaires: Commencez avec 7-11 minutes. Travaillez lentement jusqu'à 31 minutes en ajoutant 5 minutes par semaine.

Praanayam Long Life (7 minutes à 31 minutes)

1. Entrez dans Veeraasan: asseyez-vous sur le talon gauche; le talon est au périnée, entre les deux os "assis". Pliez le genou droit vers la poitrine. le pied droit est à plat sur le sol, dans l'alignement du genou de la jambe gauche. Les orteils du pied droit pointent vers l'avant. Redressez la colonne vertébrale et maintenez votre équilibre.
2. Amenez les mains au centre de la poitrine. Placez la main droite en haut de la main gauche (la main gauche pointe vers la droite; la main droite pointe vers la gauche), les deux paumes des mains vers le bas. Les pouces sont étendus vers le corps et se touchent aux extrémités pour former un triangle. Les avant-bras sont parallèles au sol.
3. Inhaler complètement en quatre parties égales. Expirez complètement en quatre parties égales.
4. Les yeux sont huit parties fermées, deux parties ouvertes. Regardez aussi bas que possible.
5. Faites vibrer mentalement le mantra que vous souhaitez; des mantras en quatre ou huit parties sont recommandés.



Finir

1. Inspirez profondément et maintenez. Très lentement, lâchez-vous, expulsant tout l'air en tirant dans le nombril.