

## PRANAYAMA

### Respirer

#### La respiration de la lumière

Installez-vous assis en tailleur ou à genoux. Surélevez le bassin si besoin avec un coussin. Tenez vous dos droit contre un mur si besoin. Déroulez les épaules en arrière, rentrez légèrement le menton sans baisser la tête. Posez les mains sur les genoux, paumes vers le ciel. Fermez les yeux ou posez votre regard vers le bas les yeux mi-clos. Ressentez l'appui de votre bassin sur le sol puis l'alignement de votre colonne vertébrale de bas en haut jusqu'au sommet de la tête.

Inspirez par le nez, votre ventre avance, expirez votre nombril recule.

A la prochaine inspiration, vous poserez vos mains en coque sur les yeux. A l'expiration, votre main droite va descendre se poser sur votre genou droit, à l'inspiration votre main droite revient sur votre œil droit. Puis à l'expiration suivante vous faites la même chose du côté gauche. Durant le temps de l'expiration, la main gauche descend vers le genou gauche et remonte à l'inspiration.

Vous allez alterner comme ceci en changeant de mains à chaque expiration.

Vous expirez, l'avant bras s'ouvre en accompagnant votre souffle jusqu'au sol. Vous inspirez, vous ramenez l'air jusqu'à vous. Votre souffle est fin et silencieux. Le geste et le souffle sont en harmonie. Votre respiration et vos gestes ralentissent ensemble.

A la prochaine inspiration, vous garderez les 2 mains en coque sur les yeux. Ouvrez les yeux sans bouger les mains. Vous écartez un peu les doigts pour faire rentrer plus de lumière. Puis vous allez ouvrir les mains comme si ouvriez les volets de votre maison. D'abord la main droite, puis la main gauche. Sur une inspiration profonde, étirez-vous les bras tendus vers le ciel. Expirez en descendant les bras de chaque côté en dessinant un grand arc de cercle.

Posez les mains sur les genoux et observez quelques instants l'effet de l'exercice sur votre mental et sur votre respiration.