Home Sweet Home

Pranayama

a- Pratique avec le mantra Namah Shivaya sur la suspension poumons pleins p2, 3, 4

b- Pratique avec le mantra Namah Shivaya sur la suspension poumons vides p5, 6

c- Enseignement (Satsang) de Sarvatma p7, 8

a- Pratique avec le mantra Namah Shivaya sur la suspension poumons pleins

La **suspension poumons pleins** est appelée bakir kumbhaka

Les cinq syllabes NA MAH SHI VA YA correspondent aux cinq éléments, qui vont du plus dense au plus subtil :

NA : terre

MAH : eau

SHI : feu

VA : air

YA : éther (l'espace)

Selon le Samkhya, ces cinq éléments se trouvent à l'extérieur de nous et se retrouvent aussi en nous, nous sommes constitués de ces cinq éléments.

Assis, confortablement, le dos droit, les épaules détendues, relâchez au niveau du cou, du visage, détente à l'intérieur de la bouche, relâchez le ventre, la cage thoracique

gardez le dos bien droit, les yeux fermés

INSPIR doucement, l'air rentre par les 2 narines

gonflez le ventre et la poitrine complètement

EXPIR tout doucement, toujours pas le nez

(continuez encore une fois)

INSPIR profondément

SUSPENSION, retenez le souffle à la fin de l'INSPIR

EXPIR

(continuez encore une fois)

maintenant

INSPIR profondément

SUSPENSION, retenez le souffle à la fin de l'INSPIR

et mentalement vous pouvez répéter

NAMAH SHIVAYA six fois

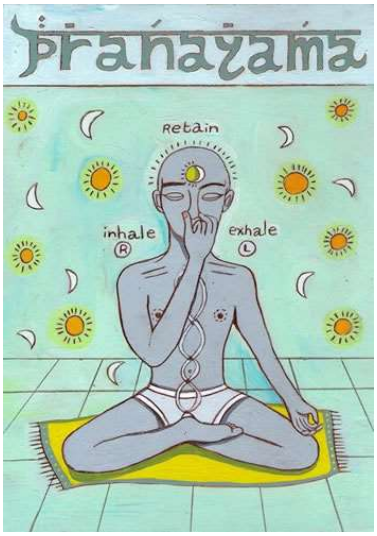
EXPIR sans suspension à vide

continuez tout doucement, lorsque vous souhaitez terminer, relaxez, retrouvez votre respiration habituelle

avant d'ouvrir les yeux, observez

frottez les mains jusqu'à ce que cela chauffe dans la paumes de vos mains, placez les mains devant votre visage, frottez les mains sur tout le corps de la tête aux pieds et terminez ainsi.

On peut pratiquer jusqu'à six cycles de six, pas plus.



b- Pratique avec le mantra Namah Shivaya sur la suspension poumons vides

La **suspension poumons vides** est appelée antara kumbhaka

Assis, confortablement, le dos droit, les épaules détendues, relâchez au niveau du cou, du visage, détente à l'intérieur de la bouche, relâchez le ventre, la cage thoracique

gardez le dos bien droit, les yeux fermés

INSPIR profondément

SUSPENSION, retenez le souffle à la fin de l'INSPIR

et mentalement vous pouvez répéter

NAMAH SHIVAYA trois fois

EXPIR sans suspension à vide

maintenant, commencez lentement

INSPIR profondément

SUSPENSION, retenez le souffle à la fin de l'INSPIR

et mentalement vous pouvez répéter

NAMAH SHIVAYA trois fois

EXPIR lentement

SUSPENSION, retenez le souffle à la fin de l'EXPIR

et mentalement vous pouvez répéter

NAMAH SHIVAYA trois fois

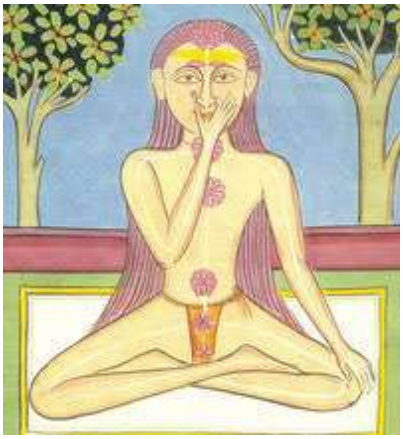
continuez

puis, lentement, sortez de votre pratique

relâchez-vous, retrouvez votre respiration habituelle

avant d'ouvrir les yeux, observez

frottez les mains jusqu'à ce que cela chauffe dans la paumes de vos mains, placez les mains devant votre visage, frottez les mains sur tout le corps de la tête aux pieds et terminez ainsi.



c- Enseignement (Satsang) de Sarvatma, 13 avril 2020 et 05 mai 2020

Le souffle est important, vous pouvez simplement ouvrir la cage thoracique dans une situation de stress, laissez entrer l'univers à l'intérieur de vous et ensuite laissez partir.

Respirer avec attention, c'est un acte d'amour. Cela procure énormément de joie. L'amour, c'est écouter.

Pour pouvoir neutraliser le passé, il n'y a pas d'autres chemins que de venir dans le moment présent.

Le souffle ne peut-être qu'ici et maintenant, comme le corps.

Le corps ne quitte pas le moment présent.

Ecouter son corps est accessible à tous, cela va nous aider à sortir de toutes les illusions que le cerveau nous fait vivre.

« Se rendre », c’est déposer nos armes, on ne combat plus, ce mot est très intéressant, c’est le début de l’éveil.

Lorsque l’on est attentif au souffle, on quitte le champ de bataille, le conflit intérieur.