

Nadi sodhana pranayama

La respiration de la purification des nadi Respiration alternée

Bienfaits:

- introduit le rafraîchissement intellectuel
- Equilibre la circulation pratique dans les nadi
- Dissipe la fatigue nerveuse
- La rétention poumons pleins semble bénéfique aux hypotendus

Contre-indications:

- en cas d'hypertension pas de rétention

Précisions:

Observez la position de la main sur le nez:

- index et majeur joints entre les sourcils
- Pouce contre la narine droite
- Annulaire contre la narine gauche
- La main reste ainsi placée pendant tout l'exercice, les narines étant obstruées alternativement ou ensemble .

Pour obturer les narines

- n'appuyez pas sur la narine même , mais placez la pulpe du doigt à la base du cartilage nasal. Une très légère pression sur la partie molle de l'aile du nez suffit à obstruer l'orifice de passage de l'air.

Préparation :

- posture confortable, dos droit, menton rentré, yeux clos, main gauche sur le genou
- Placez la main droite selon les indications pour obstruer les narines

Technique :

- respiration uniquement nasale, légère.

1ere phase:

- Obstruer la narine droite
- Inspir de la narine gauche, lentement , le plus silencieusement possible .
- Petite pause
- Expir par la même narine
- Reprenez 5 fois
- Inversez en obstruant la narine gauche

2eme phase:

- Inspir par la narine droite
- Expir par la narine gauche
- Inspir par cette même narine gauche
- Expir par la narine droite.
- Faites ainsi une dizaine de fois

3eme phase:

- Identique à la 2ème mais ménagez une pause plus importante après l'inspir et l'expir en obstruant les deux narines.
- Faites une dizaine de cycles

Observations

Travaillez successivement les deux premières phases pendant une quinzaine de jours avant d'entrer dans la 3ème phase.

Augmentez très progressivement leur durée .

Conseils:

Ne forcez surtout pas !

L'effort n'est pas « payant » car il entrave la calme mental.