

Recommandation pour le Fiche A et B

- Coordonner le souffle avec le mouvement
- Trouver les positions justes par rapport aux possibilités de son corps pour que chaque position devienne agréable et confortable
- Si vous souffrez des genoux, d'épaule ou de dos pratiquez plutôt la fiche A et revenir plus tard sur la fiche B.

PRANAYAMA

Annuloma ujjayi : Pour ceux qui sont familiarisé avec le souffle

position assise confortable.

Position des doigts :

Plier l'index et le majeur de la main droite , le pouce se pose sur la racine de la narine droite puis l'annulaire et l'auriculaire de posent sur la racine de la narine gauche. Les doigts sont détendus.

1 cycle de Annuloma Ujjayi est:

- 1- Inspire avec les deux narines (ouvertes) avec le son ujjai (le contrôle se fait au niveau de la gorges)
- 2- Expirez par la narine gauche (fermeture légère de la narine droite en appuyant légèrement)
- 3- Inspire avec les deux narines (ouvertes) avec le son ujjai (le contrôle se fait au niveau de la gorges)
- 4- Expirez par la narine droite (fermeture légère de la narine gauche en appuyant légèrement)

Important : Ne jamais utiliser deux techniques de contrôle de la respiration en même temps. Lorsque vous inspirez par les deux narines, vous utilisez le son ujjai. En expirant par une des deux narines , vous utilisez la respiration (pas de ujjai).

Les explications et rectifications sont déjà vues en cours.

Bonne pratique et bonne méditation