

L'inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

LA RESPIRATION ALTERNÉE compléments



Vishnu Mudrâ en action

UNE POSITION DES MAINS

pendant la pratique de la respiration alternée.

La main droite est sur le nez pour respirer en alternance avec une narine.

Pouce sur narine droite – Annulaire sur narine gauche.



Vishnu Mudrâ, main droite

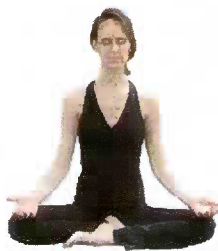
La main gauche est déposée sur le genou gauche.



Jnana Mudrâ, main gauche



Tailleur



Posture facile



Demi-lotus



Lotus

LES POSITIONS ASSISES

Pendant la pratique de la respiration alternée et de la méditation, vous pourrez adopter une position assise confortable –ou simplement vous asseoir sur une chaise.

Assurez-vous que les genoux sont plus bas que les hanches afin d'éviter un grand inconfort dans les cuisses et les hanches.

Le degré de facilité et de confort est généralement le suivant :

1 – Tailleur ; 2 – Posture facile ou demi-lotus ; 3 – Lotus.

Notez bien que votre objectif n'est pas de vous asseoir en lotus, mais bien d'être à l'aise.

Si les genoux sont plus hauts que les hanches et / ou si le dos est rond en position assise :

— Assoyez-vous sur le bout d'une couverture pliée ou un coussin de méditation

Si les genoux sont loin du sol :

— Mettez des coussins sous les cuisses

Si vous avez un point dans le dos :

— Adossez-vous à un mur

Pieds ou jambes engourdis après quelques instants :

— Changez la position de vos pieds.