

## EXERCICES DE RESPIRATION : PRANAYAMA (l'art de respirer)

### 3 6 5 : LA COHERENCE CARDIAQUE recentrage rapide

3 fois par jour (matin-midi-soir)

6 respirations (inspir-expir, inspir-expir, inspir-expir, inspir-expir, inspir-expir, inspir-expir)  
pendant 1 mn :

5 mn (c'est le temps d'un cycle) ; bien sûr, vous pouvez faire plusieurs cycles.

### 4-2-4-2 : RESPIRATION RYTHMEE détente - apaisement

Inspir : 4 temps

Suspension (arrêt) poumons pleins : 2 temps

En résumé, l'inspir = l'expir = 4 temps

Expir: 4 temps PP = PV = 2 temps

Suspension (arrêt) poumons vides 2 temps

### 3-2-5-2 : RESPIRATION PHYSIOLOGIQUE (normale) équilibre global

Inspir 3 temps

Suspension (arrêt) poumons pleins 2 temps  
en résumé l'expir est plus long que l'inspir

Expir (dans l'abdomen) 5 temps pp = pv

Suspension (arrêt) poumons vides 2 temps

### RESPIRATION ALTERNEE (équilibre) Souffle lent ; fluide ;léger -purifiante-

Mudra de la gazelle : main droite, pouce tendu ; index et majeur pliés ; annulaire et auriculaire tendus.

ou 2ème Mudra : main droite , pouce tendu ; majeur et index entre les deux sourcils, annulaire et auriculaire pliés : main gauche posée sur la cuisse Gauche

- 1) bouchez la narine DROITE avec le pouce droit
- 2) INSPIREZ lentement par la narine GAUCHE
- 3) bouchez la narine GAUCHE avec l'annulaire et auriculaire, et débouchez la narine droite pour
- 4) EXPIREZ lentement par la narine DROITE
- 5) REINSPIREZ par la narine DROITE
- 6) bouchez la narine DROITE avec le pouce et débouchez la narine GAUCHE
- 7) Expirez par la narine Gauche.

CECI REPRESENTE UN CYCLE. REFAIRE AU MOINS 6 CYCLES