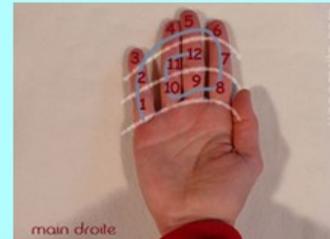


PRANAYAMA «Respirer»

La respiration de l'escargot : 6 cycles
Chercher à allonger la respiration
6 cycles respiratoires



Ouvrir tous les doigts de la main gauche, le pouce de la main gauche va passer par l'ensemble des phalanges des doigts.

Inspire le pouce touche la 1^{ère} phalange de l'index, expire le pouce monte sur la 2^{ème} phalange, inspire le pouce termine sur la dernière phalange de l'index, expire le pouce se décale sur la 3^{ème} phalange du majeur à droite, inspire décale le pouce sur la 3^{ème} phalange de l'annulaire, expire décale sur la 3^{ème} phalange de l'auriculaire, inspire descend le pouce sur la 2^{ème} phalange de l'auriculaire, expire descend le pouce sur la 1^{ère} phalange de l'auriculaire, inspire décale pouce à gauche vers la 1^{ère} phalange de l'annulaire, expire décale le pouce encore vers la gauche pour aller sur la 1^{ère} phalange du majeur, inspire remonte le pouce sur la 2^{ème} phalange du majeur, expire décale le pouce sur la droite sur la 2^{ème} phalange de l'annulaire.

La spirale est terminée, vous pouvez recommencer une ou deux fois