

PRANAYAMA «Respirer»



La respiration du ballon (*imaginer tenir un ballon entre les mains*)

Chercher à allonger la respiration

Faire l'exercice pendant 2 min

À l'inspiration : les bras s'écartent (*le ballon se gonfle*)

À l'expiration : les bras se resserrent (*le ballon se dégonfle*) →



Bien assis sur l'avant de la chaise pour avoir le dos droit, les 2 pieds sont bien au sol

Relever les avant bras en plaçant les paumes des mains face à face.

Inspirer, écarter les bras comme si la ballon imaginaire tenu entre les mains se gonflait.

Expirer le ballon imaginaire se dégonfle, les mains se resserrent

Recommencer ainsi de suite en allongeant l'expiration et l'inspiration

L'exercice se fait les yeux fermés ou ouverts en regardant devant sa table