

CONCENTRATION SUR LE PLEXUS SOLAIRE

Cette pratique est réputée déraciner la peur, la dépression, la faiblesse et autres émotions indésirables qui sont des obstacles sur le chemin spirituel pour gagner la confiance en soi et dans la possibilité d'atteindre la réalisation de Soi.

Pratique :

Assis, dos droit et corps détendu, joindre index et annulaire de la main droite et déposer délicatement le bout des doigts sur le point entre les sourcils. Le pouce servira à boucher la narine droite en appuyant délicatement sur l'aile du nez, l'annulaire servira à boucher la narine gauche. La main gauche est posée sur le genou correspondant.

Prendre 3 ou 4 respirations conscientes, profondes et confortables.

1 cycle : pratiquer en ujjave

- Boucher la narine droite et inspirer par la narine gauche aussi longtemps que possible sans être gêné.
- Retenir le souffle et diriger l'attention sur le plexus solaire, concentrer le mental, toutes les pensées, sans forcer, ni mentalement ni physiquement. Pendant la rétention poumons pleins, diriger consciemment Prâna, l'énergie, vers la région du plexus solaire en imaginant : « J'inspire Prâna, joie, bonheur, force, vigueur, amour ».
- Puis lentement, boucher la narine gauche et expirer à droite.
- Aussitôt sans précipitation, inspirer par la narine droite aussi longtemps que possible sans être gêné.
- Retenir le souffle comme précédemment en dirigeant consciemment Prâna vers la région du plexus solaire en imaginant : « J'inspire Prâna, joie, bonheur, force, vigueur, amour ».
- Expirer par la narine gauche...
- Débuter un autre cycle...

Pratiquer 12 cycles, de préférence le matin.

Je vous souhaite une bonne pratique et un bel été !

SOURCE : enseignement de Swami Satyananda Sarasvati et de Tara Michaël