

PRANAYAMA DE PURIFICATION

Assis sur le talon gauche, la jambe droite tendue devant. Tendez le bras droit vers le haut, en fermant le poing. Respirez longuement et profondément, mais en essayant d'attirer l'air par la narine droite. Faites vibrer mentalement *Sat* sur l'inspiration, et *Nam* sur l'expiration. Continuez 3 minutes. Puis changez de bras, de jambe et de narine. Respirez profondément et puissamment pendant 3 minutes.

Commentaires : Ce kriya respiratoire permet d'éliminer la négativité et le besoin de médire sur le compte des autres, au lieu de se purifier soi-même. Il stimule le système d'auto-nettoyage du circuit lymphatique. Il accroît l'énergie nerveuse de tout le corps.

