

Sama Vritti Pranayama

Sama : identique / Vritti : mouvement

Exercice de respiration carrée qui

Calme le corps

Aide à se concentrer

Equilibre le corps et le mental

Equilibre le système nerveux et la tension artérielle

Les bienfaits de la respiration consciente sont fabuleux !

Bien qu'un endroit calme soit idéal, tous les lieux sont bons pour respirer consciemment (s'il n'y a pas trop de pollution).

La respiration carrée se pratique en 4 phases de durées égales : inspiration, rétention (poumons pleins), expiration, rétention (poumons vides). Elle s'effectue par le nez. Vous pouvez la pratiquer plusieurs fois par jour, lorsque le besoin s'en fait ressentir.

Durée : La durée des 4 phases est à déterminer en fonction de vos possibilités. Il est généralement proposé un temps de 4 secondes.

- 1) Fermez les yeux et observez votre respiration naturelle, le trajet du souffle dans votre corps. Ne changez rien quelques instants, jusqu'à ce que votre respiration soit calme, régulière, fluide et rythmée. Si le souffle est saccadé le corps est stressé.
- 2) Commencez à compter la durée d'inspiration. Essayez de la faire durer 4 secondes.
- 3) Une fois que votre inspiration prend naturellement 4 secondes, commencez à compter la durée de votre expiration. Amenez-la également à 4 secondes.
- 4) Prenez le temps d'établir un rythme régulier d'inspiration et d'expiration où elles prennent toutes les deux 4 secondes. Ensuite, ajoutez la rétention après l'inspiration. Démarrez par une seconde puis augmentez au fur et à mesure jusqu'à 4 secondes également.
- 5) Une fois le rythme de 4-4-4 devenu naturel, ajoutez la rétention après l'expiration. Pareillement, démarrez avec juste une seconde. Et montez-la graduellement à 4 secondes.

Répétition : Le nombre de répétition dépend de votre ressenti. Vous pouvez commencer par 10 respirations, puis augmenter progressivement.

 Si vous souffrez de problèmes cardiaques ou si vous faites de l'hypertension évitez les rétentions. Dans ce cas, vous compterez 4 inspire, 4 expire.

Proposition de visualisation : vous pouvez imaginer à chaque inspiration que vous purifiez votre organisme et qu'à chaque expiration vous chassez les tensions, le stress, les pensées négatives...

