

L'ARBRE DE VIES... L'ESPRIT PAPILLON !

LA RESPIRATION ALTERNEE

Voici une activité pour occuper notre esprit et contrecarrer notre mauvaise habitude de créer sans contrôle toutes sortes de pensées... idéal également pour retrouver la concentration et oxygéner son esprit.

Pour cela, nous allons diriger notre attention vers la respiration en imaginant que L'AIR SUIT UN CERTAIN TRAJET :

1- EN APPUYANT SUR LA NARINE GAUCHE, JE FAIS ENTRER PAR LA NARINE DROITE DE L'AIR FRAIS, qui monte en direction du « cerveau droit » ... traverse vers le « cerveau gauche » ... et J'EXPIRE DE L'AIR CHAUD PAR LA NARINE GAUCHE.

Je fais environ 10 respirations (inspiration-expiration) dans ce sens, puis je change le sens de ce trajet imaginaire...

2- EN APPUYANT SUR LA NARINE DROITE, L'AIR FRAIS ENTRE A L'INSPIRTION PAR MA NARINE GAUCHE, monte en dire direction du « cerveau gauche » ... traverse vers le « cerveau droit » ... et J'EXPIRE CALMEMENT DE L'AIR CHAUD PAR LA NARINE DROITE.

Je fais environ 10 respirations (inspiration-expiration) dans ce sens.

3- JE TERMINE PAR PLUSIEURS RESPIRATION PAR LES DEUX NARINES, à l'inspire et à l'expire, en me focalisant sur le trajet de l'air jusqu'aux poumons... sur la température de l'air quand j'inspire et quand j'expire

Je reviens ensuite sur une respiration habituelle avant d'ouvrir les yeux et de reprendre mes activités.

