

# Respiration apaisante: Augmenter l'énergie lunaire

*Les nadis sont les canaux énergétiques dont la fonction est de faire circuler le Prana, l'énergie vitale, à travers les 7 chakras principaux. Dans le corps, il y a soixante-douze mille courants, ou nadis, parmi ceux-ci, les plus importants qui nous concernent sont Ida, Pingala et Sushumna.*

*Ces trois canaux se rencontrent et se synchronisent au niveau du chakra Muladhara (premier), situé à la base de la colonne vertébrale.*

*Ida et Pingala s'élèvent à partir de cet endroit et tournent autour de la colonne vertébrale en se déplaçant dans des directions opposées. Ils rejoignent le Shushumana au point du front (3ème oeil).*

*L'Ida est le canal gauche et se termine dans la narine gauche. Il transporte une énergie rafraîchissante, imaginative, relaxante, réceptive, flexible et apaisante.*



Durée : 26 respirations

**Instructions:** Lorsque vous vous sentez trop anxieux et nerveux, asseyez-vous dans une posture confortable, les jambes croisées ou assis-e sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, avec une colonne vertébrale droite.

Bouchez la narine droite avec le pouce de la main droite.

Gardez les autres doigts droits comme des antennes.

Prenez 26 respirations longues, profondes et complètes par la narine gauche.

Puis inspirez et détendez-vous.

Cela vous apaisera et vous amènera à un état calme.