

SCRIPT IMPRIMABLE

Pranayama

« Cet exercice c'est comme si on apportait des bouteilles d'énergie aux super-héros du calme, de la concentration et du contrôle. C'est comme si ton nez était cette montagne. Il y a le stock des bouteilles d'énergie à droite de la montagne et les super-héros à gauche de la montagne. Toi, tu montes et tu descends la montagne pour leur apporter des bouteilles d'énergie. Quand tu inspires tu montes et quand tu expires tu descends. Tu ne peux prendre qu'une bouteille à la fois. Tu commences par prendre une bouteille dans le stock, tu montes la montagne (inspirer par la narine droite), tu descends de l'autre côté de la montagne (expirer de la narine gauche) et tu dois retourner chercher une autre bouteille donc tu remontes (inspirer par la narine gauche) et tu descends de l'autre côté (expirer par la narine droite). »

(Di Piazza, 2020)