

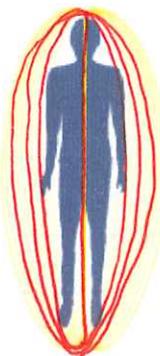
# PRANA

## *des exercices très simples et essentiels*

Le prana est la force de vie, le treillis cosmique sur lequel est bâtie toute forme de vie. Le but de ces exercices accessibles à tous est de se reconnecter consciemment avec cette source inépuisable de bien-être.

Reprenez contact, ensuite une habitude se créera et la connexion sera constante.

### Description de l'oeuf et du tube pranique



Nous sommes composés de plusieurs corps qui s'interpénètrent comme des poupées russes. Chaque corps est sur une fréquence différente. Nous formons un oeuf de lumière dont la partie supérieure et la partie inférieure sont légèrement enflées et s'ouvrent en un tube qui traverse l'être de part en part et que l'on appelle le tube pranique.



Le tube pranique passe par le sommet du crâne jusqu'au périnée. Il s'étend bien au-dessus de la tête et bien au-dessous de nos pieds.

## Exercice 1

Cet exercice consiste d'abord à inspirer par le tube pranique à partir du bas puis à faire monter cette énergie à travers le tube pranique, enfin à se redresser et à soupirer pour expulser l'air. Nous nous inspirons par le nez bien sûr mais ici il s'agit surtout de poser son attention sur le trajet de l'énergie qui sort de la base et traverse le corps à l'intérieur du tube pranique.



La deuxième partie de l'exercice consiste à faire la même chose à partir du sommet de la tête. Ainsi vous inspirez l'air par le tube pranique à partir du haut, vous suivez sa descente puis vous détendez et expirez l'air dans un soupir.

## Exercice 2

Quand vous inspirez en étant conscient de la Terre et en ayant conscience de la circulation du prana dans le tube pranique, exactement comme ci-dessus, puis quand vous reprenez l'air, vous détendez et relâchez



Inspirez et tirez le prana à partir de l'espace au-dessus de votre tête dans le tube pranique. Retenez votre souffle pendant un moment et concentrez-vous sur votre tube pranique. En expirant, placez votre conscience dans le corps entier. La loi de l'attention fait que le prana suit votre attention. Travaillez jusqu'à sentir un flot d'énergie dans le tube pranique et dans tout votre corps.

## ND VOUS T RESSENTIR

ceez votre  
cience dans le  
en y ressentant  
ur  
ditionnel et  
otation. Inspirez  
z le prana à  
de l'espace au-  
s de votre tête  
e tube  
ue. Retenez  
ouffle pendant  
ment et  
ntrez-vous sur  
ube pranique,  
gardant la  
nce de l'Amour  
tionnel et de  
tation. En  
nt, placez votre  
ence dans le  
entier et  
tuez au prana  
e par l'Amour  
tonnel et  
tation de se  
r à partir du  
anique dans  
tre corps.

*The Author Meditates*

*et Virginia  
lais.*