

# Pranayama

Dans ce document vous aurez des techniques respiratoires pour pratiquer la base du pranayama.

# Pranayama

- Prana: énergie fondamentale, cosmique, vitale, pure, subtile...
- Yama: maîtrise
- Ayama: expansion et distribution

Le Prana est accessible à toutes et tous et c'est gratuit, à nous d'accéder à sa maîtrise.

« Le souffle est la clé qui nous permet d'ouvrir une porte donnant accès à la conscience divine et de nous rapprocher toujours davantage de qui on est vraiment, de retrouver notre nature véritable et profonde. »<sub>1</sub>

# Le prana

- « le Prana est largement accessible à tout le monde. Le prana est dans l'atmosphère. Il entre dans le corps par la respiration, mais il est aussi absorbé par la lumière du soleil, par les aliments frais (riches en prana) que nous mangeons, par l'eau (riche en prana) que nous buvons et il est augmenté par la méditation. »<sub>5</sub>
- Le prana est augmenté aussi par les sons conscients, les mantras, les chants sacrés et la présence.

« La respiration n'a pas vraiment d'autre but que de produire un éveil de conscience et de nous amener vers un état d'union comme le propose le Yoga »<sub>1</sub>

« ...Faire respirer ton corps consciemment est un acte d'Amour, une volonté de fusion du divin avec la matière dense, une volonté de transformation profonde... »<sub>2</sub>

La respiration agit sur tous nos corps, le corps physique et ses corps subtils; émotionnel, mental, spirituel...

# Réguler ses émotions en respirant, des études le confirme.

- « La pratique du souffle pranayama enseignée par le yoga modifierait l'activité d'un centre émotionnel de notre cerveau et atténuerait ainsi les ressentis négatifs. »<sub>3</sub>
- « Contrôler sa respiration est aussi un moyen de mieux réguler ses émotions. »<sub>3</sub>
- Diminution de l'activité de l'amygdale

M. M. Novaes et al., Frontiers in Psychiatry, vol. 11, p. 467, 2020.

Cerveau& Psycho N° 127 - Décembre 2020

# Comment la respiration synchronise le cerveau

- « Des recherches récentes indiquent que la respiration synchronise l'activité cérébrale et joue un rôle dans la conscience de soi.
- Elle est aussi étroitement liée aux centres émotionnels du cerveau
- La pratique d'exercices de respiration permet d'agir sur le stress et l'anxiété. »<sub>4</sub>

# Avertissement

- « Le pranayama peut provoquer des réactions désagréables. Par conséquent on devrait l'apprendre de quelqu'un qui a une bonne expérience de sa pratique et qui peut conseiller l'étudiant lorsqu'il rencontre des difficultés »<sub>5</sub>

# Introduction

## **Respiration consciente**

Avant toute forme de pranayama, et d'asana, veuillez prendre le temps d'observer la respiration du moment.



## **Observation de la respiration**

Observer dès maintenant votre respiration, sans rien faire d'autre pendant 3 secondes, puis continuer pendant 30 secondes, 1 minute, observer comment elle change d'elle-même, elle s'allonge et comme un diapason qui donne le ton, le mental s'ajuste à une nouvelle fréquence.

Continuer le plus souvent possible dans votre journée à observer votre respiration sans vouloir la changer, la modifier, juste l'accompagner comme vous le faites avec un-e ami-e.

L'observation du souffle est la base de la pleine conscience, la base de la vie en pleine conscience.

# Pratique

- Au début nous apprenons de façon technique la respiration (le pranayama) ensuite vous devez rechercher la **fluidité** pendant la pratique.
- À tout moment que vous ressentez un inconfort revenez à la respiration naturelle et ensuite reprenez doucement et en conscience.
- Pour la plupart des pranayama, le souffle est souple, libre et fluide.

# RESPIRATION DE CENTREMENT

## PRATIQUE:



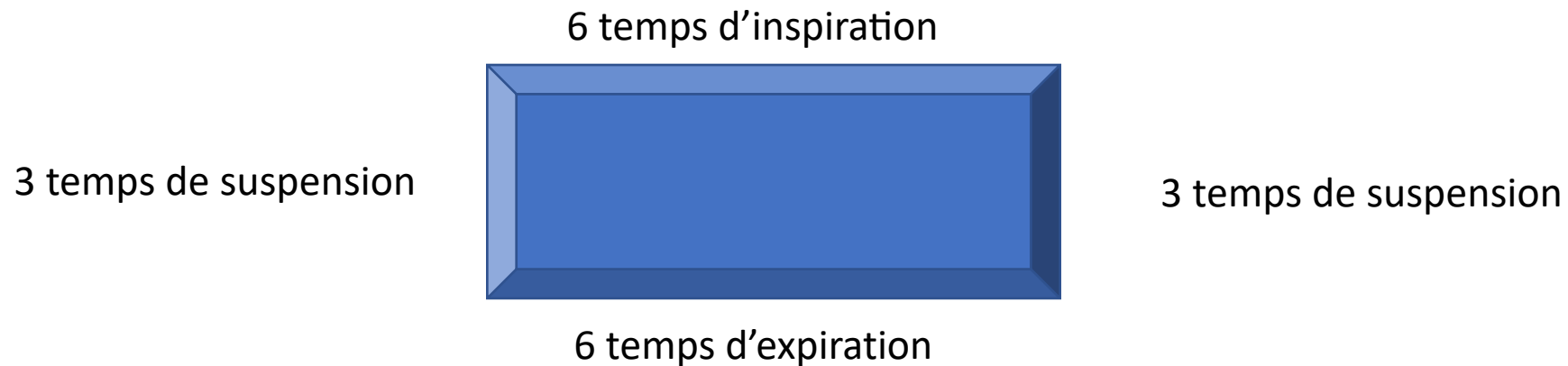
1. Les mains jointes au niveau du cœur.
2. Vous inspirez en soulevant une main vers le ciel pendant que l'autre descend vers le nombril ; les doigts sont dirigés vers le ciel.
3. 3 fois de chaque côté.

# Les respirations rectangulaire et carrée

- Peuvent se faire debout ou en position assise avec ou sans les mouvements des bras.
- Peuvent se faire en harmonisant le mouvement des bras avec la respiration. À l'inspiration les bras montent vers le ciel pour la suspension et à l'expiration les bras descendent vers la terre pour la suspension.

# RESPIRATION RECTANGULAIRE

Vous pouvez choisir la fraction désirée :  $6/3$ ,  $5/2$ ,  $7/4$  ... pourvu que le temps de suspension soit plus court que le temps de l'inspiration et de l'expiration (qui sont égaux), ex. :  $6/3$



- La respiration rectangulaire comprend inspiration, rétention, expiration et rétention.
- 1. Inspirez en 6 temps
- 2. Suspendre le souffle pendant 3 temps
- 3. Expirez en 6 temps
- 4. Suspendre le souffle pendant 3 temps.

# RESPIRATION CARRÉE

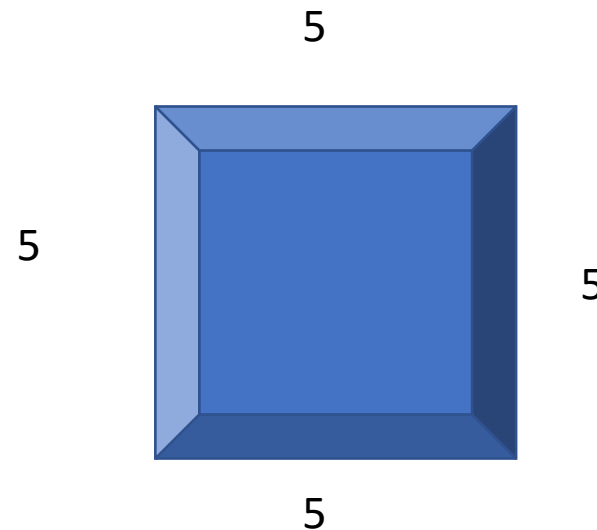
La respiration carrée comprend inspiration, suspension, expiration et suspension, où tous les temps sont égaux.

Vous choisissez le temps avec lequel votre respiration est confortable tout en maintenant une rétention d'air.

4-4-4-4 ou 5-5-5-5 ou 6-6-6-6 ou 7-7-7-7 temps.

Exemple :

1. Inspirez en 5 temps
2. Suspendre le souffle pendant 5 temps
3. Expirez en 5 temps
4. Suspendre le souffle pendant 5 temps



# Respiration yogique complète

## Mahat Yoga Pranayama

Rappel:

- Respiration abdominale (diaphragmatique)
- Respiration thoracique (costale)
- Respiration claviculaire

Bienfaits de la respiration complète lente, calme et fluide

## **Respiration abdominale:**

- Masse les organes abdominaux, intestins, reins, vessie, organes génitaux, foie, etc...
- Favorise le retour veineux et lymphatique
- Stimule le SN parasympathique qui va favoriser:
  - Digestion
  - Détente et la conservation du corps à tous les niveaux: sanguin, immunitaire, etc...
  - Arrête la sécrétion des hormones de stress
- Favorise la pacification du mental

Bienfaits de la respiration complète lente, calme et fluide

## **Respiration thoracique et claviculaire**

- Augmente la capacité respiratoire
- Favorise la souplesse et la l'élasticité des tissus de la cage thoracique.
- La respiration thoracique favorise l'ouverture du cœur physique (cage thoracique) et énergétique
- La respiration claviculaire favorise le relâchement des tensions dans le cou et la nuque.

# Respiration yogique complète

## Mahat Yoga Pranayama

### **Rappel:**

- Avant d'entreprendre cette respiration, vous rappeler que lors de l'expiration, vous engagez les bandhas celui du périnée, et celui des abdominaux.
- Lors de la respiration abdominale gonflez le ventre en haut du nombril, et engagez le bas ventre.

# Mahat Yoga Pranayama : Pratique

- Expirez complètement avant de débuter la respiration complète

## **À l'inspiration**

- Gonflez le ventre (avec les abdominaux engagés en bas du nombril), ouvrez largement la cage thoracique et laissez monter l'air jusqu'au fond de la gorge.

## **À l'expiration**

- Le ventre se dégonfle (engagez le périnée, les abdominaux), la cage thoracique se referme et les clavicules s'abaissent.

# NADI SHODHANA ou RESPIRATION ALTERNÉE

Bienfaits de la pratique

- Pranayama purificateur et équilibrant.
- Nettoie les nadis, équilibre le prana dans Ida et Pingala
- La respiration dans une narine stimule l'hémisphère cérébral opposé.
- Harmonisation du côté gauche et droit du cerveau.
- Stimulation du parasympathique qui a pour effet de diminuer la fréquence cardiaque, régulariser la pression sanguine, diminution du stress et de l'anxiété, etc.



# Nadis

(comparables aux méridiens en médecine chinoise )

Le prâna circule dans des canaux ou rivières énergétiques; *appelés nadis* .

« *La théorie yogique parle de plus de 72,000 nadis.* »(6)

*Parmi les 72,000 nadis, retenons 3 nadis principaux, **Sushumna, la voie la plus importante, Ida et Pingala** s'entrecroisent de part et d'autre de celle-ci comme un serpent.*

- **Sushumna Nadi**- Centre

- Voie axiale, au centre de la colonne vertébrale, traverse tous les chakras en partant de muladhara chakra pour se terminer au sahasrara au dessus de la tête, il représente le chemin vers la réalisation de la Conscience (où se fait la montée de Kundalini).

- **Ida Nadi** - part à gauche et se termine à **gauche**

- Canal énergétique dit lunaire, représentant l'énergie féminine, il part du 1<sup>er</sup> chakra, muladhara, serpente la sushumna en débutant à gauche pour se terminer à la narine gauche.

- **Pingala Nadi – part à droite** se termine avec la narine **droite**

- Canal énergétique solaire, représentant l'énergie masculine, notre capacité d'action, il part du 1<sup>er</sup> chakra, muladhara seepentant à droite de la sushumna pour se terminer à la narine droite

- Images:

[https://www.google.com/search?q=ida+et+pingala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi6x5fHrafzAhWLGvKfHYrnCDkQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1393&bih=798#imgsrc=I1hi46ck0hE1jIM](https://www.google.com/search?q=ida+et+pingala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi6x5fHrafzAhWLGvKfHYrnCDkQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1393&bih=798#imgsrc=I1hi46ck0hE1jIM)

[https://www.google.com/search?q=ida+et+pingala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi6x5fHrafzAhWLGvKfHYrnCDkQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1393&bih=798#imgsrc=W3mcy0gYxvplUM](https://www.google.com/search?q=ida+et+pingala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi6x5fHrafzAhWLGvKfHYrnCDkQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1393&bih=798#imgsrc=W3mcy0gYxvplUM)

# NADI SHODHANA PRATIQUE



**Expirez et inspirez par la même narine.**

Asseyez-vous le dos droit, épaules et mâchoires détendues.

Prenez l'index et le majeur de votre main droite et pliez-les vers votre paume.

1. Utilisez le pouce droit pour fermer la narine droite, relâchez l'annulaire et expirez par la narine gauche et ensuite inspirez par la narine gauche. (vous pouvez faire une pause).
2. Fermez la narine gauche avec votre annulaire, puis relâchez le pouce droit.
3. Expirez lentement par la narine droite et ensuite inspirez lentement par la droite (vous pouvez faire une pause).

On reprend les étapes 1 à 3 pour chaque cycle, vous terminez avec l'étape 1 en expirant par la gauche.

Faire 10 cycles complets

**Expirez et inspirez par la même narine**

# NADI SHODHANA: PRATIQUE

variante avec mudra

Suivre les indications expliquées précédemment seule la posture des mains change

## Main gauche

Pouce et index se touchent, les autres doigts sont allongés et la main repose sur la cuisse.

*Chin Mudra* : paume vers le ciel; apaise le mental

*Jnana Mudra*: paume vers le sol; développe la connaissance et la mémoire



© Tumme.com

## Main droite

*Vishnu Mudra*: Index et majeur se replient dans la paume. Le pouce ferme la narine droite et l'annulaire la narine gauche en alternance au rythme de la respiration.

*Nasagra Mudra*: index et majeur dressés, posés sur le 3e œil, entre les sourcils, le pouce ferme la narine droite et l'annulaire la narine gauche.



© Tumme.com

# Illustration des mudras

Vishnu Mudra



Nasagra Mudra



# NADI SHODHANA

## POINTS IMPORTANTS:

Respecter son niveau de confort dans tout pranayama.

Apporter l'attention sur la petite suspension de souffle entre l'inspiration et l'expiration période durant laquelle vous fermez la narine, afin de profiter pleinement d'un moment d'arrêt.

Durant la pratique, vous pouvez placer votre attention sur Ajna Chakra (point entre les sourcils).

# BHRAMARI

*Brahmari* en sanskrit est le nom d'une abeille que l'on trouve en Inde. On la surnomme donc la respiration de l'abeille.

## BIENFAITS :

- Effet de relaxation immédiat sur le cerveau
  - Réduis les tensions mentales
  - Réduis la pression sanguine
  - Permet de se recentrer
  - Favorise la concentration
- 
- Respecter son niveau de confort comme dans tout pranayama



# BHRAMARI: PRATIQUE

- S'asseoir confortablement (dos droit, épaules détendues)
- Fermer les yeux
- Inspirer par le nez
- Expirer lentement et longuement en produisant le son « Mmmm » reproduisant le bourdonnement de l'abeille
- Placer les pouces pour boucher les oreilles et les doigts déposés sur le crâne.

\*La pratique peut se faire sans placer les doigts au niveau des oreilles.

Répéter, pour débiter, 5 à 10 cycles et ensuite selon le niveau de confort.



# VARIATIONS

1. Placez les index et les majeurs sur les paupières et chaque pouce sur chaque oreille en appliquant une légère pression pour fermer les yeux et les oreilles.
2. Variation pour les doigts : Auriculaire sur le menton, annulaire en dessous du nez, majeur sur le nez, index sur les paupières et pouce dans les oreilles.
3. Retournez la langue au niveau du palais.

# KAPALABATI

Kapal > crâne      Bathi > briller ou nettoyer

On traduit ce pranayama par la respiration qui fait briller le crâne

## **BIENFAITS :**

- Tonifie le cerveau et les centres énergétiques situés dans la tête
- Nettoie et purifie les différents plans : physique, émotionnel, mental et spirituel
- Purifie les conduits respiratoires
- Rejet de CO2 de l'organisme
- Purifie les nadis et permet donc au prana de mieux circuler
- Diminution des oscillations du mental
- Effet apaisant, calme le mental (lorsque pratiquer lentement)
- Stimule la circulation de l'énergie (lorsque pratiquer rapidement)

# KAPALABATI

## BIENFAITS :

- Fortifie et maintient la mobilité des muscles abdominaux et du diaphragme
- Massage et stimulation des organes internes
- Apporte un afflux sanguin au cerveau
- Clarifie la pensée
- Crée de l'espace à l'intérieur de soi permettant l'observation de soi et la connexion au divin
- Énergisant, bénéfique pour le métabolisme
- Stimule tous les organes internes.
- Nettoyage du système respiratoire (maintient la souplesse des poumons, active les échanges gazeux)



# KAPALABATI

## **POINTS IMPORTANTS:**

- Le corps doit demeurer le plus détendu possible
- Important, comme dans tout pranayama, de garder la colonne vertébrale droite
- Peut causer des étourdissements. Alors, respecter le rythme et augmenter progressivement lorsque la pratique devient confortable.

## **CONTRE-INDICATIONS:**

- Un kapalabati rapide est déconseillé dans les conditions de maladie cardiaque, hypertension sans médication ou encore pour les personnes ayant subi des AVC.
- S'abstenir lors d'affection pulmonaire ou de glaucome
- Déconseillé pour les personnes souffrant d'épilepsie, de vertige, de hernies ou d'ulcères gastriques
- Ne pas faire lorsque vous êtes enceinte

# KAPALABATI: PRATIQUE



Adopter une posture assise stable et confortable (dos droit)

INSPIRER profondément par les 2 narines pour remplir les poumons totalement

EXPIRER et expulser l'air par les 2 narines en contractant le plancher pelvien et les abdominaux (le nombril s'enfonce vers la colonne vertébrale, le diaphragme remonte pour expulser l'air)

L'inspiration est passive, faite sans effort (intuitive et spontanée).

**L'attention est dirigée sur l'expiration**

EXPIRER à nouveau et continuer ainsi à un rythme régulier plus ou moins rapidement selon l'objectif de la pratique.

**\*\* Pratiquer par intervalle de 9 respirations pour arriver graduellement à un cycle de 108 respirations\*\***

Pour terminer, INSPIRER et EXPIRER profondément pour retrouver le rythme respiratoire habituel

OBSERVER les effets sur votre état intérieur, la sensation de vacuité et de calme mental

# VARIATIONS

- Les mains avec **Chin mudra**: Pouce et index se touchent, paume vers le ciel, les autres doigts sont allongés et la main repose sur la cuisse.
- Visualisez le troisième œil (Ajna chakra).
- Roulez la langue contre le palais, **Khechari mudra**.
- **Commencez lentement et régulièrement puis un peu plus vite et ensuite aussi vite que vous le pouvez. (1-5min).**
- Les mains sur les genoux, poing fermé et pouce dirigé vers le ciel; **Merudanda Mudra**. Ce mudra symbolise l'intention de l'élévation vers le Soi Suprême.

# UJJAYI

« La respiration qui reproduit le son de l'océan »<sub>5</sub>

« Ujjii » en sanskrit possède 2 significations soit :

« Ce qui mène au succès » pour le souffle victorieux !

ou

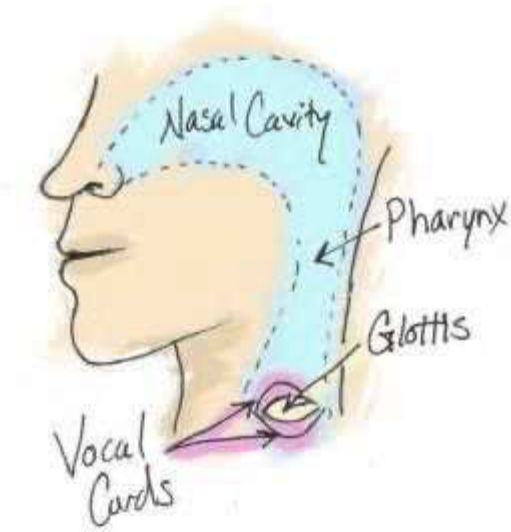
« Ce qui s'exprime à haute voix »

Ujjayi aide donc à conquérir les fluctuations du mental.

Cette respiration peut être pratiquée dans n'importe quelle position.

# UJJAYI: PRATIQUE

Utiliser un son produit par une restriction de la gorge (légère contraction de la glotte). Ceci entraîne une résistance et une réduction du passage de l'air provoquant le son caractéristique de l'Ujjayi.



Pour sentir la contraction et entendre le son produit voici quelques astuces :

- Chuchoter sur le bout des lèvres la voyelle « e »
- Bâiller
- Imaginer que l'on souffle dans une vitre pour produire de la buée

Lorsque nous avons saisi le son, fermer la bouche et continuer à respirer par le nez en produisant le son pour maintenir la contraction-restriction au niveau de la gorge.

**\*\***Certaines écoles enseignent avec le son audible et d'autres que le son produit doit être entendu seulement par celle ou celui qui le pratique.

# UJJAYI

## **BIENFAITS:**

- Le mental se calme en maintenant volontairement cette respiration (absorption du mental) et en écoutant le son produit.
- Communion plus intime avec le corps
- Régularise la respiration.
- Tonifie les muscles de la gorge

## **POINTS IMPORTANTS:**

- Respecter son niveau de confort comme dans tout pranayama
- Ne jamais forcer

# Souffle Ha: Pratique

- Expirer complètement.
- Debout, les jambes écartées, bras le long du corps, épaules détendues.
- Entrelacer les mains devant le corps.
- Inspirer par le nez lentement en levant les bras vers le ciel.
- Faire une courte pause à poumons pleins et déposer dans vos mains:
  - Tous les problèmes, soucis et tracas (1<sup>ère</sup> fois)
  - Toutes les tensions, frustrations et colères (2<sup>ième</sup> fois)
  - Toutes les craintes, les doutes et les peurs (3<sup>ième</sup> fois)
- Puis se pencher en avant les mains vers les jambes en expulsant fortement vers la terre le son **Ha!** (expiration par la bouche)
- Répéter 3 fois ou plus au besoin.

# Souffle Ha

La respiration qui libère les tensions.



Suspension du souffle

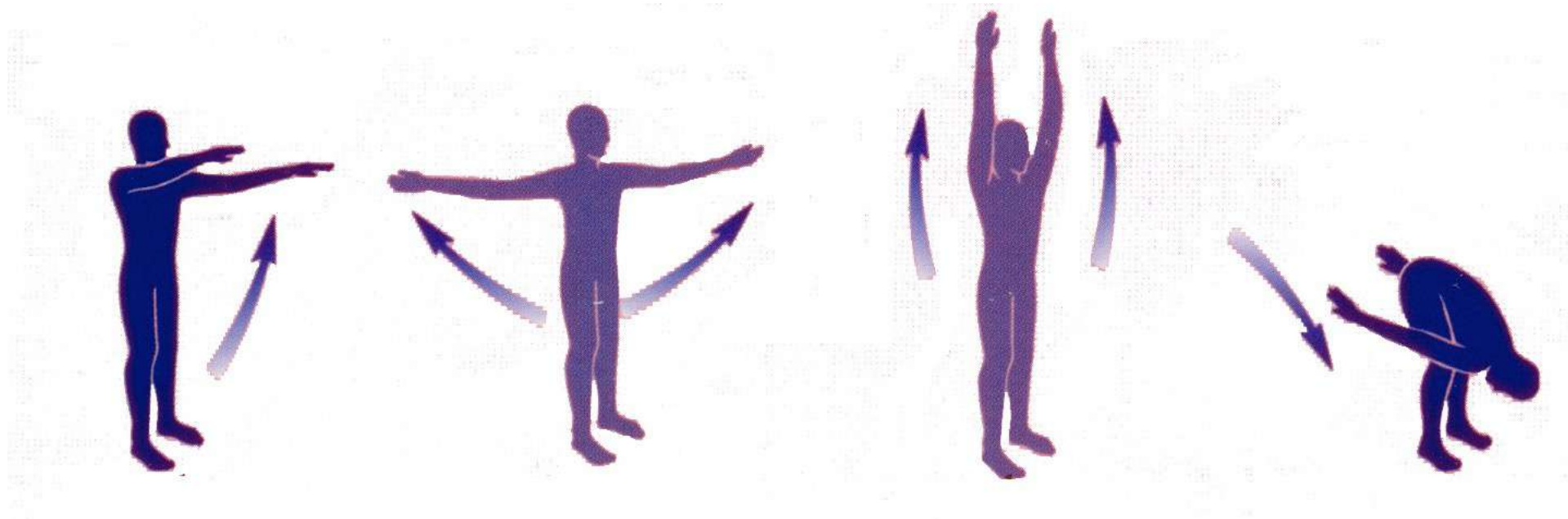
Inspire



Expire HA

# Respiration de la joie

Inspiration par le nez et expiration  
par la bouche



Inspire

Inspire

Inspire

Expire HA

Répétez plusieurs cycles

# Bibliographie

1. Padma Yoga, Notes de cours de la formation professeur de Yoga
2. Reine-Claire et Mario-Gaal, Le grand jeu de la respiration consciente
3. M. M. Novaes et al., Frontiers in Psychiatry, vol. 11, p. 467, 2020 dans Cerveau et psycho No 127 , Déc 2020
4. Comment la respiration synchronise le cerveau, Cerveau et psycho No 103, Oct 2018, P33-52
5. Jan Ahlund et Marshall Govindan. Le Kriya Yoga de Babaji, Approfondissez votre pratique
6. Laurier-Pierre Desjardins, Principes de Yogathérapie,
7. André Van Lysbeth , La bible du Maître du Yoga
8. TKV Desikachar, Le Yoga,