

Chapitre 3 cours 3

Les pranayamas

Diplôme de Professeur de Yoga



Chapitre 3 / cours 3 – Les pranayamas

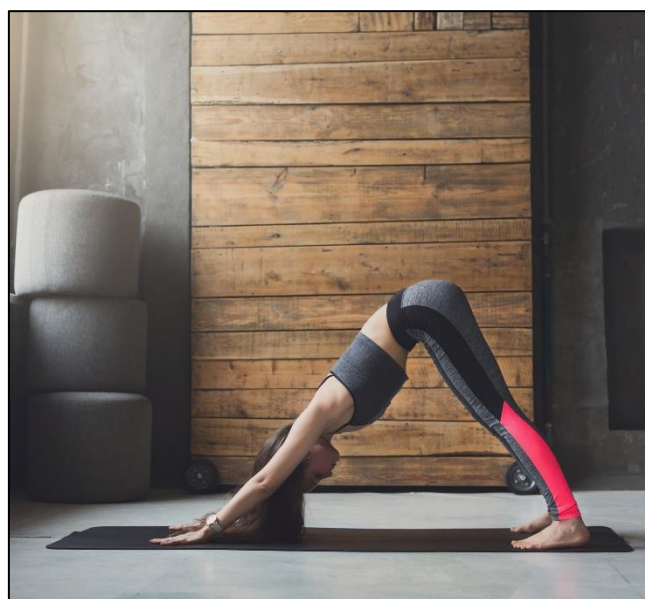
Il s'agit des règles de vie. Elles dictent une ligne de conduite et nous font prendre conscience des aspects spirituels de notre nature.

I – Que signifie Pranayama ?

Pranayama signifie **expansion de l'énergie vitale** en sanskrit.

Notre vie est rythmée par notre respiration. La qualité du souffle agit sur le mental, les émotions, le corps

Prana signifie énergie vitale



II – UJJAYI

- ✓ Ujjayi signifie victorieux en sanskrit. Aussi surnommée respiration de l'océan grâce au son émit au fond de la gorge à l'expiration. Souvent utilisée durant la pratique des asanas pour garder sa concentration et entrer plus profondément dans une posture.
- ✓ La pratique

Respirer profondément par le nez en portant une attention particulière sur le **bruit du fond de la gorge**. Garder la même attitude et la même position à l'inspiration en restant attentifs à ce bruit intérieur. C'est le guide.

Ressentir l'**engagement du centre du corps** durant cette respiration.



III - Kapalabhati

Kapalabhati signifie **crâne de lumière**. Kapal vient de crâne et Bhati vient de lumière.

Ce pranayama permet d'amener l'oxygène à la tête pour lui permettre de s'énergiser. Il est donc aussi utilisé comme technique de nettoyage (appelé **Kriya**). Il purifie les voies respiratoires, augmente la capacité pulmonaire. Il permet de masser l'estomac, le foie et pancréas grâce au mouvement induit par le diaphragme.

✓ La pratique

Enchaînement **d'expirations forcées**, énergétiques, qui se succèdent.

L'inspiration se fait de manière passive contrairement à la respiration habituelle où l'on inspire activement et expire passivement.

On le pratique de préférence à jeun ou en dehors des heures de digestion.

Position assise, colonne droite et épaules dégagées de manière à créer de l'espace.

Expirer par le nez de manière forcée et totale, comme si vous vouliez rentrer le ventre à l'intérieur puis relâcher, l'inspiration se fait sans contrôle.

On peut commencer par **3 séries de 20 à 30 respirations** puis on augmente progressivement.

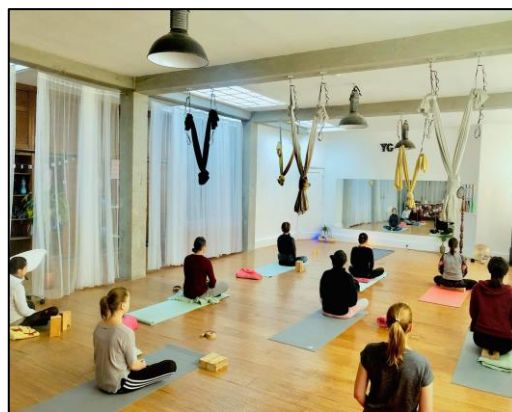


IV - NADI SHODHANA

C'est la **respiration alternée**.

Elle permet d'équilibrer les hémisphères droit (créatif, émotionnel) et gauche (rationnel) du cerveau.

Ainsi en respirant par la narine droite on agit sur l'hémisphère gauche du cerveau, en respirant par la narine gauche c'est l'hémisphère droit qui est sollicité.



✓ La pratique

Assis confortablement, la colonne vertébrale droite et les épaules ouvertes. Placer l'index et le majeur de la main droite au creux de la main puis placer **le pouce sur la narine droite et l'annulaire sur la narine gauche**.

Commencer par boucher la narine droite et respirer seulement à gauche pour une dizaine de respirations.

Passer ensuite à la narine droite et boucher à gauche pour le même nombre de respirations.

Une fois habitué à ce changement de rythme, pratiquer l'alternance :

Inspirer à gauche ; Expirer à droite / Inspirer à droite ; Expirer à gauche / Inspirer à gauche ... Ainsi de suite...

