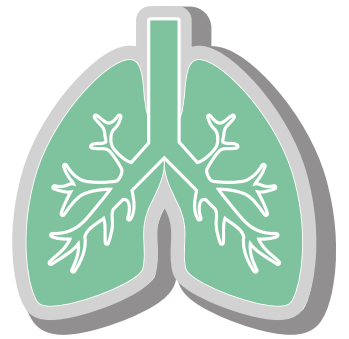




# Panorama du Pranayama



## IDÉES POUR UNE SÉANCE DE YOGA

### LE CONCEPT

Une séance de yoga pour revenir au premier et plus naturel des mouvements : la respiration. Un retour au basique du yoga avec la science du pranayama. Et à travers cela à l'essence même de la vie. Comme un premier cri poussé par un bébé dont la première expiration chasse le liquide des poumons et fait vibrer au passage les cordes vocales.

Dans le yoga, on dit souvent de placer son souffle dans son ventre, dans sa gorge, dans son cœur... C'est une façon de mettre de l'énergie dans un endroit particulier de son corps. Pour toute sa symbolique. En effet, la sensation obéit à l'attention : si on place toute son attention sur une partie de son corps, notre cerveau va penser qu'il y a une raison à cette concentration particulière et envoyer plus de nutriments, d'oxygène vers cet organe...

Alors, ne nous en privons pas et rendons conscient ce mouvement automatique essentiel à notre vie.

Un mouvement qui peut être doux, suspendu dans les airs, ou bien pourfendant l'air dans des saccades rapides. Une séance où l'on est relié à son souffle, peu importe les postures prises, est une séance extrêmement bénéfique.

La respiration pour se calmer lorsque l'on se concentre sur de longues inspirations, ou pour se dynamiser en hyper-ventilant...

D'inspiration en expiration, notre panorama du pranayama va nous emmener loin : bien au-delà de ces quatre pas principaux : svasa (inspiration) / antar khumbaka (rétention poumons pleins) / prasvasa (expiration) / bahir khumbaka (rétention poumons vides).

**Une séance aussi vivifiante qu'un bol d'air frais !**



## OUVERTURE

Débutons la séance en se reliant à sa respiration, en prenant conscience de la respiration.

- la respiration ventrale : Les mains posées sur le ventre, le sentir se soulever puis redescendre.
- la respiration costale : Les mains sur les côtes, sentir l'expansion latérale à chaque inspiration
- la respiration claviculaire : Les mains sous les clavicules

Tout le haut du corps est baigné d'oxygène, depuis les narines jusqu'au bassin, en passant par les poumons, les côtes, le ventre...

## VISAMAVRITTI

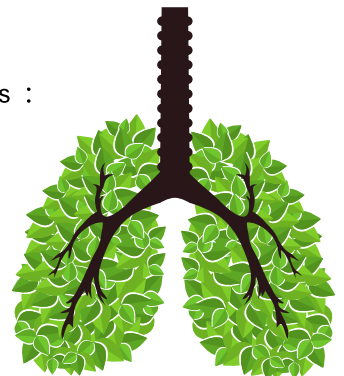
Visamavritti, la respiration complète (1 temps d'inspir/4 temps poumons pleins/2 temps d'expir) avec la visualisation suivante :

Imaginer un point devant soi, à quelques dizaines de centimètres devant la poitrine. A l'inspiration, visualiser le souffle aspiré à partir de ce point puis emplir le milieu de la poitrine. Lors de la rétention du souffle poumons pleins, Anahata, le Chakra du Coeur, est en expansion. A l'expiration, le souffle quitte le cœur et retourne vers le point extérieur.

## LE DEPLACEMENT DU SOUFFLE

Il s'agit de déplacer la respiration dans différentes parties du corps :

- Inspirer par le bras droit, souffler par le bras droit...
- Inspirer par le bras droit, souffler par le bras gauche...
- Inspirer par le bras gauche, souffler par le bras droit...
- Inspirer par le dos, souffler par le ventre...
- Inspirer par le bassin, souffler par le sommet du crâne...
- Inspirer par la jambe droite, souffler par la jambe gauche...



A chaque souffle, relâcher le corps un peu plus et venir dissoudre toutes les tensions par un voyage de l'air à travers le corps.

## L'ATTRAPE-COEUR

Le principe est d'accorder sa respiration aux battements de son cœur. D'abord prendre le rythme de son cœur via le pouls sentis sur la gorge ou le poignet et accorder sa respiration :

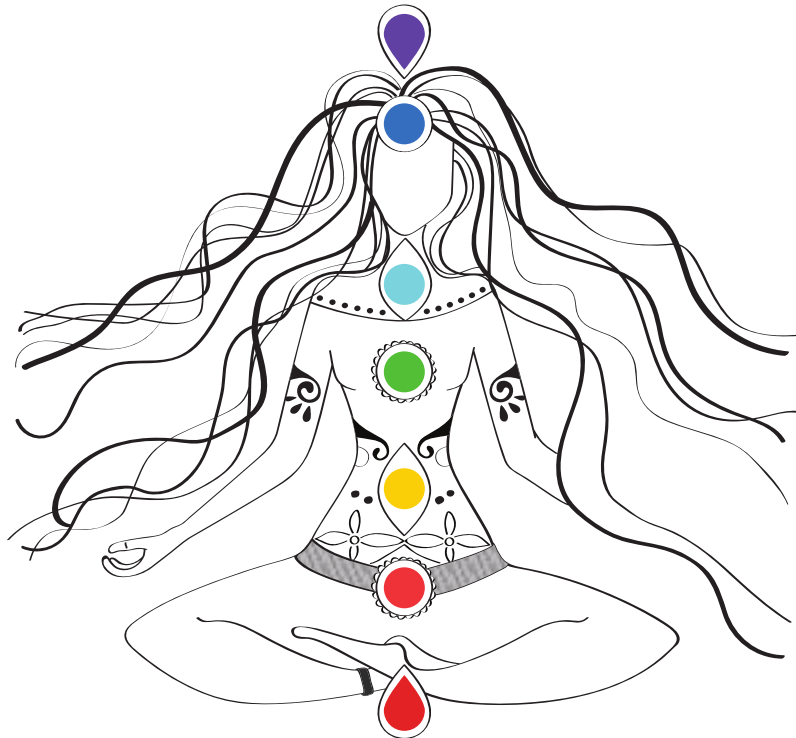
- 1 battement : une inspiration
  - 1 battement : une expiration
- puis ralentir le rythme :
- 2 battements : une inspiration
  - 2 battements : une expiration

ralentir 4 battements... rester plusieurs cycles respiratoires et ralentir encore la respiration et voir si le coeur suit le rythme et ralentit lui aussi.



## KAPALABHATI ET ENERGISATION DES CHAKRAS

Pratiquer Kapalabhati (expiration active) en plaçant chaque expir successivement dans un Chakra en montant. Quand on arrive au dernier Chakra (Sahasrara), on redescend sur une longue expiration. Et on remonte



## L'ABEILLE

Placez vos deux mains devant votre visage. Mettez vos deux majeurs sur vos yeux tandis que les index reposent sur la ligne des sourcils et que les petits doigts sont sur les pommettes. Bouchez vous les oreilles avec les pouces.

Prenez une grande inspiration et expirez tout en disant le mantra AUM en faisant traîner le « M » avec un bruit qui ressemble au bourdonnement d'une abeille.



## LA RESPIRATION WIM HOF

30 inspirations actives pour prendre le plus d'oxygène possible, puis une expiration et tenue poumons vides. Prendre quand c'est le moment une grande inspiration en tenant Mulabandha pendant environ 15 secondes.

Recommencez le cycle 3 fois..

... et enchaînez par un bain glacé ?

## DES MUDRAS

Madhyana Svava Pranayama Mudra : le geste de la respiration ample.

Une mudra qui active la respiration et augmente la capacité pulmonaire.

Les mains en Anjali Mudra, pliez les majeurs aux deux phalanges, leurs ongles restent en contact, et éloignez les autres doigts, bien tendus.

## POSTURES

Muchh'ha : le souffle de l'évanouissement

La posture du cadavre

Apanasana, la posture de tous les vents

## VISUALISATION DEBOUT

Le nettoyage des souvenirs :

S'imaginer sur une ligne du temps : où l'on est le présent, devant le futur, derrière le passé.

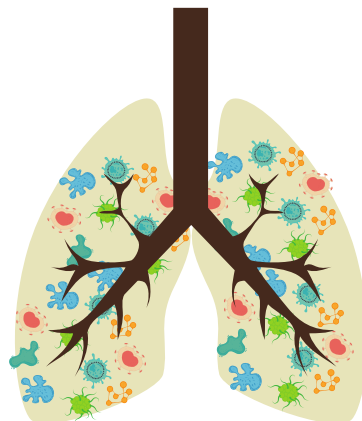
2 étapes :

- **Nettoyage du passé :**

- Inspirer vers l'avant : on inspire tous les souvenirs qui nous encomrent, les choses qui nous engluent...
- Expirer vers l'arrière : on remet les choses à leur juste place, avec l'affect qu'il convient, à leur place, dans le passé.

- **Energétisation du futur**

- Inspirer vers l'arrière : visualiser que l'on prend
- Expirer vers l'avant : on s'influffle toutes ces ressources et cette énergie dans le futur



## DES PHRASES À DISTILLER

"Sentez votre souffle dissiper les tensions".

"Concentrez-vous sur la zone où ça bloque et attachez-vous à dénouer mentalement les tensions dans cette zone en imaginant envoyer votre souffle dans cette partie de votre corps."

"Où se place votre souffle ?"

"Ne pas hésiter à pousser de longs soupirs si l'envie s'en fait sentir."

## LA RELAXATION

S'imaginer entourée d'une bulle.

Inspirer de l'amour, l'énergie positive, le calme, l'harmonie... Visualiser la bulle qui se renforce, devient plus brillante, plus lumineuse...

Expirer les soucis, ce qui nous encombre, ce qui nous englu... Les laisser s'échapper de la bulle.

## HORS DU TAPIS

Le souffle est un formidable moyen pour accorder notre monde intérieur avec le monde extérieur.

pour s'énergiser :

La respiration type Wim Hoff : une trentaine d'inspirations énergiques, en s'emplant d'oxygène, suivie d'une rétention poumons vides

pour se calmer :

Une technique très intéressante à creuser : celle du double soupir : prendre 2 inspirations consécutives et souffler dans un long soupir. C'est quelque chose que les chiens font naturellement et fréquemment.

Reliez-vous régulièrement à votre souffle : où se place t-il ?  
Respirez-vous superficiellement ou prenez-vous de grandes respirations?



## DES LECTURES

Des livres à découvrir pour être à l'écoute de sa respiration :

James Nestor : Breath

François Gautier : Apprendre à souffler, les secrets de respiration du yoga

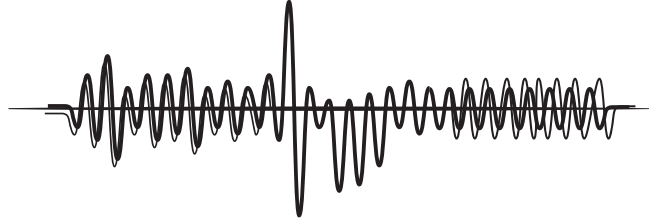
## DES MUSIQUES

"Breathe in the air" de Pink Floyd

"Breathe" de The Prodigy

"Just Breathe" de Pearl Jam

"Breathing" de Kate Bush



## DES MANTRAS

So Ham : le mantra de la respiration.

So : sur l'inspiration

Ham : sur l'expiration



## POUR ALLER PLUS LOIN

### Les Vayus

Prana, l'énergie vitale est aussi décomposée en cinq souffles différents, ou cinq Vayus :

- Prana Vayu : la tête

Il reçoit l'énergie, que ce soit la nourriture, l'air ou l'environnement extérieur via les sens corporels. Il est relié à Ajna Chakra.

- Udana Vayu : le cou, le torse et les bras

Il transforme l'énergie en paroles, en énergie qui monte, en enthousiasme... Il est relié à Vishuddha Chakra.

- Samana Vayu : le ventre

Il est chargé de la digestion. Il transforme les aliments en ressources pour les muscles, les perceptions sensorielles en idées intellectuelles...

Il est relié à Manipura Chakra.

- Apana Vayu : le bas du corps

Il est chargé de l'élimination : que ce soit les déchets du corps (selles, urines, ...) ou les expériences émotionnellement négatives.

- Vyana Vayu : tout le corps

Il est chargé du mouvement. Il aide à ce que les autres Vayus circulent bien. Il est relié à Swadisthana Chakra, le Chakra Sacré.

