

PRANAYAMA

Travail sur le corps énergétique visant à devenir conscient de la respiration et à la contrôler

Respirer est la première et la plus importante fonction physiologique du corps.

La respiration est en interaction avec nos émotions et notre corps (ex = un mental agité induit un souffle court → contrôler sa respiration par une action consciente et volontaire permet de calmer le mental et le corps).

La respiration se fait avec le nez, car cela permet de mieux contrôler l'afflux de l'air qui entre et sort.

La respiration naturelle intègre des **pauses expiratoires** auxquels nous ne faisons pas attention. Approfondir et prendre conscience de ces pauses permet une détente du diaphragme. La **respiration** peut aussi être « manipulée » en jouant sur les **temps** d'inspiration, d'expiration et de pause (après l'inspiration et/ou après l'expiration).

« **Prana** » se traduit par **énergie vitale ou souffle** et « **Yama** » signifie **contenir, contrôler**. C'est donc un ensemble de technique respiratoire qui vise à contrôler le prana. Ces techniques ont été créées par les anciens yogis en inde et permettent l'autocontrôle du processus respiratoire. En les pratiquant régulièrement, il est possible de dominer les états mentaux et d'équilibrer les flux énergétiques de l'organisme.

Voici quelques bénéfices du pranayama :

- Influe de façon positive sur le corps physique (stimule le foie, l'estomac et les intestins améliorant la digestion)
- Régule la pression sanguine et le flux respiratoire
- Effet sur la circulation sanguine et l'oxygénation du sang
- Développe un esprit stable et équilibré
- Améliore les fonctions cardiaques
- Donne de la vitalité
- Facilite l'équilibre émotionnel
- Permet l'amélioration de l'attention, de la concentration
- Renforce le nerf vague qui permet de ramener le calme dans l'organisme (= stimule le système nerveux parasympathique)
- Régule le sommeil

Le pranayama est un moment à part entière de la séance. Les différentes techniques de pranayama visent le contrôle du souffle, d'une respiration lente et ample pour améliorer l'apport d'oxygène à l'organisme, faire circuler l'énergie vitale (prana) dans le corps et permettre l'éveil de la conscience. La coordination de l'inspiration et de l'expiration favorise la focalisation mentale et constitue une préparation importante à la concentration et à la méditation.

CONSTRUIRE PRANAYAMA travail sur le corps énergétique visant à devenir conscient de la respiration et à la contrôler

APPELLATION	REALISATION	INTENTION
Respiration abdominale	INSP ventre se soulève, pousser nombril vers l'extérieur (main posée sur le ventre) EXT ventre se rétracte, pousser nombril vers l'intérieur	Stabiliser
Respiration costale	INSP côtes se soulèvent, cage thoracique s'ouvre (mains posées sur les côtes) EXT côtes s'abaissent, cage thoracique se ferme	
Respiration claviculaire	INSP clavicules se soulèvent (mains posées sur les clavicules) EXT clavicules s'abaissent	
Respiration Yogique complète	INSP ventre se soulève, puis intercostal, puis claviculaire EXP le ventre descend en premier, puis intercostal, puis claviculaire (Poser une main ventre une main poitrine si besoin)	Apaiser, Stabiliser
Respiration du « double »	INSP 2 fois plus que l'EXP	Apaiser
Respiration de la pyramide	INSP / EXP / PAUSE – provoque INSP réflexe profonde et rafraichit	Apaiser
UJJAYI	Blocage partiel de la glotte destiné à freiner l'entrée et la sortie de l'air. INSP et EXP de même longueur et sonores. Respiration longue et profonde, contrôlée. Sangle abdominale contrôlée, abdomen contracté sur l'EXP. (attention aux contre-indications)	Apaiser le mental/ Stimuler
Cohérence cardiaque	https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE	Apaiser

APPELLATION	REALISATION	INTENTION
BHASTRIKA	Respiration du soufflet : INSP/EXP 10X de manière active (ventre actif) + EXP profonde plus longue que l'inspiration + retenir souffle le plus longtemps possible puis EXP Possible de l'associer avec travail de Mula Bandha	Stimuler ou stabiliser
SHEETALI	Placer la langue contre le palais, INSP fraîcheur par la bouche, EXP par le nez (sentir fraîcheur dans tout organisme même pendant expiré)	Apaiser

KAPALABATHI	EXP active, ventre se rétracte / INSP passive Série rapide de 5 à 10 répétitions + INSP et EXP complètes et suspension poumons pleins d'environ 45'' 3 séries	Stimuler
BRAHMARI (le bourdon)	Se boucher les oreilles en appuyant sur les pavillons des oreilles avec chaque index, coudes levés. À l'EXP, depuis le fond de la gorge, émettre un son qui ressemble au bourdonnement d'une abeille. Sentir la vibration sonore qui résonne dans le crâne. La bouche est fermée, les mâchoires sont desserrées (les dents ne sont pas collées). Stabiliser le bourdonnement, afin qu'il soit régulier. Cela peut durer 20 secondes au début... puis 30-40 secondes avec l'habitude. Se concentrer au milieu du crâne sur la ligne horizontale qui part du point entre les sourcils. Quelques minutes.	Apaiser Effet sur la santé : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5755957/
ANOLUMA VILOMA	Respiration alternée, main gauche en chin mudra sur genou gauche index touchant le pouce les autres doigts ouverts vers l'avant ; Index et majeur main droite au centre des sourcils, poser pouce sur narine droite et annulaire sur narine gauche. Ouvrir et fermer narine en alternance. EXP narine gauche, INSP Gauche, bloquez, EXP droite, INSP droite bloquer droite...etc. 5 à 10 cycles.	Surya Bedhana a pour but d'activer notre polarité énergétique solaire (= masculine, active, Yang), donc de nous dynamiser. Narine gauche en premier, plutôt le matin Chandra Bedhana a pour but d'activer notre polarité énergétique lunaire (= féminine, réceptive, Yin), donc de nous apaiser. Narine droite en premier, plutôt le soir
NADI SHODDHANA	C'est une respiration de base qui sert à purifier et à équilibrer les énergies. Elle consiste à respirer alternativement par l'une ou l'autre narine. Si on veut détailler explication : https://www.yogamrita.com/blog/2011/03/04/nadi-shodhana-anuloma-viloma-un-pranayama-equilibrant/	Apaiser Cette respiration active le système nerveux parasympathique, système qui déclenche la détente de l'organisme. Équilibre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.

Ref - « c'est pas sorcier » la respiration et les effets du tabac <https://www.youtube.com/watch?v=drSiOImp7N4>

Les merveilles du poumon <https://www.youtube.com/watch?v=LLRxRcsIFnQ>

Etude scientifique Quartz <https://qz.com/1132986/neuroscientists-have-identified-how-exactly-a-deep-breath-changes-your-mind/>

Journal oh Physiology <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jn.00551.2017>

<https://journals.physiology.org/doi/pdf/10.1152/jn.00551.2017>