

KIT DE DÉMARRAGE EN

# PRĀṆĀYĀMA

INTRODUCTION AU PRĀṆĀYĀMA.  
ÉLÉMENTS CONCRETS POUR METTRE EN PLACE  
UNE SĀDHANA OU PRATIQUE PROGRESSIVE.

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS DANS VOTRE RESPIRATION ?  
ÊTES-VOUS À L'AIDE DANS LA PRATIQUE DU SOUFFLE ?  
SUBISSEZ-VOUS LES ALÉAS DE VOTRE RESPIRATION,  
DE VOTRE STRESS ET DE VOS ÉMOTIONS ?



## SCIENCE ANCESTRALE

Les anciens yogis l'avaient bien compris : la respiration est en lien direct avec votre état d'être. La science du Prāṇāyāma explique ces interactions et propose des solutions efficaces, adaptées à la situation et à la santé de chacun.

## DÉLIER LE SOUFFLE

Trouvez le calme et devenez l'ami de votre respiration. Conscientisez et détendez le diaphragme. Déployez votre énergie et votre vitalité grâce au Prāṇāyāma. La respiration et le Prāṇāyāma, bien intégrés, améliorent votre pratique posturale du yoga.

## APPRENDRE

Étudiez ou redécouvrez les techniques de Prāṇāyāma depuis chez vous. Pratiquez de façon progressive et guidée, en allant à votre rythme. Commencez avec les préparations les plus simples, pour aller vers les respirations classiques.



## CONSTAT

Dans les faits, alors que la pratique posturale, celle des Āsana, a le vent en poupe, celle du Prāṇāyāma demeure, en Occident, un « parent pauvre » du Yoga.

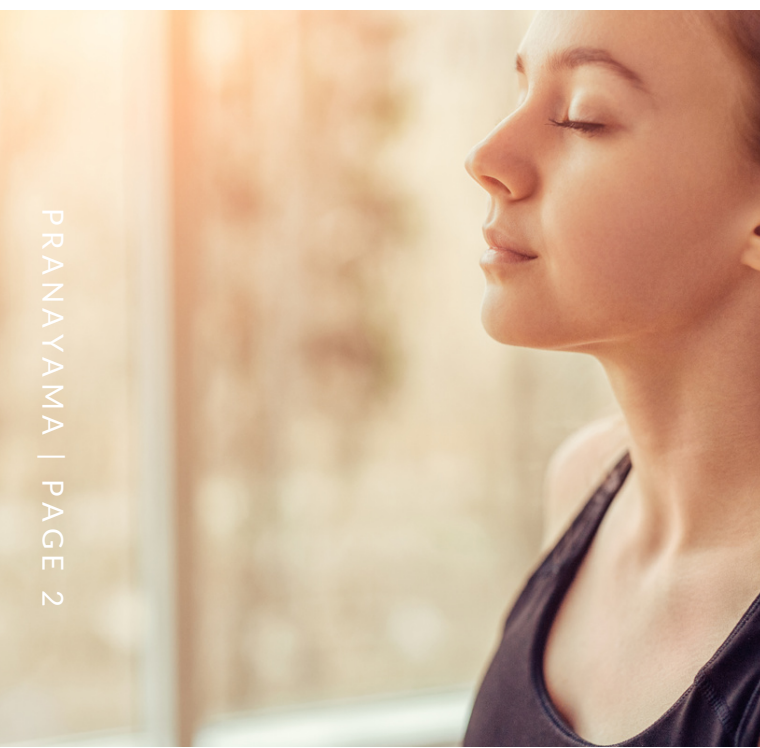
Un constat général : la majorité des gens ne respire pas correctement... et cela se ressent aussi en cours de yoga, pendant la pratique posturale.



Le Prāṇāyāma est inexistant dans certains cours de yoga, ou alors, il se résume à quelques minutes de pratique en fin de session, « si on a suffisamment de temps »... Il est délivré en doses relativement « homéopathiques ». On ne semble pas à l'aise avec cette pratique, tant et si bien que certaines écoles préfèrent même ne pas l'enseigner.

C'est une réalité en lien avec notre style de vie sédentaire. Et même après quatre ans de formation de professeur, ce n'est pas chose gagnée, chez nombre d'enseignants de yoga.

Et pourtant, les grands courants de yoga en Inde, reconnaissent les bienfaits et l'importance du Prāṇāyāma.





# POINTS-CLÉS

C'est essentiel, avant même de commencer le Prāṇāyāma, de trouver une certaine fluidité respiratoire.

C'est là que la pratique posturale est intéressante, car elle peut préparer au Prāṇāyāma. Les Āsana sont infiniment variés. Chacun d'entre eux symbolise un aspect, une créature du monde manifesté, une façon de respirer le Prāṇā. Entrer dans un Āsana, c'est entrer dans la respiration de cet Āsana. Un Āsana est pleinement acquis lorsque l'on parvient à le maintenir sur la durée, et que la respiration qui l'accompagne est fluide, longue et détendue. Ainsi pratiqués, les Āsana deviennent une façon d'apprendre à respirer.

Il est encourageant de rentrer dans cette approche de la pratique des Āsana pour tous ceux qui ont peu pratiqué le Prāṇāyāma, et pour tous ceux qui sont mal à l'aise avec le Prāṇāyāma.

Ensuite, il est important de rappeler l'importance de l'assise pour le Prāṇāyāma. Une assise correcte respecte les courbures naturelles du dos. Pour cela, il est important que le bassin se place en légère antéversion et que les genoux ne remontent pas. Ainsi le creux du dos se place au niveau des vertèbres lombaires.

Si, au contraire, le bassin part en rétroversion... ou si la courbure lombaire s'efface totalement (ce qui est fréquent chez les yogis), le haut du corps va réajuster la posture :

- soit en optant pour l'arrondissement du dos : les épaules sont alors rentrées et le diaphragme est écrasé par la cage thoracique ;
- soit en projetant la cage thoracique en avant, pour compenser : le creux lombaire a disparu... au profit d'un autre creux, qui se place plus haut, à la hauteur du cœur !

Enfin, suivant la situation de chacun, l'hygiène alimentaire et nasale contribueront à dégager les narines, à éviter la formation de mucus excédentaire et/ou de s'en libérer, avec des pratiques telles que Jala Neti (nettoyage nasal à l'eau salée), Sūtra Neti (nettoyage nasal avec un fil), Nasya (soin ayurvédique lubrifiant pour les narines).



le bas du dos est arrondi



la lordose lombaire est respectée



# ALLONGEMENT ET MAÎTRISE DU SOUFFLE ET DE L'ÉNERGIE

Premièrement, nous savons que respirer est bon pour la santé et que les sédentaires, de manière générale, respirent mal. Si le maintien postural est mauvais, le sédentaire en vient à respirer le minimum vital. Or une bonne respiration est fondamentale pour la physiologie et la santé.

Nous savons aussi que la respiration complète (en trois phases, basse, moyenne et haute) permet une bonne oxygénation des tissus et que cette oxygénation contribue à leur alcalinisation.

C'est un point intéressant à connaître, vu que notre style de vie et notre alimentation sont acidifiants.

Le siège de la respiration est la cellule.

La respiration est possible grâce à :

- L'appareil respiratoire (fosses nasales, pharynx, larynx, trachée, bronches) qui est collecteur de l'oxygène.
- L'oxygène collecté par les poumons est ensuite transporté jusqu'aux cellules par le système circulatoire.





Deuxièmement, on nous dit que le Prāṇāyāma augmente le niveau d'énergie vitale, le Prāṇa. Il a donc une action directe sur la vitalité.

En effet, les Prāṇāyāma **dynamiques**, ou souffles accélérés, tels que Kapālabhāti (crâne qui brille) et Bhastrikā (soufflet) oxygènent. Ils sont stimulants, ils augmentent le niveau d'énergie, et donc la vitalité.

La tradition indienne explique aussi que le Prāṇāyāma purifie le corps subtil et donc les Nāḍī, qui sont le pendant indien des méridiens chinois. Ainsi, les Prāṇāyāma **subtils**, tels que Anuloma Viloma, ou Nāḍī Śódhana, ont une action purificatrice sur les Nāḍī, et calmante sur le système nerveux.

Troisièmement, on sait que la respiration est en lien direct avec l'état émotionnel. Nos émotions influent sur la respiration... et si nous développons une respiration fluide, longue et subtile, le mental se calme, jusqu'à devenir fin prêt pour la méditation.

Dans la Haṭha Yoga Pradīpikā (ch. 2.2), on lit : « Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile, le yogin atteint la fixité. C'est pourquoi l'on doit arrêter (=discipliner) le souffle. »

Les pratiques de Prāṇāyāma les plus subtils peuvent nous connecter avec des états profonds, très proches des états méditatifs. Le Prāṇāyāma, pratiqué juste avant la méditation, d'ailleurs, est très efficace pour améliorer la qualité de la pratique.



# LE TAMIS DU PRĀṆĀ

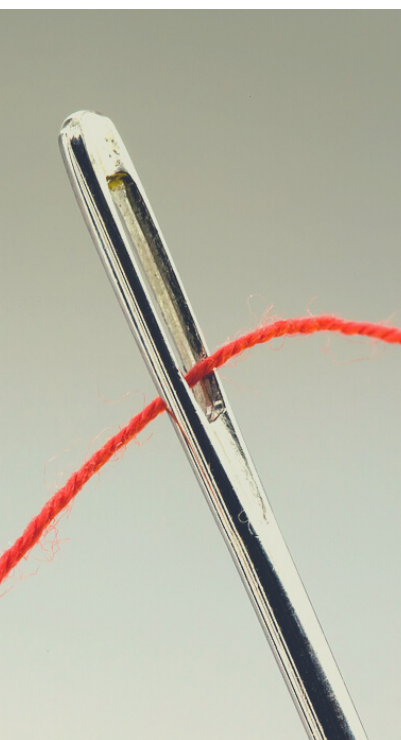
La pratique du Prāṇāyāma se résume en deux mots-clés :

- **Dīrgha** : Allongement du souffle
- **Sūkṣma** : Subtilité du souffle

Pour comprendre le lien entre les deux, ainsi que toute la subtilité du Prāṇāyāma, et trouver une jolie porte d'entrée vers cette pratique, j'aime citer ce texte de Rodolphe Milliat, tiré de son livre « le Passage du Souffle ». Il s'intitule « Le tamis du Prāṇā » :

« La conscience est reliée au corps par les sensations. Grâce à la respiration, elle dialogue en permanence avec l'espace énergétique dans lequel se répand Ākāśa (l'espace ou élément éther). Une exacerbation du domaine sensible de la respiration peut enclencher un nouveau mécanisme d'échange énergétique : c'est le tamis de Prāṇā. La sensibilisation accrue des zones de contact avec le passage de l'air entraîne une utilisation radicalement différente du souffle. Pour capter le Prāṇā, il faut déplacer les récepteurs sensibles au niveau du passage de l'air sur les muqueuses. Avant de respirer par les poumons, nous respirons par les narines ou la langue. Imaginez que votre respiration s'accomplit comme le passage d'un fil dans le chas d'une aiguille! Ce n'est pas en percutant à l'aveuglette l'extrémité du fil que vous risquez de l'y introduire. L'entrée du fil dans le chas est déterminée par sa précision et sa lenteur. Et l'attention n'est pas distraite à ce moment-là ; tout au contraire elle est mobilisée en totalité.

La naissance de chaque mouvement respiratoire ressemble à cette opération. Le départ d'un inspir, tout comme d'un expir, conditionne son utilisation prānique. La lenteur du frottement de l'air, ainsi que sa précision de contact avec les narines, déterminent la subtilité du souffle. Faute de quoi le Prāṇā ne nourrit pas les Nāḍī, et la respiration reste superficielle. La naissance des mouvements du souffle conditionne leur étirement et leur répartition harmonieuse. Ainsi, une respiration lente devient une respiration pleine, subtile et gorgée de Prāṇā. La respiration du yogi arrive à ce paradoxe que plus elle est lente et plus elle est sensible ; plus elle est lente et plus elle est nourrissante. Lenteur et sensibilité se conjuguant, elles démultiplient les aptitudes de perception. Ce qui pour le débutant est une contrainte redoutable, devient pour le yogi une source réelle d'abondance. »





# LE PRĀṆĀYĀMA SELON LA TRADITION INDIENNE

- Lorsque j'inspire (Pūraka, en sanskrit) je reçois de l'air, mais aussi du Prāṇā, de l'énergie universelle.
- Lorsque je retiens le souffle poumons pleins (Antara Kumbhaka), je savoure cette énergie et le mental expérimente un état de suspension, d'arrêt temporaire.
- Lorsque j'expire (Recaka), j'évacue les pensées et les émotions.
- Lorsque je me retrouve poumons vides (Bāhya Kumbhaka), c'est un moment d'abandon, de lâcher prise, l'égo s'en remet à l'Ātman, le Un, avant la prochaine inspiration.

Les yogis disent que Kumbhaka, les temps de rétention, allongent la durée de la vie.

En Pranayama, on explique que le souffle est régularisé selon 3 critères :

- le **temps**,
- le **lieu** et
- le **nombre**.

Regardons chacun de ces critères.





## LE TEMPS

Le temps, premier critère de la régularisation du souffle, se rapporte à la durée des quatre phases de la respiration.

Voici deux exemples:

- 8 : 8 = inspir 8 temps : expir 8 temps
- 4 : 4 : 4 : 4 = inspir 4 temps :  
suspension poumons pleins 4 temps :  
expir 4 temps : suspension poumons  
vides 4 temps.



Les yogis traditionnels comptent en « Mātrā », la mesure yogique du temps. C'est, dit-on, le temps nécessaire pour faire le tour de son genou avec l'index, puis claquer des doigts, avec la même main, soit 1,5 secondes environ.

Ceci ralentit le « temps intérieur » et calme le mental, habitué aux secondes et aux minutes. Avec la pratique, on n'a plus forcément besoin de compter, même si au début cela s'avère nécessaire.

On peut aussi utiliser un métronome pour apprendre à régulariser le souffle.

Il y en a qui préfèrent compter avec des Mantra.

Rares sont les yogis pleinement concentrés et détendus qui arrivent à vraiment respirer régulièrement.





## LE LIEU

Le lieu, deuxième critère de la régularisation du souffle, se rapporte à la longueur du souffle, à son amplitude, ainsi qu'aux points précis sur lesquels on fixe Prāṇā, l'énergie et la concentration.

Pendant l'expiration, la distance de projection de l'air, à partir du bout du nez, varie selon les personnes. On peut sentir cela avec la main ou un brin d'herbe.

Svāmī Śivānanda explique que, sur l'expiration, le lieu s'étend sur 30 cm au-delà du nez et, qu'à l'inspiration, il s'étend de la tête jusqu'à la plante des pieds, sous la forme d'un chatouillis semblable à celui d'une fourmi...

On peut aussi orienter l'énergie sur un point de concentration pendant le geste respiratoire. On nomme ce point Dṛṣṭi ou Marmasthāna.







## LE NOMBRE

Le nombre, troisième critère de la régularisation du souffle, se rapporte au nombre de fois qu'un Prāṇāyāma est répété.

Ce nombre augmente graduellement, au fur et à mesure que la pratique s'intensifie. Au début, il est inutile de pratiquer longtemps, car le corps, les cartilages, les muscles, le tissu pulmonaire ne sont pas prêts. C'est pourquoi une pratique progressive est fondamentale pour développer l'aisance du souffle.

Pendant la pratique du Prāṇāyāma, la respiration doit être régulière. Il ne devrait jamais y avoir d'à-coup, ni le besoin de prendre une grande respiration, parce que l'on est essoufflé.

De plus, on ne force jamais physiquement parlant. Le Prāṇāyāma ne doit pas provoquer de courbatures des muscles respiratoires, des intercostaux etc. Si cela arrive, c'est que l'on est allé trop vite et trop loin. La mesure est essentielle... d'autant plus l'on pratique à distance.

Si vous avez des doutes, il serait intéressant de faire un stage en présentiel avec un professeur de Prāṇāyāma qualifié.

Donc « qui va lentement va sûrement »... et ceci ne vous empêchera pas d'aller loin.

En vous souhaitant une belle pratique du Prāṇāyāma !

Namasté,  
Michèle Grandclément Lefèvre



# PASSER À LA PRATIQUE

Le Prāṇāyāma peut constituer, en soi, une véritable Sādhana quotidienne. La pratique régulière et progressive est idéale. C'est elle qui permet de développer le corps et l'expérience du souffle.

La pratique peut aller de 10-15 minutes, jusqu'à 1h ou plus. Nous n'avons pas tous les mêmes besoins, ni les mêmes disponibilités.

Lisez toutes les recommandations ci-après... et mettez en place le nettoyage régulier du nez à l'eau salée, si besoin.

Regardez les conseils sur l'assise dans le Kit de démarrage... et pour aller plus loin, regardez les vidéos avec Eugénie.

Vous pouvez alors commencer avec la pratique de Prāṇāyāma Sādhana n°1, sur votre Abonnement.

## JALA NETI, LE NETTOYAGE DU NEZ À L'EAU SALÉE

Neti, le nettoyage du nez, fait partie des « Shat Karman » ou « Shat Kriya », les six grandes techniques de nettoyage yogiques (en réalité il y en a plus). Jala Neti, c'est le nettoyage des cavités nasales et des sinus. « Jala » signifie « Eau » et Neti signifie « technique de nettoyage du nez ».

Cette pratique d'hygiène combat les effets de la pollution, de la poussière et du pollen. C'est bien utile pour qui fait régulièrement du Pranayama ou de la méditation.

Pour se faciliter la tâche, le plus simple est d'utiliser une Lota ou pot pour Neti (appelé parfois burette). Ces récipients ressemblent à de petits arrosoirs qui s'adaptent à l'anatomie du nez. Ils existent en plastique (meilleur marché), en cuivre, en céramique ou en porcelaine. Le bout du tube est fait pour rentrer dans la narine. On peut en acheter sur une boutique Internet.





## PRATIQUER JALA NETI AVEC LA LOTA

Remplir le pot d'eau tiède, idéalement entre 37° et 40°. Lorsque l'on fait couler un peu de cette eau sur le dessous du poignet, on doit ressentir une sensation agréable, vu que l'eau a quasiment la même température que le corps. Saler l'eau avec du sel de marin (sauf allergie au sel marin) ou du sel de roche, de sorte à rendre le nettoyage plutôt agréable: l'eau ne «pique» pas du tout nez, si le dosage est bon.



On explique souvent qu'il faut saler l'eau dans la proportion du sérum physiologique, lui-même naturellement salé (de 8 à 9 g de sel par litre d'eau). Cela fait environ 1 bonne cuillerée à café de sel par litre d'eau.

Si nécessaire, ajuster la dose de sel jusqu'à ce que ce soit confortable à votre pratique. En effet, plusieurs écoles de yoga proposent un peu plus de sel (jusqu'à 1 c. à café de sel par  $\frac{1}{4}$  l d'eau).

Neti se pratique au-dessus d'un lavabo, c'est plus facile, ou dans le jardin, pour qui peut.



S'incliner en avant et tourner la tête sur le côté gauche, retenir le souffle et verser l'eau dans la narine droite, pour la faire ressortir par la narine gauche: l'eau coule par elle-même, en emportant avec elle les impuretés et les mucosités du nez.

Laisser couler l'eau d'une demi-lota, ou en cas de besoin, pour bien dégager les sinus, laisser passer l'eau de toute la lota.



Lorsque c'est fini du premier côté, souffler doucement par le nez pour se débarrasser de l'eau qui reste. Puis changer de côté, pour renouveler l'opération.

**Important :** garder la bouche ouverte, afin que l'eau ne pénètre pas dans les conduits auditifs lorsque l'on souffle l'eau pour dégager le nez.

**Respiration :** Après quelques essais, l'on constate que l'on peut aisément respirer par la bouche - tout en laissant passer l'eau dans une narine...

**Fréquence :** 1x/jour le matin si l'on est sujet à l'encombrement nasal. Mais cela peut être moins fréquent, si ce n'est pas le cas. Il y a des personnes qui le font matin et soir en cas de gros rhume. A chacun de sentir ce qui lui est favorable.

## SÉCHER LE NEZ ET LES SINUS APRÈS JALA NETI

Il est indispensable de bien sécher le nez. Sinon l'eau stagne dans les sinus tout en se chargeant d'impuretés, ce qui est contraire à l'objectif premier...

Pour cela, souffler doucement par le nez, une narine à la fois.

**Attention:** car si l'on souffle trop fort, on risque de boucher momentanément la connexion entre le nez et l'oreille. Pour éviter cela, garder la bouche ouverte! Mais cela n'est pas toujours suffisant. S'il reste de l'eau dans le nez après s'être mouché, faire alors encore ceci pour s'en débarrasser : Se pencher en avant et laisser la tête aller quelques instants; une partie de l'eau va sortir d'elle-même. Puis, à partir de cette position inclinée:

- Boucher la narine droite et expirer doucement plusieurs fois en tournant la tête avant chaque expiration: à gauche, à droite 3-5x puis au centre 3-5x.
- Boucher la narine gauche et expirer doucement plusieurs fois en tournant la tête avant chaque expiration : à gauche, à droite 3-5x puis au centre 3-5x.

Terminer une fois que le nez est sec.



# CONSEILS POUR LE PRANAYAMA

Le moment idéal pour pratiquer, c'est le matin, à jeun... et si possible, après être allé à selle. Cette dernière recommandation favorise vraiment la pratique.

Faire Jala Neti (le nettoyage du nez à l'eau salée) pour nettoyer les narines et les sinus, c'est très utile aussi... surtout si le mucus a tendance à s'accumuler.

Si vous pratiquez les postures, commencez par la pratique des Asana. Ensuite, reposez-vous 5 à 15 minute. Puis pratiquez le Pranayama.

Ainsi, le mental est calme et reposé. Il est aussi possible de faire le Pranayama dès le lever, avant la méditation. Cela contribue à la qualité de la méditation... L'emploi du temps dépend des possibilités et des goûts de chacun.

Pratiquer dans une pièce bien aérée et éviter d'être dérangé. S'asseoir en regardant le nord ou l'est. **Veillez à être assis correctement.** Consultez la documentation sur l'assise. C'est fondamental ! Opter pour une assise stable. Développer l'immobilité du corps, pendant le Pranayama permet de concentrer le mental.

Ayez à une alimentation équilibrée, sattvique et digeste. Veillez à ce qu'elle ne génère pas de mucus. Mangez modérément.

L'irrégularité des rythmes de vie est un obstacle au yoga, de même qu'un travail mental excessif.

La régularité est importante. Mais il est mieux de faire une pause, si l'on est malade. Arrêter le Pranayama quand l'on est fatigué. On devrait se sentir heureux, revigoré et reposé après la pratique.

Persévérer dans la pratique ! Éviter les montagnes russes !

Comprendre les instructions clairement, avant de commencer. Si l'on a le moindre doute, demander à un professeur de montrer l'exercice. Puis le pratiquer. C'est la manière la plus sûre.

La patience est reine. Pratiquer au moins 15 minutes par jour au début, régulièrement, pendant plusieurs jours consécutifs.

Commencer par la pratique proposée en page 15. La répéter pendant au moins 1 à 2 semaines, à raison d'au moins 3-4x/semaine.

Ensuite, poursuivre avec le contenu en Pranayama de son Abonnement.

Si vous êtes abonné à la formule "Yoga +" continuez avec la Pranayama Sadhana n°1, pendant au moins 1 à 2 semaines, à raison d'au moins 3-4x/semaine... voire 6 j sur 7.

Détendre le visage, les épaules, et tout ce qui peut l'être... Ne jamais forcer.

**Bonne pratique !**



# PREMIÈRE PRATIQUE

AVANT DE COMMENCER AVEC LE CONTENU  
MENSUEL DE VOTRE ABONNEMENT

Cette première pratique prépare le souffle et le  
corps à la finesse du Pranayama.

Pratiquez cette série avec la vidéo :

- 1- Cinq respirations au ralenti avec les bras**  
Pour la détente et la finesse du souffle
- 2- Cocher (posture)**  
Pour la conscience du souffle devant, sur les  
flancs et derrière.
- 3- Adhama Pranayama (respiration abdominale)**  
Apprivoiser la respiration basse à l'aide des  
"Sparsha Mudra" (gestes du toucher).
- 4- Kapalabhati, main sur le ventre**  
Pour bien intégrer cette technique  
respiratoire dynamique, qui est aussi une  
pratique de nettoyage.
- 5- Nettoyage préliminaire des narines**  
Dégagement des narines, grâce à  
Kapalabhati
- 6- Nadi Shodhana (respiration alternée)**  
Première technique simple de respiration  
alternée.

Répétez-la plusieurs fois, avant de commencer  
la Pranayama Sadhana.



1- Cinq respirations au ralenti avec les bras



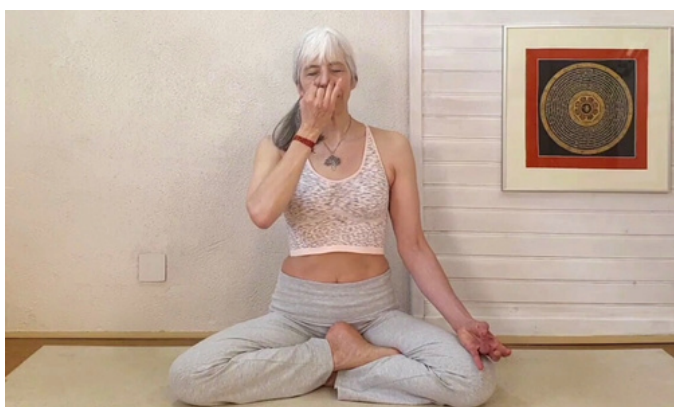
2- Cocher (posture)



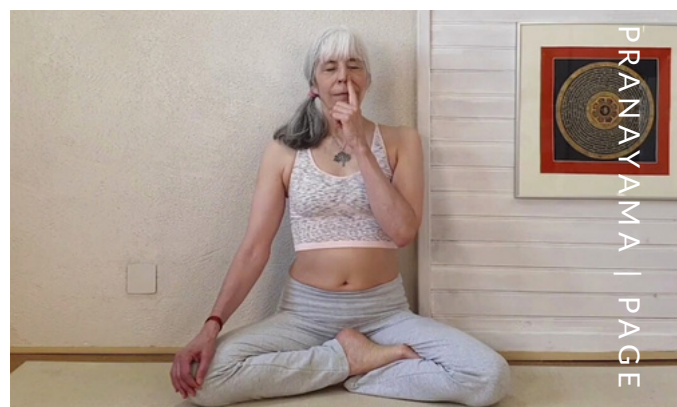
3- Adhama Pranayama (respiration basse)



4- Kapalabhati main sur le ventre



6- Nadi Shodhana (respiration alternée)



5- Nettoyage préliminaire des narines

**LA RESPIRATION EST  
« LE FIL QUI NOUS TISSE ».**

**« COMME LA NAVETTE DU  
MÉTIER À TISSER QUI VA  
ET VIENT SANS CÈSSE,  
LE RYTHME QUI PRÉSIDE  
À LA VIE DU COSMOS  
EST DE TYPE BINAIRE :  
CONTRACTION  
ET EXPANSION ».**

GÉRARD DUC