

## PRANA

Selon les enseignements du Yoga, Prana est le « souffle vital » d'où émane toute énergie. Il est le principe actif de toute vie. C'est la force vitale qu'on trouve dans toutes les formes de vie, de la cellule à l'homme, de la forme la plus élémentaire de la vie végétale à la forme la plus évoluée de la vie animale.

## PRANAYAMA

Composé d'une succession prolongée, subtile et soutenue d'inspirations (puraka), expirations (rechaka) et de rétentions (kumbhaka), le pranayama inclut toute une série de techniques de respiration et de concentration qui contrôlent les mouvements respiratoires de manière rythmique plus ou moins intense.

La variation du rythme, la fréquence, les temps de pause et de rétention poumons vides ou poumons pleins et l'alternance du mouvement dans les narines, entraînent des modifications subtiles qui favorisent les échanges sur tous les plans (physiologique, psychologique, mental).

**l'inspiration**, stimule l'organisme et augmente la quantité d'énergie positive (Ha)

**la rétention poumons pleins** prolonge les effets de l'inspiration en augmentant la quantité d'énergie absorbée et en favorisant sa mise en circulation

**l'expiration**, élimine l'air vicié et les toxines ; augmente la qualité et la quantité de la réserve d'énergie (Tha)

**la rétention poumons vide** prolonge les effets de l'expiration en augmentant la réserve d'énergie stockée.

## NADIS

L'alternance de la respiration dans les narines influence également la qualité du prâna.

**Ida**: narine gauche, canal de l'énergie lunaire négative, véhicule l'énergie de type tamasique liée à la détente, l'abandon, l'inertie.

**Pingala**: narine droite, canal de l'énergie positive solaire, véhicule l'énergie de type rajasique liée au tonus.

Respirer par la narine **gauche** : favorise la **détente**, renforce l'énergie **de base**.

Respirer par la narine **droite** : **active**, **stimule** et **mobilise** l'énergie

Cependant il est déconseillé de privilégier la respiration d'une seule narine, au risque de modifier l'équilibre général et toutes les fonctions organiques. Les deux doivent être nettoyées et stimulées pour engendrer le rythme qui va permettre la parfaite coïncidence avec la circulation équilibrée du prâna.

### Phases de la respiration :

**la respiration abdominale** augmente la quantité d'énergie tellurique, la stabilité, l'ancrage, l'enracinement.

**l'ouverture de la région thoracique** permet de mieux **mobiliser** et faire **circuler** l'énergie.

**La respiration haute claviculaire** dynamise l'action directe

**Les mouvements respiratoires se réalisent donc sur trois plans** : horizontal / vertical / circulaire.

### Quelques pranayamas usuels :

**Nadi sodhana** : exercices de purification en début de séance - pratiquer chez soi quotidiennement

**Kaphalabhati** : pranayama qui insiste sur l'expiration active et le retrait de la paroi abdominale tout en maintenant l'ouverture des côtes autant à l'inspiration qu'à l'expiration

**Bastrika** : respirer « comme un soufflet » - tout l'appareil respiratoire se mobilise du ventre aux clavicules

**Anuloma viloma** : respiration alternée méditative (fin de séance)

## OM

La récitation du Om est aussi un excellent pranayama : ce mantra aide à réguler de plus en plus finement la quantité d'air expiré et inspiré. Il amène une profonde détente et une grande concentration.

Les vibrations subtiles du OM canalisent le flux des pensées jusqu'à ce que le mental soit complètement silencieux.

La récitation du Om permet de retrouver la respiration du petit enfant, la respiration d'avant les traumatismes, d'avant les contraintes, d'avant la constitution du mental et de l'ego.

C'est le retour à l'extrême simplicité du « je suis »

### Sources

Pranayama, la dynamique du Souffle, André Van Lysebeth (Flammarion)

Souffle, Parole de vie, Shri Mahesh (éd. Du Rocher)

La Voie du Souffle (Ysé Tardan-Masquelier, FNEY)

rédaction et mise en page : Georgette Druet-Demasy



## La respiration «yogique pranayamique»

Nous vous proposons de l'appeler ainsi parce qu'elle nécessite un contrôle plus important. Cette respiration peut servir de base à des techniques plus complexes comme bastrika. Elle se pratique en position assise : asana du lotus, du demi lotus...



● Figure 1 : au tout début de l'inspiration, le diaphragme se contracte et descend, le ventre détendu se dilate.



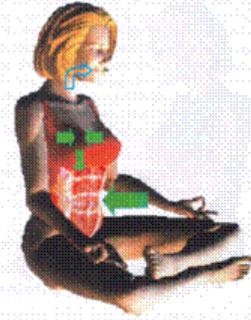
● Figure 2 : après 1 à 2 secondes, le bas de l'abdomen se contracte doucement et crée une augmentation de pression dans cette région. La partie au-dessus de l'ombilic reste détendue.



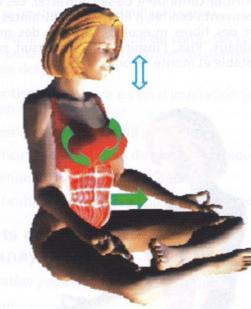
● Figure 3 : le centre phrénique fibreux, peu élastique, du diaphragme trouve un appui sur le sac abdominal grâce à la résistance due à l'augmentation de pression. Les fibres musculaires qui le prolongent sur tout son pourtour continuent de se contracter. Les basses côtes peuvent s'écarter, n'étant pas contraintes par la tension des fibres musculaires hautes des muscles abdominaux. Puis, l'inspiration se poursuit sur cet appui stable et monte le long du thorax.



● Figure 4 : à l'expiration, la descente s'effectue le long du thorax de haut en bas sur toutes ses faces. L'abdomen est maintenu comme précédemment.



● Figure 5 : l'expiration se poursuit par la contraction de l'ensemble de l'abdomen.



● Figure 6 : le thorax est maintenu en position basse expiratoire, tout le ventre se relâche, crée une dépression instantanée abdominale. Elle précède et favorise l'initialisation de la contraction diaphragmatique en l'attirant vers le bas en prévision de l'inspiration suivante.

extrait Revue Yoga & Vie n° 122 / 2004

prochainement

## atelier du Yoga *approfondir sa pratique*

Inde, Bouddha, Yoga  
quelles filiations ?  
Jacques  
Scheuer s.j.

Aucune culture ne détient toutes les clés de l'énigme humaine !



Jésuite, docteur en sciences indiennes,

Professeur d'histoire des religions (UJ, Lumen Vitae, IET)

Responsable des Voies de l'Orient à Bruxelles, Jacques Scheuer a séjourné en Inde et au Japon

**samedi 21 mars 2015**

117, rue Principale à Rocourt (grande salle rez - Cercle St Léon)

9 h accueil / 9 h 30 pratique Hatha-Yoga / 11 h 30 intervention Jacques Scheuer

14h suite exposé J. Scheuer 16 h asana - yoga nidra / 17 h au revoir

atelier d'approfondissement destiné aux élèves déjà engagés dans une pratique du yoga  
prévoir tapis, coussin et tenue souple

participation aux frais (fc activités, repas, boissons) possibilité choix végétarien  
55 € / membre affilié 45 € (étudiant 35)

infos

Cercle de Yoga traditionnel des Hauteurs 04.226.72.79 citayoga@hotmail.com www.druetyoga.net

3

Pranayama, la respiration yogique

février - mars 2015

inscription auprès du professeur ou

Cercle de Yoga Traditionnel  
des Hauteurs



04 226 72 79

citayoga@hotmail.com

www.druetyoga.net