



LES PRANAYAMA DE PREMIÈRE ANNÉE

Vous trouverez ci-dessous la liste des pranayama à connaître et pratiquer en première année de formation



SEBASTIEN
DUPONT

LES INDISPENSABLES

Programme de prāṇāyāma de première année

1. Préparations

- **Kapālabhāti** (“le crâne brille”) : Expirations rapides et fortes avec le ventre : 120 expirations à 2 par seconde, maximum: 300 expirations à 4 par seconde (après plusieurs mois de pratique) ensuite, rétention à poumons pleins. 3 cycles.
- **Uḍḍiyāna bandha** (la “contraction de l’envol”: rétraction abdominale statique) 3 cycles.
- **Agni sāra** (l’ “essence du feu”: tout le ventre devant/derrière jusqu’à 100 fois, de plus en plus vite). 3 cycles.
- **Nauli** (le “bateau”: “vague” d’un côté à l’autre 3 à 5 fois, puis dans l’autre sens 3 à 5 fois. Répéter autant que possible avant d’inspirer). 3 cycles.

Les 3 exercices ci-dessus se font à poumons vides.

- **Nāḍī śodhana** : La purification des nāḍīs: Avec viṣṇu mudrā:
Inspirer à gauche, retenir le souffle, expirer à droite, inspirer à droite, retenir le souffle et expirer à gauche. Répéter jusqu’à 40 fois le cycle complet (après un an de pratique).



Rythme:

Le plan de progression est donné à titre indicatif, jusqu’au rythme maximal de 16/64/32. toute progression doit être graduelle, seconde par seconde au fil des semaines, les “...” indiquent parfois des mois de pratique entre les étapes.

TOUJOURS PRATIQUER DANS LE CONFORT!

INSPIR	RÉTENTION	EXPIR
6	0	12
6	12	12
6	24	12
16	64	32

2. Prāṇāyāma proprement dit:

- **Sūrya bheda : La “perforation du soleil”** : Inspirer à droite, retenir, expirer à gauche. Progression comme nāḍī śodhana. Crée de la chaleur.
- **Ujjāyī : “La victorieuse”** : Inspirer par les 2 narines, retenir, expirer à gauche. Progression comme nāḍī śodhana. Crée de la chaleur.
- **Śitalī : “La rafraichissante”** : Faire un tube avec la langue, inspirer par le tube sur 6 secondes, retenir sur 6 et expirer sur 12. Crée de la fraîcheur.
- **Sitkari, sitkarī, ou Sitkara : “La respiration sifflante”** : Inspirer en faisant le son “ssss”, avec les lèvres retroussées et les dents légèrement ouvertes. Rythme: comme śitalī. Crée de la fraîcheur
- **Bhastrikā : le “soufflet du forgeron”**: Inspirer et expirer à fond et le plus vite possible (en respiration abdominale (créé plus de chaleur), complète (plus grand apport d'oxygène+chaleur) ou thoracique (puissance et vitesse). Puis retenir le souffle à poumons pleins. Commencer par 5 respirations, puis monter à 20, sur plusieurs mois. 3 cycles. Crée de la chaleur
- **Bhramarī : l’“abeille”**: De nombreuses descriptions différentes dans les textes. Voici une technique accessible et efficace: Après avoir placé Ṣanmukhīmudrā, le “geste des six bouches”, (image ci-dessus), inspirer par les deux narines. Retenir le souffle confortablement en bouchant les “six bouches”, et se concentrer sur le son intérieur (nāda anusandhāna). Sur l'expiration, émettre un son semblable à celui d'une abeille (son assez aigu, et un peu “métallique”) Sentir ce son vibrer au point entre les sourcils (ājña cakra). Répéter au minimum 10 cycles. Rafraichit et calme le mental.
- **Mūrcchā : la respiration “de l'évanouissement”**: Inspirer par les deux narines sur environ 6 secondes. Retenir le souffle 4 à 6 secondes avec jālandhara bandha, puis expirer le plus longuement possible en gardant le bandha. Le rythme final est de 1/1/8 (6/6/48 à 10/10/80 après plusieurs années de pratique). Provoque la disparition du mental et le samādhi.