



CONTRÔLE DES DIFFÉRENTS PRĀṆAS (extrait du programme de deuxième année)

1. Contrôle du prāṇa: non spécifié mais **sūrya bheda ou uddjayī**

2. Contrôle d'apāna vāyu KP56 : **mṛga kumbhaka:**

"Quand le prāṇa est continuellement retenu dans la région de l'arrière des hanches"

3. Contrôle de samāna: **samāna kumbhaka** KP 62:

"Quand le vāyu est rempli au nombril, et tenu avec une concentration sur le feu, c'est samāna kumbhaka. (Lire la suite)

Contrôle de la faim et de la soif, guérison des blessures etc.

4. Contrôle de vyāna: **vyāna kumbhaka** KP66:

"Inspirer, et pendant la rétention, contracter tout le corps avec une concentration subtile" décrit par Pārvatī. Protection contre les armes, le chaud, le froid et les maladies.

5. contrôle de udāna KP68: **kṛttīśreṣṭha kumbhaka**

“ tirer le vāyu vers l'intérieur, en l'amenant dans la cage thoracique et de là, l'amener à la gorge, palais, point entre les sourcils et sommet de la tête, et le retenir ici. Protection et lévitation”