



LES PRANAYAMA DE DEUXIÈME ANNÉE

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

Abréviations

KP = Kumbhaka paddhati de Raghuvīra

HTK = Haṭhatatvakaumudī de

Sundaradeva

HSC = Haṭha saṅketa candrikā de Sundaradeva J

P = Joga pradīpikā

SauP = Saura purāṇa

SEBASTIEN
DUPONT

LES INDISPENSABLES

Liste des Prāṇāyāma à connaître à l'issue de la deuxième année de la formation Yoga Systema®

1. Théorie

KP 13 : « *sūrya et candra sont situés respectivement dans les régions basses et hautes. Ils sont associés à sūrya et candra nāḍīs* ».

KP 14 : « *le mouvement du prāṇa dans ida nāḍī s'appelle rātri (nuit), indu (lune), amṛta (nectar d'immortalité), et dans la sūrya nāḍī : kṣveḍā (poison), arka (soleil) et ahan (jour)* ».

bahistha kumbhaka = bahia kumbhaka

KP 86 : « *Le resultat de sahita kumbhaka est la purification des nāḍīs, alors que kevala kumbhaka mène à l'audition du son mystique et au succès en yoga* ».

KP 153 : mātṛā kumbhaka (respiration par narines alternées sur 16/64/32) avec concentration :

- poitrine = absorption
- nombril = chaleur
- svādiṣṭhāna = accroît le flux de nectar • mūlādhāra = l'on atteint la stabilité
- gorge = équilibre les 5 bhūtas
- sommet du crâne = émancipation

KP 194 : ameru kumbhaka

« *Quand le temps de rétention n'est pas allongé et est pratiqué selon ses capacités, c'est ameru kumbhaka, qui donne des résultats sur le long terme.* »

Avec la pratique, on arrive à meru kumbhaka = très longues retentions.

KP 46 : Les 10 prāṇās sont les influx nerveux commandant la vie :

- prāṇa : reflexe respiratoire
- apāna : excretion

- samāna : distribution de nutriments et de liquides dans la circulation • vyāna : sensations cutanées
- udāna : mouvements du corps
- nāga : faim et soif
- kūrma : clignements des yeux • kṛkara : éternuement
- devadatta : bâillement
- dhanañjaya : production de son

2. Contrôle des différents prāṇas

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

KP 66 : « *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

KP 68 : kṛttisreṣṭha 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* ».

KP 73 : « *en contrôlant l'expiration, on contrôle tous les vāyus et on obtient tous les résultats.* »

KP 78 : « quand on avale de l'air comme une bouchée de riz, c'est *nāga kumbhaka* ».

KP 79 : « quand les clignements des yeux sont contrôlés et qu'on devient immobile comme une bûche de bois, c'est *kūrma kumbhaka* ».

KP 80 : « quand on sent qu'on va éternuer, frotter le pouce, l'index et l'annulaire ensemble. C'est *kṛkara kumbhaka* ».

KP 81 : « quand le baillement se manifeste, il faut fermer la bouche et pousser l'air vers le bas la long de la gorge. Cela contrôle *devadatta vāyu* ».

KP82: « quand la *kuṇḍalī* absorbe tous les *vāyus* dans le corps, c est le contrôle de *dhanañjaya vāyu* ».

3. Exercices pour Patyāhāra

- plante des pieds • organes sexuels • nombril
- coeur
- gorge
- luvette
- point entre les sourcils • front
- sommet du crâne

« Concentration du *prāṇa* sur un point puis l'autre dans cet ordre est appelé *pratyāhāra* qui apporte le succès en yoga et débarrasse de toutes les maladies ».

KP 93 : « retirer le *prāṇa* des 18 points vitaux l'un après l'autre successivement, (pendant la rétention) devient *ṛṣi prokta kumbhaka*. Ce processus de rétention est *pratyāhāra* ».

KP 94 : « les 18 points sont les suivants » :

- gros orteils • chevilles • mollets • tibias • genoux • cuisses • anus • périnée • pubis • nombril • coeur • gorge • arrière du palais • racine du nez • yeux • point entre les sourcils • front • sommet du crâne

KP 97 : « *il faut pratiquer le pratyāhāra dans le sens décrit et dans le sens inverse* ».

4. Purification des nāḍīs

KP 114 : *śuddhi kumbhaka* : « *haṃsa cintana* » Respiration par narines alternées
 « Haṃ » en expirant (soleil)
 « Sa » en inspirant (lune)
 20 rétentions 4 fois par jour

KP 116 : « *après inspiration à droite, concentration nombril et visualisation soleil de midi. Toutes les nāḍīs sont purifiées* » (technique de sūrya bheda)
 --> Équilibre *kapha* et *vāta* nettoie le crâne, débarrasse des vers.

5. Divers Prāṇāyāma de sources différentes

KP 33 : **sarva śūnyaka** : gayatri en expirant à droite, suivi d'une concentration sur le vide en rétention à vide. Agni soma kumbhaka : Nāḍī śodhana sauf qu'on commence en inspirant à droite.

KP 55 : **ūrdhvaja kumbhaka** :

Après la retention, en expirant, se concentrer sur la lune à la base de la colonne, et se concentrer de point en point le long de la colonne. La pratique de ceci pendant 48 minutes environ donne le pouvoir d'entrer dans le corps de quelqu'un d'autre.

KP 90 : **śanta kumbhaka** : « *restreindre le prāṇa à l'intérieur et visualiser sa présence à l'intérieur et à l'extérieur du corps s'appelle śanta kumbhaka* ».

KP 98 : « *retenir le prāṇa du coeur vers le sommet de la tête est : utara. L'inverse est : adhara* ».

HTK 52 : 2 : **apakarṣa prāṇāyama** : tirer le prāṇa vers la tête de manière soutenue à travers la suṣumnā, et ensuite, le repousser vers le bas. Le souffle devient long et subtil.

KP 104 : **sahaja kumbhaka** : « inspirant le prāṇa par le nez et le tirant le long de la suṣumnā, il fut retenir le souffle confortablement.

Ceci est sahaja kumbhaka ».

HSC : **vāma gati kumbhaka** : « Il faut inspirer par les deux narines, et après avoir retenu le souffle systématiquement, expirer par les deux narines ».

KP 112 : **gadā kumbhaka** : « Inspirer par les deux narines et expirer par la narine droite donne de la vigueur aux yogis ».

KP 157 : **bhūta śuddhi kumbhaka** (bhuta : le passé, élimination des samskaras, puis des vasanas, et les éléments constitutifs de la matière)

• Terre : Mūlādhāra, Lam, élimination, odorat • Eau : Svādīsthana, Vam, procréation, goût

• Feu : Maṇipūra, Ram, mouvement, vue

• Air : Anāhata, Yam, préhension, toucher

• Ether : Viśuddhi, Ham, parole, ouïe

• Esprit : Ajña, Om, esprit

• Conscience : Sahasrāra, silence, conscience

1er tour: cakras un par un, montée par l'arrière, descente par l'avant. 2e tour : en dynamique.

KP 117 : « après avoir inspiré par la narine de gauche, visualisation du nectar de la lune, coulant du sahasrāra ». Équilibre pitta, « nourrit ».

KP 134 : **kumba rāja** : « Inspirer avec force et retenir en bouchant le nez ». Apporte le contrôle de vāyu et accroît la chaleur.

KP167 : **antar bhastrā** : Bhastrikā par la narine qui marche le mieux puis « quand la fatigue se manifeste », rétention. Après rétention, expirer par l'autre narine

.

KP 168 : **antaraṅga kumbhaka** : En sūrya bheda ou candra bheda : inspirer fort, retenir, expirer fort.

KP 174 : • **kumbhāntara śṛṅkhalā** : Retenir à poumons pleins à pleine capacité.
• **svaṅga śṛṅkharā** : retenir à poumons vides à pleine capacité « encore et encore ».

KP187 : **ṣaḍaṅga kumbhaka** :

- mūlabandha
- pūraka
- jālandhara bandha • kumbhaka
- uḍḍiyāna
- recaka

KP 190 : **kumuda kumbhaka** : Inspirer gauche, retenir, expirer par les deux narines.

KP 191 : **krama netra kumbhak** a: Inspirer droite puis gauche, puis rétention, expirer droite puis gauche puis rétention.

vyutkrama netra kumbhaka : l'inverse.

KP 192 : **trinetra kumbhaka** : *Inspirer gauche, retenir, inspirer droite, retenir, finir l'inspir par les deux narines, retenir. Expirer par les deux narines. « Cela donne les trois types de siddhis ».*

KP 193 : **triśūla kumbhaka** : « *Inspirer par la bouche et le nez. Expirer par le nez. Cela élimine les trois souffrances* ».

HSC : **nāda kumbhaka** : « *Inspirer, retenir, puis chanter le OM le plus longtemps possible en sentant la vibration monter du nombril, coeur, gorge et saharāra* ».

JP-V 491-498 : **trāṭaka kumbhaka** : « *Retourner la langue vers le haut inspirer, retenir avec les bandhas, expirer (tout par le nez)* ».

GS : **kevalī kumbhaka** : *Inspirer, retenir en récitant « so'ham ».*

Sau P XII 22-24 : **śūnyaka kumbhaka** : « *Après l'expiration, tenir le souffle. Contempler la lune au point entre les sourcils et le nectar qui s'en écoule* ».