



# PRANAYAMA

## (RÉGULATION DE HALEINE)



### Structure



6.0 Objectifs

6.1 Présentation

6.2 Mécanisme général  
pranayama/régulation du souffle

6.2.1 Puraka (inspiration) 6.2.2

Kumbhaka (rétention) 6.2.3 Rechaka  
(expiration)

6.3 Nadishodhana Pranayama 6.4 Types  
de Pranayama

6.4.1 Surya-Bhedana Kumbhaka

Pranayama 6.4.2 Bhramari Kumbhaka  
Pranayama

6.4.3 Ujjayi Kumbhaka Pranayama

6.4.4 Bhastrika Kumbhaka Pranayama

6.4.5 Sithali Kumbhaka Pranayama

6.4.6 Sitkari Kumbhaka Pranayama

6.5 Résumons

## 6.0 OBJECTIFS

Après avoir lu cette unité, vous devriez être en mesure de :

- comprendre la nécessité d'effectuer le Pranayama ;
- comprendre les pré-requis essentiels du Pranayama ;
- apprendre le processus de Pranayama ;
- démontrer la technique du Différent Kumbhaka/Pranayama ; et
- énumérer les étapes d'Ujjayi, Surya-bhedan, Sheetalī, Shitkari, bharamari et Bhastrika Pranayama.



## 6.1 PRÉSENTATION

La pratique du Pranayama est une partie la plus importante du Yogasadhana. Tous les textes yogiques mettent l'accent sur la pratique et l'importance du pranayama dans le yoga. Le pranayama est une pratique intermédiaire entre les pratiques de yoga physique et mentale.

Étymologiquement, le mot sanskrit « Pranayama » se compose de deux mots : Prana et Ayama. Le prana est une force énergétique *subtile* (force de vie) qui régule toutes les actions vitales du corps. Ayama est contrôle et extension. Par conséquent, Pranayama est un processus volontaire pour contrôler et développer le prana dans le corps.

À Patanjalayogasutra, le pranayama est la quatrième composante d'*Astangayoga* et Maharishi Patanajali a écrit que le pranayama est un processus de

## 6.2 PHASES GÉNÉRALES DE PRANAYAMA/ RÈGLEMENT DE SOUFFLE

### 6.2.1 Puraka (inhalation)

C'est une phase importante de la pratique du Pranayama qui régule l'**Inhalation**. C'est un processus d'**aspiration** de la respiration à l'**intérieur** du corps qui est censé être lisse et



**Fig. 6.1 : Puraka (Inhalation)**

## 6.2.2 Kumbhaka (Rétention)

C'est la deuxième phase importante de la pratique du pranayama qui est la rétention. C'est un processus qui consiste à retenir la respiration à l'intérieur ou à l'extérieur du corps où il n'y a ni inspiration ni expiration. Kumbhaka se compose de deux types:

6.2.2.1 Antara Kumbhaka (rétention d'air à l'intérieur du corps)

6.2.2.2 Bahya Kumbhaka (rétention d'air à l'extérieur du corps)



Fig. 6.2 : Kumbhaka (Rétention)

### 6.2.3 Rechaka (expiration)

C'est la phase finale de la pratique du Pranayama qui régule la partie Exhalation. C'est un processus d'aspiration de la respiration à l'extérieur du corps qui devrait être un manière lente et contrôlée. Certains pratiquants de yoga déclarent que le rechaka est le pranayama le plus important (régulation d'une partie du pranayama car si la qualité de l'expiration n'est pas bonne, alors la qualité du souffle) de toute la pratique du pranayama est affectée.



Fig. 6.3 : Rechaka (expiration)

## 6.3 NADISHODHAN/ PRANAYAMA

Nadishodhana est le **type le** plus important de Pranayama. Le terme Nadishodhana est une combinaison de deux mots Nadi signifie nerfs ou canal dans lequel circule l'énergie et Shodhana signifie Purification. Nadishodhana pranayama est un processus **complet de** respiration nasale. Cette pratique est également connue sous le nom de Anulom-vilom **pranayama** (respiration alternée des narines).

Technique:

- Asseyez-vous dans n'**importe** quelle posture méditative confortable.
- Gardez la colonne vertébrale et la tête droites et droites.
- Fermez lentement les yeux.
- Adoptez Jnanamudra, en plaçant la main droite sur le genou droit et la main gauche sur le genou gauche.
- Prenez **2-3** respirations avec les deux narines.
- Ensuite, adoptez Nasikagra mudra et fermez la narine droite avec le pouce droit.
- Inspirez avec la narine gauche.
- Retenez le souffle à l'**intérieur** du corps selon la capacité.
- Relâchez lentement le pouce droit sur la narine droite.
- Appuyez sur la narine gauche avec l'**auriculaire** droit et l'**annulaire**.
- Expirez par la narine droite.
- Là encore, inspirez par la narine droite, fermez la narine droite, maintenez selon votre capacité, puis expirez par la narine gauche.
- Il s'**agit d'un** cycle **complet de** nadishodhana pranayama.
- Répétez ce processus **10 à 20** fois.

## 6.3 NADISHODHAN/ PRANAYAMA



*Fig. 6.4(b) : Nadishodhana pranayama*



*Fig. 6.4(a) : Nadishodhana pranayama 9*

## Avantages

- Détend tout le corps.
- Maintenir la température corporelle (homéostasie niveau).
- Créer le calme et la stabilité dans l'esprit et également améliorer la concentration et la concentration.
- Fournissez suffisamment d'oxygène à tout le corps. Alors que chaque cellule fonctionne correctement.
- Éliminer les déchets du corps sous forme de dioxyde de carbone et d'autres gaz toxiques.
- Ouvrir les canaux nerveux (Nadi) et éliminer les blocages du corps.
- Cela renforce les nerfs et

# TYPES DE/PRANAYAMA

## 6.4.1 Surya-Bhedana

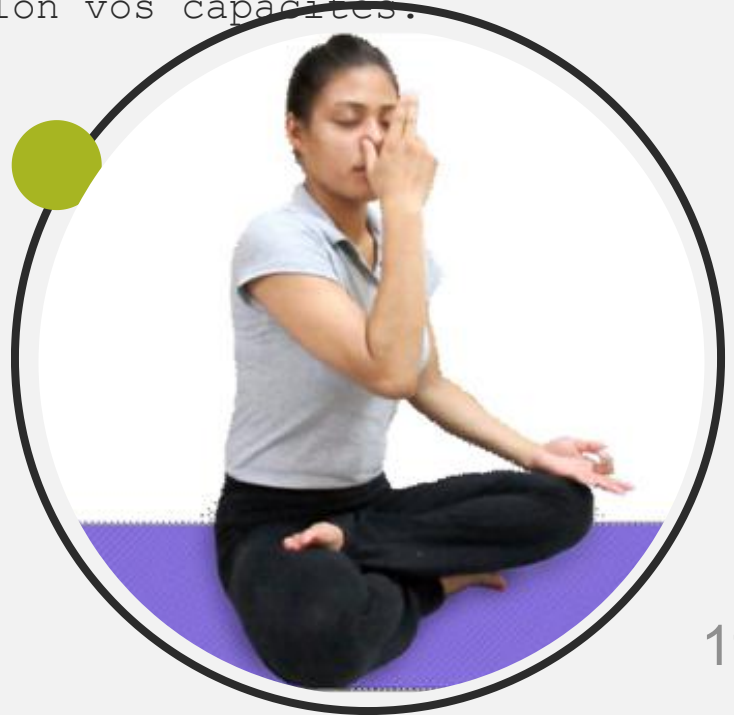
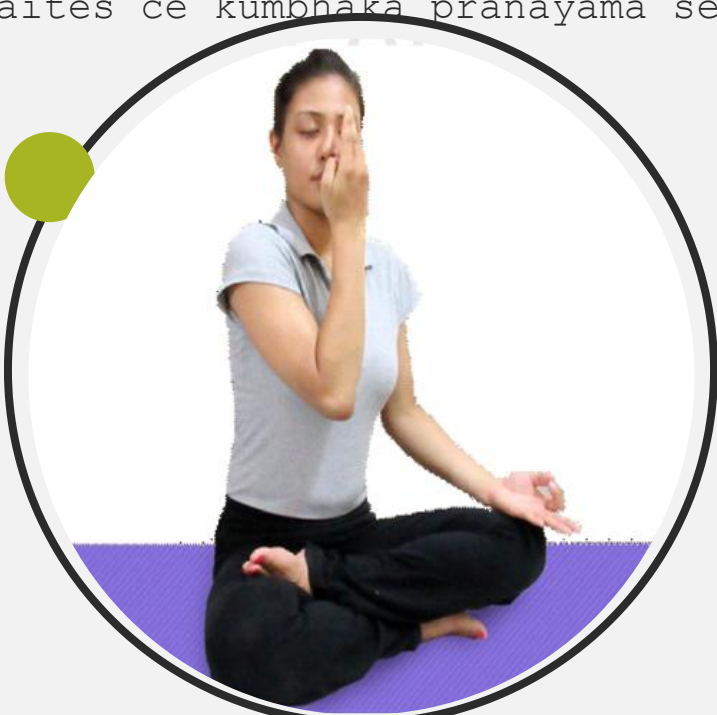
### Kumbhaka/pranayama

Surya-bhedana est une combinaison de deux mots : Surya signifie Soleil et Bhedana

signifie perçant et traverse. Il génère de la **chaleur** (un symbole du soleil) dans notre corps. Ce pranayama kumbhaka est connu sous le nom de respiration de la narine droite. Hathayogapradipika décrit : Au cours de ce Kumbhaka Pranayama, **Puraka** (phase d'**inspiration**) se fait avec **Pingala** (narine droite) et **rechaka** (phase d'**expiration**) se fait avec **Ida** (à gauche) dans Suryabhedana pranayama.

### Technique:

- Asseyez-vous dans n'**importe** quelle posture méditative avec les yeux fermés.
- Fermez la narine gauche avec l'**annulaire** et le petit doigt de la main droite.
- Inspirez lentement par la narine droite sans faire de bruit.
- Maintenez l'**air** à l'**intérieur** selon votre capacité.
- Fermez ensuite la narine droite avec le pouce et expirez l'**air** de la narine gauche très lentement sans faire de bruit.
- Il s'**agit** d'un **tour complet** de Surya-bhedana kumbhaka pranayama
- Faites ce kumbhaka pranayama selon vos capacités.



## TYPES DE/PRANAYAMA

Avantages:

- Il nettoie les sinus frontaux.
- Détruit les maladies dues au déséquilibre de l'humeur vata.
- Élimine les maladies des vers.

### 6.4.2 *Bhriimart Kumbhaka/Pranayama*

Le mot sanskrit "Bhramari" vient du mot Bhramara qui signifie une abeille noire. Alors que dans la pratique de Bhramari pranayama, un sadhaka émet un son de bourdonnement produit par les narines qui ressemble au bourdonnement de l'abeille noire, c'est pourquoi il est nommé Bhramari.

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

Technique:

- Asseyez-vous dans n'importe quelle posture méditative.
- La colonne vertébrale et le cou doivent être droits.
- Gardez la bouche et les yeux fermés et inspirez profondément.
- Adoptez le shanmukhi mudra.
- En expirant, créez un bourdonnement.
- Répétez cette pratique 10 à 15 fois

## TYPES DE/PRANAYAMA



**Fig. 6.6 : Bhramari pranayama**

### **6.4.3 Ujjayi Kumbhaka/Pranayama**

Le mot sanskrit Ujjayi est un symbole de victoire. Cela signifie le régulier la pratique d'ujjayi kumbhaka/pranayama crée une victoire sur la maladie, l'inquiétude, etc.

Pendant la pratique, fermez la bouche et tirez

l'air par les deux narines, produisant un son de telle manière qu'il est ressenti de la glotte, de la gorge à la poitrine. Après cela, effectuez Kumbhaka comme avant, puis expirez par la narine gauche.

## TYPES DE/PRANAYAMA

Technique:

- Asseyez-vous dans n'importe quelle posture méditative.
- Fermez la bouche. Inspirez lentement par les deux narines d'une manière douce avec un son spéculaire est produit en raison de la fermeture partielle de la glotte. Il doit être continu jusqu'à la fin de l'inhalation.
- Retenez votre souffle selon votre capacité.
- Puis expirez par la narine gauche en fermant la narine droite avec le pouce droit.



**Fig. 6.7 : Ujjayi Pranayama**

## TYPES DE/PRANAYAMA

Avantages :

- Cela élimine les maladies de la gorge causées par les mucosités et augmente le feu gastrique.
- Il détruit les maladies liées au nadi, à l'[hydropisie](#) et à toutes les maladies liées à dhatu.

### 6.4.4 *Bhastrika Kumbhaka/Pranayama*

Bhastrika Kumbhaka Pranayama est une pratique très similaire à Kapalbhathi. Le mot sanskrit « Bhastrika » signifie « soufflet ». Cela signifie que bhastrika est une succession rapide de pratiques d'[expulsion](#) forcée. Bhastrika est un mouvement de respiration avec force, tout comme le forgeron souffle dans son soufflet.

Hathayogapradipika : Comme le soufflet du forgeron se dilate et se contracte continuellement, de la même manière, aspirez l'[air](#) lentement par les deux narines et dilatez l'[estomac](#), puis jetez-le rapidement, faisant un beuglement, après avoir ressenti de la fatigue, inspirez par la narine droite et remplissez la cavité thoracique. Retenez l'[air](#) méthodiquement puis expirez-le par la narine

# TYPES DE/PRANAYAMA

Technique:

- Asseyez-vous dans n'importe quelle posture méditative et gardez la colonne vertébrale, le cou et la tête droit.
- Fermez la bouche et inspirez et expirez rapidement 10 à 20 fois par les narines, tout comme le soufflet du forgeron. Se dilate et se contracte constamment.
- Un sifflement sera produit pendant cette pratique.
- Après 10 à 20 respirations rapides, inspirez profondément de la droite narine et tenez-la selon votre capacité, puis expirez par la narine gauche.
- C'est un tour, reposez-vous un peu.
- Répétez cette opération 2 à 3 fois.



Fig. 6.8 : Bhastrika pranayama

## TYPES DE/PRANAYAMA

Avantages :

- Il supprime le déséquilibre de vata, pitta et kapha et leurs maladies.
- Il augmente le feu gastrique dans le corps.
- Il aide à l'éveil de la kundalini.

### 6.4.5 Sheetalī Kumbhaka/Pranayama

Le Sheetalī Kumbhaka est un pranayama rafraîchissant car le mot sanskrit « shīta » signifie frais/froid. Cela signifie que la pratique régulière de ce pranayama rend le corps cool. Ce pranayama montre leur effet non seulement sur le corps physique mais aussi sur le corps mental de la même manière.

Hathayogapradīpikā décrit : Dessiner dans l'air à travers le rouleau langue, alors Kumbhaka doit être

pratiqué comme indiqué auparavant ; enfin, le yogi intelligent doit expirer lentement l'air par les deux

## TYPES DE/PRANAYAMA

Technique:

- Asseyez-vous dans n'importe quelle position de méditation confortable.
- Placez les mains sur les genoux en Jnanamudra, fermez les yeux lentement.
- Enrouler la langue dans une forme cylindrique/un tube comme structure.
- Inspirez par la **bouche** (langue roulée) ; remplir **complètement** l'air dans les poumons selon votre capacité.
- Puis fermez la bouche et maintenez l'air à l'**intérieur** pendant une période de temps confortable.
- Ensuite, expirez **complètement** par les deux narines.



**Fig. 6.9 : Sheetali pranayama**

# TYPES DE/PRANAYAMA

Avantages :

- Il supprime les problèmes d'**hypertrophie** glandulaire, les maladies liées à la rate, etc.
- Bénéfique dans la fièvre, le déséquilibre de l'**humeur** pitta, la faim, la soif et aussi divers poisons.

## 6.4.6 Sitkari Kumbhaka/Pranayama

Le sitkari Kumbhaka Pranayama génère également un effet de refroidissement dans notre corps. Le mot sanskrit « Sitkari » est composé de deux mots : Sit et kari. "Assis" signifie Cool et "Kari" signifie ce qui produit. Dans cette pratique, le son de "voir" ou "voir" est produit lors de l'**inspiration**. Cette pratique crée également un effet de refroidissement dans le corps mental et physique. Hathayogapradipika décrit : Tout en faisant **puraka** (inhalation) de la bouche en produisant le son « assis », puis expirez par les narines. En faisant cette pratique, le sadhaka devient comme un deuxième cupidon.

Technique:

- Asseyez-vous dans n'**importe** quelle posture méditative confortable.
- Placez les mains sur les genoux en Jnanamudra et les yeux doivent être fermés.
- Appuyez étroitement la langue sur le palais.
- Gardez les lèvres ouvertes ; fermer les deux mâchoires avec leurs dents.
- Aspirez l'**air** par la bouche avec le sifflement "voir".
- Retenez votre respiration aussi longtemps que vous le souhaitez.
- Expirez ensuite lentement par les deux narines.
- Répétez cette pratique 15 à 20 fois.

# TYPES DE/PRANAYAMA



**Fig. 6.10 : Sitkari pranayama**

Avantages :

- Sadhaka n'est pas dérangé par la faim, la soif, le sommeil ni la paresse.
- Le corps devient exempt de maladies et de perturbations.

## 6.5 RÉSUMÉ

Dans cette unité, nous avons étudié la pertinence et l'importance du Pranayama. Nous avons étudié les différents types de Pranayama et leurs techniques. Une attention particulière a été accordée aux étapes de Surya-bhedana, Bhramari, Ujjayi, Bhastrika, Sheetalī et Sitkari. Nous avons parcouru les principes et les méthodes de Pranayama avec des instructions pour les formateurs.



**IYO® International Yoga Organisation**

IYT® International Pranayam Yoga

Professeur

Détails de la certification

Votre voyage yogique

•



# 6.5 RÉSUMÉ



# 03



[www.iyoworld.com](http://www.iyoworld.com)



+91 9964029333/ 9964290333



[yoga@iyoworld.com](mailto:yoga@iyoworld.com)/[iyo@iyoworld.com](mailto:iyo@iyoworld.com)



IYO Office, Sadashiv Nagar, Bangalore, India

IYO Office, Wadagaon Sheri, Pune, India