Les Pranayama

Fiche pédagogique · les techniques de respiration yogique classées en 3 groupes

Qu'est-ce que le pranayama ?

On appelle communément pranayama l'ensemble des techniques de respiration yogique : le contrôle du souffle, ou de l'énergie vitale. « Prana » signifie énergie vitale, force de vie ; « ayama » signifie extension, expansion. Il s'agit donc du développement de l'énergie vitale.

On recherche par ces pratiques un rythme stable et une harmonie, afin de libérer l'esprit et de lui permettre de trouver calme et sérénité.

Ce que le pranayama apporte

- La respiration affecte chaque cellule du corps et a un réel effet sur le cerveau.
- On peut rééduquer et orienter ses énergies, et relâcher les tensions.
- Le système nerveux et la créativité s'en trouvent améliorés.
- L'apport d'oxygène au cerveau augmente : plus de clarté mentale et d'énergie physique.
- La combinaison pranayama / asana est très bénéfique.

Les 3 composantes du souffle

Puraka	**Rechaka**	**Kumbhaka**
inspiration	expiration	rétention

Les notions de nadis (canaux d'énergie) et de bandhas (verrous) sont très importantes pour comprendre le travail des pranayamas.

Quand pratiquer ?

Idéalement, on pratique les pranayamas en fonction de la position du soleil :

4 h	**6 h**	**12 h**	**18 h**	**minuit**
au réveil	le matin	le midi	l'après-midi	le soir

Les 3 groupes de pranayama

1 · Harmonisants	Équilibrent le souffle et l'esprit, stabilisent le rythme	Nadi Shodhana, Atma Pranayama, Sama Vritti, Ujjayi, Bhramari

2 · Dynamisants	Réchauffent, stimulent, éveillent le corps et l'esprit	Kapalabhati, Bhastrika, Surya Bhedana
3 · Calmants	Rafraîchissent, apaisent le mental et le système nerveux	Sheetali, Sitkari, Chandra Bhedana

1 · Pranayama harmonisants

Ils équilibrent les deux narines et les deux grands canaux d'énergie, régularisent le souffle et préparent à la méditation.

1. Nadi Shodhana

Nadi Suddhi · Anuloma Viloma · Respiration alternée

À pratiquer pendant un certain temps avant de s'attaquer aux autres pranayamas : elle prépare la base (le corps physique) en nettoyant les impuretés et les obstructions, pour la pratique yogique.

TECHNIQUE

1. Assis confortablement, le dos droit, les yeux fermés, les mains sur les genoux.
2. Avec le pouce droit, fermer la narine droite et inspirer doucement par la narine gauche, sans bruit, aussi longtemps que confortable.
3. Fermer la narine gauche avec l'annulaire et expirer très lentement par la narine droite. L'expiration dure le double de l'inspiration.
4. Inspirer par la narine droite, puis expirer par la narine gauche. C'est un cycle complet : répéter.

Durée : 5 à 10 minutes.

BÉNÉFICES

- Purifie l'ensemble du système respiratoire.
- Pratiquée de manière régulière et impliquée, elle purifie les 72 000 nadis du corps subtil en 3 mois.

2. Atma Pranayama

Respiration du Soi (Atman)

TECHNIQUE

Assis confortablement, le dos droit, les yeux fermés. Observer la respiration naturelle sans la modifier, puis l'allonger progressivement, de façon douce et fluide, en dirigeant l'attention vers le centre du cœur et le sentiment du Soi.

BÉNÉFICES

- Ramène l'attention vers l'intérieur et unifie le souffle et l'esprit.
- Prépare à la concentration et à la méditation.

3. Sama Vritti

Respiration égale · « Sama » : égal, « Vritti » : mouvement, fluctuation

TECHNIQUE

1. Assis confortablement, le dos droit, les yeux fermés.
2. Inspirer par le nez en comptant 4 temps, puis expirer par le nez pendant 4 temps : l'inspiration et l'expiration ont la même durée.
3. Variante, la respiration carrée : ajouter des rétentions de même durée après l'inspiration et après l'expiration (4 – 4 – 4 – 4).
4. Allonger le compte très progressivement, sans jamais forcer.

BÉNÉFICES

- Installe un rythme stable et régulier, point de départ de l'harmonie recherchée dans les pranayamas.
- Apaise le système nerveux et aide à stabiliser l'esprit.

> **Précautions :** éviter les rétentions en cas d'hypertension, de problèmes cardiaques ou de grossesse (rester alors sur la version sans rétention).

4. Ujjayi Pranayama

Le souffle victorieux, victoire par l'expansion

Ce pranayama travaille sur la ventilation des poumons, élimine le phlegme, calme les nerfs et remplit le corps de vitalité. La plupart des techniques de yoga tantrique l'utilisent.

TECHNIQUE

1. Inspirer et expirer calmement et profondément, avec une fermeture partielle de la glotte, ce qui produit un son sourd et régulier.
2. À l'inspiration, l'air qui entre se fait sentir sur le palais, avec le son « sa ». À l'expiration, l'air glisse sur le palais avec le son « ha ».
3. À l'inspiration, les muscles abdominaux sont légèrement contractés. À l'expiration, la pression abdominale est maintenue jusqu'à l'expiration totale.

BÉNÉFICES

- En appliquant une légère pression sur les sinus de la nuque, il les fait réagir comme sous l'effet d'une hypertension : le rythme cardiaque et la tension artérielle diminuent, d'où une relaxation mentale et physique.
- Important dans beaucoup de pratiques méditatives.
- Utile en cas d'insomnie, de maladies nerveuses ou de stress chronique. Les personnes hypertendues peuvent le pratiquer, mais très peu de temps au début.

5. Bhramari

L'abeille · « Bhramari » : abeille

Le bruit produit par l'expiration dans cette pratique ressemble au bourdonnement d'une abeille.

TECHNIQUE

1. Assis confortablement, le dos droit. Fermer les yeux, les oreilles et la bouche.
2. Inspirer par les deux narines autant que possible, puis retenir le souffle.
3. Expirer lentement par les narines en chantant « OM » la bouche fermée. Ce son crée une vibration dans la tête, puis, avec une pratique régulière de plusieurs jours, dans tout le corps.

Durée : répéter 10 à 15 fois d'affilée.

BÉNÉFICES

- Contrôle la chaleur du corps.
- Bénéfique pour les yeux, les oreilles, le nez et la gorge.
- Plus on le pratique avec succès, plus on se dirige sur le chemin du Samadhi.

> **Précautions :** la rétention est à éviter ou à raccourcir en cas d'hypertension ou de problèmes cardiaques.

2 · Pranayama dynamisants

Chauffants et stimulants, ils accélèrent le souffle, réveillent le corps et l'esprit et brûlent les impuretés. À pratiquer plutôt le matin, l'estomac vide.

6. Kapalabhati

« La pratique qui rend le front et le visage brillants » · technique de nettoyage (kriya)

Kapalabhati fait surtout partie des techniques de nettoyage des yogis. Il aide à nettoyer les sinus et tous les canaux respiratoires, stimule les muscles abdominaux et les organes digestifs. Un sentiment d'euphorie peut s'en dégager.

TECHNIQUE

Expirations courtes et énergiques par le nez, produites par une contraction rapide de l'abdomen ; l'inspiration suit passivement. Pratiquer par séries (par exemple 20 à 30 expirations), puis revenir à une respiration naturelle.

BÉNÉFICES

- Digestion : masse et améliore le fonctionnement du système digestif.
- Cerveau : nettoie le lobe frontal en accélérant le flux sanguin et stimule le flux pranique dans cette région.

- Respiration : nettoie les poumons et améliore leur élasticité ; l'échange oxygène / dioxyde de carbone est plus efficace.
- Éveil : réveille l'esprit, une bonne pratique en cas de fatigue ou de travail mental important.

> **Précautions :** déconseillé en cas d'hypertension, de vertiges, de hernies ou de problèmes cardiaques ; à éviter pendant les règles.

7. Bhastrika Pranayama

« Le mugissement » · la respiration du soufflet

Le soufflet apporte plus d'air dans le feu pour augmenter la chaleur. Bhastrika fait la même chose : en apportant plus d'air dans le système, le corps se réchauffe et brûle les impuretés, physiques (toxines) comme subtiles (blocages praniques ou mentaux).

TECHNIQUE

Le diaphragme et les muscles abdominaux sont sollicités, comme dans Kapalabhati, mais ici l'inspiration et l'expiration sont toutes deux vigoureuses et pleines de force. On inspire et on expire rapidement avec l'abdomen utilisé comme un soufflet ; le mouvement de la poitrine est minime. La respiration reste consciente et accentuée par le mouvement de l'abdomen.

Durée : entre 7 et 21 cycles.

BÉNÉFICES

- Ouvre les petites cellules d'air au bas des poumons, souvent fermées en permanence : le mucus et l'air stagnant sont éliminés, le sang est mieux oxygéné.
- Nettoyage complet des poumons et élimination du dioxyde de carbone : meilleure santé générale et plus de vitalité. Traditionnellement employé en soutien des affections respiratoires.
- Améliore la digestion en massant vigoureusement le système digestif ; augmente le métabolisme et la circulation sanguine, purifie le sang et améliore la qualité de la peau.
- Augmente le flux de prana dans tout le corps pranique, qui se recharge.

> **Précautions :** ne se pratique pas en cas d'hypertension, de problèmes cardiaques, de hernies, de règles ou de vertiges.

8. Surya Bhedana Pranayama

Respiration du soleil · « Surya » : soleil, « Bhedana » : traverser, percer

TECHNIQUE

1. Assis confortablement, le dos droit. Fermer la narine gauche.
2. Inspirer lentement par la narine droite (nadi solaire, pingala).
3. Retenir le souffle (kumbhaka) aussi longtemps que c'est confortable.
4. Expirer lentement par la narine gauche.

Durée : quelques cycles (par exemple 5 à 10), en augmentant très progressivement.

BÉNÉFICES

- Réchauffe le corps, énergise et stimule le système nerveux.
- Active la digestion et éveille l'esprit.

> **Précautions :** déconseillé en cas d'hypertension, de problèmes cardiaques, de fièvre, d'excès de chaleur (pitta) ou de grossesse ; éviter par forte chaleur.

3 · Pranayama calmants

Rafraîchissants, ils apaisent le mental et le système nerveux et calment la chaleur, l'irritabilité et la colère. Particulièrement adaptés en fin de journée ou par temps chaud.

9. Sheetali Pranayama

« Le rafraîchissant » · « Sheetali » : rafraîchissant, relaxant

Ce pranayama rafraîchit le corps et relaxe l'esprit.

TECHNIQUE

1. Pendant l'inspiration, la langue est enroulée, la bouche ouverte, le bout de la langue sortant légèrement de la bouche.
2. Retenir le souffle, puis rentrer la langue et fermer la bouche.
3. Expirer lentement par le nez.

BÉNÉFICES

- Décrit traditionnellement comme bénéfique pour les problèmes de la rate et des gros organes.
- Réduit la fièvre, la colère, la soif et les problèmes biliaires.
- Considéré comme un antipoison.

> **Précautions :** éviter en cas de rhume, de toux ou par temps froid et humide.

10. Sitkari Pranayama

Le souffle sifflant · alternative à Sheetali, sans enrouler la langue

TECHNIQUE

1. Serrer doucement les dents, écarter les lèvres, la langue posée derrière les dents.
2. Inspirer lentement par la bouche, en produisant un sifflement doux (« sss »).
3. Fermer la bouche et expirer lentement par le nez.



BÉNÉFICES

- Rafraîchit le corps et apaise le mental.
- Calme l'irritabilité, la colère et la sensation de chaleur ; équivalent de Sheetali pour celles et ceux qui ne savent pas rouler la langue.

> **Précautions :** éviter en cas de rhume, de toux, d'asthme, d'hypotension, de dents sensibles, ou par temps froid.

11. Chandra Bhedana Pranayama

Respiration de la lune · « Chandra » : lune, « Bhedana » : traverser, percer

TECHNIQUE

1. Assis confortablement, le dos droit. Fermer la narine droite.
2. Inspirer lentement par la narine gauche (nadi lunaire, ida).
3. Retenir le souffle (kumbhaka) aussi longtemps que c'est confortable.
4. Expirer lentement par la narine droite.

Durée : quelques cycles (par exemple 5 à 10), en augmentant très progressivement.

BÉNÉFICES

- Rafraîchit le corps et calme le mental.
- Apaise le système nerveux ; contrepoint de Surya Bhedana.

> **Précautions :** déconseillé en cas d'hypotension, de fatigue profonde, d'excès de froid (kapha) ou de rhume.

En un coup d'œil

Récapitulatif des 11 pranayama

Groupe	Pranayama	Effet principal	Précautions
Harmonisant	**Nadi Shodhana**	Purifie les nadis, prépare à la pratique	Aucune particulière
	Atma Pranayama	Recentre, unifie souffle et esprit	Aucune particulière
	Sama Vritti	Rythme stable et régulier	Rétentions : hypertension, cœur, grossesse
	Ujjayi	Relaxe, apaise stress et insomnie	Hypertension : très court au début
	Bhramari	Vibration apaisante, régule la chaleur du corps	Rétention : hypertension, cœur
Dynamisant	**Kapalabhati**	Nettoie, éveille l'esprit	Hypertension, vertiges, hernies, cœur, règles
	Bhastrika	Réchauffe, purifie, recharge	Hypertension, cœur, hernies, règles, vertiges
	Surya Bhedana	Réchauffe, énergise	Hypertension, cœur, fièvre, pitta, grossesse
Calmant	**Sheetali**	Rafraîchit, calme colère et soif	Rhume, toux, temps froid
	Sitkari	Rafraîchit, apaise	Rhume, asthme, hypotension, dents sensibles
	Chandra Bhedana	Rafraîchit, calme le mental	Hypotension, fatigue profonde, kapha, rhume

Rappel : une pratique régulière et progressive vaut mieux qu'une pratique intense. On ne force jamais le souffle, et on se fait accompagner pour les techniques à rétention ou à souffle rapide.