



*« Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile, le yogin atteint alors la fixité. »  
Hatha yoga pradipika, II,2*

La respiration est au cœur de nos vies. Nous naissons sur un inspire et nous laissons aller à notre dernier souffle dans un soupir. Entre temps, nous respirons environ 20 000 fois par jour ! Nous respirons naturellement sans même y penser grâce à notre système nerveux autonome. Cette respiration permet à la mécanique complexe de notre corps de fonctionner.

Nous respirons pendant que nous dormons, travaillons, vivons. Le souffle est le véhicule de nos émotions. Il les transporte, les fait sortir vers l'extérieur en pleurs, en cris, en rires, en silences. Le souffle est bien plus qu'une simple mécanique respiratoire. Il dit tout de ce que nous sommes, de ce que nous traversons.

Bien souvent, la qualité de notre souffle s'altère au fil du temps, nous respirons mal, pas assez ou trop, impactant notre corps physique mais aussi notre mental et nos émotions.

Les yogis ont compris depuis bien longtemps que le souffle est la clé d'une bonne santé, d'un bien être global qui nous accompagne sur le chemin de l'éveil.

Le souffle est au cœur du yoga que ce soit pour nourrir les postures (asanas) et permettre à l'énergie de circuler dans les espaces que l'on est venu créer, ou dans les pratiques spécifiques de pranayama (techniques de respirations). Je vous propose dans cette newsletter de vous partager quelques notions clé de cet art de respirer.

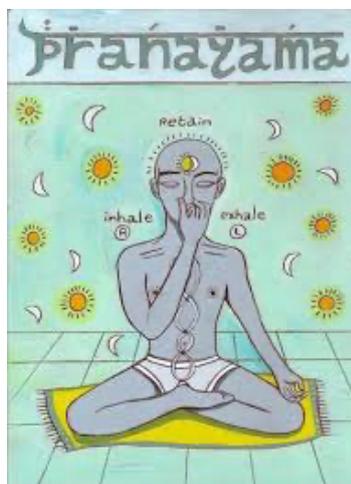
Bonne lecture !

Avec cœur,

Namaste



## LE PRANAYAMA C'EST QUOI ?



Le **Pranayama** ou « art de respirer » est la 4<sup>ème</sup> des **8 branches du yoga** décrit dans les yogas sutras de Patanjali (traité de yoga datant de 200 ans av.JC)

Les yogas sutras proposent à travers ces 8 branches une « méthode » ou une « philosophie de vie » permettant à qui le souhaite d'atteindre l'éveil.

Il s'agit d'un chemin débutant par des règles d'observances et de vie vis-à-vis d'autrui et de soi qu'on peut assimiler aux « 10 commandement du yogin ». Ces règles portent le nom de **Yamas et Nyamas**.

Vient ensuite la 3<sup>ème</sup> branche : les **Asanas** ou postures qui favorisent la santé, un corps sain, ouvert, fort et souple dans lequel on va prendre plaisir à habiter. Les asanas permettent de dissoudre de manière « grossière » les nœud du corps et du cœur.

Puis ensuite, vient le **Pranayama**, l'art de respirer qui nous permet de prendre soin de notre corps physique et émotionnel de manière plus subtile afin de nous préparer aux étapes suivantes qui sont **Pratyahara** (le retrait des sens), **Dharana** (la concentration), **Dyana** (la méditation) et enfin **Samadhi** (l'éveil)

Un des objectifs du pranayama est **d'allonger notre vie et la rendre plus qualitative, cela en allongeant le souffle dans ces 4 phases** (inspiration, expiration et suspensions à plein et à vide).

Les yogins pensent que nous naissons tous avec un nombre de respirations allouées dont il est bon de bien gérer l'utilisation afin de ne pas le consommer trop vite.

En allongeant le souffle, nous « économisons » notre stock de respirations allouées et allongeons ainsi notre existence.

La science a démontré depuis l'importance d'une respiration de qualité pour notre santé et notre équilibre, gage de longévité.

*« Avec justesse on doit chaque fois rejeter l'air, avec justesse l'inspirer, avec justesse le retenir. Ainsi obtient on l'accomplissement parfait »*

*Hatha yoga pradiipika, II, 18*



## LES PRINCIPAUX PRANAYAMAS

En yoga, il existe 7 pranayamas principaux décrits dans le Hatha Yoga Pradipika, le premier précis technique de yoga écrit au 15<sup>ème</sup> siècle.

- Souffle de la lumière dans le crâne : Kapâlabhâti.
- Le Soufflet du forgeron : Bhastrikâ
- Respiration Carrée : Samavritti.
- Respiration complète : Visamavritti
- Respiration victorieuse : Ujjayi
- Respiration rafraîchissante : Sithali
- **Respiration alternée : Nâdîshodhana (voir détails plus loin)**



Si la respiration est une part TRES importante en yoga, ce dernier n'a pas pour autant le privilège du souffle.

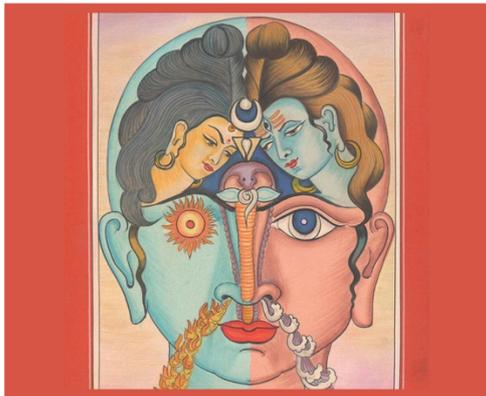
D'autres techniques ancestrales ont compris l'importance du souffle dans notre existence et proposent des techniques qui leur sont propres.

Des techniques plus contemporaines (inspirées bien souvent des techniques ancestrales) fleurissent aujourd'hui (**cohérence cardiaque**, rebirth...).

Il est à noter que quelle que soit l'origine de ces techniques, elles ont toutes un objectif commun : nous installer dans l'équilibre.

## LE CORPS ENERGETIQUE

Selon les yogins, notre corps est parcouru par plus de 70 000 nadis ou canaux d'énergie. Il en existe 3 principaux.



- **Le sushumna** : le canal énergétique central qui longe la colonne et le long duquel se placent les 7 chakras principaux
- **Ida** : Le canal énergétique **lunaire** qui prend sa base du côté gauche du bassin et s'enroule autour du sushumna passant par la narine gauche et terminant sa course dans l'hémisphère droit du cerveau
- **Pingala** : Le canal énergétique **solaire** qui prend sa base du côté droit du bassin et s'enroule autour du sushumna passant par la narine droite et terminant sa course dans l'hémisphère gauche du cerveau.



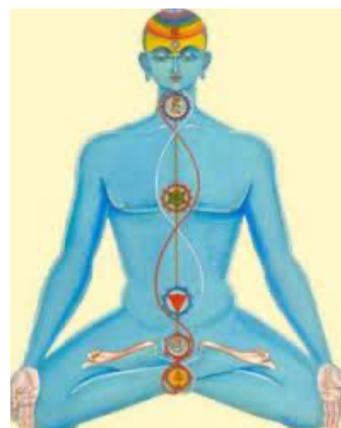
Ida et Pingala s'entrelacent au niveau des 7 chakras.

**Ida** (narine gauche) correspond à l'énergie de calme, féminine, parasympathique, à la créativité.

**Pingala** (narine droite) correspond à une énergie plus dynamique, masculine, sympathique, à la logique.

Ces 2 énergies s'opposent et se complètent pour créer l'harmonie.

Lorsqu'Ida et Pingala sont équilibrés entre eux, alors l'énergie vitale peut s'élever dans le sushumna (c'est la Kundalini)



Le pranayama nous aide à prendre soin de notre corps énergétique, à nettoyer nos nadis.

## FOCUS SUR NADISHODANA

Selon le Hatha yoga pradiipika (HYP) :

*« Les nadis étant surchargés d'impuretés, l'air ne passe pas par la voie médiane »*

*« Lorsque l'entier circuit des nadis devient purifié, alors seulement le yogin devient capable de contenir le prana intégralement »*

*« C'est pourquoi il fait pratiquer le pranayama chaque jour jusqu'à ce que le sushumna soit nettoyé des impuretés qui l'obstruent »*

*« Grâce à la purification des nadis, (...) l'on joint d'une santé parfaite »*

*HYP, II 4-5-6-20*

**Nadishodana, ou respiration alternée** est l'un des pranayamas essentiels.

C'est à la fois un pranayama mais aussi un Kriya (nettoyage).

Grâce à Nadishodana, les canaux Ida et pingala sont nettoyés, vitalisés, équilibrés permettant ainsi à l'énergie vitale de couler librement dans le sushumna.

Les bienfaits de nadishodana sont nombreux :



- Purification, décongestion et équilibrage des nadis
- Réactive le système nerveux parasympathique,
- Améliore la circulation sanguine dans le cerveau et équilibre les deux hémisphères
- Équilibre la polarité des narines
- Équilibre dans le corps émotionnel.
- Permet de limiter les crises d'asthmes et les allergies
- Nettoie les canaux du nez
- Améliore la respiration



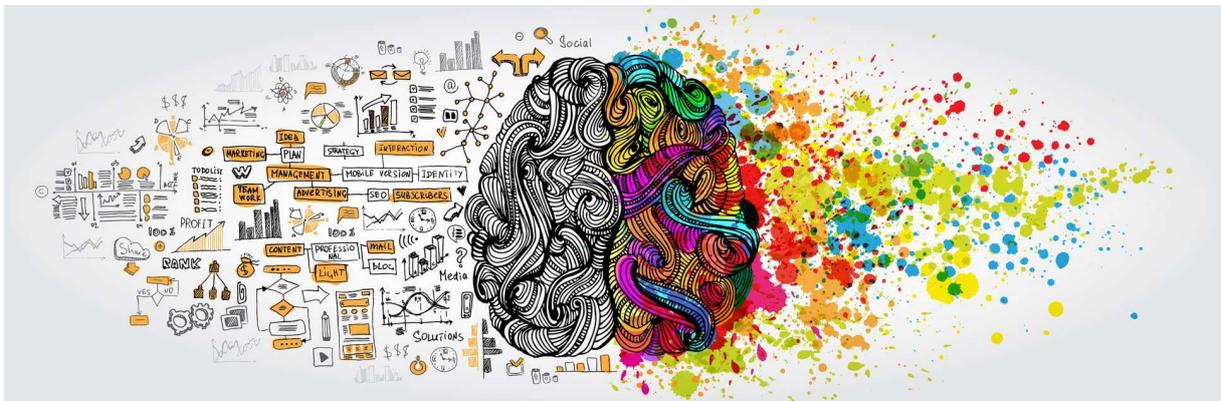
## LE SAVEZ-VOUS ?

Il existe **un cycle narinaire** décrit par le Docteur Kaiser dès 1895. Ce cycle est la conséquence normale du cycle des vaisseaux sanguins qui, dans chaque narine, se congestionnent de façon alternative. Ce cycle dure selon les individus de **2 à 4h** et est présent chez 85% des humains.

Autrement dit, nous avons tous une narine plus ouverte que l'autre et cela change toutes les 2 à 4 heures.

Ce cycle est commandé par notre système nerveux autonome.

Il peut être affecté par notre position, les allergies et autres affections respiratoires.



Chaque narine est connectée à un hémisphère du cerveau.

Des études datées de 1994 ont démontré que lorsque nous respirons par la narine droite nous activons notre hémisphère gauche et inversement. Les yogins d'il y a plus de 2000 ans l'avaient intuité dans leur conception de Ida et Pingala !

Notre hémisphère gauche correspond à notre cerveau logique, solaire. L'hémisphère droit à notre cerveau créatif, lunaire.

**En forçant la respiration par une narine ou l'autre pendant plusieurs minutes, on peut réellement affecter la façon dont on pense à un moment donné.**

**Besoin d'inspiration : je respire par ma narine gauche !**

**Besoin de prendre une décision : je respire par ma narine droite !**

**N'attendez plus, respirez et prenez soin de vos narines !**

