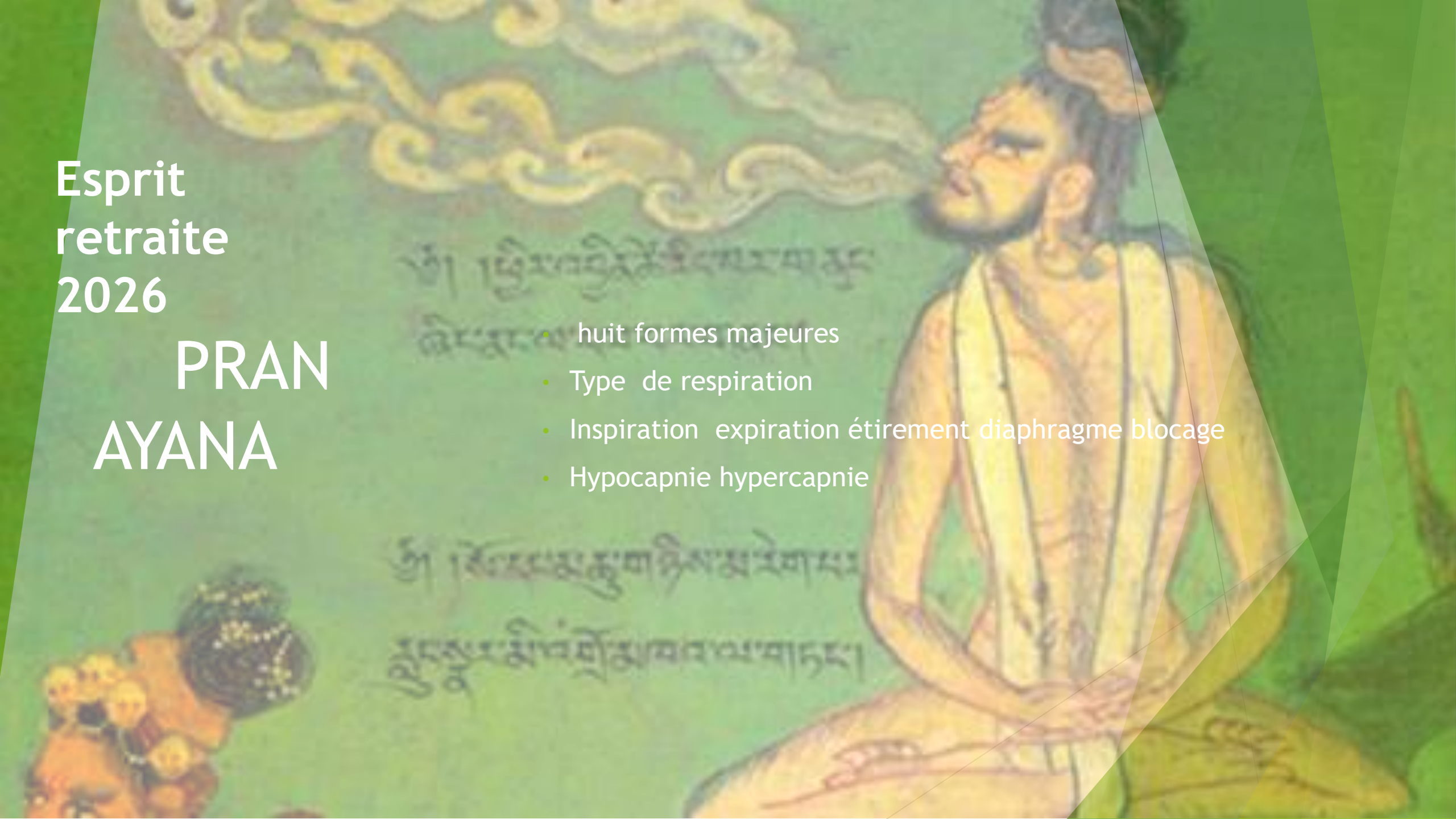


Esprit
retraite
2026

PRAN AYANA

- huit formes majeures
- Type de respiration
- Inspiration expiration étirement diaphragme blocage
- Hypocapnie hypercapnie



La gestion du souffle et le contrôle

- ▶ Dans la médecine chinoise comparaison hydrique fluide
- ▶ Grand cycle de l'énergie
- ▶ Dans la médecine ayurvedique .L'équilibre du prana est déterminé par l'équilibre des 3 qualités corporelles (doshas): vata, pitta et kapha.

Vata air,

pitta alimentation,

Kapha de qui lie gestion de l'énergie

Sūryabheda(na) (la « percée du Soleil »)

- ▶ on inspire lentement et profondément par la narine solaire (droite), on retient le souffle jusqu'à la limite de ses capacités puis on expire par la gauche (l'expiration par la droite se rencontre aussi).
- ▶ Ce prāṇāyāma stimule l'énergie dans piṅgalā-nāḍī qui est en relation avec le système nerveux sympathique et l'hémisphère cérébral gauche
- ▶ À l'échauffement pour l'apnée et détendre les muscles du cou avant l'apnée

Ujjāyī la victorieuse

on inspire par les deux narines avec une contraction partielle de la glotte qui produit un léger ronflement, on retient l'air au maximum puis on expire par la narine gauche avec le même bruissement caractéristique.

Ce prāṇāyāma aux effets psychiques profonds a l'avantage de pouvoir être pratiqué non seulement assis mais dans n'importe quelle position, debout, couché, en bougeant ou en marchant (à condition d'omettre ou de réduire la rétention).

Sīkar émission du son sīt

- ▶ on inspire par la bouche en produisant le son sī ou sīt, la langue placée derrière les dents presque serrées, sans toucher le palais ; on retient l'air puis on expire par le nez.
- ▶ Cette respiration sifflante rafraîchit le corps et s'exécute donc de préférence par temps chaud.

Śitalī (la « rafraîchissante »)

- ▶ a des effets à peu près semblables.
- ▶ L'air est ici aspiré également par la bouche avec un son sifflant mais en roulant la langue en forme de paille

Bhastrikā (le « soufflet de forge »)

- ▶ c'est le plus puissant des prāṇāyāma, capable de briser les trois « nœuds » prāniques et d'éveiller l'énergie si les tubes sont déjà purifiés.
- ▶ Les cycles inspir-expir s'y enchaînent avec égalité, rapidité et intensité, mobilisant le système respiratoire tout entier. La dernière inspiration est suivie d'une rétention de souffle aussi longue que possible
- ▶ Préparation apnée

Et en plus 2^e niveau

- Une fois maîtrisé le premier cycle

Bhrāmarī (l'« abeille »)

- ▶ Il consiste à inspirer de façon rapide et impétueuse en émettant, bouche fermée, un son semblable à celui du bourdon puis, après rétention, à expirer très lentement avec le son beaucoup plus aigu de l'abeille.
- ▶ Dans ses formes supérieures, cet exercice ouvre la conscience à certains sons subtils et à l'état de « non-mental » (unmanī ou manonmanī)

Mūrchhā (l'« évanouissement »)

- ▶ Mūrchhā (l'« évanouissement ») passe pour un procédé dangereux sans une longue préparation. Il faut, après l'inspiration, retenir le souffle jusqu'à en être incommodé
- ▶ tout en maintenant un jālandhara-bandha (voir ci-dessous) très ferme ou, selon une autre tradition, en rejetant la tête en arrière, bras tendus et épaules relevées. En dépit de cet effort extrême, l'expiration qui suit doit être contrôlée et très lente
- ▶ (dans la seconde formule, elle se fait en baissant progressivement la tête). À en croire la Gheraṇḍa-saṃhitā (V, 83), « survient alors l'évanouissement du mental, ce qui provoque une joie intense »

Jālandhara-bandha (la « ligature contrôlant le réseau » des tuyaux)

- ▶ s'exécute juste à la fin de l'inspir (et aussi dans les arrêts à poumons vides avec les deux autres bandha).
- ▶ On enfonce fermement le menton dans le creux de la gorge au sommet du sternum, ce qui provoque un fort étirement de la nuque.
- ▶ Ainsi le passage de l'air est-il entièrement bloqué, assurant une suspension du souffle sans bourdonnement d'oreilles ni pression au niveau du cœur ou de la tête

Plavinī (« qui fait flotter »)

- ▶ Il s'agit soit par le nez, soit par la bouche d'attirer l'air dans l'estomac et de l'y maintenir le plus longtemps possible.
- ▶ Technique de la carpe
- ▶ En cas de jeûne, on affirme que cette pratique empêche les tourments de la faim.
- ▶ Elle permet aussi de flotter sur l'eau en gardant l'estomac gonflé d'air comme une bouée

ḍiyana-bandha (la « ligature de l'envol »)

- ▶ consiste à faire remonter le plus haut possible le diaphragme vers le thorax.
- ▶ Cette contraction se pratique en apnée, à poumons vides,
- ▶ mais aussi à la fin de la rétention à poumons pleins, juste avant l'expiration

Mūla-bandha (la « ligature de la base »)

- ▶ s'effectue également à poumons pleins et durant l'arrêt de souffle plus ou moins prolongé qui suit l'expiration
- ▶ . On l'interprète souvent comme une contraction de l'anus, ce qui l'apparente à la mudrā appelée aśvinī (« mudrā de la jument ») où l'on contracte et détend alternativement ces sphincters de façon répétée.,
- ▶ En contractant son périnée la femme, elle, contracter les releveurs de l'anus et les muscles du vagin)

Lorsque les trois bandha sont tenus simultanément

- ▶ (on les prend en général de haut en bas et on les relâche de bas en haut), il se produit une inversion des courants d'énergie.
- ▶ Āpana, le souffle descendant, est forcé par mūla et par uḍḍiyana-bandha, de remonter.
- ▶ Prāṇa, le souffle opposé qui, tel un « oiseau », cherche toujours à s'échapper vers le haut, est contraint par jālandhara-bandha de redescendre.
- ▶ Les deux forces contrariées se retrouvent ainsi et fusionnent dans le centre du nombril (siège de l'élément feu et du souffle samāna) et l'intense chaleur dégagée tire la kuṇḍalinī de sa torpeur.

Kumbhaka.

- ▶ - Comme on le sait, l'élément essentiel dans le prāṇāyāma est la rétention (kumbhaka).
- ▶ Tant qu'elle exige un effort conscient, on la dit sahita, « accompagnée » (c'est-à-dire précédée d'une inspiration ou d'une expiration complète).
- ▶ Lorsque l'arrêt du souffle se produit de lui-même, sans raison apparente, on l'appelle kevala, « isolé », état où l'activité mentale et prāṇique cesse complètement.
- ▶ Naît alors une sorte de respiration intérieure - non sans analogie avec le « souffle embryonnaire » de la tradition chinoise -

Etat de catalepsie

- le yogin peut demeurer aussi longtemps qu'il le souhaite dans une rigidité et une immobilité qui présentent les apparences de la mort mais expriment en réalité la victoire absolue sur celle-ci. Il n'est

évalués en termes de durée de kumbhaka

- ▶ Ainsi, selon Gorakṣa, la rétention de type inférieur dure environ cinquante secondes,
- ▶ celle de type moyen une minute quarante secondes,
- ▶ celle de type supérieur deux minutes trente-cinq secondes.
- ▶ Si le prāṇa, ayant atteint le centre supérieur de la tête, y demeure dix minutes, c'est le pratyāhāra (rétraction des sens)