



PETIT GUIDE DU PRANAYAMA

TON SOUFFLE, UN OUTIL PUISSANT POUR
ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS,
CALMER TON MENTAL
ET TE RECONNECTER À TON CORPS

SOMMAIRE



1

INTRODUCTION

Pourquoi ce guide ?	1
A quoi va-t-il te servir ?	2
Qui suis-je ?	3

2

LE PRĀNAYĀMA

Qu'est-ce que le Prānayāma ?	5
Pourquoi le pratiquer ?	6
Comment le pratiquer ?	7

3

PRĀNAYĀMAS POUR LE QUOTIDIEN

La Respiration complète/yogique	9
Sama Vritti, la cohérence cardiaque	11
Nadi Shodhana, la respiration alternée	12
Ujjayi, la respiration victorieuse	14
La Respiration Carrée	16
Anuloma Viloma	17
Surya Bedhana	18
Brahmari, la respiration de l'abeille	19
La Respiration Triangulaire	20

4

POUR ALLER PLUS LOIN

Jala Neti, le nettoyage du nez	21
Sources et Bibliographie	23



INTRODUCTION

POURQUOI CE GUIDE ?

Lorsque j'ai entamé ma pratique du Yoga, la pratique du Prāṇayāma est celle qui m'a le plus apporté et le plus rapidement.

C'est également celle que j'ai pu utiliser au quotidien pour en tirer tous les bienfaits et qui m'a rapidement aidée à calmer mon anxiété et mon stress au quotidien.

Avec ce petit guide (non exhaustif), je souhaitais transmettre cet outil tellement simple et utile et que je continue d'explorer pour le partager encore mieux.

C'est une petite porte ouverte sur la pratique, qui je l'espère, te donnera envie d'en apprendre plus.

breathe



INTRODUCTION

A QUOI VA-T-IL TE SERVIR ?

Ce guide (non exhaustif, car il existe d'autres prānayāmas plus avancés) va t'aider à **explorer la puissance de ta respiration** et te donner quelques clefs pour **l'utiliser à bon escient dès que tu en ressens le besoin**.

Les exercices de ce guide ont des vertus calmantes mais il existe d'autres prānayāmas aux vertus dynamisantes, à pratiquer plutôt d'abord avec un enseignant.

C'est pour toi si :

- Tu as du mal à **accueillir tes émotions et tes sensations** lorsqu'elles se présentent et tu te sens parfois submergé-e par elles.
- Tu es plus souvent dans ta tête que dans ton corps et tu te sens **anxieux-se, stressé-e, avec les pensées qui tourbillonnent**.
- Tu ressens souvent beaucoup de **tensions musculaires** voire de **douleurs physiques** et tu as du mal à relâcher ces tensions.



INTRODUCTION

QUI SUIS-JE ?

Je suis originaire de La Rochelle, où je suis revenue m'installer en 2018 après quelques années à bouger entre la France et l'Angleterre. Après un parcours professionnel dans la communication culturelle et l'éducation (nationale et spécialisée auprès d'enfants sur le spectre autistique), vivant à l'époque à Londres, j'ai décidé de revenir m'installer dans ma ville natale et c'est à ce moment-là que j'ai commencé le yoga.

J'ai très vite trouvé dans la pratique du Yoga toute une batterie d'outils qui m'ont aidée, et m'aident au quotidien, à mieux accueillir mon hypersensibilité, mes émotions, mes sensations et à retrouver une conscience corporelle que j'avais perdue depuis mes années de pratique de la danse.

C'est pour cette raison que l'envie de transmettre ces outils s'est vite imposée à moi et après 3 ans de pratique personnelle, j'ai commencé à me former en Hatha et Vinyasa Yoga en Août 2021 avec l'école Green Yoga International. En parallèle, je me suis aussi formée auprès d'Alexandria Crow dans ses deux programmes Deconstruct to Reconstruct et Yoga Student Training.

Le premier m'a permis d'approfondir mes connaissances en anatomie du Yoga afin de pouvoir adapter les postures au plus grand nombre (n'étant moi-même pas hyperlaxe ou très souple de base, c'est un aspect qui me tenait vraiment à coeur). Le second programme m'a permis d'acquérir plus de connaissances sur les textes fondateurs et la philosophie du Yoga, et comment l'appliquer ensuite sur le tapis et au quotidien.



QUI SUIS-JE ?

En Juin 2022, j'ai ensuite démarré ma formation de Yin Yoga auprès d'Helen Watkins et Thibaut Tran Van Tuat, avec qui j'ai terminé de me former en 2023 pour offrir des cours de Yin encore plus qualitatifs. Je continue également de me former tout au long de l'année afin d'approfondir et mettre à jour mes connaissances en anatomie, histoire, philosophie et transmission du Yoga.

Aujourd'hui, j'ai à coeur de transmettre un Yoga fonctionnel et inclusif qui englobe toutes les facettes de la pratique et pas seulement la partie posturale. Pour la création de mes cours, j'aime trouver l'inspiration dans diverses thématiques telles que les saisons, les mouvements astrologiques, la philosophie du Yoga, l'Ayurvèda et la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Mes valeurs : Inclusivité - Bienveillance - Respect - Sécurité - Curiosité et Ouverture d'esprit - Humilité - Partage

Education et Formations :

- **Formation initiale 200h** en Hatha à Green Yoga International, Majorque avec Victor Hernandez, Marco Cesari et Maren Claus - Août 2021
- **Programmes** Deconstruct to Reconstruct (anatomie, accessibilité et yoga fonctionnel) et Yoga Student Training (philosophie du Yoga) + de 150h avec Alexandria Crow - 2021-2022 et accès en continu aux contenus
- **50h Fondations du Yin Yoga** avec Helen Watkins et Thibaut Tran Van Tuat - Mai/Juin 2022
- **35h Yin Yoga et Médecine Traditionnelle Chinoise** avec Helen Watkins et Thibaut Tran Van Tuat - Mars/Avril 2023
- **50h Expertise du Yin Yoga** avec Helen Watkins et Thibaut Tran Van Tuat - Juin/Juillet 2023



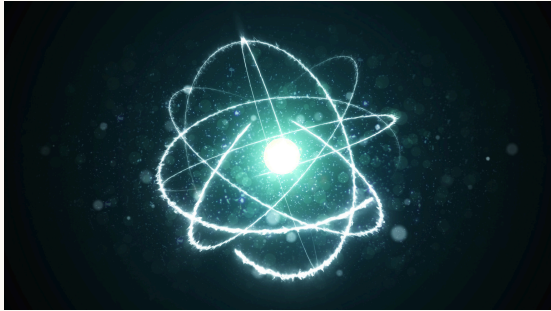
LE PRĀNAYĀMA

QU'EST-CE QUE LE PRĀNAYĀMA ?

Dans le Yoga, l'Univers est composé d'Akasa, l'éther cosmique et de Prāna, d'énergie.

André Van Lysebeth explique : *“Quand Prāna agit sur Akasa, toutes les formes de la matière naissent.”**

Le prāna est donc l'énergie qui constitue toute chose dans l'univers, sans laquelle aucune vie n'est possible, selon les grands textes du Yoga. La pensée est également une forme de prāna.



Le prānayāma est donc, toujours selon André Van Lysebeth, *“la science du contrôle du prāna”**, *ayama* signifiant restreindre, maîtriser en sanskrit.

Tous les exercices constituant la pratique du Yoga, et pas seulement les exercices respiratoires, visent cet objectif de *“captation, d'accumulation et de contrôle conscient des énergies vitales praniques dans notre corps”**

Mais dans ce guide, nous nous focaliserons sur le prānayāma tel qu'on l'entend et le pratique majoritairement de nos jours, c'est-à-dire le contrôle du souffle et de la respiration.

*Prānayāma, la dynamique du souffle - André Van Lysebeth, 1971



LE PRĀNAYĀMA

POURQUOI LE PRATIQUER ?



La pratique du Prānāyāma apporte de nombreux bienfaits, sur différents plans.

Sur le plan physique, la respiration consciente peut aider à réduire considérablement les tensions musculaires, à induire un état de calme et de relaxation, ou au contraire, à venir énergiser le corps suivant l'exercice pratiqué.

Sur le plan mental et émotionnel, diriger son attention sur son souffle et le maîtriser par les différents exercices peut aider à calmer son anxiété, son stress, à retrouver de la concentration, à réguler son système nerveux, à accueillir et laisser passer ses émotions.

Quoi qu'il en soit, apprendre à se connecter régulièrement à son souffle et à l'utiliser comme un outil puissant du quotidien ne peut être que bénéfique, peu importe l'objectif que l'on a au départ.



LE PRĀNAYĀMA

COMMENT LE PRATIQUER ?

Dans quel contexte pratiquer ?

L'avantage de la pratique du Prānayāma, c'est qu'on peut le faire partout et à tout moment, dès qu'on en ressent le besoin.

Peu importe le contexte, l'endroit où l'on se trouve, on peut prendre quelques minutes pour respirer en conscience. Et d'autant plus si l'on est dans une situation stressante, fatigante, drainante.

Avant et/ou après la situation, même 5min de Prānayāma nous permettront de faire redescendre la pression, de se recentrer, de s'ancrer et de revenir dans notre corps et à nos sensations.



COMMENT LE PRATIQUER ?



De quoi ai-je besoin ?

De rien du tout à part soi-même !

Si on peut trouver un endroit calme pour le faire, c'est encore mieux, mais on peut aussi très bien pratiquer dans les transports en commun, pendant notre pause déjeuner, à notre bureau, en marchant, en regardant un film, pas besoin de conditions optimales pour se connecter avec son souffle.

Et on peut venir ajouter l'exercice à nos tâches quotidiennes, en faisant la vaisselle, le ménage, en rangeant, pas besoin de matériel à part ses poumons.

On peut pratiquer avec curiosité et tester la pratique dans tous les contextes qui se présentent à nous, afin de mieux cerner aussi les moments dans lesquels la pratique nous sera la plus bénéfique.

LA RESPIRATION COMPLÈTE/YOGIQUE

- Allongé-e ou assis-e confortablement, on prend doucement conscience de notre respiration naturelle.
- On va ensuite décortiquer l'inspiration en 2x2 temps : 2 premiers temps où l'on gonfle bien le ventre et les 2 temps suivants où l'air monte dans la poitrine jusqu'aux clavicules.
- On expire ensuite sur 8 temps en essayant de ralentir au maximum le flux d'air qui ressort, on vide bien les poumons jusqu'au bout et on peut rentrer légèrement le ventre à la fin.
- On peut effectuer ainsi entre 5 à 10 séries avant de reprendre une respiration naturelle.



LA RESPIRATION COMPLÈTE/YOGIQUE

Avec la pratique, ou si l'on se sent rapidement à l'aise, on peut ensuite augmenter progressivement les temps (en expirant sur le double de l'inspiration 3:6/4:8/5:10, etc...) et le nombre de séries effectuées.

On peut aussi se mettre un timer et la pratiquer de façon intuitive jusqu'à la fin du temps imparti.



A pratiquer quand :

- Je me sens nerveux-se, stressé-e, les pensées tourbillonnent.
- Je me réveille et/ou j'ai besoin d'un petit temps pour moi.
- J'ai besoin de revenir à mes sensations physiques, de relâcher les tensions.

SAMA VRITTI, LA COHÉRENCE CARDIAQUE

- Allongé-e ou assis-e confortablement, on prend doucement conscience de notre respiration naturelle.
- On peut ensuite commencer à inspirer par le nez en comptant mentalement 4 temps. Puis à expirer sur 4 temps également.
- On peut effectuer ainsi entre 5 à 10 séries avant de reprendre une respiration naturelle.

Avec la pratique, ou si l'on se sent rapidement à l'aise, on peut ensuite augmenter progressivement les temps (de 4 à 8 temps, voire plus) et le nombre de séries effectuées.



A pratiquer quand :

- Je me sens déconcentré-e, les pensées tourbillonnent.
- J'ai une émotion intense qui arrive et je veux l'accueillir au mieux.
- J'ai besoin d'un petit temps pour moi.



NADI SHODHANA, LA RESPIRATION ALTERNÉE

- On utilise le pouce et l'annulaire pour venir boucher les narines donc vous pouvez replier à l'intérieur de la paume l'index et le majeur (vous pouvez le voir sur la photo ci-dessous). Certaines personnes gardent l'index et le majeur tendus et posés entre les sourcils.
- On commence par expirer à fond par les 2 narines.
- On vient ensuite boucher la narine droite avec le pouce et on inspire lentement par la narine gauche.
- On bouche la narine gauche avec l'annulaire, et on relâche la droite pour expirer lentement à droite.
- On inspire de nouveau par la narine droite.
- On bouche la narine droite avec le pouce, et on relâche la gauche pour expirer lentement à gauche.

Tout ceci forme un cycle.





NADI SHODHANA, LA RESPIRATION ALTERNÉE

On peut commencer par 5 cycles et augmenter le nombre de cycles suivant les besoins et le temps que l'on a devant soi.

On peut rajouter des temps sur l'inspiration et l'expiration : inspirer sur 4 temps, expirer sur 8 temps, ou 5 et 10, 6 et 12, à vous de voir selon votre confort dans l'exercice.

Pour ne pas fatiguer le bras, on garde bien le coude collé à la poitrine et on essaye de détendre l'épaule.

JUST
breathe

A pratiquer quand :

- J'ai besoin de me reconcentrer, de m'ancrer.
- J'ai les pensées qui tourbillonnent.
- Je me réveille et je veux prendre un temps pour moi.



UJJAYI, LA RESPIRATION VICTORIEUSE

La respiration Ujjayi est une respiration sonore et qui produit un son semblable au bruit des vagues ou comme si l'on soufflait de la buée sur une vitre mais bouche fermée.

Elle se pratique en venant mettre en place un léger blocage au niveau de la gorge, une constriction de la glotte, qui permet de maîtriser encore plus finement le passage de l'air.

Pour s'entraîner à trouver cette respiration, on peut le faire bouche ouverte, comme si on soufflait de la buée sur notre main, et puis progressivement venir refermer la bouche jusqu'à trouver cette respiration.

On essaye de ne pas forcer trop fort non plus pour ne pas abîmer les cordes vocales, on reste tout de même léger dans cette respiration.





UJJAYI, LA RESPIRATION VICTORIEUSE

- Allongé-e ou assis-e confortablement, on prend conscience de notre respiration naturelle et on peut commencer à mettre en place doucement la respiration Ujjayi.
- On va ensuite décortiquer l'inspiration en 2x2 temps : 2 premiers temps où l'on gonfle bien l'abdomen et les 2 temps suivants où l'air monte dans la poitrine jusqu'aux clavicules.
- On expire ensuite sur 8 temps en essayant de ralentir au maximum le flux d'air qui ressort, on vide bien les poumons jusqu'au bout et on peut rentrer légèrement le ventre à la fin.
- On peut effectuer ainsi entre 5 à 10 séries avant de reprendre une respiration naturelle.

Avec la pratique, ou si l'on se sent rapidement à l'aise, on peut ensuite augmenter progressivement les temps et le nombre de séries effectuées. Cette respiration peut aussi se pratiquer dans les tâches quotidiennes pour se recentrer.

A pratiquer quand :

- J'ai une émotion intense qui arrive et je veux l'accueillir au mieux.
- Je me réveille et j'ai du mal à émerger.
- Je me sens nerveux-se, stressé-e, anxieux-se.



LA RESPIRATION CARRÉE

- Assis.e confortablement ou allongé.e, on commence doucement à se connecter à sa respiration et à l'allonger petit à petit.
- Pour démarrer l'exercice, on commence par visualiser un carré. Pour tracer le premier côté à gauche de bas en haut, on inspire sur 4 temps.
- Pour tracer la ligne du haut de gauche à droite, on retient le souffle sur 4 temps à poumons pleins.
- Pour le côté droit de haut en bas, on expire sur 4 temps.
- Pour tracer la dernière ligne du bas de gauche à droite, on retient le souffle à poumons vides toujours sur 4 temps.

On peut recommencer autant de fois que l'on souhaite, mais 3 à 5 carrés pour démarrer, c'est bien.

On peut modifier les comptes si l'on est déjà à l'aise avec l'exercice mais il faut garder les mêmes comptes pour chaque côté du carré (4 temps, 5 temps, 6 temps jusqu'à 8 temps).

A pratiquer quand :

- J'ai une émotion intense qui arrive et je veux l'accueillir au mieux.
- Je me réveille et j'ai du mal à émerger.
- Je me sens nerveux-se, stressé-e, anxieux-se.

ANULOMA VILOMA

Ce pranayama se pratique comme Nadi Shodhana, sauf qu'on y rajoute ici une rétention du souffle à poumons pleins après l'inspiration (Kumbhaka).

On peut retenir le souffle sur le même nombre de temps que l'inspiration et on expire sur le double (4:4:8/5:5:10/6:6:12...) Tout ceci forme un cycle.

On peut commencer par 5 cycles et augmenter le nombre de cycles suivant les besoins et le temps que l'on a devant soi. Pour ne pas fatiguer le bras, on garde bien le coude collé à la poitrine et on essaye de détendre l'épaule.



A pratiquer quand :

- J'ai besoin de me reconcentrer, de m'ancrer.
- J'ai les pensées qui tourbillonnent.
- Je me réveille et je veux prendre un temps pour moi.



SURYA BEDHANA, LA RESPIRATION SOLAIRE

- On utilise le pouce et l'annulaire pour venir boucher les narines donc vous pouvez replier à l'intérieur de la paume l'index et le majeur comme pour Nadi Shodhana et Anuloma Viloma. Certaines personnes gardent l'index et le majeur tendus et posés entre les sourcils.
- On commence par expirer à fond par les 2 narines.
- On vient ensuite boucher la narine gauche avec l'annulaire et on inspire le plus profondément possible par la narine droite.
- On bouche la narine droite avec le pouce et on relâche la narine gauche pour expirer lentement à gauche.
- On recommence en inspirant à nouveau à droite.

Tout ceci forme un cycle.

On peut commencer par 5 cycles et augmenter le nombre de cycles suivant les besoins et le temps que l'on a devant soi.

A pratiquer quand :

- J'ai besoin de me reconcentrer, de m'ancrer.
- J'ai les pensées qui tourbillonnent.
- Je me réveille et je veux prendre un temps pour moi.



BHRAMARI, LA RESPIRATION DE L'ABEILLE

- Assis.e confortablement, on commence doucement à se connecter à sa respiration et à l'allonger petit à petit.
- Pour démarrer l'exercice, on place les mains ouvertes face à son visage. Les pouces vont venir boucher les oreilles et les autres doigts se poser, écartés ou serrés, sur le visage.
- On démarre en bouchant les deux oreilles et en inspirant profondément par les deux narines.
- On vient ensuite expirer lentement en faisant le son OM, bouche fermée, tout au long de l'expiration. Ce son va résonner à l'intérieur du corps.
- Tout ceci forme un cycle.

On peut faire autant de cycles que l'on a besoin.



A pratiquer quand :

- Je me sens nerveux-se, anxieux-se, stressé-e.
- J'ai une émotion intense qui arrive et je veux l'accueillir au mieux.
- J'ai besoin de relâcher des tensions physiques.



LA RESPIRATION TRIANGULAIRE

- Assis.e confortablement ou allongé.e, on commence doucement à se connecter à sa respiration et à l'allonger petit à petit.
- Pour démarrer l'exercice, on commence par visualiser un triangle. Pour tracer le premier côté, on inspire sur 4 temps.
- Pour tracer le deuxième côté, on retient le souffle sur 4 temps à poumons pleins.
- Pour le troisième côté, on expire sur 8 temps. Et on peut reprendre un nouveau cycle.

On peut recommencer autant de fois que l'on souhaite, mais 3 à 5 triangles pour démarrer, c'est bien.

On peut modifier les comptes si l'on est déjà à l'aise avec l'exercice (3:3:6/5:5:10/6:6:12...).

A pratiquer quand :

- Je me sens nerveux-se, anxieux-se, stressé-e.
- J'ai une émotion intense qui arrive et je veux l'accueillir au mieux.
- J'ai besoin de relâcher des tensions physiques.

JALA NETI, LE NETTOYAGE DU NEZ

Jala Neti est une technique très simple de nettoyage des narines et des sinus à l'aide d'eau salée qui permet d'entretenir une bonne hygiène nasale, de prévenir des rhumes, allergies et maladies et de préparer aussi le nez à la pratique des prānayāmas.

On peut utiliser cette technique quotidiennement le matin ou le soir et même deux fois par jour si l'on est enrhumé-e.

On utilise un lota (ou neti pot), en plastique ou en céramique, que l'on remplit d'eau tiède (voire un peu chaude) et d'une petite pincée de sel très fin.



JALA NETI, LE NETTOYAGE DU NEZ

Comment le pratiquer :

Au dessus de son lavabo, sa baignoire, sa douche ou dans son jardin, on vient fléchir les genoux pour incliner le buste vers l'avant.

On vient ensuite pencher la tête sur un côté et insérer le bec du lota dans la narine du dessus de manière à la boucher.

On garde bien la bouche ouverte tout du long pour respirer et éviter que l'eau ne parte dans les oreilles.

On laisse couler l'eau d'une narine à l'autre et on peut ajuster la position de la tête si besoin.

Une fois le premier côté terminé, on recentre la tête pour laisser couler le reste d'eau et on peut effectuer plusieurs expirations dynamiques (par les 2 narines ou 1 à la fois) pour évacuer toute l'eau du nez. Et on recommence de l'autre côté.





SOURCES ET BIBLIOGRAPHIE

- **Pranayama, la dynamique du souffle** - André Van Lysebeth
- **Pranayama Dipika, lumière sur le Pranayama** - B.K.S Iyengar
- **Respiration et Pranayama** - Jacques Choque
- **Pranayama, les secrets du souffle** - Alex Blake
- **Respirer, le pouvoir extraordinaire de la respiration** - James Nestor
- Chaîne Youtube : **Yoga Laboratorium**

