



LE POUVOIR DU SOUFFLE

5 pranayamas
ou respirations
faciles à appliquer

Un mini-guide pratique
pour *apaiser le mental*
et *retrouver de l'énergie*



par @laurawilson.yoga



Hello,

Autour de la quarantaine, beaucoup de femmes ressentent un besoin de changement.

Le corps évolue, les émotions s'intensifient, les repères vacillent parfois. C'est une période intense, mais aussi pleine de potentiel.

Le yoga, et tout particulièrement la respiration consciente, m'a beaucoup aidée à traverser ce flou avec plus de calme, de clarté et de confiance.

Je suis Laura, professeure de yoga et je souhaite ici vous transmettre 5 techniques de respiration simples et puissantes, avec des explications concrètes pour les intégrer dans votre quotidien.

Ce sont des outils que j'utilise moi-même, et que je transmets en cours. Des actions douces, mais profondes, pour vous aider à retrouver un espace intérieur plus paisible, plus vivant.

Laura Wilson

INTRODUCTION

Le mot **pranayama** vient du sanskrit. Il est composé de **prana**, qui signifie énergie vitale, et yama, qui veut dire **contrôle**.
On peut aussi l'associer au mot ayama, qui signifie **expansion**.

Le pranayama, ce n'est donc pas seulement le contrôle du souffle, mais aussi une manière d'**étendre son énergie vitale**, de mieux habiter son corps et d'élargir sa conscience.

Ces techniques respiratoires trouvent leurs racines dans les traditions millénaires du yoga en Inde, notamment dans les *Yoga Sutras* de Patanjali ou la *Bhagavad Gita*.

Aujourd'hui, la science confirme ce que les anciens savaient déjà intuitivement : pratiquer la respiration consciente a un **impact direct sur notre système nerveux**. Cela favorise l'apaisement, ralentit le rythme cardiaque, abaisse la tension artérielle et améliore la gestion du stress chronique.

Respirer autrement, c'est aussi agir sur la **santé du cœur**, la **clarté mentale** et la **capacité à faire face aux défis du quotidien**.

Sur le plan émotionnel, les pranayamas nous aident à **retrouver un équilibre intérieur**, à mieux accueillir ce que l'on traverse, à cultiver un regard plus doux sur nous-mêmes.

Sur un plan plus subtil, ils ouvrent un chemin vers soi : **canaliser l'énergie, apaiser le mental, se relier à ce qui est vivant en nous**.

Intégrer ne serait-ce qu'un peu de pranayama dans votre quotidien peut déjà transformer beaucoup : **plus de vitalité, plus de sérénité, plus de présence à vous-même**.

À SAVOIR

Il existe différents types de pranayamas, certains sont tranquillisants et équilibrants, d'autres énergisants, détoxifiants ou encore rafraîchissants.

Il s'agit ici de vous montrer une initiation à ces techniques mais un accompagnement est préférable pour en découvrir tous les aspects.

SOMMAIRE

1

La Respiration Ujjayi
ou respiration victorieuse

2

La Respiration Yogique complète
abdominale, thoracique et
claviculaire

3

La Respiration Nadi Shodhana
ou respiration alternée

4

La Respiration Sheetalī
ou respiration rafraîchissante

5

La Respiration Kapalbhāti
ou souffle de feu

6

La Puissance du Souffle



1

Respiration Ujjayi (ou victorieuse)

OBJECTIF : concentration, ancrage, présence dans l'instant

La respiration Ujjayi (prononcée « Oudjaï ») est aussi souvent appelée *Ocean Breath*, à cause du son qu'elle produit.



Quand l'utiliser ?

Pendant la pratique posturale ou pour s'ancrer dans le moment présent.



Comment faire ?

- Allongée ou assise, inspirer et expirer par le nez en contractant légèrement la glotte comme si on voulait faire de la buée sur une vitre mais bouche fermée.
- Cela produit un léger son, comme le bruit des vagues.
- Chaque inspiration et chaque expiration doit être égale, longue, profonde et contrôlée.



Les effets

Allonge le souffle, calme le mental, recentre l'attention. Son effet sonore favorise la présence à soi et régule le système nerveux en douceur.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le léger resserrement au fond de la gorge crée une résistance à l'air qui allonge et régularise le souffle. Ce ralentissement respiratoire active le nerf vague, ce qui enclenche une réponse de relaxation profonde dans le système nerveux parasympathique.

2 Respiration Yogique Complète

OBJECTIF : ralentir et se détendre

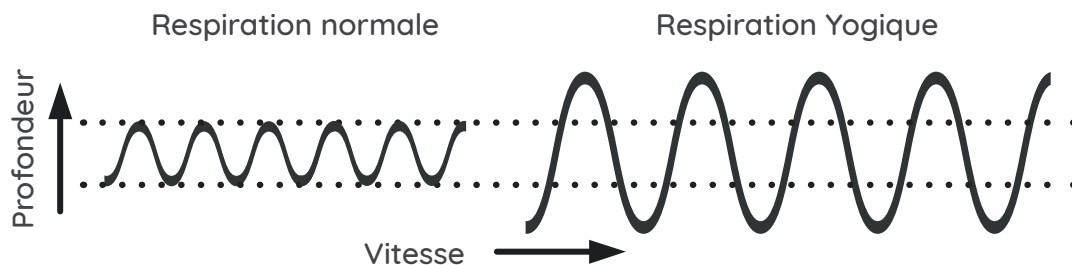


Quand l'utiliser ?

À tout moment de la journée pour ralentir, se recentrer ou quand le stress prend le dessus. Idéale aussi en fin de journée.

C'est une respiration qui se complète en 3 temps :

- la respiration abdominale
- la respiration thoracique
- la respiration claviculaire



Comment faire ?

- Allongée ou assise, la main droite sur le ventre et la main gauche sur la poitrine.
- A l'inspiration envoyer le souffle dans le ventre, la main droite se soulève, puis prolonger le souffle dans les poumons, les côtes s'écartent, la main gauche se soulève, enfin envoyer le souffle encore plus haut vers les clavicules.
- Puis expirer en relâchant d'abord le haut des poumons, les côtes puis le diaphragme.
- Respirer ainsi pendant 2 à 5 minutes, sans tension et en ayant bien conscience à chaque respiration du trajet du souffle.



Les effets

Stimule le nerf vague, relâche les tensions (notamment au niveau du plexus solaire), libère des endorphines, ancre dans le corps.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Lorsque le souffle descend dans le ventre, le diaphragme stimule directement le nerf vague. Cela abaisse la pression sanguine, ralentit le rythme cardiaque, réduit le taux de cortisol (l'hormone du stress) et favorise une régulation émotionnelle naturelle et profonde.

3 Respiration Nadi Shodhana

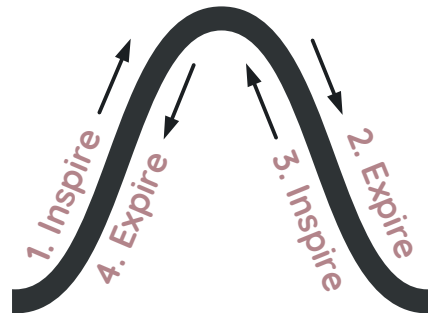
OBJECTIF : équilibre énergétique, clarté mentale

Nadi Shodhana (ou respiration alternée) est connue pour être *La "mecque" des pranayamas !*



Quand l'utiliser ?

Le matin pour commencer la journée avec un esprit équilibré ou après une journée agitée pour retrouver de la clarté.



Comment faire ?

- Assise, mettre la main droite au niveau du visage, index et majeur entre les 2 sourcils.
- Fermer la narine droite avec le pouce et inspirer lentement par la narine gauche en comptant 5 temps.
- Fermer ensuite la narine gauche avec l'annulaire et expirer par la narine droite toujours sur 5 temps.
- Inspirer ensuite par la narine droite sur 5 temps et expirer par la narine gauche sur 5 temps.
- Ceci complète 1 cycle. Continuer pendant 5 à 10 cycles.



Les effets

Équilibre les deux hémisphères du cerveau, apaise le système nerveux, recentre l'attention. Elle favorise la clarté mentale et la stabilité émotionnelle.

CE QUE DIT LA SCIENCE

La respiration alternée agit sur le système autonome en équilibrant les deux hémisphères cérébraux. En stimulant alternativement les voies nasales gauche et droite, elle favorise une meilleure synchronisation des ondes cérébrales.

4 Respiration Sheetali

OBJECTIF : calmer la chaleur (émotionnelle ou corporelle)

C'est une pratique rafraîchissante qui apaise le feu intérieur.

🕒 **Quand l'utiliser ?**

En cas de colère ou de surchauffe mentale ou corporelle. Très utile l'été ou lors de bouffées de chaleur.

▶ **Comment faire ?**

- Faire comme un U avec sa langue puis inspirer lentement par ce petit tube.
- A la fin de l'inspiration, retenir un peu l'air et venir plaquer la langue fraîche contre le palais mou.
- Expirer lentement et en douceur l'air par le nez.
- Faire ainsi 10 séries d'inspir/expir pour débuter et voir les effets.
- Variante pour ceux qui ne peuvent pas mettre leur langue en U : faites alors un tout petit rond avec votre bouche comme si vous vouliez siffler et inspirez lentement en sentant l'air frais rentrer.



📖 **Les effets**

Rafrâchit le corps et l'esprit, réduit la chaleur intérieure, calme les excès émotionnels. Ramène une sensation d'apaisement rapide.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Inspirer par la bouche ou les dents permet une entrée d'air plus fraîche, ce qui a un effet direct sur la température corporelle. Cette activation du nerf vague via un souffle lent et frais favorise l'apaisement émotionnel et apporte une sensation de calme.

5 Respiration Kapalbhati

OBJECTIF : stimuler, détoxifier, clarifier les pensées

Aussi appelée *Souffle de Feu* ou respiration du *Crâne Brillant*, il s'agit d'un exercice puissant qui permet d'augmenter l'énergie et la chaleur tout en vidant la tête des pensées négatives.



Quand l'utiliser ?

Le matin, pour se dynamiser ou avant une séance physique.

À SAVOIR

Cette technique est à effectuer avec précaution, en cas d'hypertension ou de spasmophilie, abstenez-vous. Sinon, restez attentif et si vous sentez la tête tourner, revenez à une respiration normale.



Comment faire ?

- Assise confortablement, prendre une petite inspiration puis expirer rapidement et fortement par le nez, comme si vous vouliez chasser quelque chose de vos narines, en contractant les abdos, au rythme d'une expiration par seconde.
- Laisser l'inspiration se faire toute seule en relâchant le ventre, cela crée un appel d'air naturel.
- Faire ainsi une vingtaine de cycles puis prendre une profonde inspiration, relâcher et ressentir les effets.

★ Les effets

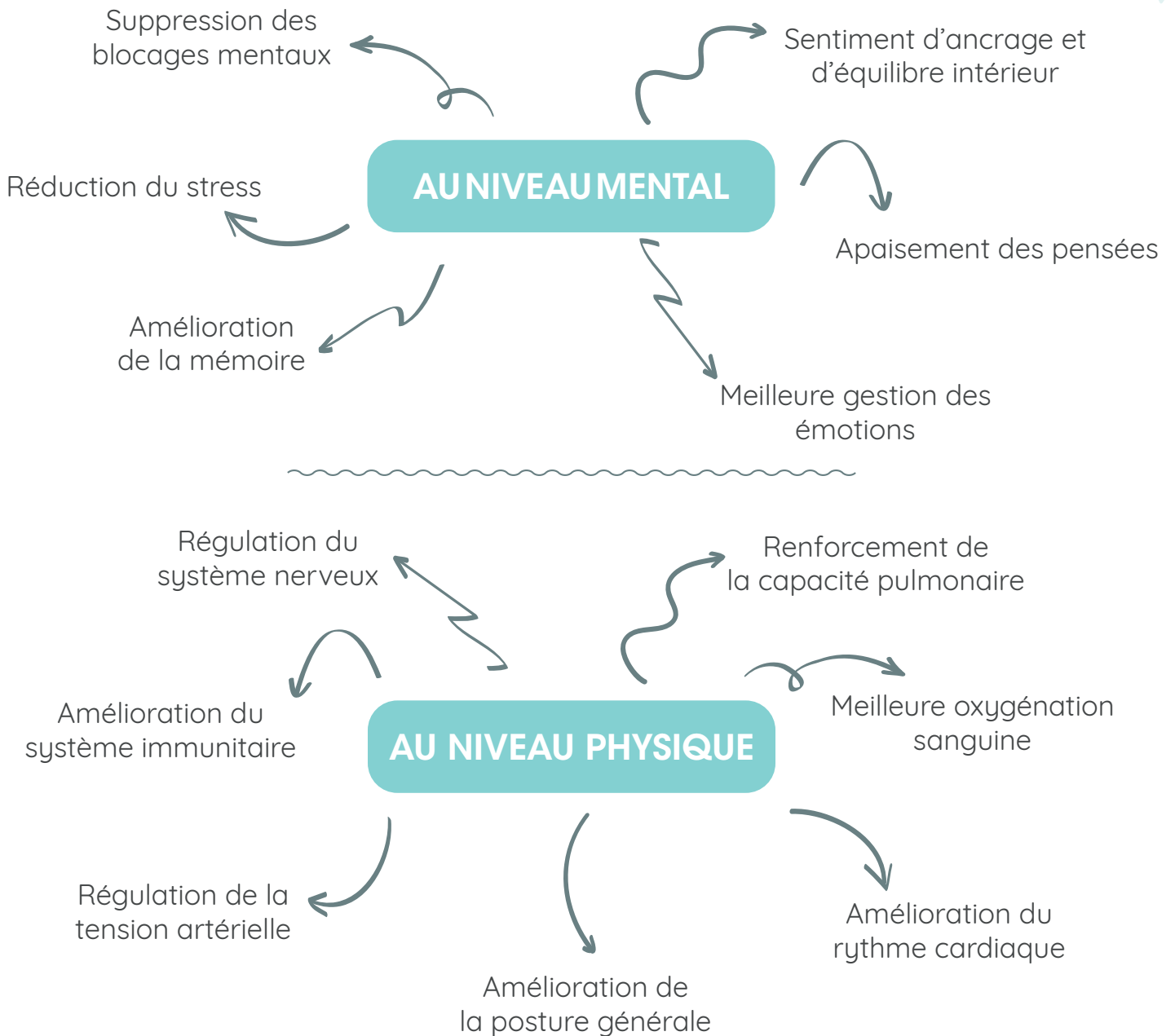
Dynamise le corps et l'esprit, stimule le feu digestif, favorise l'élimination des toxines. Clarifie le mental et réchauffe l'ensemble du système.

CE QUE DIT
LA SCIENCE

Ce type de respiration rapide et active, stimule le diaphragme, masse les organes internes et augmente l'oxygénation du cerveau. L'effet tonique réveille l'organisme tout en favorisant l'élimination du CO², ce qui améliore la vigilance et la concentration.

6 La puissance du souffle

Voici tous les bienfaits qu'apporte un bon contrôle de la respiration de façon générale :



À SAVOIR

Les exercices de pranayamas doivent être pratiqués loin des repas (à jeûn), en position confortable avec le dos parfaitement droit. La respiration ne doit pas être forcée, ni provoquer de tensions. On recherche plutôt une progression en douceur.



Conclusion

Ces techniques simples et accessibles sont des alliées puissantes pour traverser avec douceur et confiance les périodes de transition comme peut l'être la quarantaine.

Pratiquées régulièrement, elles deviendront une source constante de calme intérieur et d'équilibre personnel.

Prenez soin de vous et respirez profondément !

N'hésitez pas à me contacter si vous avez la moindre question, vous savez où me trouver :

 [laurawilson.yoga](https://www.instagram.com/laurawilson.yoga)

 contact@laurawilsonyoga.fr