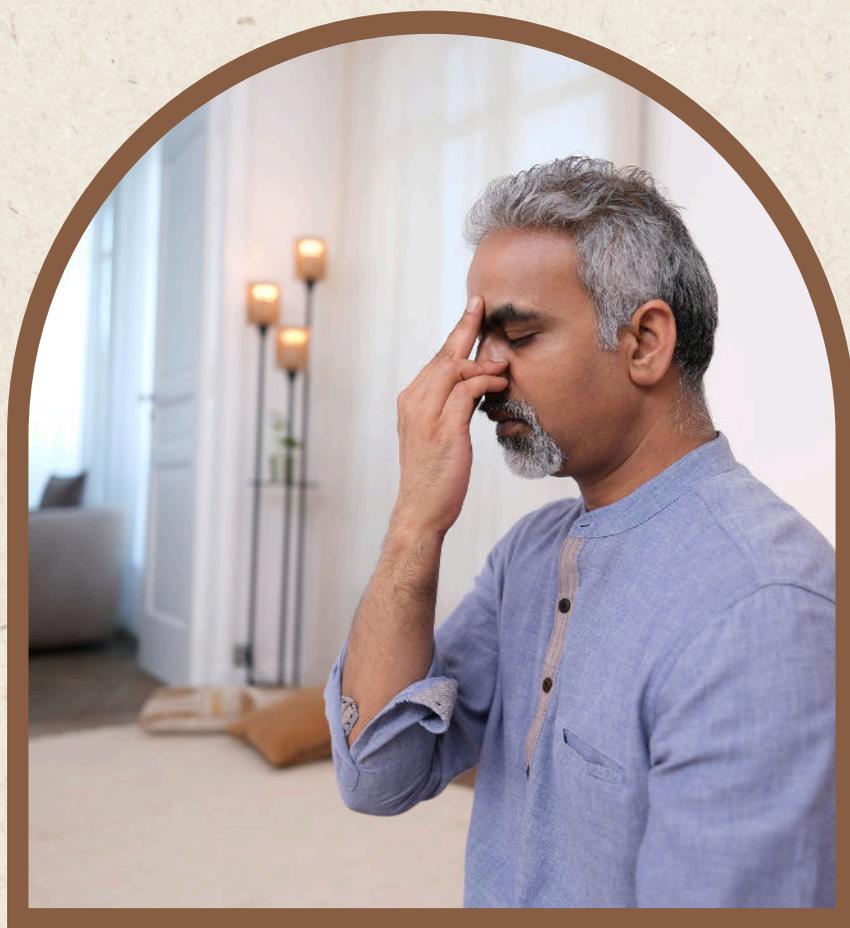


LE VRAI POUVOIR DES

Pranayama



Au-delà du souffle



Table des matières

- **Un être, multiples corps : la théorie des kosha**
- **Citta & vritti : le champ du mental et ses courants**
- **Prana : le souffle primordial**
- **Nadi : les canaux énergétiques**



Vous êtes-vous déjà senti(e) déchiré(e) de l'intérieur ? Comme si une partie de vous cherchait à aller dans une direction, et une autre partie dans la direction opposée ?

Peut-être des difficultés à vous concentrer, les pensées qui tournent en boucle, ou encore la sensation de fatigue - comme si votre énergie était constamment drainée ?

La solution de fond à tout cela (et bien plus) est les pranayama.

Malheureusement, aujourd'hui, ils sont présentés et enseignés comme des exercices de respiration, et cet outil incroyable de Yoga perd de sa puissance.

Ce guide vous introduit aux concepts essentiels derrière cet art et vous ouvrira à une pratique plus profonde, plus ancrée dans les traditions, de cet art ancien... et vous permettra de vous reconnecter avec leur vrai pouvoir.

Pankaj Saini

yogalaboratorium.com
contact@yogalaboratorium.com

Dans le corps physique...

Bien que le champ d'action principal des pranayama soit les corps subtils et le flux de prana, il y a quand même un impact bénéfique sur le corps physique aussi. Cet impact vient directement du fait que la respiration complète utilisée durant les pranayama impacte directement plusieurs systèmes biologiques du corps, dont aussi le système nerveux sympathique. Voici quelques bienfaits purement physique des pranayama :

Meilleure capacité pulmonaire grâce à une respiration plus engagée ainsi que les rétentions

Amélioration dans la posture grâce à l'engagement des muscles intercostaux et dorsaux durant la respiration complète

Système digestif plus performant grâce au "massage" des viscères induit par le mouvement du diaphragme ainsi que l'utilisation des bandha

Système nerveux parasympathique activé grâce à une respiration plus profonde et une expiration plus longue que l'inspiration

Meilleur transit et évacuation des lymphes grâce à la posture et une respiration plus profonde





Mais ce n'est que le début !

Une bonne respiration n'est pas à négliger ! Ni d'ailleurs l'impact incroyable de la respiration consciente sur nous.

Mais on peut avoir ces effets grâce à diverses techniques ! D'ailleurs, parfois, il est mieux d'utiliser d'autres techniques plutôt que les pranayama pour améliorer notre respiration, car le corps bénéficie énormément d'une pratique plus complète, et qui intègre le mouvement, pour améliorer le système respiratoire.

Le champ d'action des pranayama est bien plus subtil, plus puissant et plus large !

Mais pour accéder à ce champ, nous avons besoin de quelques concepts essentiels de la métaphysique. Sans au moins un premier aperçu de ces concepts, notre esprit ne nous permet pas d'effectuer les pranayama pour agir sur ce champ (et ils restent au niveau purement physique et physiologique).

Ces concepts ne sont ni faciles ni tangibles. Pour ce guide, j'ai essayé de les simplifier autant que possible. Utilisez-le comme votre premier aperçu d'un savoir-faire incroyablement profond de Yoga. Et n'hésitez pas à les approfondir une fois vous vous sentez prêt(e).

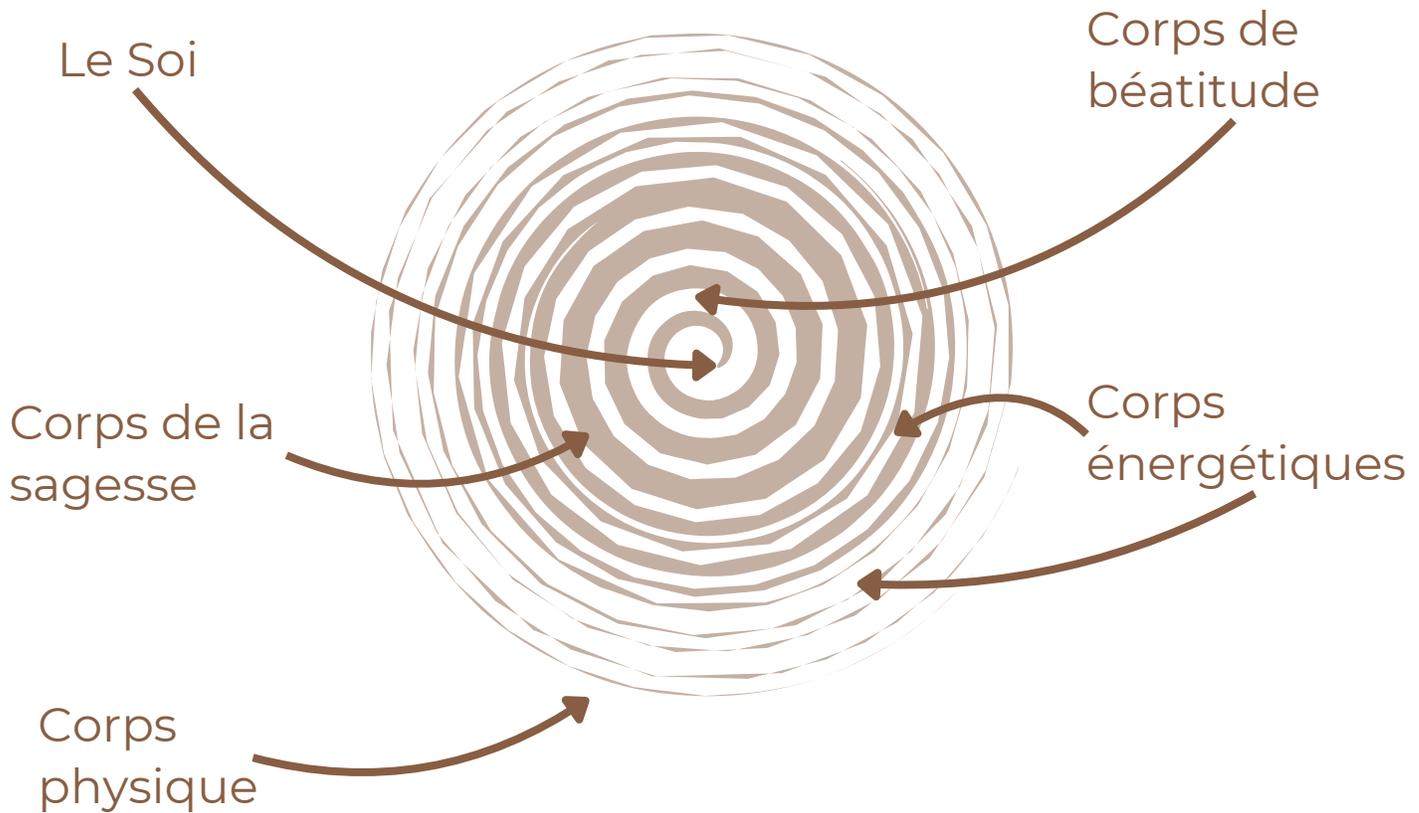
Un être, multiples corps



[REGARDEZ LA VIDÉO](#)

Vos notes et ressentis

Un être... multiples “corps”



Un des plus grands enseignements de Yoga et de la philosophie indienne c'est que nous ne sommes pas juste ce corps physique que nous habitons. Notre être est bien plus complexe que cela. D'ailleurs ce corps physique (et tout ce qui se passe dedans) **n'est que la dernière manifestation** de cet être complexe.

Il y a plusieurs théories qui essaient de transmettre ce savoir. Une des théories les plus abordables pour quelqu'un qui débute est la théorie des kosha, qui nous parle de 5 "étuis" du Soi, à travers lesquels le Soi interagit avec le monde externe.



Qu'est-ce que ça veut dire ?

Vous avez une pensée négative ? Une émotion forte ? Très probablement, vous le sentez dans votre corps, votre cerveau et votre système nerveux. (D'ailleurs, c'est là que l'on cherche à "soigner" ces pensées/émotions plupart du temps.)

Mais d'après cette théorie, ces pensées/émotions **avaient déjà démarrés** il y a un peu de temps. Leurs vibrations **ont déjà envahi** les corps énergétiques et le corps du mental. Et ce que vous ressentez ne sont que les effets de ce qui s'est déjà passé dans ces divers corps subtils.

C'est pourquoi Yoga (quand pratiqué selon les textes classiques) cherche à agir sur et soigner ces causes initiales et primordiales au lieu de simplement agir sur le corps physique ! Car même si on stoppe ces pensées/émotions dans le corps physique... ça ne change pas ce qui s'était déjà passé dans les autres corps !

Pourquoi c'est important pour les pranayama ?

Si notre esprit ne capte pas au moins un peu cette théorie, notre conscience restera juste dans le corps physique et ne cherchera à agir que sur le corps physique.

Par exemple, lors de l'expiration durant les pranayama, on ne cherche pas à juste "expirer l'air en dehors des poumons". On cherche réellement à envoyer le prana "retravaillé" dans ces corps subtils. C'est ce qui permettra à chaque pranayama de vraiment agir sur ce champ énergétique et le champ du mental.

De même, uddiyana bandha ne va pas juste être une "contraction abdominale". Il va vraiment chercher à envoyer le prana retravaillé durant le kumbhaka (la rétention après inspiration) dans le corps énergétique.

Appliquez - le voyage du souffle à travers les kosha

Faites votre prochain pranayama de la façon suivante :

- Observez d'abord l'effet du souffle sur le corps physique - l'air qui rentre et qui sort, sa température. Observez le mouvement de votre ventre, de vos côtes, de votre poitrine.
- Après 2-3 minutes, passez au corps énergétique. Essayez de percevoir votre souffle non plus comme de l'air, mais comme un courant d'énergie, qui "rentre" dans votre corps physique durant l'inspiration, et qui "sort" de votre corps physique, vers quelque chose à l'intérieur de vous, durant votre expiration.
- Déplacez maintenant votre perception pour inclure votre état mental et émotionnel. Tout en continuant votre pranayama, observez - qu'est-ce qui est présent dans le mental ? Agitation ? Émotions ? Autre chose ? Ne jugez pas. Juste observez.
- Maintenant, venons-en aux deux dernières couches. Elles sont beaucoup plus subtiles. Elles ne peuvent pas être "limitées" par les mots. Amenez votre attention sur le silence qui suit la fin d'une inspiration et d'une expiration. Que ressentez-vous et que percevez-vous dans ce silence ?

Vos notes

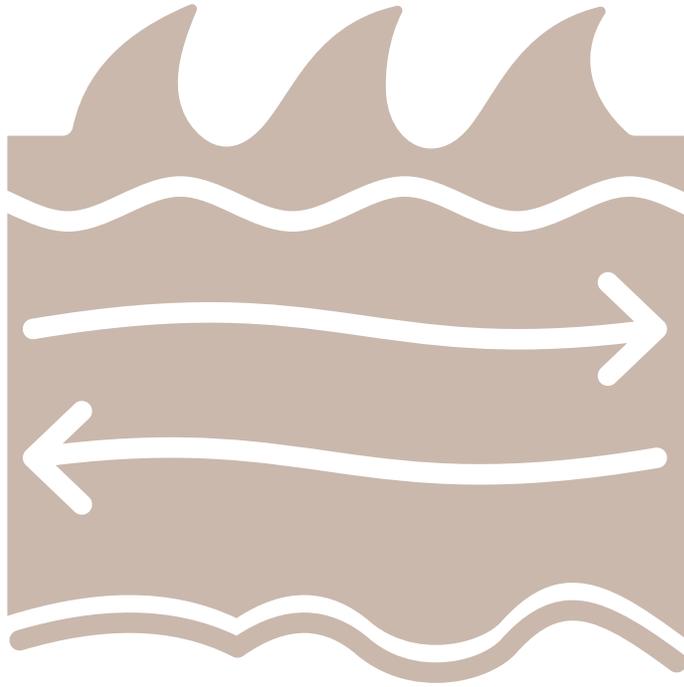
Citta et... vṛtti !



REGARDEZ LA VIDÉO

Vos notes et ressentis

Citta et... vṛtti !



Deux concepts d'une incroyable profondeur - la raison d'être même de Yoga ! Une fois que vous les captez, ils transformeront votre perception de Yoga - et de la vie ! Mais pour ce guide, simplifions puisque notre objectif est de mieux appréhender les pranayama.

Yoga considère que notre vrai Soi (purusha, parfois appelé la conscience, parfois l'âme) est essentiellement un témoin. Pour interagir avec le monde interne comme externe, ce témoin a besoin d'"outils".

Le premier de ces outils est "citta" (le champ du mental) que vous pouvez imaginer comme un large (très, très large) océan.

Lorsque vous percevez quelque chose, ou que vous agissez, cela génère un "courant" dans cet océan. Ces courants s'appellent des *vṛtti* - les "processus" du champ du mental qui s'occupent de tout - les battements du coeur, la naissance d'une pensée, d'une émotion, de chaque acte, de chaque perception et de chaque cognition !

Qu'est-ce que ça signifie ?

Faisons un jeu ensemble. Mettez de l'eau dans une grande bassine. Maintenant, oubliez que vous êtes adulte, revenez à votre enfance, et jouez ! Tapez dans l'eau dans tout les sens, aussi rapidement que vous arrivez. Droite à gauche. Du bas vers le haut. Du haut vers le bas. Mais vraiment - relâchez-vous et juste jouez comme un fou !

Maintenant, regardez l'état de l'eau et l'état de votre sol ! Et multipliez cela par 100 milles ! Croyez moi, ça ne représente même pas 1% des perturbations que notre esprit subit durant une journée "normale".

Le seul "hic" ? Notre âme/conscience/soi va prendre des décisions basées sur les informations qu'elle reçoit. Et elle doit recevoir ces informations à travers ce "débordement" de l'océan !

Vous vous sentez déchiré(e) ? En pleine contradiction ? Vous vous sentez submergé(e) ? Trop d'émotions ? Trop de ressentis ? Ce n'est pas de votre faute. C'est juste un effet final de ce débordement présent dans l'océan où les courants vont dans toutes les directions. Ce ne sont pas des simples vagues ! Ce sont des tsumani à chaque instant !

Pourquoi c'est important dans les pranayama ?

Maintenant, venons à la partie la plus dure pour un enseignant comme moi qui n'aime vraiment pas critiquer quelqu'un d'autre.

Oubliez tout ce que vous aviez déjà entendu à propos des pranayama. L'hémisphère gauche. L'hémisphère droite. Le "ça va monter votre énergie", etc.

Le vrai champ d'action des pranayama ? Ces courants. C'est - à ma connaissance - la seule pratique au monde qui permet de réunir et harmoniser ces courants du mental ! C'est d'ailleurs pour ça que Patanjali présente les pranayama comme un pré-requis pour les pratiques méditatives !

Seul problème : il faut vraiment les pratiquer à l'ancienne - et pas du tout comme on a tendance à les enseigner de nos jours.

Appliquez - accueillir pour harmoniser

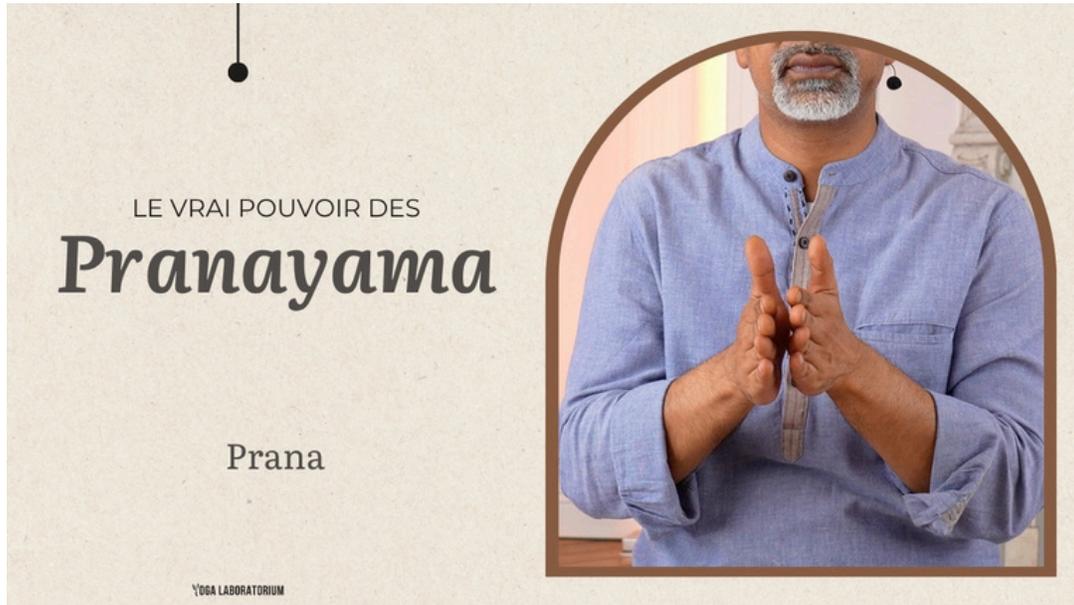
Si quelqu'un vous jette une balle, et vous cherchez à l'attraper avec les mains rigides, qu'est-ce qui se passe ? Il y a de fortes chances que la balle rebondisse et vous échappe ! À l'inverse, si vous l'accueillez avec les mains douces, arrêtant en douceur son énergie cinétique, il y a plus de chance que vous arriviez à l'attraper ! C'est ce que l'on va chercher à produire avant de faire nos pranayama. Avant de démarrer votre pratique :

- Asseyez-vous et amenez votre attention dans le cœur. Focalisez sur les battements du cœur.
- Maintenant dirigez votre attention sur votre mental. Dans quel état est-il ? Plutôt calme ? Beaucoup de vagues ?
- Si le mental est déjà calme, alors vous pouvez démarrer votre pratique des pranayama. Mais s'il y a énormément de vagues, visualisez que ces vagues rentrent en vous avec chaque inspiration. Vous les accueillez avec douceur avant de les renvoyer avec encore plus de douceur avec votre expiration.

Astuce : Pensez à cela comme une danse douce mais harmonieuse. Vous pouvez également imaginer quelqu'un pratiquer tai chi.

Vos notes

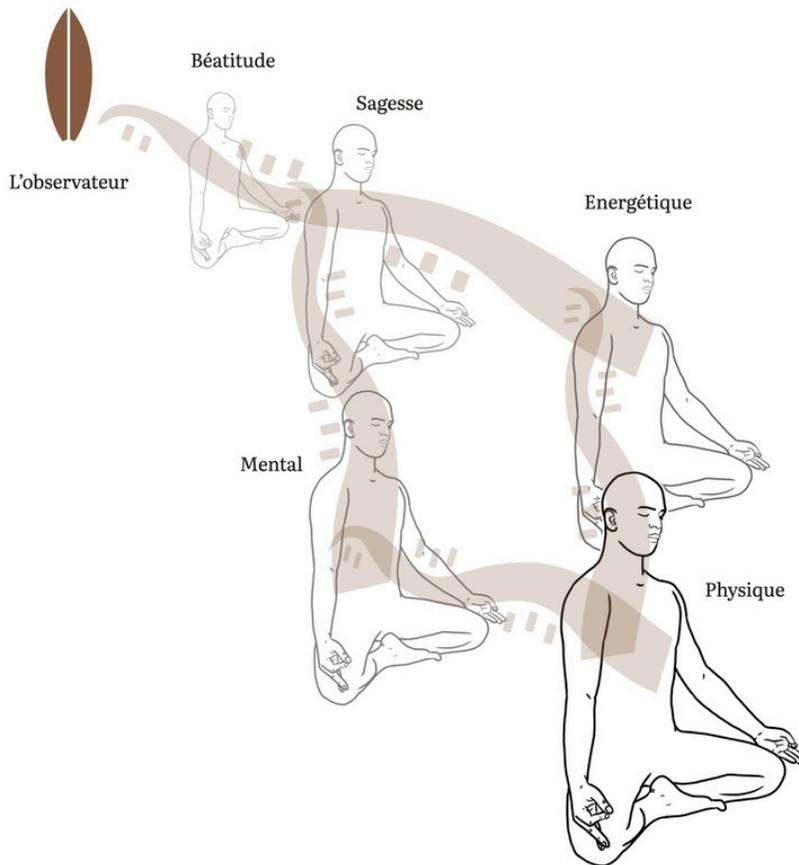
Prana



[REGARDEZ LA VIDÉO](#)

Vos notes et ressentis

Prāṇa



Souvent, et d'une manière très erronée, traduit comme la respiration grossière, prana est le concept central de toutes traditions anciennes. *Prashna Upanishad* l'explique le mieux : "Comme l'ombre jaillit d'une personne, prana jaillit du Soi. Par l'acte du mental, il rentre dans le corps."

Qu'est-ce qui assure que le corps fonctionne ? Prana. Qu'est-ce qui transmet les informations venant de la conscience au corps ? Prana. Qu'est-ce qui amène les informations venant du corps physique jusqu'à la conscience ? Encore prana. Qu'est-ce qui génère les vagues dans l'océan du mental ? Toujours prana !

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Prana est l'énergie principale du cosmos. C'est aussi l'énergie qui anime chaque expérience que nous vivons. Par exemple, une pensée négative n'est rien d'autre qu'un mouvement de prana, colorée par une vibration très spécifique. De même, lorsque vous touchez un objet, votre prana rentre en contact avec le prana de l'objet. Les vibrations sont échangées. Et ensuite ce prana ramène les informations jusqu'à la conscience.

Bien que prana soit "un", il se manifeste sous différentes formes, allant du plus subtil au plus grossier. La présence de bio-électricité dans le corps est une manifestation de prana. Le souffle est aussi une des manifestations de prana qui nous permet d'inspirer et d'expirer l'air externe.

Ce prana suit les chemins pré-établis (les nadis) et rentre dans le corps physique au niveau du nombril.

Pourquoi c'est important dans les pranayama ?

Je vous disais que les pranayama ne sont pas de simples exercices de respiration ! Dans les *Yoga Sutra*, Patanjali définit pranayama comme "gati-viccedah" (stopper le mouvement) de l'inspire et l'expire de prana.

Pourquoi cherchons-nous à faire cela ? Car tant que prana fera des va et vient automatiques, nous ne resterons que des simples marionnettes de nos conditionnements et nos schémas mentaux bien enracinés.

En "stoppant" pour quelques instants les mouvements de prana, en prenant le temps de le rendre subtil pour que l'on puisse percevoir ce qu'il contient, nous démarrons le chemin de la maîtrise de prana.

Cette maîtrise est très importante si on souhaite utiliser notre prana pour harmoniser et calmer ce qui se passe dans notre champ du mental, et affiner notre perception, la rendant de plus en plus claire et juste.



Appliquez - le pranayama subtil

Choisissez un pranayama avec lequel vous êtes confortable. Mais avant de le pratiquer, faites ceci :

- Frottez vigoureusement les paumes de vos mains l'une contre l'autre pendant 20 secondes, ou jusqu'à ce que vous sentiez une chaleur.
- Séparez lentement les mains (pas plus d'un centimètre) en les gardant face à face. Observez les sensations présentes.
- Maintenant, abaissez une main et placez l'autre à environ 5 cm de vos narines. Observez le souffle qui arrive sur la paume. Démarrez par une observation simple - la température de l'air, la pression du souffle.
- Ensuite, changez votre focus. Tout en continuant de respirer, essayez de percevoir au-delà de la température. Sentez-vous un courant plus subtil ? Une force ou une vibration particulière ?

Et maintenant pratiquez votre pranayama comme vous le faites habituellement. Percevez-vous une différence dans la pratique ?

Vos notes

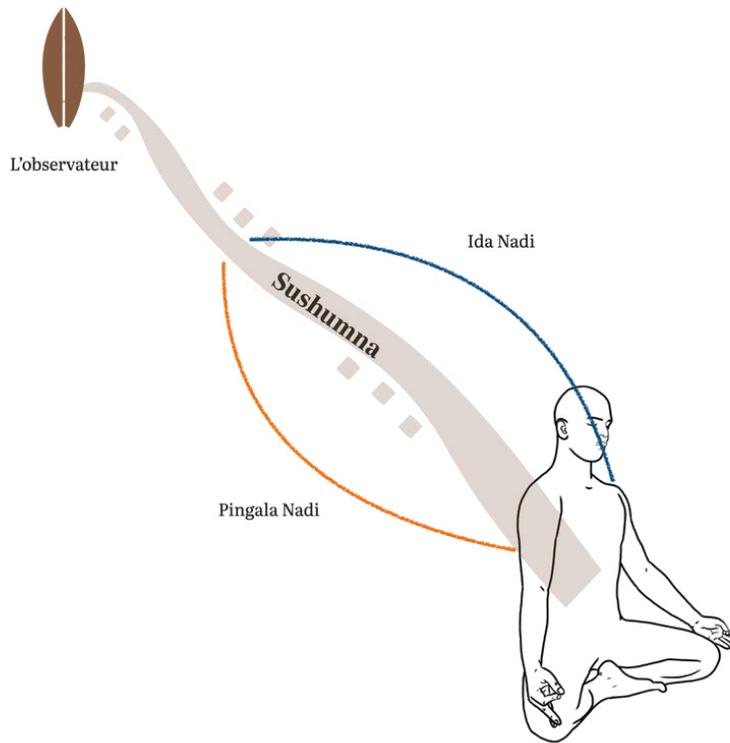
Nadi



[REGARDEZ LA VIDÉO](#)

Vos notes et ressentis

Nāḍī



Ce prana bouge sur un système très complexe des canaux énergétiques appelés les “nadi”. Bien que les textes classiques parlent de plus de 72000 canaux énergétiques, 14 sont vus comme étant plus importants. Et pour un pratiquant des pranayama, trois sont considérés essentiels :

- **Sushumna** est le canal central. Le prana qui vient de ce canal n'est pas coloré et donne un accès direct à la conscience/âme/observateur.
- **Pingala** nourrit l'intégralité du champ du mental et des sens cognitifs et sens d'action attachés à ce champ. C'est ce canal qui permet d'avoir une cognition ou de faire une action.
- **Ida** nourrit les éléments fondateurs du corps physique - tout ce qui est lié à la matière, c'est ida qui le nourrit. C'est ce qui permettra de nourrir non seulement le corps physique, mais aussi les éléments primordiaux comme l'air, le feu, etc.



Qu'est-ce que ça signifie ?

Nous vivons, malheureusement, à l'époque des sur-simplifications. Si les textes anciens représentaient ces canaux énergétiques sur la colonne vertébrale à titre symbolique (ce n'est pas simple de dessiner un corps multi-dimensionnel sur un papier !), cela a été pris littéralement.

Aujourd'hui, presque tout le monde pense que ces nadis, ces chakras, existent dans le corps physique, tout au long de la colonne vertébrale. Ce qui bloque complètement la conscience dans ce corps physique, rendant impossible la perception subtile des canaux énergétiques.

Ces canaux **ne se trouvent pas** dans le corps physique, mais dans les corps subtils. Ida n'est pas juste en train de nourrir l'hémisphère droit, mais l'intégralité de la matière qui forme le corps physique - dont aussi le cerveau ! De même, pingala "n'excite pas" juste une partie du cerveau - il permet au champ du mental d'envoyer les vibrations correctement dans la matière !

Yoga, surtout lorsque nous débutons, est un enjeu de l'équilibre et l'harmonie entre ces deux nadi, et le canal mère - sushumna !

Pourquoi c'est important dans les pranayama ?

Nos narines impactent directement ces nadi, mais afin de réellement augmenter l'effet de cet impact, une meilleure compréhension des connexions présentes dans le corps physique avec le corps énergétique est nécessaire.

Au lieu de simplement "inspirer ou expirer" par une narine, si vous prenez le temps de vraiment prendre ce souffle, et le connecter au champ énergétique au niveau du nombril et du coeur, l'effet de chaque pranayama qui n'utilise qu'une narine va multiplier exponentiellement.

Son impact sera particulièrement ressenti dans nadi shodhana pranayama - un des pranayama les plus importants pour non seulement l'équilibre, mais aussi pour retrouver la connexion perdue avec sushumna nadi.

Appliquez - au delà du souffle

Pratquez nadi shodhana en ajoutant une simple visualisation :

- Quand vous inspirez, dirigez votre attention vers le nombril. Si l'inspiration est faite de la narine gauche, alors pensez plus au côté gauche de votre nombril. Et si l'inspiration est faite de la narine droite, alors pensez plus au côté droit du nombril. Et visualisez que pas juste le souffle, mais le courant de prana rentre en vous au niveau du nombril durant chaque inspiration.
- Quand vous expirez, dirigez votre attention au centre de votre poitrine. Si l'expiration est faite de la narine gauche, alors pensez au côté gauche de ce centre. Et si l'expiration est faite de la narine droite, pensez au côté droit de ce centre. Quand vous expirez, visualisez que vous n'expirez pas juste l'air externe, mais que vous envoyez le prana dans ce centre.

Bien que simple, cette visualisation est puissante. Donc je conseillerai de d'abord tester cet exercice juste pour 4 cycles de nadi shodhana pour voir ce que ça change.

Vos notes

Merci 🙏



Merci d'avoir pris le temps d'avoir téléchargé et lu ce PDF. Les concepts transmis dedans peuvent paraître complexes au départ. Mais c'est toute la magie exquisite de la voie de Yoga - ces concepts dirigent notre pratique dans la bonne direction, et la pratique nous permet d'affiner et de mieux comprendre ces mêmes concepts qui nous paraissaient si difficiles !

J'espère alors que ce premier aperçu - même simplifié - de l'incroyable sagesse de la métaphysique de Yoga guidera vos pas, tout comme ça avait guidé les miens il y a plus de 30 ans. Et que chaque pranayama, chaque souffle que vous prenez vous amènera vers cet état que l'on appelle Yoga !

Bien à vous

Pankaj Saini

yogalaboratorium.com
contact@yogalaboratorium.com

L'ART DES PRANAYAMA

Celui qui maîtrise son souffle, maîtrise le monde



Formation riche. Pankaj transmet son savoir avec simplicité et bienveillance. Toute l'équipe est au top. Très utile pour approfondir ses connaissances, y compris si l'on a déjà fait une formation.

Catherine

Pranayama ne se limite pas à la respiration. C'est une voie d'accès à votre énergie, à votre mental, à votre vérité.

C'est un art de vivre, un art d'écouter, un art d'affiner la vie.

[DÉCOUVREZ LA FORMATION](#)



Le souffle d'une tradition

J'ai démarré mon apprentissage de Yoga à Delhi, en Inde, dans les années 90. C'était une **toute autre approche à Yoga**.

On pratiquait, bien sûr, les postures. On prenait même le temps de s'entraîner pour s'améliorer dans l'art postural. Il y avait les pranayama, la méditation, le côté énergétique, les mantra, les mudra...

... et on faisait tout cela **sans perdre de vue l'essence de Yoga** - sa raison d'être, sa philosophie et son origine.

C'est pour faire revivre cette transmission - qui, aujourd'hui, se trouve noyée dans le massmarket de yoga - que j'ai lancé Yoga Laboratorium.

- ✓ **Perception, sans performance.** Comme c'est si bien dit dans la *Bhagavad Gita* : "l'équanimité en face de l'échec ou la réussite est Yoga !
- ✓ **Tradition, sans dogme, sans jugement.** Yoga est la voie de la vraie liberté, qui démarre par l'exploration.
- ✓ **Une approche holistique** qui tient en compte la nature complexe de l'être et se base sur la voie montrée par Patanjali.

L'équipe



Pankaj Saini
Enseignant principal



Camille Ben Ali
Communication



Christelle Arbona
Kinésithérapeute



Valerie Greusmühl
Post-Production



Restez en contact

- Recevez la Gazette de Yoga
Laboratorium toutes les semaines
- Retrouvez-nous sur YouTube pour des vidéos qui transmettent l'essence et la pratique de Yoga
- Envie d'apprendre et de comprendre ?
Découvrez l'Académie
- Envoyez-nous un message