

GA
OM ASHRAM
GA

YOGI DIY
PRANAYAMA



PRANAYAMA

Le pranayama est une pratique ancienne de contrôle de la respiration dans la philosophie du yoga. En se concentrant sur la régulation consciente de l'inspiration et de l'expiration, le pranayama vise à équilibrer et à purifier les énergies vitales du corps, appelées "prana". Cette pratique englobe diverses techniques respiratoires, telles que la respiration abdominale profonde, la respiration alternée des narines et la rétention du souffle. Le pranayama est considéré comme un outil puissant pour calmer l'esprit, renforcer le système nerveux, et favoriser une meilleure santé physique et mentale





PRANAYAMA

LE SOUFFLE DE VIE

Une Leçon de Prévention

Jean-Paul Allaux, spécialiste en kinésithérapie respiratoire et cardiovasculaire, met en lumière dans son ouvrage "Apprenez à respirer à vos enfants" l'importance fondamentale de la respiration pour la santé. Les maladies respiratoires, de plus en plus prévalentes, nous rappellent l'urgence de prendre soin de notre souffle et de notre système respiratoire.

L'éveil de la nature au printemps nous invite à suivre cette voie de prévention, à prendre conscience de notre respiration et à en cultiver la qualité. Comme le souligne Allaux, une bonne hygiène nasale est essentielle pour garantir une respiration optimale, en favorisant le passage de l'air par le nez et en dégagant les deux narines.

Dans la tradition yogique, la respiration est bien plus qu'un simple acte physiologique ; elle est le reflet du **Prana, l'énergie vitale** qui anime notre être. En pratiquant le Pranayama, nous apprenons à contrôler notre souffle, à augmenter le flux de Prana dans notre corps et à revitaliser notre être tout entier.





PRANAYAMA

LES PRÉMICES DU PRINTEMPS

ANULOMA VILOMA

Une Respiration pour Éveiller la Pureté Intérieure

Dans le cadre de notre exploration du pranayama pour les prémices du printemps, nous nous tournons vers Anuloma Viloma, une respiration alternée qui offre un nettoyage en profondeur tant sur le plan physique que spirituel. Cette pratique, également connue sous le nom d'**Anuloma Pranayama**, est accessible même aux débutants, offrant ainsi une voie adaptative vers la purification et l'expansion des souffles.

Anuloma Viloma et son homologue, **Pratiloma Pranayama**, représentent deux approches complémentaires du pranayama alterné. Alors qu'Anuloma Viloma implique une inspiration par les deux narines suivie d'une expiration soit par la narine gauche, soit par la narine droite, Pratiloma Pranayama se concentre sur l'expiration par les deux narines et une inspiration alternée. Ensemble, ces pratiques offrent un équilibre, permettant d'explorer les profondeurs de la purification respiratoire.

Recommandations pour la pratique d'Anuloma Viloma :

1. Avant de commencer, assurez-vous de nettoyer les narines avec la technique de Jala Neti pour favoriser une respiration claire et fluide.
2. Au début, pratiquez sans rétention de souffle. Introduisez progressivement la rétention lorsque vous vous sentez plus à l'aise dans votre pratique.
3. La pratique du kumbhaka, ou rétention de souffle, peut être explorée pour les praticiens avancés, en commençant d'abord à la fin de l'inspiration, puis à la fin de l'expiration.
4. Les pratiquants avancés peuvent également expérimenter différentes variations de la rétention, telles que Samā Vṛtti ou Viśamā Vṛtti, en utilisant des ratios spécifiques d'inspiration, de rétention et d'expiration.

Éveil de l'énergie vitale

TECHNIQUE D'ANULOMA VILOMA :

- Adoptez une posture assise stable et confortable, en permettant à votre corps de se détendre et de s'ancrer dans le sol.
- Utilisez votre main droite pour boucher alternativement les narines : le pouce bloque la narine droite, tandis que l'annulaire et l'auriculaire bouchent la narine gauche.
- Suivez le déroulement d'un cycle en rythmant votre respiration et en vous concentrant sur les sons mentaux associés :
 - Inspirez par les deux narines avec le son **OM** mentalement sur 4 temps.
 - Retenez le souffle à poumons pleins avec le son **OM** mentalement sur 4 temps.
 - Expirez par la narine gauche avec le son **YAM** mentalement sur 4 temps.
 - Retenez le souffle à poumons vides avec le son **YAM** mentalement sur 4 temps.
 - Répétez le processus en alternant l'expiration entre les narines, en maintenant une conscience profonde de votre respiration.

LES BIENFAITS D'ANULOMA VILOMA :

- Amélioration de la capacité respiratoire et purification des poumons.
- Évacuation des toxines du corps.
- Purification des cavités nasales.
- Équilibre du système nerveux parasympathique, réduisant ainsi l'hypertension et induisant un état de relaxation profonde.

En pratiquant régulièrement Anuloma Viloma, vous pouvez non seulement renforcer votre santé physique, mais aussi cultiver un état de calme mental et de méditation profonde, vous préparant ainsi à l'éveil de la nature lors des prémices du printemps.



PRANAYAMA

ANULOMA VILOMA

UNE RESPIRATION POUR ÉVEILLER LA PURETÉ INTÉRIEURE

TECHNIQUE

- Adoptez une posture assise stable et confortable.
- Utilisez la main droite pour boucher alternativement les narines : pouce pour la narine droite, annulaire et auriculaire pour la narine gauche.
- Suivez le cycle de respiration :
 - Inspirez par les deux narines avec le son OM mentalement sur 4 temps.
 - Retenez le souffle à poumons pleins avec le son OM mentalement sur 4 temps.
 - Expirez par la narine gauche avec le son YAM mentalement sur 4 temps.
 - Retenez le souffle à poumons vides avec le son YAM mentalement sur 4 temps.
 - Répétez le processus en alternant l'expiration entre les narines.

BIENFAITS

- Amélioration de la capacité respiratoire.
- Purification des poumons et élimination des toxines.
- Purification des cavités nasales.
- Réduction de l'hypertension et induction d'un état de relaxation profonde.

CONSEILS

- Commencez sans rétention de souffle et introduisez-la progressivement.
- Pratiquez régulièrement, de 1 à 5 minutes par session.
- Nettoyez les narines avec Jala Neti avant la pratique.
- Ne forcez pas et adaptez la pratique à votre niveau de confort.
- Consultez un professeur expérimenté pour des conseils personnalisés, surtout si vous êtes débutant