

L'inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

MUDRAS À UTILISER

La respiration alternée est contrôlée par la position des mains qui forment une *mudra* tout au long de la pratique. Les *Mudras* sont des gestes et des attitudes prises avec les mains et qui sont empreintes de significations symboliques permettant de canaliser les souffles à travers le corps.

Les *Mudras* représentent des attitudes corporelles, ici des positions précises des doigts, qui vont imprégner les attitudes mentales et apporter des modifications aux états de conscience. En les associant à une pratique respiratoire, elles permettent d'éveiller efficacement l'énergie latente. Elles sont le signe d'une expression intérieure.

LA POSITION DES MAINS

Plusieurs *Mudras* peuvent être utilisées pour fermer les narines. Et chacune de ces *Mudras* porte une signification précise.

Nasikagra ou *Nasagra Mudra*

Position des doigts pour *Nasagra Mudra*

Cette *mudra* se fait avec la main droite.

- L'auriculaire et l'annulaire sont repliés doucement sans tension.
- Le majeur et l'index restent étendus.
- Le pouce est souple.



Le pouce et l'annulaire vont alternativement ouvrir et fermer une narine, alors que le majeur et l'index sont légèrement appuyés sur le front, sur le point d'*Ajna Chakra*.

Pour les débutants, cette *mudra* est accessible et facile à maintenir longtemps sans tension.

Pour la pratique comme telle :



- la main droite est devant le visage, l'index et le majeur prennent place sur le front à la racine du nez, entre les sourcils afin de stimuler la concentration et de faire résonner *Ajna Chakra*,
- Pouce et annulaire ouvrant et fermant alternativement narine droite et narine gauche.
- Le bras est détendu et placé près du corps.
- Le coude n'est pas trop écarté et plutôt orienté vers le bas afin de soulager le bras et de ne pas créer de tensions inutiles.
- Les épaules sont également relâchées et détendues.
- Pour des pratiques plus longues, on peut supporter le coude avec la main gauche tout en gardant l'épaule et le bras détendus.



Nasagra fait référence au nez.

L'inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Dans sa forme plus classique, la main gauche prend *Chin Mudra*



- le bout du pouce et de l'index se touchent, les autres doigts sont allongés et le dos de la main repose sur la cuisse ou le genou gauche, la paume de la main est offerte vers le ciel.
- *Chin Mudra* apaise le mental. C'est le geste de la conscience. Parce que la main est tournée vers le haut, *Chin Mudra* encourage l'ouverture de la cage thoracique puisque le bras fait une rotation vers l'extérieur et l'épaule s'ouvre vers l'arrière.

On prend une autre mudra pour la main droite. La valeur symbolique est ici très intéressante.

La main droite prend *Vishnu Mudra* parfois appelée *Mrigi Mudra*

- l'index et le majeur sont repliés vers la paume de la main.
- Le pouce ferme la narine droite et l'annulaire ferme la narine gauche, en alternance et en accord avec le rythme de la respiration.



Dans la mythologie indienne, *Vishnu* est un des trois dieux avec *Brahma*, le créateur et *Shiva*, le transformateur.

Vishnu est celui qui maintient. Il est associé à la conservation et à la protection. Comme cette *mudra* sert lors d'une pratique de *Pranayama* où il faut maintenir et suspendre le souffle, *Vishnu* joue ici un rôle important.

LA MAIN GAUCHE ET LA MAIN DROITE

La main gauche représente l'aspect lunaire de notre être, sa capacité de réceptivité. Elle est déposée avec légèreté sur la cuisse ou le genou gauche.

La main droite, quant à elle avec son aspect solaire, est en lien étroit avec l'émission énergétique et pranique. C'est pourquoi on utilise habituellement les mains de cette façon pour tenir les *mudras*.

Par contre, si c'est absolument nécessaire, les gauchers peuvent éventuellement se servir de la main gauche pour tenir *Vishnu Mudra*.

On peut également soutenir le bras avec l'autre main. Un bâton peut aussi être utilisé pour soutenir le coude lors de pratiques très longues.

RÉFÉRENCE À LA TRADITION

Les textes du *Gheranda Samhita* recommandent de poser le pouce, l'annulaire et le petit doigt de la main droite sur le nez, sans aucune précision sur la manière de le faire. Ce texte souligne de ne pas utiliser le majeur et l'index pour fermer les narines. Cela a certainement à voir avec les éléments qui sont représentés par ces doigts et qui viendraient sans doute changer quelque chose sur le plan énergétique de cette pratique. Cependant, notre pratique personnelle ne nous permet pas, pour l'instant, d'en vérifier les effets.

L'inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Nâdi-Shodhana : dans la pratique (de base)

Principe : on inspire par une narine, on expire par l'autre, avant d'inspirer par cette même narine et d'expirer par l'autre.

Porter la main droite vers le visage et prendre l'un ou l'autre des mudras choisis : *Nasikagra* ou *Nasagra Mudra*, ou *Vishnu Mudra*.

Dans la démonstration, nous avons choisi la forme plus classique avec *Vishnu Mudra*.

Un cycle de Nâdi Shodhana



- Expirer complètement par la narine gauche, la narine droite est fermée avec le pouce de la main droite, l'annulaire et l'auriculaire laissent la narine gauche libre
- Inspirer par la narine gauche, lentement, Le pouce droit continue de fermer la narine droite, et l'annulaire et l'auriculaire laissent la narine gauche libre.



- À la fin de l'inspiration, fermer la narine gauche avec l'annulaire.
- libérer la narine droite en ouvrant le pouce vers l'extérieur.
- Expirer par la narine droite, lentement.
- Ré-inspirer par la narine droite.



- Après avoir fermé la narine droite et libéré la narine gauche, expirer par la narine gauche.
- Ceci est un cycle.
- Faire 10 cycles complets en commençant par une expiration par la narine gauche et une première inspiration par la narine gauche toujours.

Ceci est *Nâdi Shodhana Prânayama* de base. Cette respiration peut ensuite se pratiquer avec rétention du souffle à poumons pleins, à poumons vides et sur des rythmes différents.

Nous préférons parler ici de suspensions naturelles du souffle, suspensions qui s'installent, toujours sans effort et sans tension, soit après l'inspiration, soit après l'expiration et qui surviennent tout à fait naturellement. Nous intégrerons des rétentions volontaires du souffle après quelques semaines sinon quelques mois de pratique régulière.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Nâdi-Shodhana : optimiser

Nâdi Shodhana joue pleinement son rôle de purification des Nâdis lorsque la respiration est aisée. L'adepte se concentre alors sur la sensation de l'air qui circule à petit débit dans 1 narine à la fois et écoute le subtil son de l'air qui entre et sort.

Assis en posture aisée, appuyez doucement sur la narine D avec le pouce D.

Posez délicatement le bout de l'annulaire et de l'auriculaire sur la narine G.

Inspirez lentement et silencieusement par la narine G, en vous attachant à percevoir, grâce aux terminaisons nerveuses situées à l'intérieur du nez, la fraîcheur de votre souffle dans la narine supérieure et plus haut encore, jusque dans l'intérieur du crâne.

Appuyez sur la narine G retirez le pouce de la narine D, et expirez lentement et profondément, **en vous attachant à percevoir la chaleur de votre souffle à l'intérieur de la narine D.**

Inspirez par la narine D, **en vous attachant à percevoir la fraîcheur de votre souffle, comme précédemment, et expirez par la G, en percevant la chaleur de votre souffle.**

Intériorisation. Concentrez-vous sur le passage de l'air dans chaque narine *

Répétez ce cycle à volonté, pourvu que vous n'éprouviez aucune fatigue. **Vous terminez toujours en expirant par la narine G.**

Si après 2-3 minutes, vous sentez **une chaleur au visage, c'est l'indice que la respiration cellulaire a été stimulée et que l'exercice a atteint l'un de ses buts : recharger vos batteries cellulaires avec du Prâna frais.**

Vous baissez votre main et vous respirez naturellement pendant 2 minutes.

Nâdi-Shodhana avec rétention poumons pleins

Fermez avec le pouce la narine D et inspirez doucement par la narine G (ida-Nâdi y aboutit).

Dès que vos poumons sont remplis, **fermez les narines avec le pouce et l'index et retenez l'air.**

Ensuite, **expirez en douceur par la narine D en bouchant la G.**

Quand vos poumons sont parfaitement vides, **inspirez directement par la narine D (-Nâdi y aboutit), remplissez vos poumons.**

Ensuite, **retenez l'air inspiré**, puis expirez par la narine G, cette fois-ci en fermant la narine D.

Faites 3, 5, 10 jusqu'à 20 cycles, G et D alternativement, trois fois par jour.

Nâdi-Shodhana : les Respirations carrée, rectangle et rétentions poumons pleins et vides

Afin de pratiquer des rétentions de souffle à poumons pleins et à poumons vides, nous allons progressivement installer des rythmes respiratoires. Il faut absolument être très à l'aise dans un rythme donné avant de passer à une autre étape.

Être à l'aise dans un rythme, cela veut dire pouvoir maintenir la pratique pendant un *GATHIKA*, une durée qui équivaut environ à 25 à 30 minutes de pratique continue, sans effort et en étant toujours très à l'aise. Le temps intérieur propre à chacun s'appelle un *MATRA*. En respectant ses propres rythmes, il est possible de passer d'une étape à l'autre avec aisance et sans danger.

Par exemple, *Nadi Shodana* carré:

- Inspir 5 *matra*, ou temps personnel
- rétention 5
- expir 5
- rétention 5

ou *Nadi Shodana* rectangulaire :

- inspir 5
- rétention 6
- expir 5
- rétention 6

Avec les rétentions de souffle, il est préférable toutefois d'être très vigilant et d'utiliser les rétentions avec précaution : leurs répercussions, positives ou négatives, se retrouvant aussi bien aux plans physiologique que psychologique. Par les rétentions, poumons vides ou pleins, le rapport oxygène / gaz carbonique est concerné. Des changements dans l'oxygénation et de la circulation sanguine surviennent.

Les rétentions de souffle ne doivent ni fatiguer ni occasionner des tremblements, des étourdissements, des craquements ou des pressions dans la tête, ou encore de sensation de chaleur anormale dans le corps. Tous ceux-ci sont des signaux d'alarme du corps. Il faut alors arrêter immédiatement la pratique.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Nâdi-Shodhana : utilisation des bandhas

Après ce travail profond et intense, nous pourrions aborder les *bandhas* et les intégrer à la pratique :

- *Jalandhara Bandha*, le verrou de la gorge,
- *Mula Bandha*, le verrou de la racine,
- *Uddiyana Bandha*, le verrou de l'abdomen.

Ainsi, nous allons pénétrer dans la véritable pratique de *Pranayama* en maîtrisant et dirigeant le *prana* dans le corps.



Les variantes avec Nâdi-Shodhana sont presque infinies puisque l'on peut faire varier les alternances entre les narines, les rétentions de souffle, les *Bandha* et les *Mudrâ*, mettre l'accent tantôt sur l'inspiration, tantôt sur l'expiration.

Avec l'intégration des rétentions, dans certains textes traditionnels, Nâdi-Shodhana changera de nom et deviendra *Anuloma-Viloma Prânayâma*.

Viloma Prânayâma

Viloma Prânayâma est une respiration alternée par paliers.

Elle offre la possibilité de s'approprier des moyens pour **prolonger la durée de l'inspiration et de l'expiration et celle des rétentions du souffle.**

Dans ce Prânayâma, il y a un contrôle subtil de la circulation de l'air.

