Le Yoga Sivananda

LES PRANAYAMAS

I- Kapalabathi

Le lustrage du crâne

- KAPALA : le crâne
- BHATI : lustrage, brillance, lumière

Kapalabathi appartient aux KRIYAS qui sont des nettoyages, des purifications.

Technique :

- Expiration brève et active
- Inspiration passive, par les 2 narines

Effets :

- Pratique **Brahmana= activante**
- Nettoie les poumons et les voies respiratoires.
- Renforce les muscles abdominaux.
- Éclaire le visage. Illumine l'apparence.
- Clarifie le mental et permet son immobilisation
- Perception de la lumière intérieure.
- Reconnecte à la Source, au Soi.

Restrictions:

- Hyper et hypo tension.
- Troubles cardiaques.
- Asthme dans certains cas.
- **Grossesse**
- Cycle féminin dans certains cas.

Aspect scientifique :

*« Depuis 1941 les chercheurs savent que les **nanoparticules** (10-30 nanomètres- presque 10-20 fois plus petites que celle émises par la fumée d'une cigarette), peuvent atteindre le cerveau directement en respirant par le nez et en traversant la barrière sang-cerveau (blood-brain-barrier=>BBB).*
Cependant, ce champ de recherche est resté dormant jusqu'en 1990, quand les scientifiques alarmés par la pollution environnante ont revisité leurs anciennes recherches, pour découvrir les effets dangereux des toxines respiratoires sur le cerveau.
Aujourd'hui, la recherche montre qu'une partie de l'air inspiré va directement au cerveau via les lobes olfactifs (zones responsables de l'odorat) et que le reste va dans les poumons pour apporter l'oxygène nécessaire au sang.
Les polluants sont, la plupart du temps rejetés par le système immunitaire, tandis que les particules toxiques, s'accumulent dans le cerveau.
Ceci a des implications alarmantes sur la vie moderne, car l'air pollué inhalé au quotidien, tel que gaz d'échappement, poussière et environnement industriel ont le pouvoir d'affecter directement notre système nerveux.
Les courbes statistiques du cancer, de la démence et d'Alzheimer en progression ont été en partie attribuées à l'invasion des toxines dans le cerveau.

Il y a cependant, l'indication que certaines de ces particules peuvent être évacuées par le liquide cérébro-spinal qui irrigue le cerveau ; par exemple, pendant les rêves ce mécanisme d'élimination des toxines est hautement actif.
Et puisque ces petites particules pénètrent le cerveau par les lobes olfactifs, elles peuvent être rejetées par l'expiration forcée de Kapalabhati. Cela suit le principe d'équivalence.
L'expiration forcée crée un effet « venturi » dans le passage nasal, en créant un vide partiel, aspirant ces particules à l'extérieur des lobes olfactifs. Les voies naturelles sont très efficaces et prennent en compte tous les trajets et forces. Si bien que cette expiration forcée, exerce non seulement les muscles abdominaux, mais aussi nettoie les poumons et le cerveau.
Pour les gens qui vivent dans une atmosphère polluée, la bonne attitude serait de porter un masque pour filtrer l'air pollué durant les activités extérieures, et pratiquer KB quotidiennement pour dégager les particules qui se seraient infiltrées dans le système. »

II- Murccha

L'évanouissement

Hatha Yoga Pradipika
Chap II
69) A la fin de l'inspiration, Jâlandhara étant fermement mis, on expire lentement : Ceci est appelé Mûrcchâ qui donne joie et évanouissement de l'esprit.

Gheranda Samhita V
83) Après avoir réalisé la rétention avec aisance, on doit stabiliser le mental par une concentration entre les deux sourcils et se dégager de tout objet de perception sensorielle. Vient alors l'évanouissement du mental ; ce qui provoque une joie intense. Le mental (manas) s'identifie au Moi le plus profond (âtman) et la félicité yogique est expérimentée d'une façon durable.

Technique :
- Inspiration : lente en inclinant la tête vers l'arrière.
- Rétention : (Kumbhaka) et prise de Jalandhara Bandha en fixant Ajna Chakra.
- Expiration : lente, tête redressée.

Effets :
- Maîtrise du mental, félicité. Nettoie les poumons et les voies respiratoires.
- Calme profondément.
- Prépare la méditation.

Variantes :
- Tête immobile.
- Après Bhastrika et Kapalabhati.

Contre-indications :
- Problèmes cardiaques.

III- Nadi shodana (Anuloma/viloma)

La purification des canaux

NADI : canal
SHODANA : purification
IDA NADI : Gauche
PINGALA NADI : Droite
SUSHUMNA NADI : Centre. Doit être complètement purifié pour que Kundalini Shakti s'élève

Technique :
- Pratique le Mrigi mudra, le mudra du daim.
- Index et majeur repliés à l'intérieur de la main

- Fermer la narine droite avec le pouce
- Inspiration : narine gauche 4tps (Ida nadi)
- Suspension : 16 tps (regard Ajna Chakra) Om om om (Sushumna nadi)
- Expiration : narine droite 8 tps (Pingala nadi)
- Inspiration : narine droite 4tps
- Suspension : 16 tps
- Expiration : narine gauche 8 tps

Effets :

- Nadi Shodhana nettoie les Nadis (canaux ou méridiens du corps subtil).
- Abaisse la fonction cardiaque.
- Apaisement : sans rétention, équilibre émotionnel.
- Brise le lien entre les stimulis et la réponse émotionnelle.
- Favorise l'appréciation de l'état mental.
- Active le système nerveux parasympathique qui déclenche la détente de l'organisme.
- Équilibre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.
- Régularise et équilibre la circulation sanguine dans le cerveau.
- Aspect spirituel : Rétention pp ou pv, plan subtil, réharmonise les canaux subtils gauche lunaire/ droit solaire et favorise la clarté de perception.

Restrictions :

- Surexcitation nerveuse
- Peur de la réalité spirituelle (apnée)

Rythmes :

- Plus le souffle s'allonge et devient subtil, plus les effets s'approfondissent.
- 4-16-8 ou 6-24-12, 8-32-16, ...
- Peut se pratiquer avec un Mantra.

Avec un peu de d'entraînement, la pratique de ce Pranayama se rapproche d'une expérience méditative profondément énergisante.

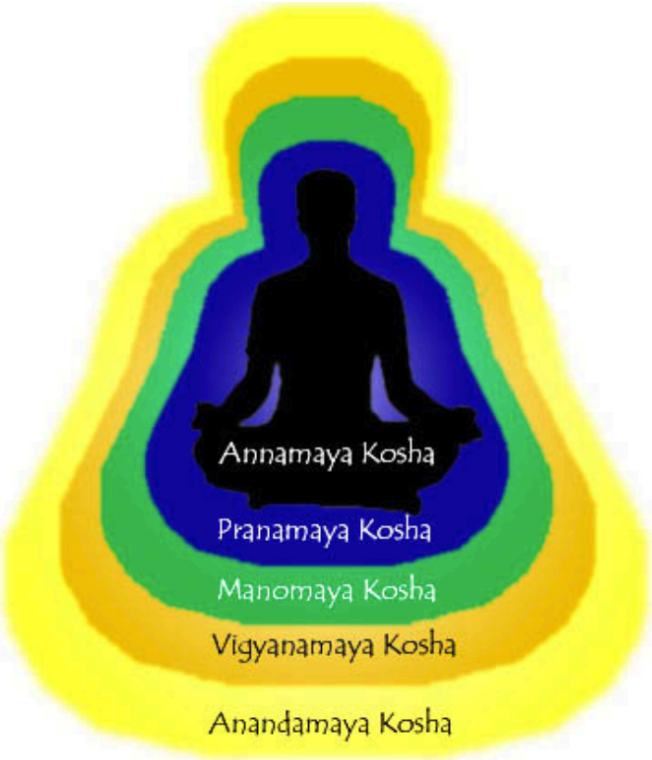
- Peut être placé en 2ème Pranayama en fin de séance.
- Pour les débutants attendre un peu car pranayama exigeant.
- Avec un Mantra face à l'est.

« Des électro-encéphalogrammes ont permis de mesurer l'equilibre entre les deux hemisphères du cerveau, avant et après Nadi Shodana. L'impact de seulement 10 minutes de pratique est epoustouflant.
Un plus grand calme et une plus grande clarté d'esprit, plus d'inspiration et d'énergie : tels sont les effets généralement ressentis par ceux qui pratiquent Nadi Shodana (la respiration alternée) ».

PANCHA KOSHA

Le concept de 5 enveloppes qui nous définissent de l'aspect physique aux points plus subtils de notre personnalité.

- La pratique du yoga est l'exploration des différentes facettes de ces koshas.
- Chaque Kosha correspond à une sphère d'existence particulière.



PRANAMAYA KOSHA : L'enveloppe d'énergie vitale ou corps d'énergie

Prana : énergie vitale.

Ce kosha comprend les nadis qui transportent le prana et les chakra qui sont des vortex ou centres dans lesquels les nadis se rassemblent

Pratiques :

Le **Pranayama** et la plupart des pratiques de yoga, méditation, prana vidya… Développent la sensibilité à l'énergie de ce champ

- ⇨ Observation de son impact sur le corps physique
- ⇨ S'harmoniser car Pranamaya kosha résonne avec tous les champs d'énergie qui l'entourent.
- ⇨ L'acupuncture, l'homéopathie
- ⇨ Le magnétisme et toutes les thérapies quantiques (Quantum touch, Reiki...) et autres sciences subtiles

Beaucoup doutent de l'existence de ce kosha.

Plan scientifique :

Harold Burr (1889-1973) Yale University a mesuré l'existence d'un **champ électrique** autour du corps physique, animaux, plantes, objets. Dans « Caractéristiques électriques des organismes vivants »

Il l'a appelé **« Le champ vital » = Pranamaya kosha**

Il constate des variations du champ vital : activité sportive, heure, lune, environnement, machines et + personne négative, modification immédiate # personne positive.

- ⇨ En Russie, ses travaux sont corroborés par **kirlian**

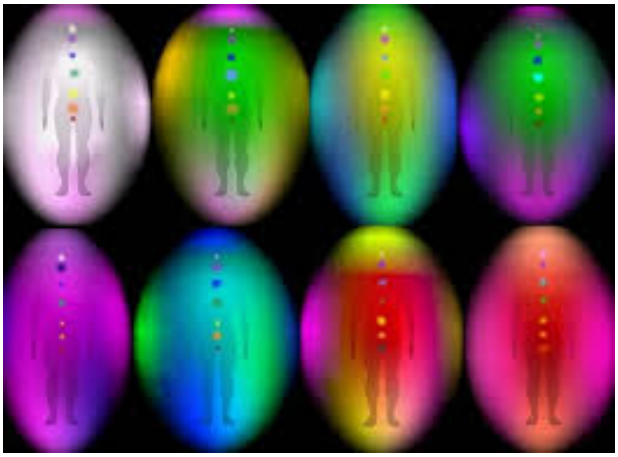


Photo Kirlian : photographie du corps bio plasmique = Pranamaya kosha

« La photographie Kirlian, reflet de la santé bioélectrique : Tout organisme vivant possède une aura, rayonnement de l'énergie de vie se manifestant autour du corps. Développé vers 1939 par Semyon Kirlian, la photo Kirlian est une technique pour imprimer sur du papier photo l'émission énergétique invisible irradiée par tout être vivant ».

Pranamaya kosha est le moyen par lequel le kosha suivant, Manomaya kosha agit, sur et à travers le corps physique.

Le trajet des pensées, émotions et inspirations est le suivant :

MANOMAYA KOSHA (mental) => PRANAMAYA KOSHA => ANNAMAYA KOSHA (physique)

LES CHAKRAS

Les chakras sont des « portes d'entrée » de l'énergie vitale universelle, le Prâna.

- Les 7 principaux chakras sont **situés dans le corps d'énergie, Pranayama Kosha** au niveau de l'épine dorsale. Il existe de nombreux chakras secondaires, en particulier sur les paumes des mains et la plante des pieds.
- Les chakras des pieds, des chevilles, des genoux et des hanches sont en relation avec le chakra de la base Moolhadara, en communication avec la terre. Les Chakras supérieurs reliés à notre nature supérieure, au cosmos.

LES NADIS

Nadi : nerf, vaisseau, méridien.
Les Nadis transportent l'énergie vitale appelée prana, le chi en médecine chinoise. °Ils constituent la composition du corps subtil ou corps d'énergie.

Dans les textes on dit que le cœur est le centre de 72.000 Nadis, on parle aussi de 350 000 nadis...

Siva Samhita
« Quand ils sont purs, les nâdîs permettent de percevoir la réalité. Alors le yogi voit beaucoup de ses défauts détruits et atteint le niveau que l'on nomme ârambha. (commencement) »

En yoga, on s'intéresse particulièrement à 3 canaux principaux : Ida, Pingala et Sushumna

Ida Nadi

Côté gauche : symbolisé par la lune. Énergie féminine.

Pingala Nadi

Côté droit : symbolisé par le soleil. Énergie masculine.

Sushumna Nadi

Canal central. Unité. Fusion des 2 principes masculin et féminin.

Shandilya Upanishad

« Lorsque les artères et centres subtils ont été purifiés par la pratique répétée de contrôle du souffle, celui-ci se fraie aisément un passage à travers l'orifice de la Sushumna qui se trouve entre Ida et Pingala.
Par la contraction des muscles de la gorge et par une contraction simultanément à la pause après l'expiration, le souffle vital pénètre à l'intérieur de la Sushumna »

LES 3 GRANTHIS

En outre toutes ces pratiques aident à percer les blocages qui empêche l'évolution de la conscience, les 3 nœuds nommés granthis. Le yogi les rencontre au cours de son cheminement le long de la colonne vertébrale.

Ils sont tissés par Maya l'illusion et font obstacle au progrès spirituel.

Brahma Granthi : Périnée Swadhistana et Mooladhara,

Vishnu Granthi : ventre Manipura et Anahata cœur,

Rudra Granthi : gorge Vishudha et 3emè œil Ajna.

On dit que le Om est chanté 3X pour faire vibrer successivement ces 3 granthis.

Extraits des textes de référence

Atharva Veda : *« Hommage au prâna qui régit l'univers entier ! [...] Lorsque le Souffle a fait pleuvoir pour féconder les plantes, arrosant la vaste terre, les troupeaux mugissent de joie : « Nous aurons à manger, disent-ils, en abondance ! »*

Et les plantes, mouillées de pluie, s'entretiennent avec le Souffle : « Tu as étiré notre durée de vie, tu nous as parfumées, nous garderons ton odeur ! Hommage à toi ! »

Gheranda Samitha : *«Bouche fermée, inspirer l'air par les deux narines en le faisant frotter de la gorge à la poitrine, puis le retenir dans la bouche. Grâce à ujjâyî tous les buts sont atteints. L'homme qui le pratique est protégé des maladies du phlegme, mais aussi des douleurs consécutives aux désordres de l'élément air (Vata), de l'indigestion, de la mauvaise digestion, de la tuberculose, des fièvres... Il a vaincu la vieillesse et la mort.*

« Après s'être consciencieusement « rincé » la bouche avec cet air, pratiquer la contraction de la gorge, Jâlandhara Bandha et faire la rétention avec force, mais sans gêne.

Si l'on inspire le prâna par Idâ, après l'avoir retenu, on doit expirer par l'autre nâdî. Après avoir inspiré avec Pingalâ, et avoir retenu le souffle, on doit l'expirer par la nâdî gauche. Chez ceux qui savent se dominer et qui pratiquent continuellement de la façon prescrite l'exercice de respiration alternée à travers Idâ et Pingalâ, l'ensemble des nâdî est purifié en trois mois. »

Hatha Yoga Pradipika : *« Ujjâyî. La bouche étant fermée, on inspire lentement l'air par les deux narines, de façon à ce qu'il parcoure le corps de la gorge au cœur en produisant un son ».*

Yoga Tattva Upanishad : *« Ensuite, fermant la narine droite avec son pouce droit, il inhalera progressivement l'air dans sa narine gauche. Il retiendra son souffle aussi longtemps que possible, puis l'exhalera par la narine droite, lentement et sans saccades. Puis il emplira d'air son estomac en inspirant par la narine droite, et devra le retenir aussi longtemps que possible, puis de nouveau l'exhaler par la narine gauche. Ensuite il inspirera de nouveau par la narine gauche.*

Assis dans la posture Maha Mudra, le yogi doit inhaler profondément, puis, avec une extrême détermination, immobiliser le cours du souffle au moyen du Sceau de la gorge (Jalandhara Bandha) et très rapidement, l'amener à emplir les deux nadis latérales (Ida et Pingala).

Si l'on contracte les muscles du cou et, avec une volonté ferme, place le menton sur la poitrine, cela s'appelle Jalandhara Bandha. »

Siva Samhita : *« La source des nâdîs est le kanda (bulbe), souvent situé dans l'ensemble formé par svâdhisthâna chakra et Muladhara chakra.*
De ces nâdîs en dérivent d'autres et ainsi de suite jusqu'à arriver à 350 000 nâdîs dont chacun a un trajet et une fonction précise.
Ces nâdîs, qui sont dans le corps et le remplissent, véhiculent les perceptions et guident le cheminement des souffles ».

Chakra	Localisation	Énergie	Élément Tattwa	Équilibre	Déséquilibre Klesha	Bija Mantra	Planète	Tanmatra
	Fontanelle Epiphyse	Union mystique Ananda	Supra-conscience Bhraman	Fusion Samadhi		Om	Soleil Surya	Au-delà Paravastha
Ajna	3ème Œil Hypophyse Kutasha	Intuition Buddhi	Esprit Atman	Détachement Vairagya	Illusion Vikalpa	Om Ksham	Lune Chandra	Mental Chitta
Vishuddhi(a)	Gorge Thyroïde Khanta	Vérité Vacuité Sathya	Ether Akasha	Acuité Éloquence Saraswati	Difficulté d'expression	Ham	Mercure Budha	Ouïe
Anahatha	Cœur Thymus Hiridaya	Paix Nature Shanti	Air Vayu	Amour inconditionnel Prema	Dépendance affective Abhinivesha	Yam	Vénus Shukra	Toucher
Manipura	Plexus Solaire Nombril Nabhi	Analyse Concept Vichara	Feu Agni	Force créatrice Shakti	Susceptibilité Ego Asmita	Ram	Mars Mangal	Vue
Swadhistana	Plexus Sacré Génital	Désir Famille Raga	Eau Apas	Contentement Santosha	Attachement aux plaisirs Raga	Vam	Jupiter Guru	Goût
Mooladhara	Coccyx Col de l'utérus(F) Périnée (H)	Matière Racines Mula	Terre Prithivi	Courage Sattwa	Peur Survie Abhinivesha	Ham	Saturne Shani	Odorat