



Samedi 23 Octobre

Formation 200h Yoga Alliance

# Kriyas – Pranayama – Bandhas

Avec Estefanía Lledó



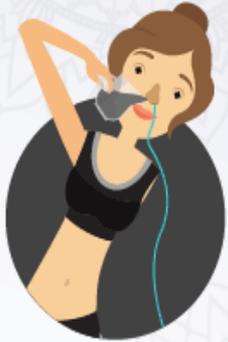
# Kriya

With the path of kriya you are not only seeking realization, you also want to know the mechanics of life-making.



Kriya





**NETI 1**



**4 NAULI**



**DHAUTI 2**

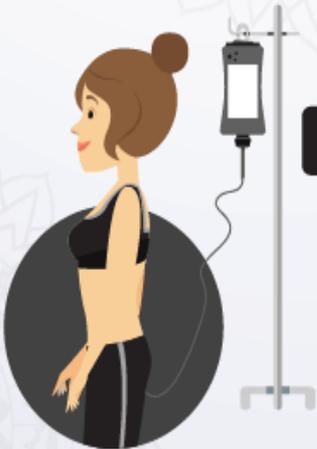


**5 KAPALBHATI**



**BASTI 3**

**6 CLEANSING TECHNIQUES**



**6 TRATAKA**



## HEALTHY SINUS

## SINUSITIS

Frontal Sinus

Inflamed Sinus Lining

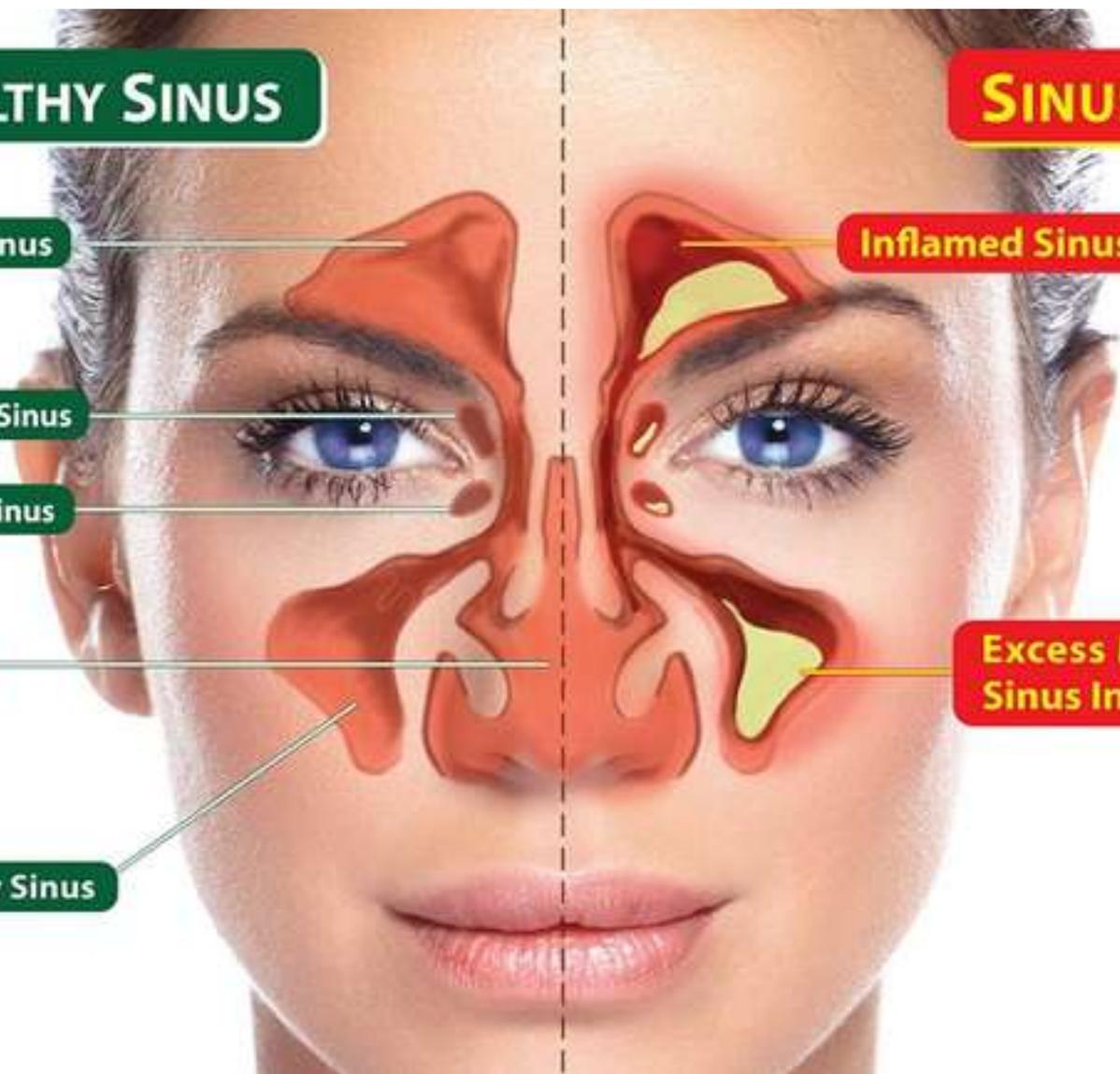
Sphenoid Sinus

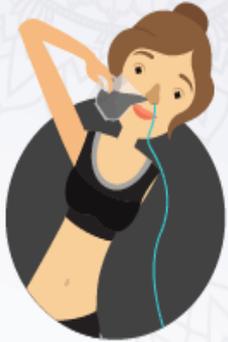
Ethmoid Sinus

Septum

Excess Mucus/  
Sinus Infection

Maxillary Sinus





**NETI 1**



**4 NAULI**



**DHAUTI 2**

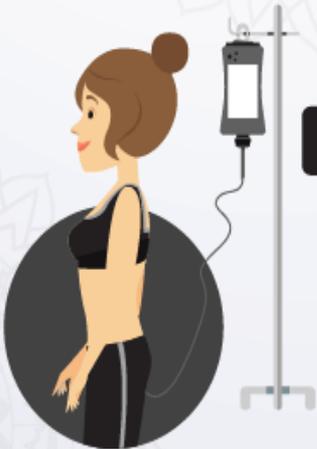


**5 KAPALBHATI**



**BASTI 3**

**6 CLEANSING TECHNIQUES**



**6 TRATAKA**



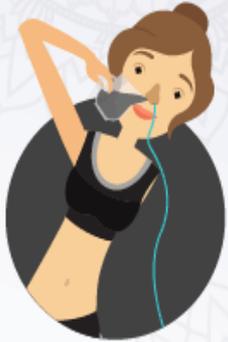
LEARN THE TECHNIQUE OF FREEDOM FROM DISEASE



# SHANKHA-PRAKSHALANA



BENEFITS OF SHANKHA PRAKSHALANA



**NETI 1**



**4 NAULI**



**DHAUTI 2**

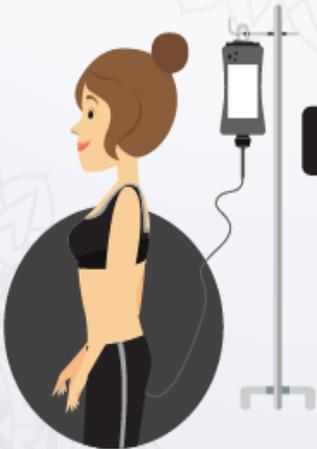


**6 CLEANSING TECHNIQUES**

**5 KAPALBHATI**



**6 TRATAKA**

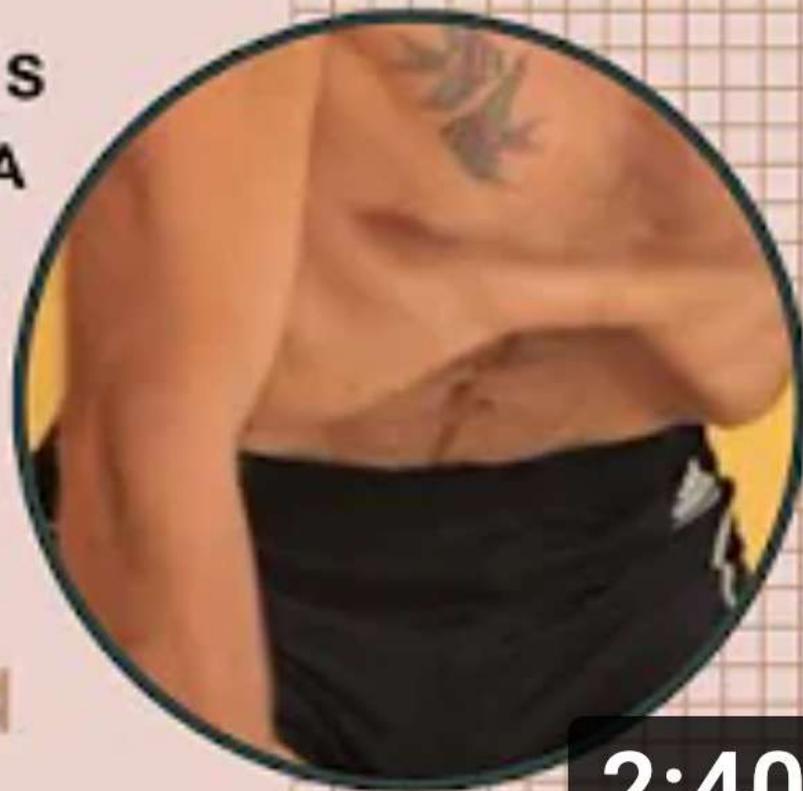


**BASTI 3**



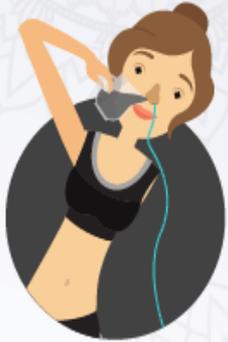
**PURIFYING PRACTICES  
KRIYA & PRANAYAMA**

Uddiyana  
Bandha  
& Nauli Kriya



**2:40**

<https://www.youtube.com/watch?v=UeXKRNqACZ0&t=6s>



**NETI 1**



**4 NAULI**



**DHAUTI 2**



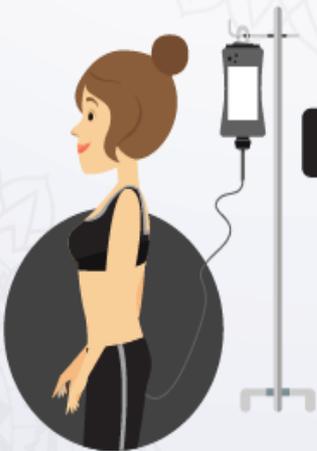
**5 KAPALBHATI**



**BASTI 3**

# 6 CLEANSING TECHNIQUES

**6 TRATAKA**



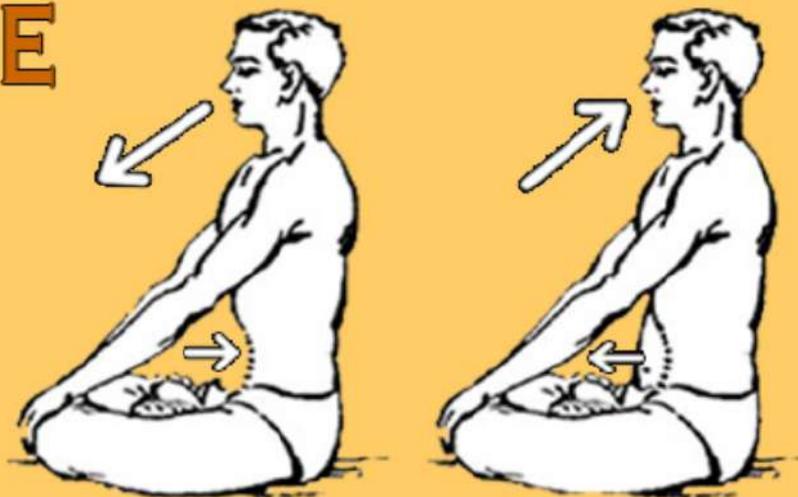
# KAPALABHATI



## BREATH OF FIRE

➤ METHODS

➤ TECHNIQUES



# Pour le cerveau "crâne qui brille"

- Lucidité mentale
- Amélioration de la mémoire et de la concentration
- Aide à éliminer les blocages mentaux
- Énergisant et vitalisant
- Arrête l'agitation du mental

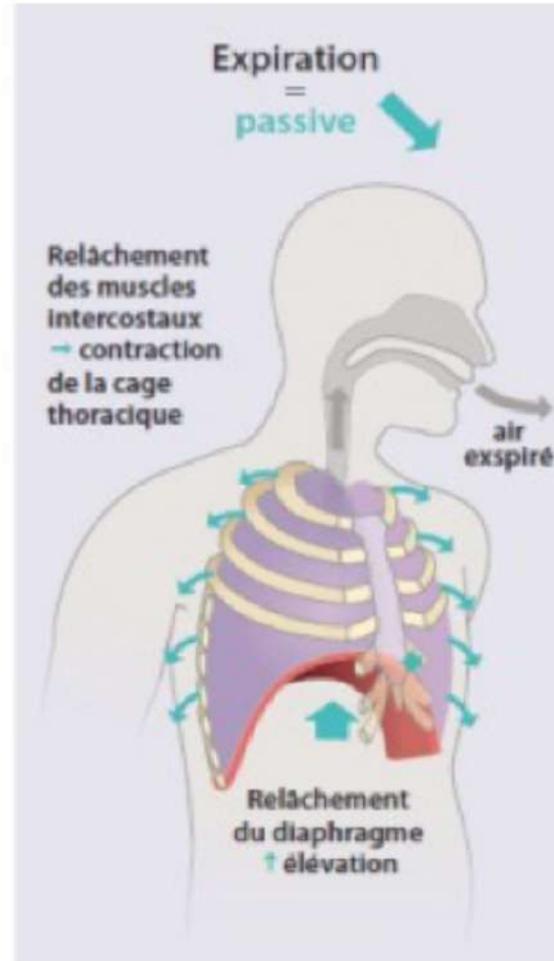
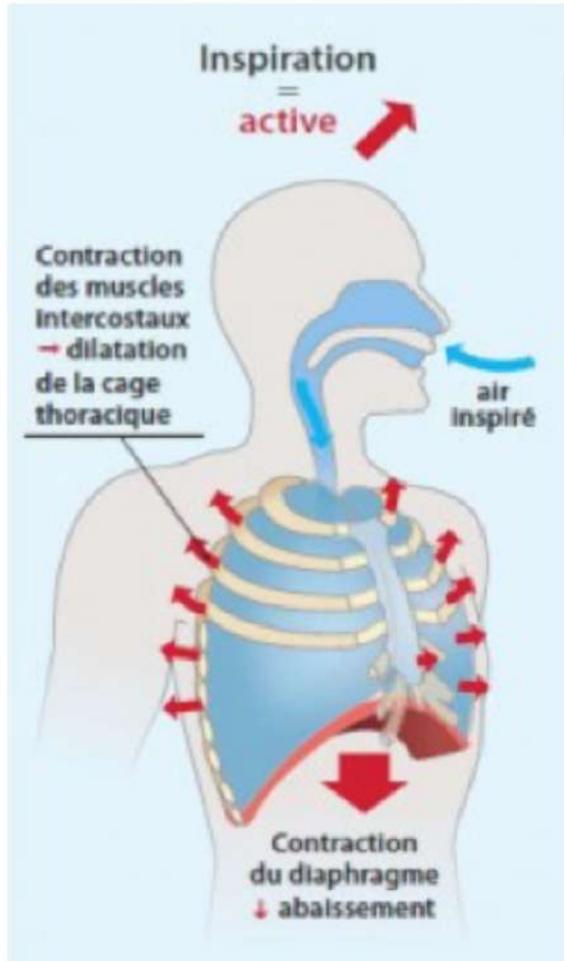
# Pour le système digestif, la respiration de feu

- Travaille l'ensemble du système digestif grâce au mouvement interne du massage
- Détend, dénoue et relache le diaphragme et sa zone.
- Dynamise et renforce la rate, le pancréas, le foie et l'abdomen
- Optimise la digestion

# Systeme respiratoire

- Dégage et renforce les sinus
- Permet de vider les poumons de l'air résiduel
- Le kapalabhati est donc un kriya avec un rôle de purification puissant qui va de la tête au pied.

# Action sur le diaphragme



- Processus inversé
- Normalement inspiration active expiration passive
- Kapalabathi expiration active inspiration passive
- Effet sur le diaphragme. Permet de mieux le relâcher, libérer tensions et crispations qui limitent son amplitude

# Action Para sympathotonique

- Stimulant dans un premier temps (Sympathique)
- Intense et courte donc notre corps réagit en stimulant le système parasympathique
- Réponse excessive? Réaction vagale
  - Transpirations, vertiges, hypotension
  - Pas grave et dans petit nombre de cas

# Hyper ventilation

- Augmentation de la fréquence respiratoire
- Diminution du gaz carbonique dans le sang
- Alcalose respiratoire du sang (moins acide)
- Amélioration de la transmission nerveuse (Hyperexcitabilité neuromusculaire)
- Qui provoque des contractures musculaires et de l'anxiété (tétanisation musculaire) et même réaction épileptique
- Pour y remédier – Rétention de souffle a plein

# Vrai ou faux?

- Kapalabathi provoque une hyper oxygénation de tout le corps pour un décreassage de l'intégralité de l'organisme

# Vrai ou faux?

- Kapalabathi provoque une hyper oxygénation de tout le corps pour un décreassage de l'intégralité de l'organisme

contrairement à une idée reçue, il n'a pas d'action sur le taux d'oxygène et du coup n'améliore en aucun cas l'oxygénation des  
tissus

# Action sur la durée de l'apnée

- Point de rupture repoussé à cause de l'hyperventilation
  - le moment où vous ne pouvez plus faire autrement qu'inspirer
- **Attention** – à ne pas utiliser en préparation à l'apnée sous-marine à cause de son réaction vagale

# Action cardio vasculaire

- La pratique de Kapalabathi contrairement à une idée reçue **n'est pas contre-indiquée en cas de troubles du rythme**, bien au contraire.
- Avec un apprentissage progressif et régulier il permet de lutter contre la survenue de troubles paroxystiques (vertiges) et de tachycardies.
- Il prévient également la survenue d'arythmie complète par fibrillation auriculaire (trouble cardiaque)
- Il a un effet **hypotenseur** également.

# Action sur les voies aériennes supérieures

- Kapalabathi est avant tout un « Kriya », un nettoyage et n'appartient pas vraiment aux pranayamas.
- En cela, il permet par l'expiration forte et rapide de « moucher » **toutes les voies aériennes supérieures.**
- A ce titre, il doit être pratiqué systématiquement après Jala Neti (nettoyage du nez par l'eau).
- C'est donc un exercice qui permet de préparer aux pranayamas et aux postures.
- C'est pourquoi dans un grand nombre d'écoles, il est pratiqué en début de séance.

# Action sur les voies pulmonaires

- Pression forte et rapide
  - Eliminer les sécrétions bronchiques
  - Les sécrétions des voies aériennes supérieures
- Cela accélère les mouvements des cils des muqueuses bronchiques qui refluent ces sécrétions.

# Contre - indications

- Règles
- Femme enceinte
- Problèmes d'oreille
- Précaution:
  - Attaques de panique
  - Epilepsie
  - Réaction vagale
  - Hallucination
- ~~Problèmes cardiaques~~
- ~~Problèmes respiratoires~~
- ~~Tension artérielle excessive ou insuffisante~~

David Fraw



Editions  
Turiya

143  
les *kriyā* du  
sommolent,  
les troubles

la *Gheranda-*

entre d'un  
te à gauche  
les maladies

debout, les  
penchées en  
posées sur les  
Vider les poumons  
dans cette position,  
il faut isoler les muscles droits du ventre (*rectus abdominis*)  
en les poussant vers l'avant, puis les faire rouler de la gauche  
vers la droite et inversement.

*Lauliki*, formé sur le mot *lola*, est « ce qui fait osciller, on-  
duler, ondoyer [le ventre] », « qui lui imprime un mou-  
vement incessant ».

## *Kapālabhāti*

35. Lorsque l'expiration et l'inspiration sont faites avec une rapidité comparable à celle du soufflet du forgeron, cela porte le nom de *kapālabhāti*, qui dessèche toutes les maladies nées de *kapha*.

L'air doit être expulsé violemment des poumons par une soudaine contraction des muscles abdominaux. Une fois vidés, d'eux-mêmes les poumons se remplissent d'air, sans effort volontaire. Cette expiration forcée suivie d'une inspiration naturelle doit être répétée à un rythme très rapide (environ soixante respirations par minute). Terminer par une expiration lente, puis reprendre la respiration normale.

# kapālabhāti prāṇayāma

Sk 03

## ETYMOLOGIE

kapāla  
bhāti

Crâne  
Qui luit, qui brille

La respiration qui rend le crâne "brillant".

**"Lorsque inspirations et expirations sont pratiquées avec la rapidité du soufflet (de forgeron) cela s'appelle kapālabhāti, qui détruit tous les désordres dus à kapha".**

(H. Y. Pr. 2/35)

D'où son appellation familière de "soufflet".

## BIENFAITS

- Calme immédiat, lucidité mentale.
- Rafrâichissement des sinus et des yeux.
- Stimulation du diaphragme, des organes et muscles abdominaux.

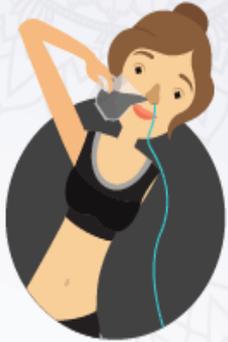
## CONTRE-INDICATIONS

- Problèmes d'oreille (vertiges, bourdonnements, troubles de l'audition).

**Rappel :** kapālabhāti fait aussi partie des exercices de prāṇayāma.

# Pédagogie de Kapalabathi

- Quand
- A l'aise
- Progressif et régulier
- Montrer systématiquement
- Shambhavi mudra et mulabandha
- Parler des bienfaits pour l'intégrer au quotidien
- Revision élève par élève



**NETI 1**



**4 NAULI**

# SHATKARMA



**DHAUTI 2**

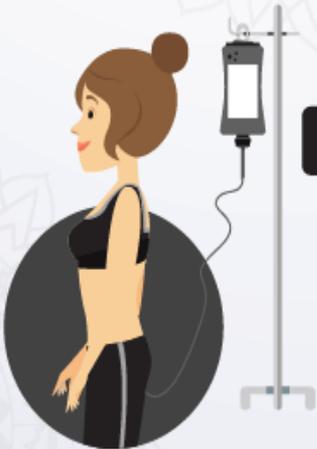


**6 CLEANSING TECHNIQUES**

**5 KAPALBHATI**



**6 TRATAKA**



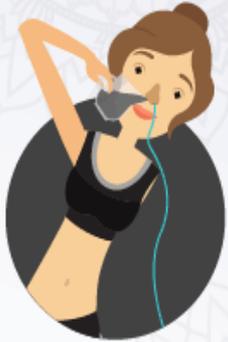
**BASTI 3**



# trataka

Purification des yeux  
par la fixation du regard





**NETI 1**



**4 NAULI**



**DHAUTI 2**

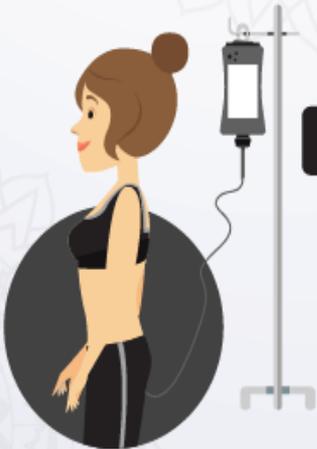


**5 KAPALBHATI**



**BASTI 3**

**6 CLEANSING TECHNIQUES**



**6 TRATAKA**





# Simhasana

- Evacuer les émotions sauvages
- Effort mobilise surtout la nuque, les épaules, les bras, mais aussi langue, le regard...
- Langue – associé aux discours intérieur
- Complexe association (gestes, respirations...) inhabituel on débloque les associations
- Décrispation par voie réflexe et relaxation totale
- Cette myorelaxation totale, entraîne du coup une baisse de la production des pensées et un apaisement des émotions.

# Bandhas- Energy Locks



**Mula Bandha**  
(Root Lock)



**Uddiyana Bandha**  
(Stomach Lock)

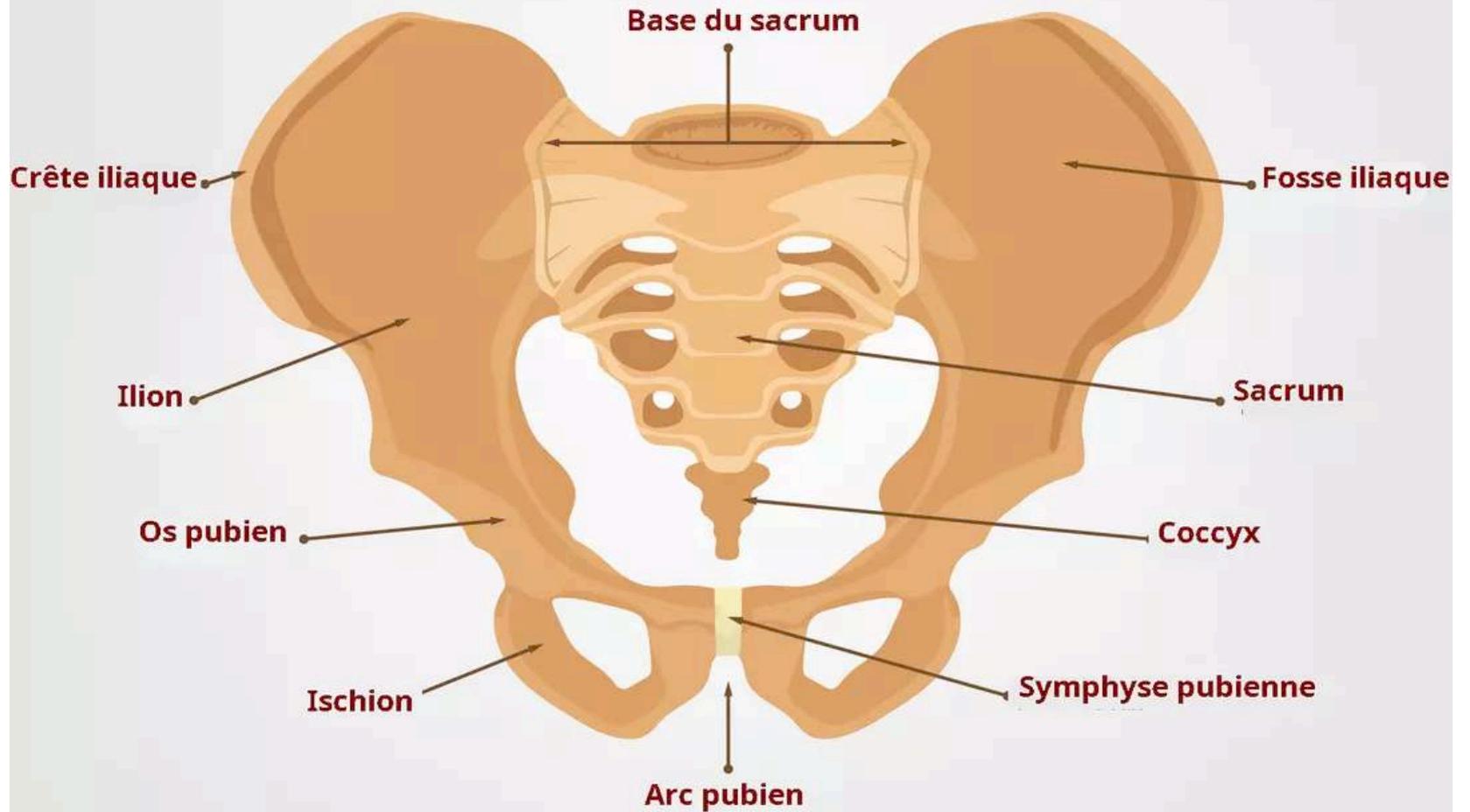


**Jalandhara Bandha**  
(Throat Lock)

# Mula Bandha

- Contraction de l'ensemble des muscles du périnée (2 couches – superficielle & profonde)
- Plancher pelvien – à la base
- homme et femme - Exactement le même
- D'autres muscles s'insèrent dans la même région – fessier, cuisse & ventre
- La proximité des insertions sur la branche ischio-pubienne explique la coordination Mulabandha et uddyana Bandha.

# OS DU BASSIN

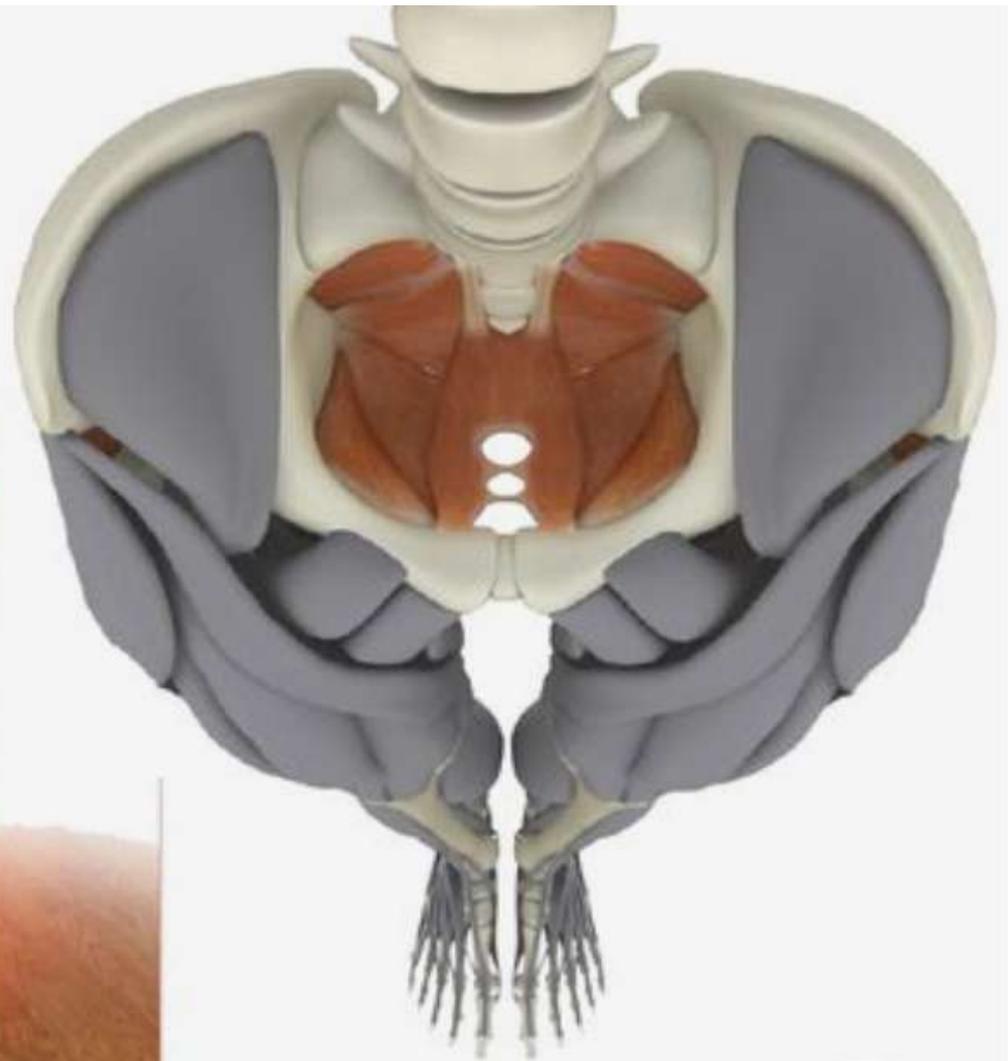
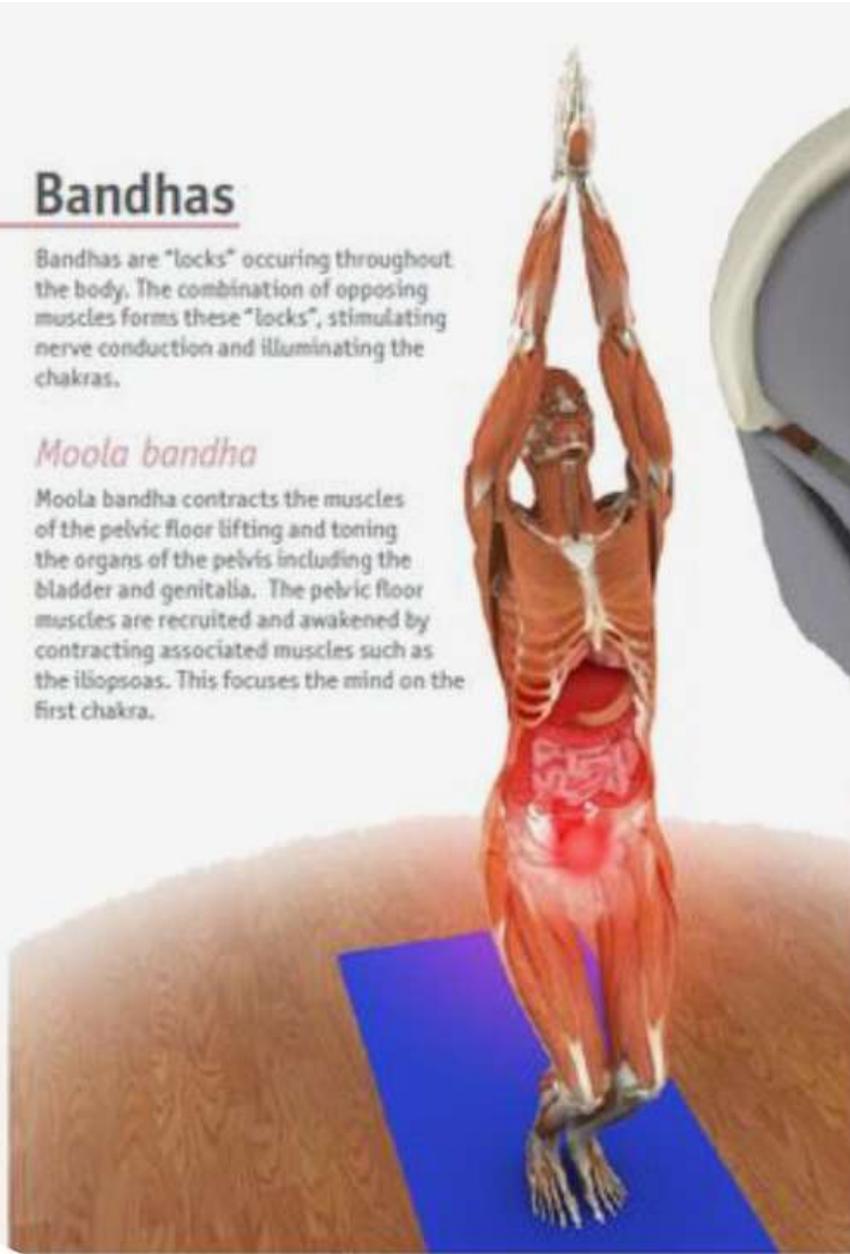


## Bandhas

Bandhas are "locks" occurring throughout the body. The combination of opposing muscles forms these "locks", stimulating nerve conduction and illuminating the chakras.

### *Moola bandha*

Moola bandha contracts the muscles of the pelvic floor lifting and toning the organs of the pelvis including the bladder and genitalia. The pelvic floor muscles are recruited and awakened by contracting associated muscles such as the iliopsoas. This focuses the mind on the first chakra.



Simultaneously contracting other muscle groups accentuate bandha. For example, gently squeezing the knees together (the adductors) increases contraction of the pelvic floor muscles. Squeezing the hands together has the same effect. This phenomenon is known as "recruitment."



# Commande parasympathique

- Le système parasympathique commande l'ouverture du 2 sphincters internes
- La contraction du périnée stimule les récepteurs locaux du système parasympathique qui déclenche une stimulation de l'ensemble du système
  - Diminution de la fréquence cardiaque, la pression artérielle etc
  - Mise en réserve de l'énergie et la stimulation de la fonction digestive, de l'élaboration de l'urine et un sentiment d'apaisement.
- Relié à Muladhara – sécurité & stabilité

# Uddyana Bandha

- Deux types – bas et « full »
- Full – expiration complète
  - Avec Jalandhara Bandha
  - Fausse inspiration, les cotes sont écartées
  - Dépression thoracique qui aspire la partie abdominale
  - Le **diaphragme** est aspiré et remonte, par effet ventouse – amplification de son étirement et libération des crispations et des blocages émotionnelles.
  - Massage très puissant de tous les organes: foie et vésicule biliaire, pancréas, rate, duodénum, intestin grêle, gros intestin, mais aussi les reins.
  - Amplifie la vascularisation des organes
  - Etirement lombaire
- 2eme & 3 eme centre d'énergie

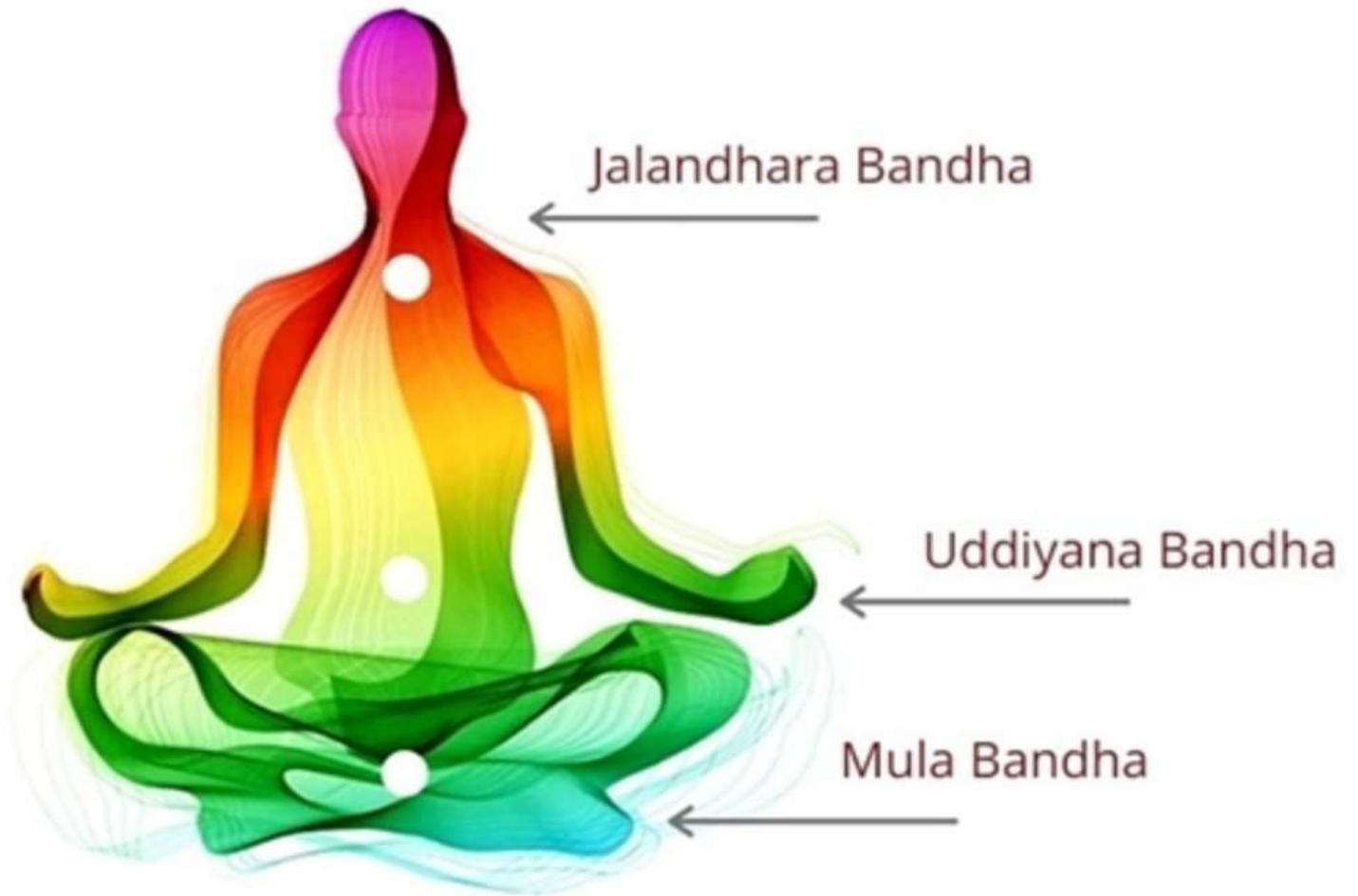
# Jalandhara Bandha

- Région gorge (5eme centre)
- Flexion cervicale, étirement région postérieur et en redressant la colonne vertébrale
- Cette pression sur le carotides va stimuler une action parasympathique à tous les étages:
  - Cœurs, poumons, digestif, urogénital...
  - En cohérence avec l'effet Mulabandha.

# Les 7 CHAKRAS

## ET LEUR SIGNIFICATION



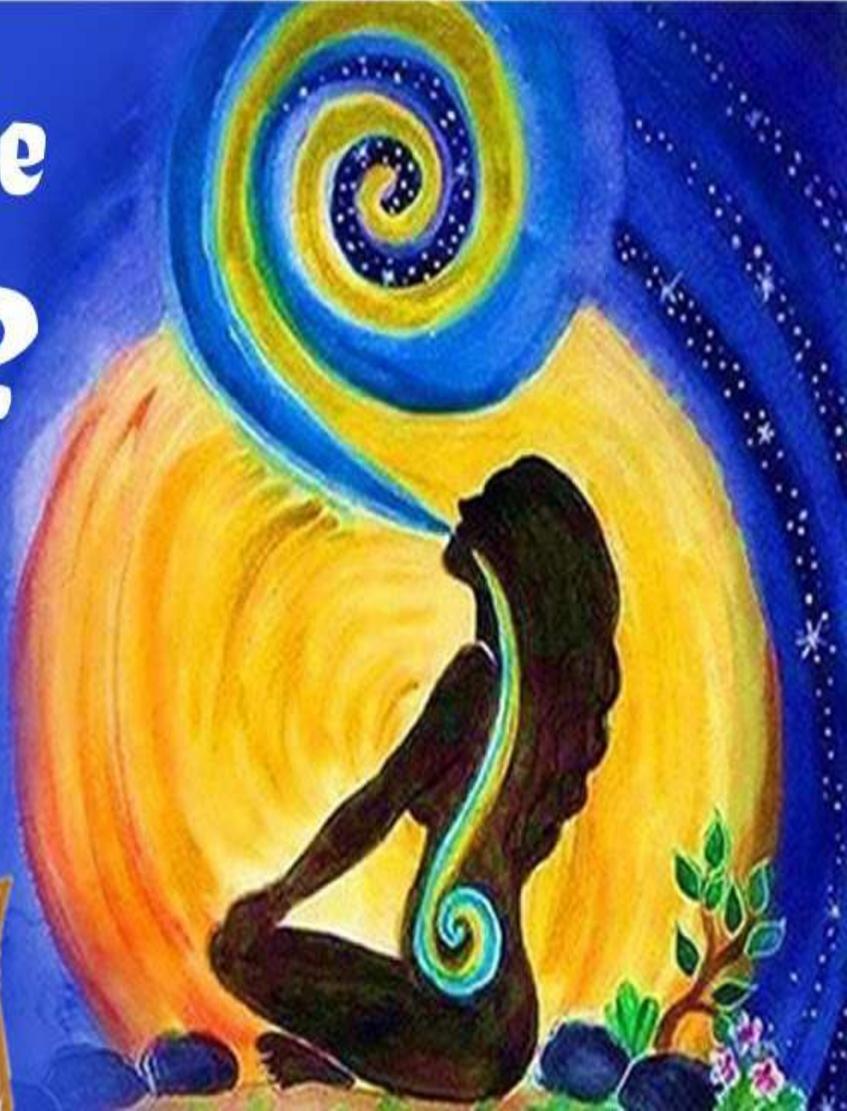


# La maîtrise du souffle

Qu'est-ce que le  
pranayama ?



Yoga Ekongkar



# Matériel

- Un block pour vous asseoir
- Un bolster
- Une ceinture
- Un eye pillow

Saviez vous que le yogi pensent que...

NOUS NAÏSSONS AVEC

120 ANS

de respirations?

# Et la science commence à suivre....

## Vivre en bonne santé jusqu'à 120 ans, et si on écoutait la science ?



Bienvenue sur mon blog ! Si vous êtes nouveau ici, vous voudrez sans doute recevoir mon guide "Transition professionnelle en 6 étapes" destiné aux personnes qui souhaitent décider de leur vie professionnelle [cliquez ici pour télécharger le guide gratuitement !](#) 😊

**S**i vous êtes passé à côté du livre du Dr Saldmann, « *Le meilleur médicament, c'est vous* », c'est que vous ne regardez ni la télévision, ni Youtube et que vous ne fréquentez pas les librairies... Bon, allez, je suis gentil avec vous, je vous en présente l'essentiel.

Pour ce faire, je suis parti de l'enregistrement de la conférence TEDx qui a pour titre « *Toute mort avant 120 ans est une mort prématurée* » qui est une présentation des aspects essentiels du livre. [1]

# Video sur l'impact de la respiration sur l'organisme (SN)



<https://www.youtube.com/watch?v=y6uOnUP0hec>

- Prenez vos notes!

# Pourquoi la respiration nous apaise...

- Connexion sensations corporelle – pensée - état émotionnelle
  - Si je ressens une boule au ventre – cerveau associe cette sensation à l’anxiété « je suis angoissé » – je me crispe encore plus
  - Si je me sens en sécurité – cerveau associe à « pas de danger » – je me détends
- Système nerveux végétatif ou autonome
  - Voie sympathique et para-sympathique

# En résumé

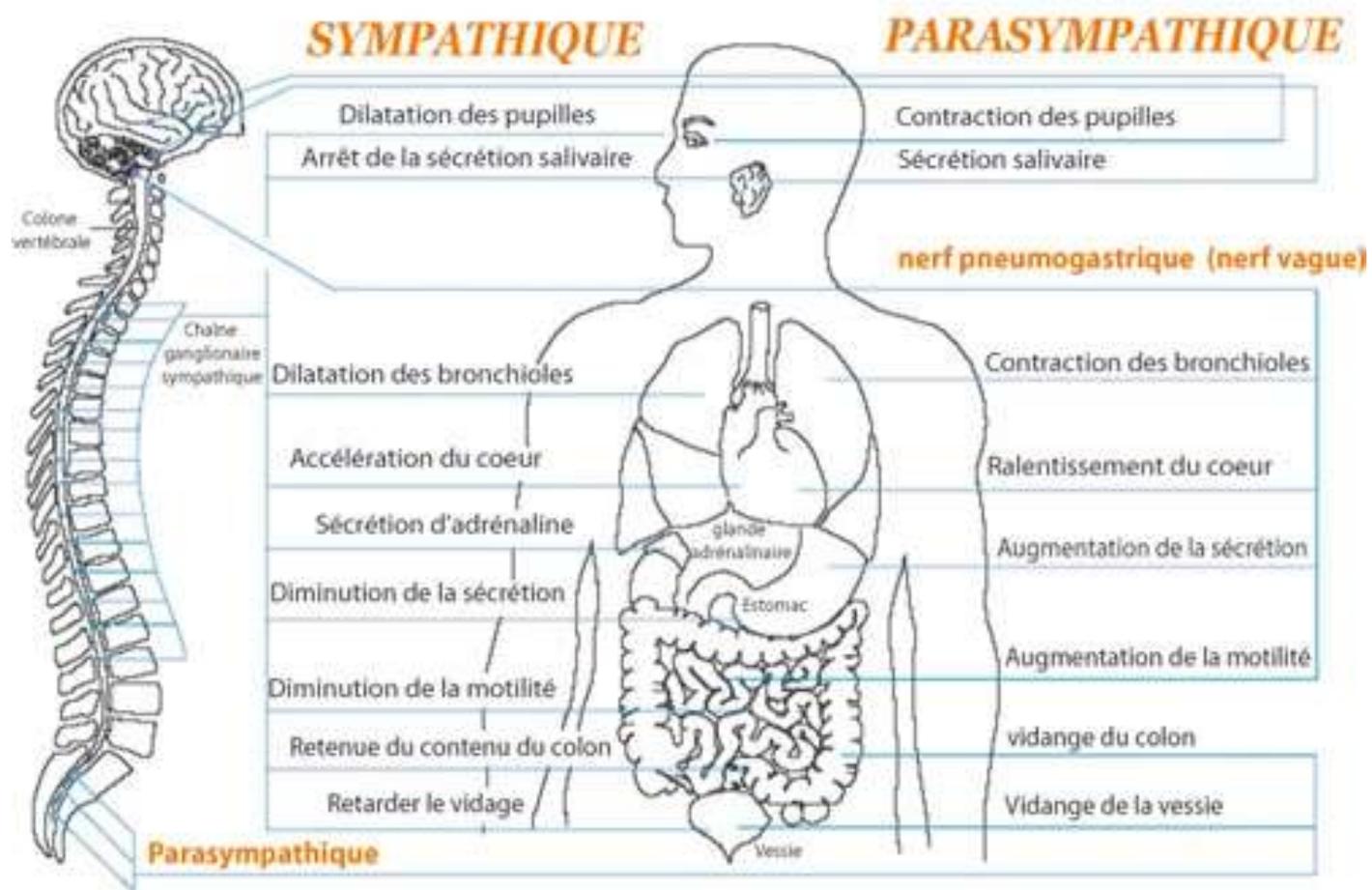
- Système sympathique • Système parasympathique

- Mobilise l'énergie
- Attaque
- Fuite
- Dépense l'énergie

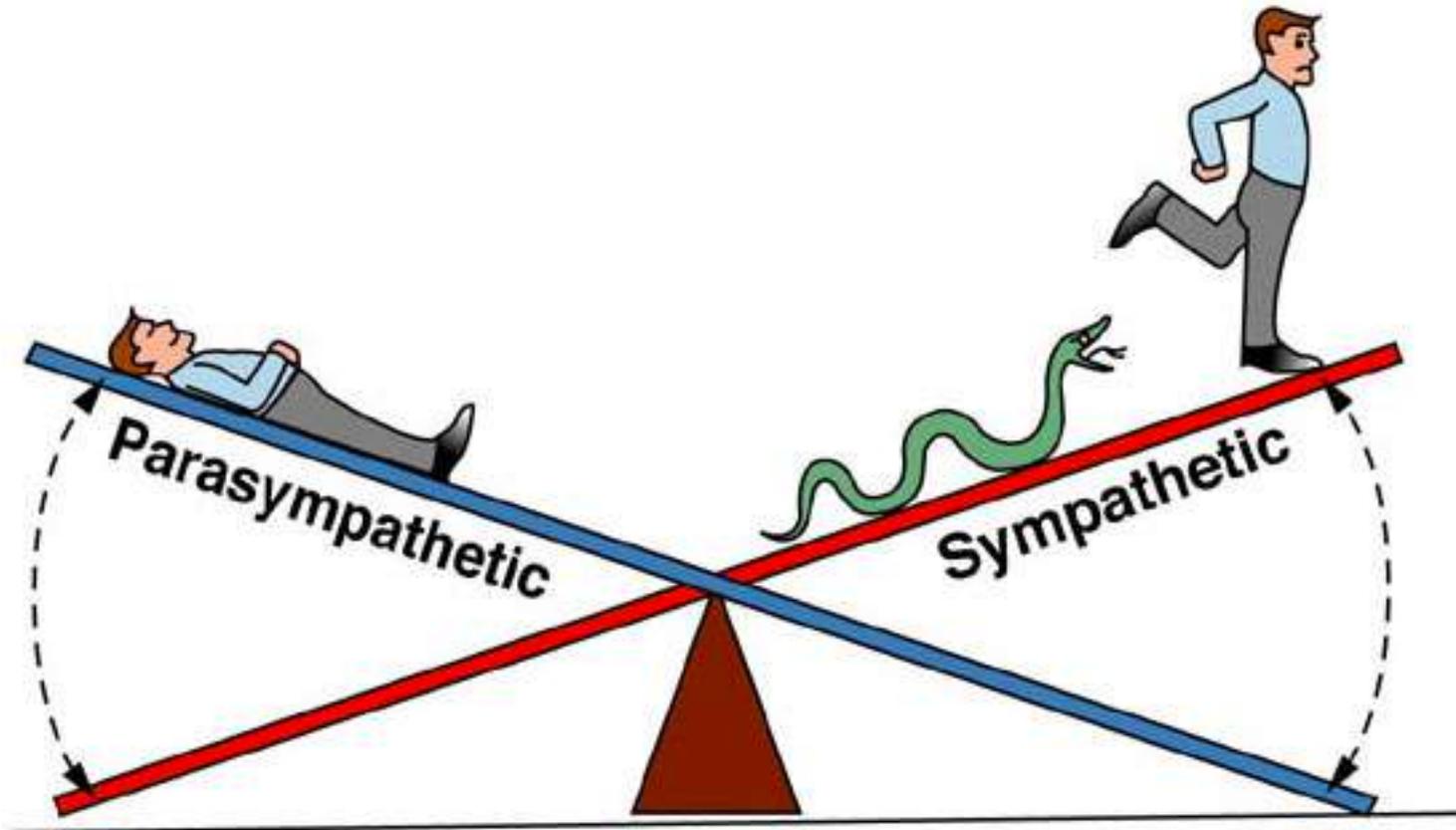
Accélérateur  
Inspiration

- Reconstitue les ressources
- Repos
- Répare
- Reconstitution l'énergie

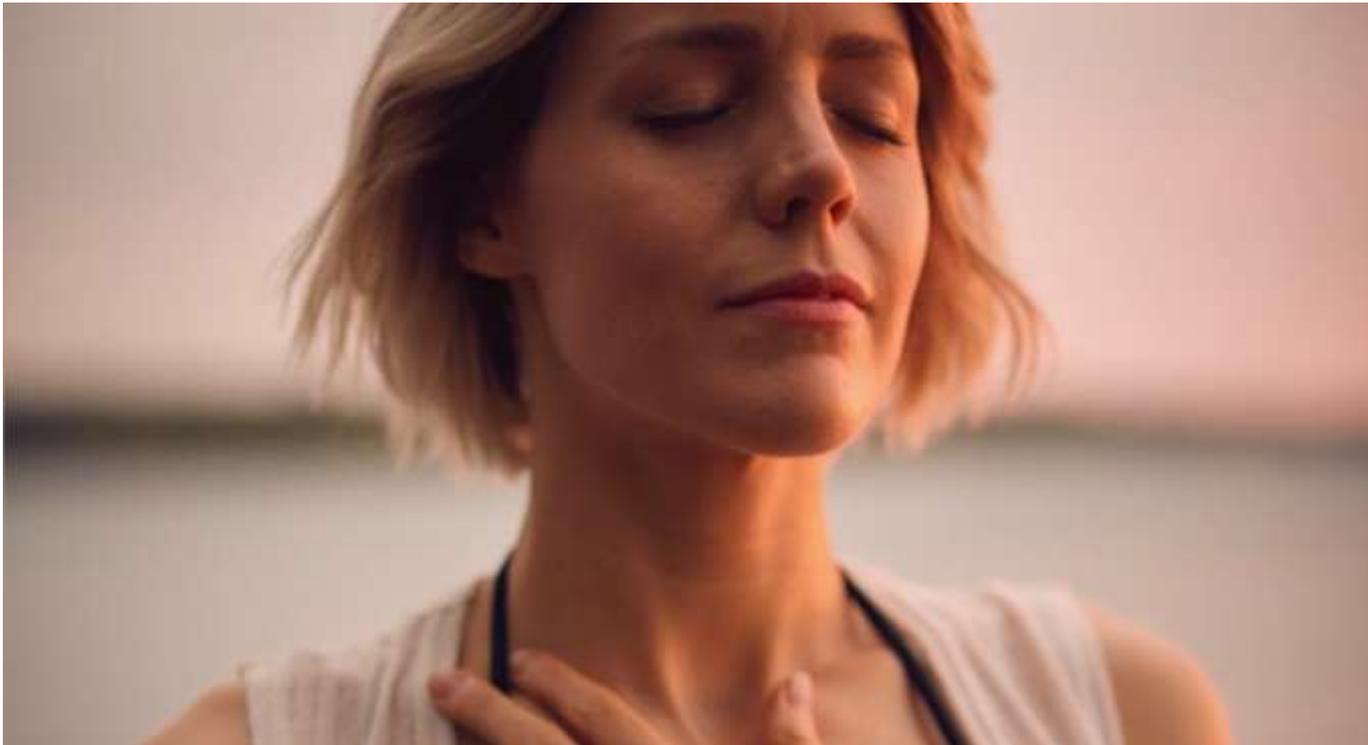
Frein  
Expiration



# Le problème – c'est Déséquilibré

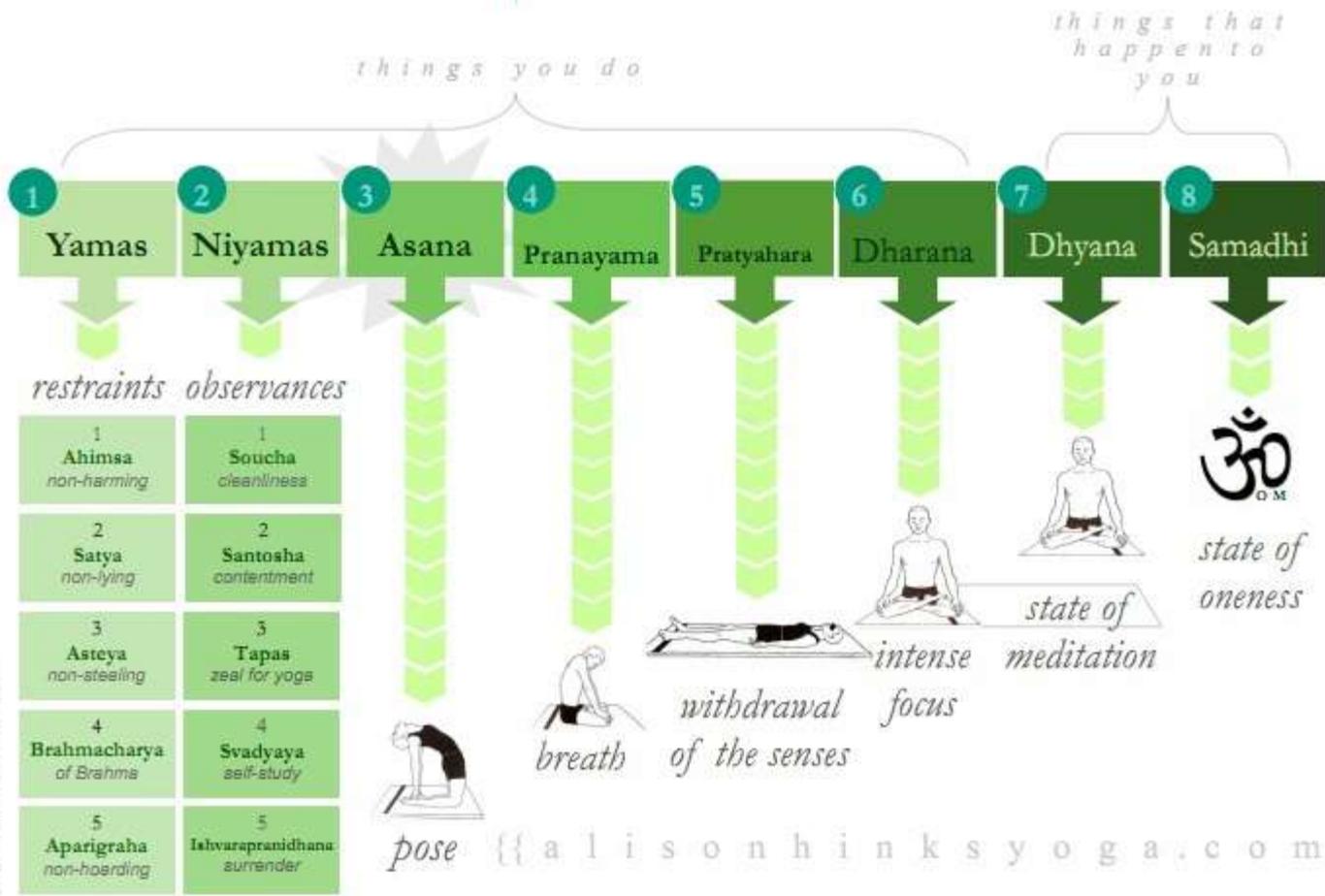


La respiration est la seule fonction du  
SN que nous pouvons réguler avec la  
conscience



PRANAYAMA

# Patanjali's 8 Limbs of Yoga



# Types de pranayama & leurs effets

**Allongement du souffle** – calmant

**Egalisée** - équilibrage

**Synchronisation mouvement** –

prise de conscience

**Respiration de feu** – dynamisante

**Ujjayi** – concentration

**Respiration alternée** – brassage

émotionnel

A droite **Solaire** – à gauche **lunaire**

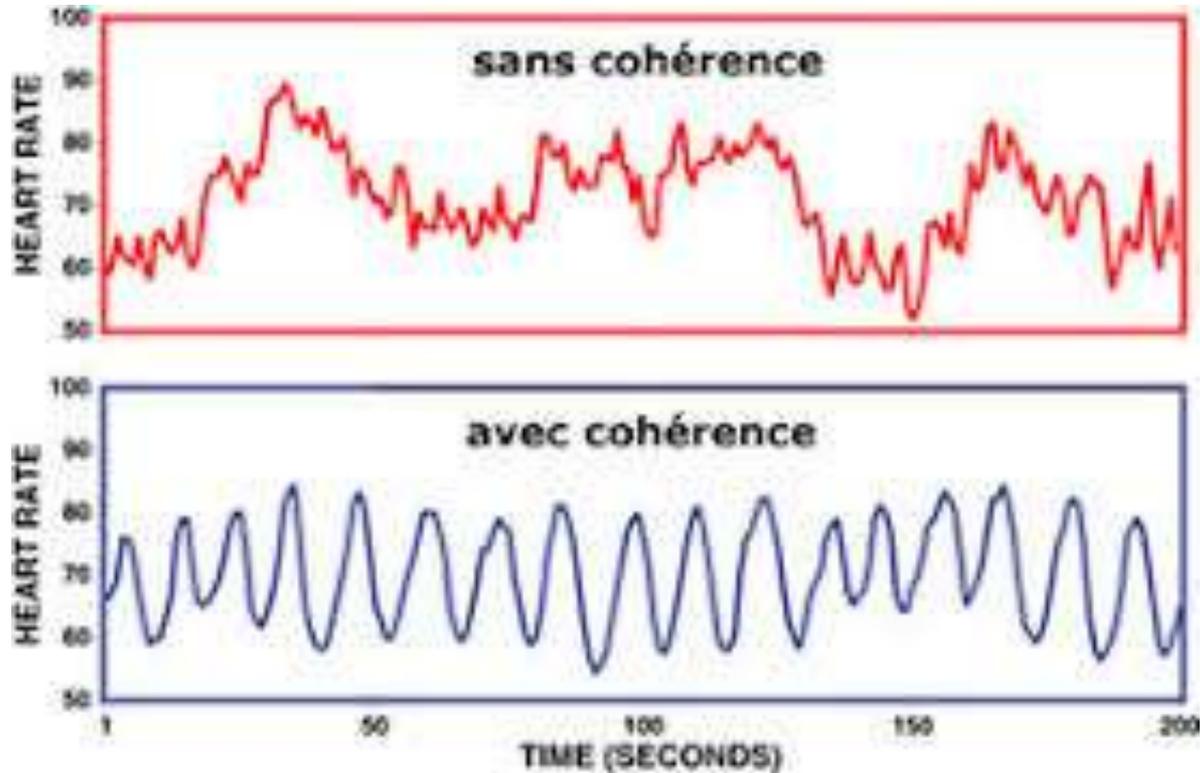
**Etc**



# La respiration de base



# Cohérence cardiaque



# Les bienfaits de la cohérence cardiaque

365, soit :  
3 fois / jour  
6 respirations / min.  
5 min. chaque fois



Aide à réduire surpoids et obésité

↑ Energie et résilience

Permet le rééquilibrage émotionnel

Facilite la prise de décision

Renforce le système immunitaire

Réduit la tension artérielle des hypertendus

Améliore le sommeil

Améliore l'intuition

Améliore les relations interpersonnelles

Aide à l'équilibre du diabète

Modulation de l'insuline

↓ cortisol  
(hormone du stress, responsable entre autres de la prise de poids)

↑ acétylcholine  
(hormone apaisement & bien-être)

↑ Sérotonine et Dopamine

↑ DHEA  
(hormone de jeunesse)

↑ ocytocine  
(hormone de l'amour & de l'attachement)

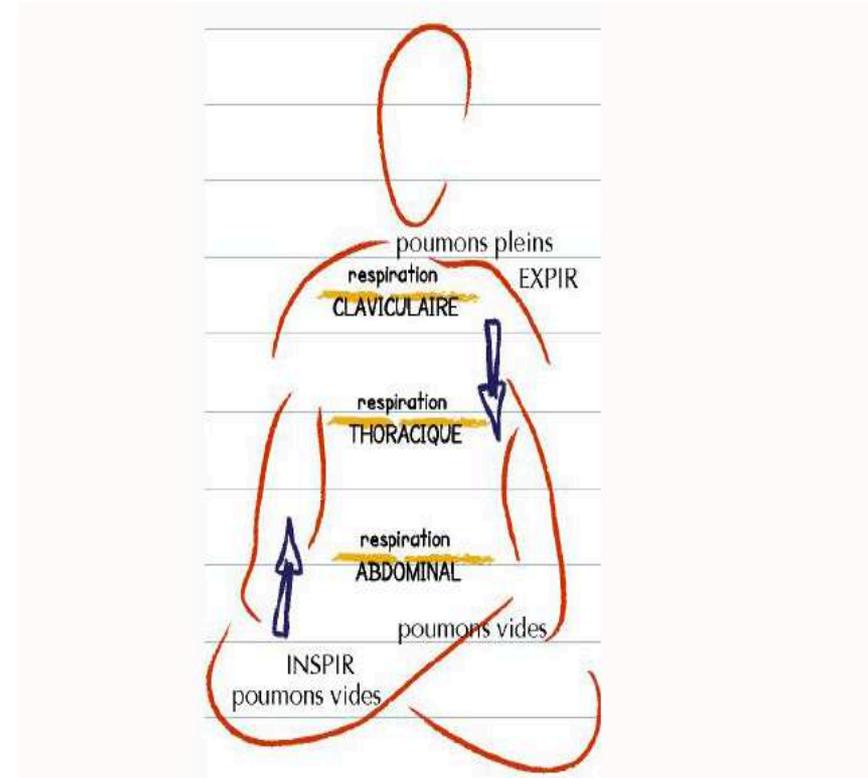
# Exercices de cohérence cardiaque



<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

# Respiration yogique complète

- **La respiration diaphragmatique (abdominale)**
- **La respiration thoracique (costale)**
- **La respiration claviculaire**



Avec la ceinture...

on expérimente !

# 4 phases respiratoires

- Inspiration
- Pause
- Expiration
- Pause

Observer les pauses naturelles

on expérimente !

# 4 phase respiratoires

- Inspiration
- Pause ( kumbhaka) Avec triya bandha
- Expiration
- Pause (kumbhaka) Avec triya bandha

**Attention - Jamais forcer**

# Les retentions à plein

- Renforcement de la stimulation de NORADRENALINE, neuromédiateur de:
  - De l'énergie
  - De la capacité à fournir un effort
  - De la joie
  - Du plaisir
- Oxygénations des tissus
- Augmenter la capacité pulmonaire
- Retenir la respiration

# Compter les cycles de respiration

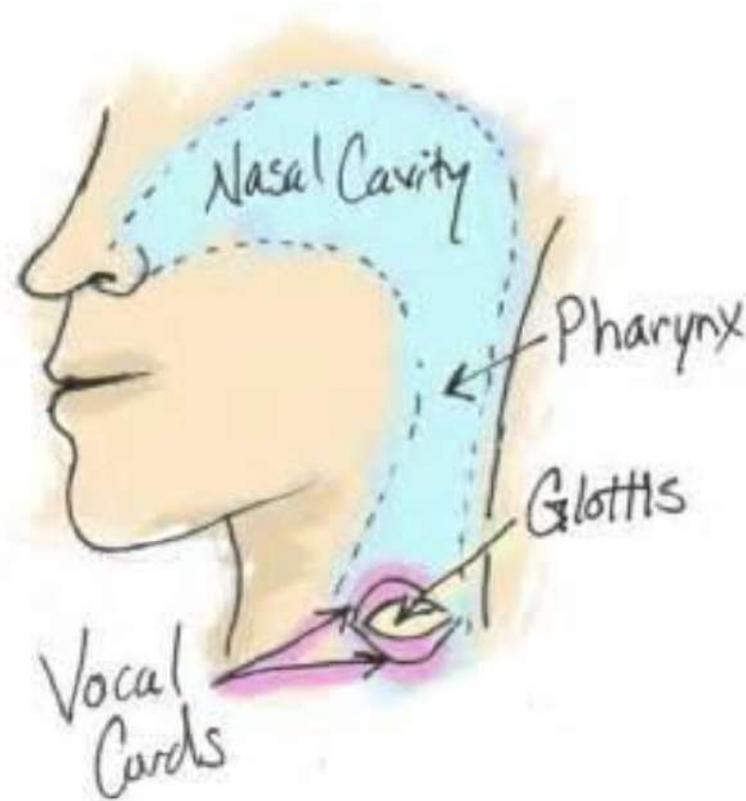


# Respiration par palier

## En pratique



# Respiration Ujjayi



# Effets physiologique

- le son produit un effet de **massage sonore** qui va provoquer un abaissement de la vigilance tout comme cela peut se produire lorsque nous sommes soumis à un phénomène répétitif. Il induit très rapidement un **effet relaxant** au même titre qu'un massage physique. N'oublions pas que le son est une vibration qui va de proche en proche influencer l'ensemble de corps. Mais la région la plus sensible reste cependant **l'aire auditive**.
- D'autre part, le son provoqué lors du passage de l'air donne une plus grande "**consistance**" au souffle. Cela concrétise la respiration et donne un élément supplémentaire pour en contrôler le rythme, la fréquence... En produisant ce son, il nous est **plus facile de ralentir notre respiration**. Un deuxième élément intervient dans ce sens. C'est la réduction de l'espace du pharynx. Ceci permet de réduire encore plus le débit aérien.
- **L'Intérêt majeur** de cette technique respiratoire réside donc surtout dans le fait de **ralentir** encore plus la fréquence respiratoire avec un allongement des temps inspiratoires et expiratoires.
- Quelle que soit la posture, il est facile d'obtenir cette respiration cependant, elle s'obtient encore plus facilement lorsque la posture engendre un **rengorgement**. Cela se produit dans la contraction de Jalandara puisque le principe dans cet exercice est justement de rengorger le menton. Cela se produit également dans toutes les postures où se produit une flexion de la tête sur le cou. Nous avons déjà décrit la charrue (Halasasana), la posture sur les épaules (Sarvangasana), le demi-pont (Ardha-Chakra sana), mais aussi yoga mudra et toutes les flexions avant.
- Ujjayi freine le passage d'air et a ce titre entraîne une **suppression intrapulmonaire** du gaz qui est contenue. Cette suppression à l'expiration **accentue le passage de gaz de l'alvéole vers le sang**. Du coup, une très légère augmentation de l'oxygène dans le sang peut se voir, comme l'avait confirmé le professeur Moigneteau (Nantes 1985). Lors de l'inspiration et de l'expiration ce frein entraîne par **l'effet "venturi" une augmentation de la ventilation alvéolaire**.
- Cet exercice peut être associé non seulement à toutes les postures mais également à presque toutes les autres respirations silencieuses qui suivront.

## **Précautions :**

- Il n'y a aucune précaution particulière à prendre en dehors d'un conseil auquel vous êtes maintenant habitué. Il vous faut être attentif à **ne pas crisper la région** concernée à savoir la région de la gorge.

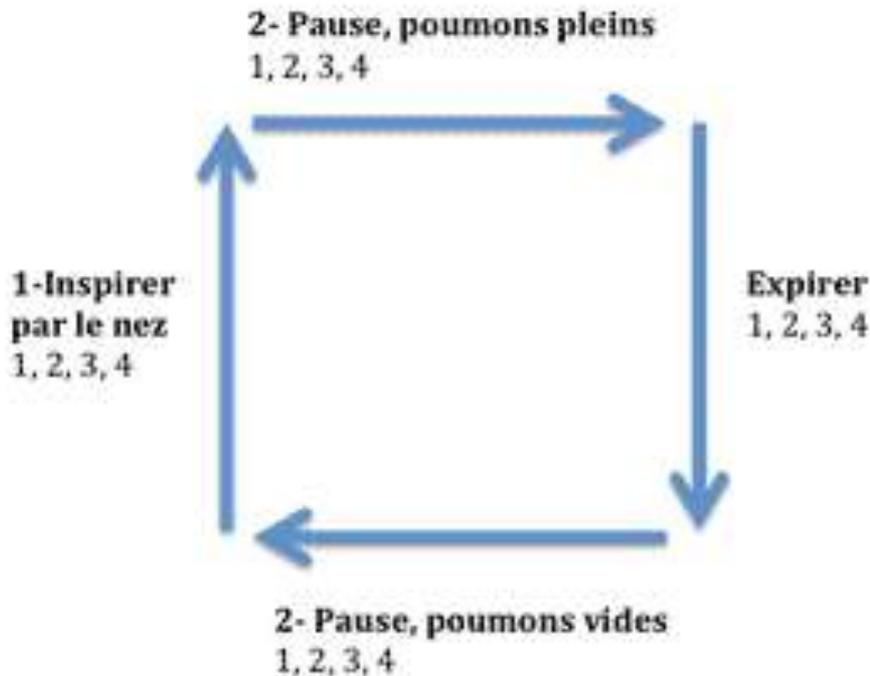
## **Aspect symbolique :**

- De par sa ressemblance avec la respiration du dormeur, cette respiration représente symboliquement une respiration qui permet de ralentir l'ensemble du métabolisme. Cela induit le calme et la paix profonde.

## **Indication :**

- Troubles anxieux dépressifs
- Asthénie
- Troubles du sommeil
- Grossesse
- Accouchement
- Douleurs

# Samavritti (les 4 phases respiratoires) en Ujjayi et avec Bandha



# Le double expire

Quelle effet?

Quelle posture?

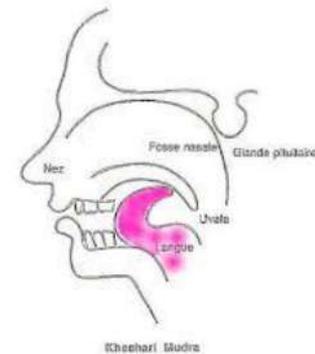
Quelle sankalpa?

Quelle visualitation?

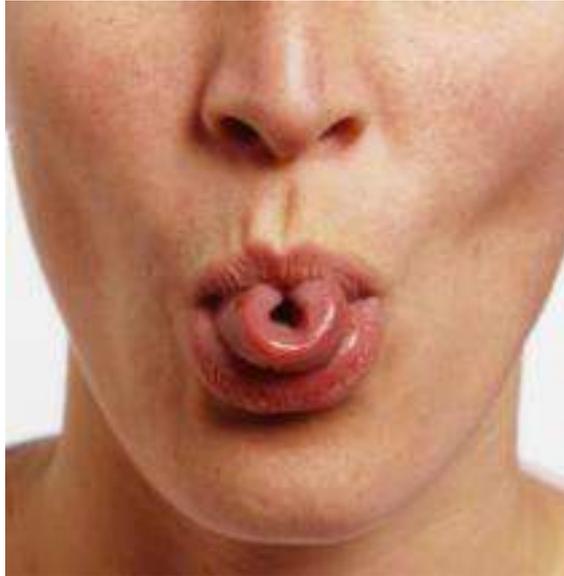
# Sittali ou sittkari avec Ujjayi



## Kechari Mudra



Essayez – quels effets ressentez-vous?



# Effets

- **Fraîcheur et légèreté** (directement associé à la fatigue)
- **C'est défatigant** par sa technique très particulière, qui mobilise la langue, la nuque, et « rafraîchit », en permettant de renforcer l'énergie globale du corps.
- **Lutte contre les pensées** dévalorisantes, idées noires
- Il permet aussi de renforcer les capacités de résistance contre les **infections** en renforçant la muqueuse loco-régionale.
- Il permet d'installer rapidement un état de profonde **paix et de présence**.

# Effets physiologiques

- L'expiration bien que lente, sera proportionnellement nettement plus courte que l'inspiration. Cet exercice privilégie l'inspiration et la rétention du souffle à plein.  
**Dynamisante**
- Durant l'inspiration, se produit de façon réflexe un ralentissement de la fréquence cardiaque. Ceci produit paradoxalement **un effet apaisant**.
- Cependant, la rétention du souffle à plein, entraîne une accélération de la fréquence cardiaque par une stimulation réflexe sympathique. C'est pourquoi, cette respiration considérée comme étant une **respiration tonifiante**.
- D'autre part, l'air en passant au contact de la langue, est humidifié et entraîne de ce fait un **rafraîchissement qui apaise** les sensations de soif et qui peut s'avérer utile dans un grand nombre d'infections rhinopharyngées à leur début.
- Par ailleurs, il se produit comme dans Ujjayi un léger bruit de chuintement ce qui engendre un "**massage**" auditif et une légère "obnubilation" augmentant la concentration et l'impact des concentrations et inductions.

# Ekanaadi-Sodana-Pranayama

## Respiration alternée – concepts clés

- Cycle narinaire – 2h commandé du SN
  - Lecture notes
- Emotions et nez
  - Stimulation du « cerveau des émotions »
    - Stimulation alterné de la **Muqueuse pituitaire**
    - En relation directe avec le **Rhinencéphale** et la région **émotionnelle**
  - Qui permet un brassage émotionnelle négatif (samskara)
  - Travail de fond à faire au quotidienne
- Mudra
  - Main
  - Bras
  - Epaule
  - Regarde
- Insister sur la suspension à plein

# Respiration alterné simple et plus complexe

Outils marqueur

3-6 Ekanadi Sodana Pranayama



The video player interface features a white background with a purple border. In the top left corner, there is a small image of a woman in a white tank top and leggings sitting in a yoga pose. To the right of the image, the text reads 'Institut de YogaThérapie' in a purple serif font, followed by 'Sous la direction du Docteur Lionel Coudron' in a smaller black font. The main title 'Ekanadi Sodana Pranayama' is centered in a large, bold, purple sans-serif font. Below it, the chapter information 'Chapitre 3-6', 'Respiration alternée', and 'Pratique' is displayed in a black sans-serif font. At the bottom of the video frame, the text 'Institut de YogaThérapie' is repeated in a smaller purple font. The video player controls are located at the bottom of the screen, including a play/pause button, a progress bar showing '1 / 18' and '00:02 / 00:13', and navigation buttons for 'PRÉCÉDENT' and 'SUIVANT'.

Institut de  
YogaThérapie

Sous la direction du Docteur Lionel Coudron

**Ekanadi Sodana Pranayama**

Chapitre 3-6  
Respiration alternée  
Pratique

Institut de YogaThérapie

1 / 18 00:02 / 00:13

PRÉCÉDENT SUIVANT

# Anuloma et Viloma



Institut de  
**YogaThérapie**

Sous la direction du Docteur Lionel Coudron

## Troubles respiratoires et YogaThérapie

Chapitre 4-4

Viloma et Pratiloma Pranayama

Institut de YogaThérapie



1 / 26

00:01 / 00:32



< PRÉCÉDENT

SUIVANT >

# D'Autres Pranayama....

- Bhastrika (soufle de forge)
- Anuloma Ujjayi Chandra (lune) Bedhana
- Anuloma Ujjayi Surya (soleil) Bedhana
- Bhramari
- ....

# Pratique yin & pranayama