

FORMATION

# PRANAYAMA

Souffle et respiration :  
techniques d'apaisement



Optimisme : Trouver le souffle pour vivre avec optimisme

Stress : Faire face au stress avec des respiration adaptées

Amour : Augmenter la capacité à prendre soin

Relations : Fluidifier et harmoniser nos interactions

Energie : Développer l'énergie et la motivation grâce au souffle

Auteurs  
Antoine Clairon  
Ricarda et Eric Langevin

# Table des matières

Jour 1 : Optimisme et gestion de crise – p 1

- Principes et techniques respiratoires de base
- Mettre du mouvement

Jour 2 : Gestion des émotions – p 21

- Retrouver calme et stabilité
- Techniques corporelles et relaxation

Jour 3 : Care, amour, compassion – p 47

- Douleurs, souffrance, soins palliatifs
- L'apport du cœur et de la méditation

Jour 4 : Interactions personnelles – p 81

- Accueillir, synchroniser, accompagner
- Les apports des visualisations

Jour 5 : Energie – p 91

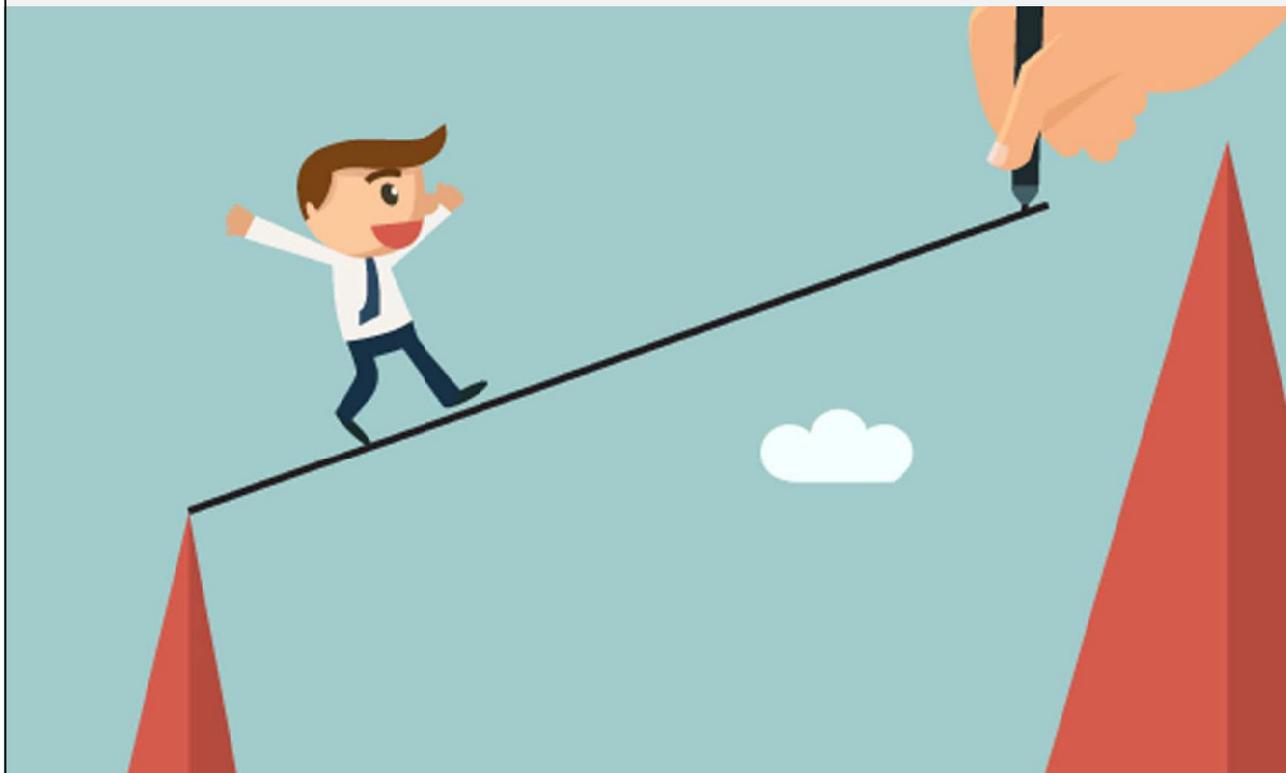
- Agir avec envie, passion et motivation
- Déployer son projet

Annexes

- Principes de l'Ayurvédā – p 109
- Techniques de respiration – p 137



# Jour 1 : Optimisme et gestion de crise



## Mouvement

Postures / Asanas  
Externe

Respirations / Pranayamas  
Interne



**Tête**  
Visualisation  
Espace - Lumière

**Cœur**  
Méditation  
Vibration

**Corps**  
Scan corporel  
Ancrage - Stabilité

## Applications

Optimisme – Stress / Emotions – Amour / Care – Interactions - Energie

## Pleine conscience

---

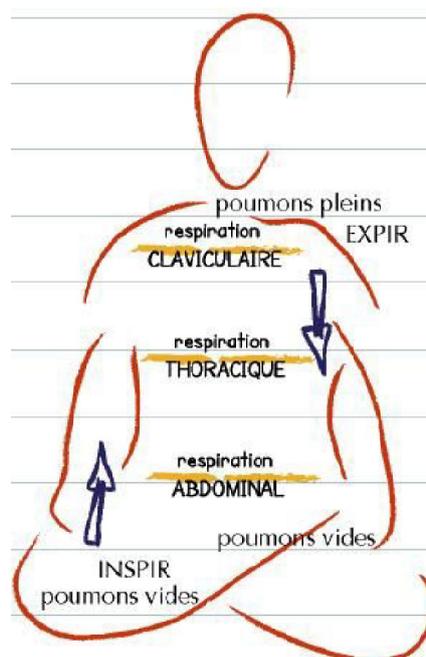


Conscience pleine ou pleine conscience ?

3

## Respiration complète

---



4

## Le miracle de la rivière Hudson à New York

---

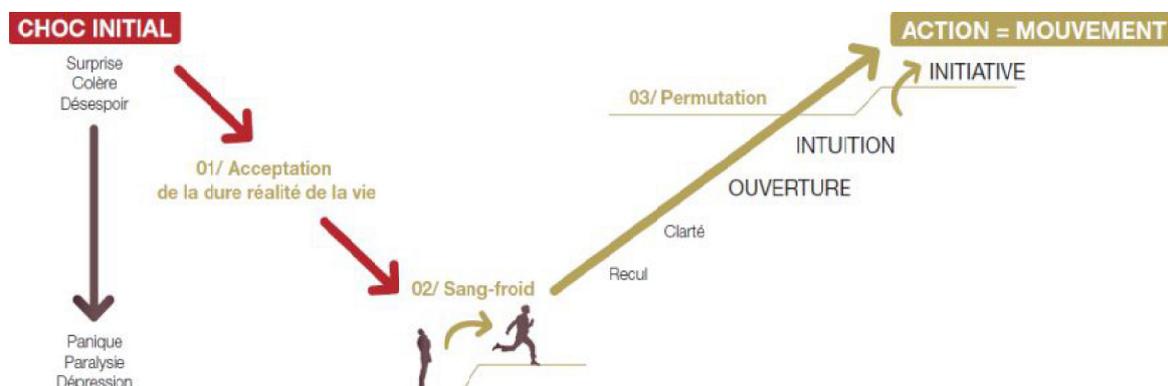


*L'adresse du pilote a consisté à arriver près de l'eau avec la vitesse minimale pour réduire l'impact, puis à toucher avec l'arrière du fuselage, enfin à laisser tomber doucement l'avion.*

5

## La pratique du Mouvement-éclair

---

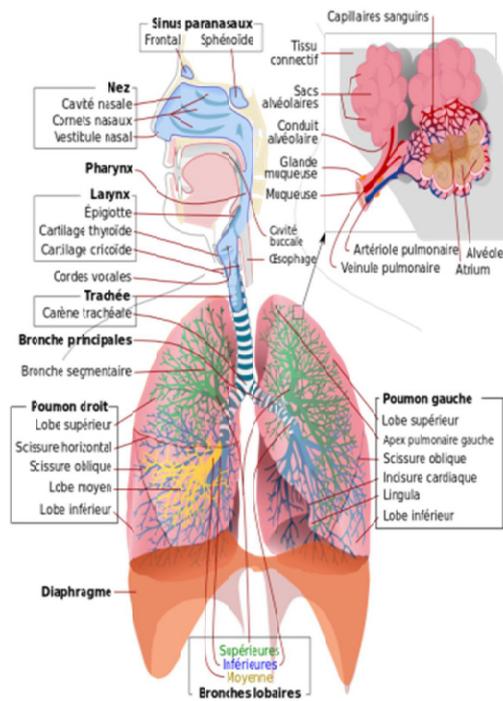


Source : O.VISION Consultants

6

# L'arbre respiratoire

---

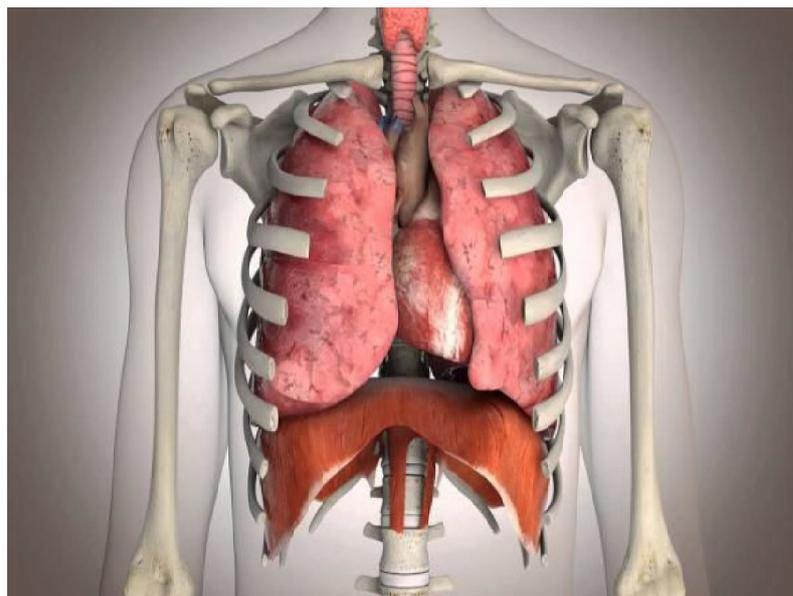


Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=tYTbbPSGIHk>

7

# Le diaphragme

---



Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=mXxhVVG6rI4>  
4 exercices : <https://www.youtube.com/watch?v=FgR4O2JMD7k>

8

## Pourquoi respirer par le nez ?

---

Respirer par le nez offre de nombreux avantages pour la santé et le bien-être. Voici sept points courts qui expliquent pourquoi il est bénéfique de respirer par le nez :

1. **Filtre l'air** : Le nez est équipé de petits poils appelés cils et de muqueuses qui agissent comme un filtre naturel pour piéger la poussière, les particules nocives et les allergènes présents dans l'air, ce qui permet d'obtenir un air plus propre et plus sain pour les poumons.
2. **Réchauffe l'air** : Le nez réchauffe l'air que vous respirez, le rendant ainsi plus confortable pour les voies respiratoires et évitant les irritations dues à l'inhalation d'air froid.
3. **Humidifie l'air** : Le nez humidifie l'air sec que vous respirez, ce qui aide à prévenir le dessèchement des muqueuses des voies respiratoires et à maintenir leur bon fonctionnement.
4. **Stimule le système nerveux parasympathique** : La respiration par le nez active le système nerveux parasympathique, ce qui favorise la détente, diminue le stress et favorise la relaxation.
5. **Augmente l'absorption d'oxygène** : Lorsque vous respirez par le nez, l'air parcourt un trajet plus long dans les voies nasales, ce qui permet une meilleure absorption de l'oxygène par les poumons.
6. **Stimule le flux sanguin** : La respiration nasale peut aider à stimuler la circulation sanguine et à fournir une meilleure oxygénation aux tissus et organes du corps.
7. **Favorise une meilleure posture** : Respirer par le nez est souvent associé à une posture plus droite, ce qui peut contribuer à une meilleure santé du dos et à une meilleure stabilité corporelle.

9

## Respiration nasale et oxyde nitrique

---

### Production d'oxyde nitrique (NO)

Les sinus nasaux produisent de petites quantités d'oxyde nitrique (NO) en continu. L'oxyde nitrique est un gaz soluble dans l'eau qui joue un rôle important dans la régulation de la circulation sanguine et de la pression artérielle.

Lorsque vous respirez par le nez, l'oxyde nitrique est transporté vers les poumons, où il peut **dilater les vaisseaux sanguins et améliorer la circulation sanguine**. Il agit comme un **vasodilatateur**.

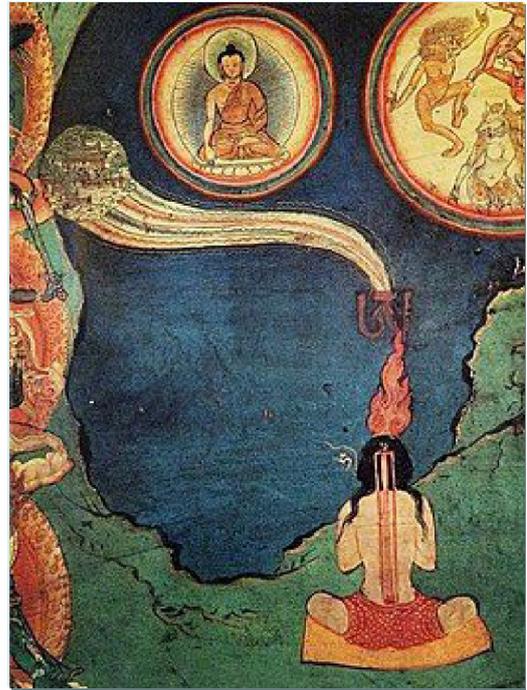


10

## Respirations par minute

---

- 30 à 50 cycles par minute chez le nouveau-né (0 à 28 jours) ;
- 20 à 40 cycles par minute entre 1 et 6 mois ;
- 20 à 30 cycles par minute entre 6 et 24 mois ;
- 16 à 25 cycles par minute entre 2 et 12 ans ;
- 12 à 20 cycles par minute chez l'adulte et l'adolescent de plus de 12 ans.
- Pendant le sommeil lent, la fréquence respiratoire ralentit. En revanche, elle augmente pendant le sommeil paradoxal .



11

## La capacité pulmonaire

---

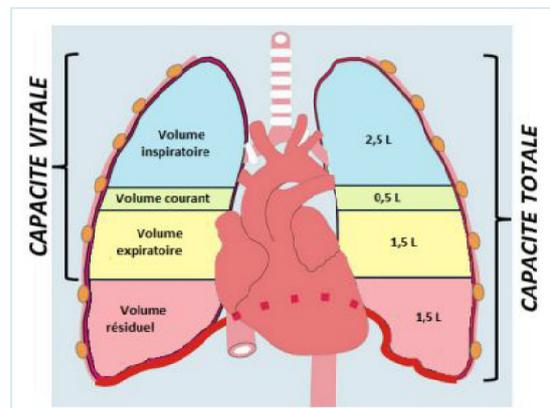
La capacité pulmonaire est le volume d'air pouvant être inspiré.

Elle se mesure avec un spiromètre.

En général, on mesure trois types de respiration :

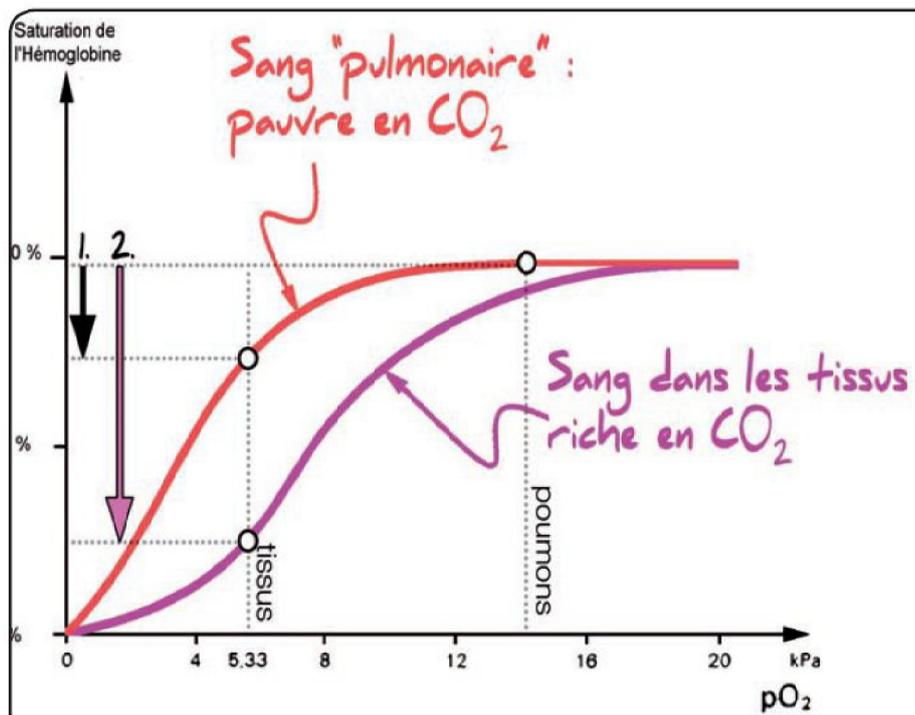
- la respiration « normale », calme, qui donne le volume utilisé au repos **d'environ 0,5 litre = volume d'air courant**
- la respiration forcée, qui donne la capacité maximale est **d'environ 5 litres = capacité vitale**
- **une expiration brutale**, qui donne des renseignements sur les bronchioles (norme = 1000 à 1200 ml).

Même lorsque l'on expire complètement, il reste de l'air dans les poumons (volume résiduel) environ 1,5 litre.



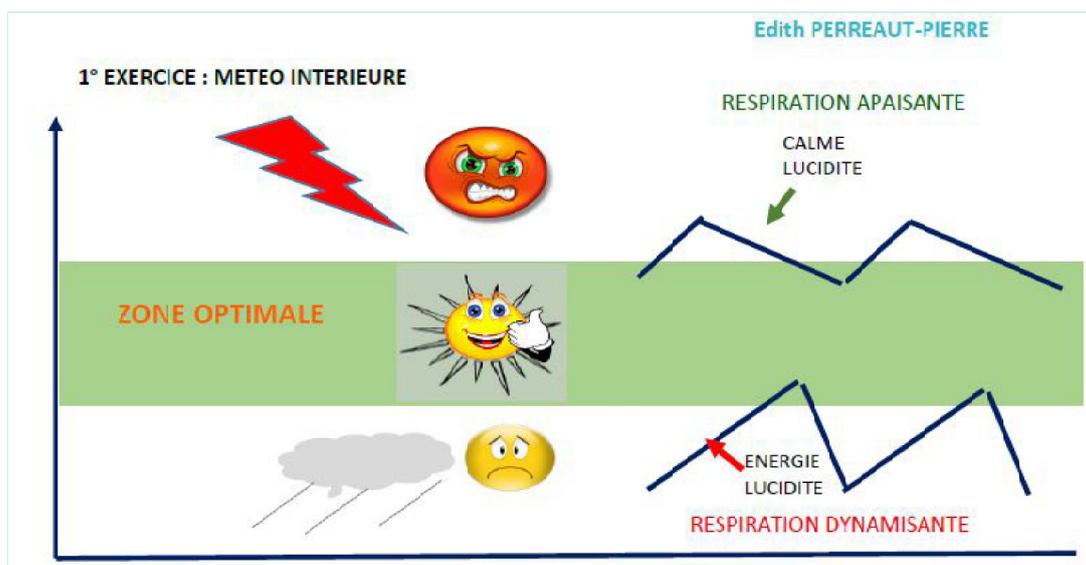
12

# L'effet Bohr



13

# Bien respirer pour être au « TOP »



14

## Quelques réflexes archaïques

---



15

## Les 4 F du blocage neuromusculaire

---

**Fight /  
Lutte**



**Freeze /  
Sidération**



**Flight /  
Fuite**



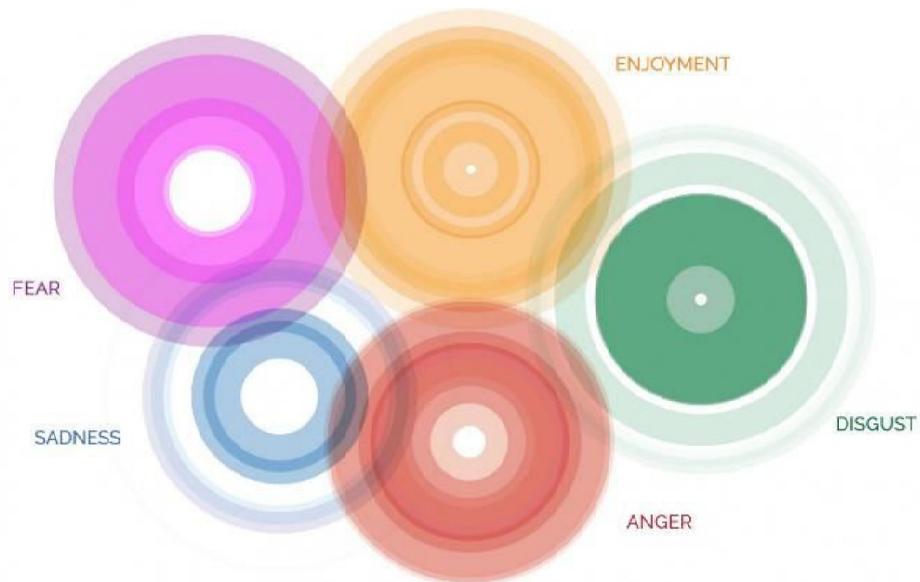
**Fold / Repli**



16

## Atlas des émotions de Paul Ekman

---

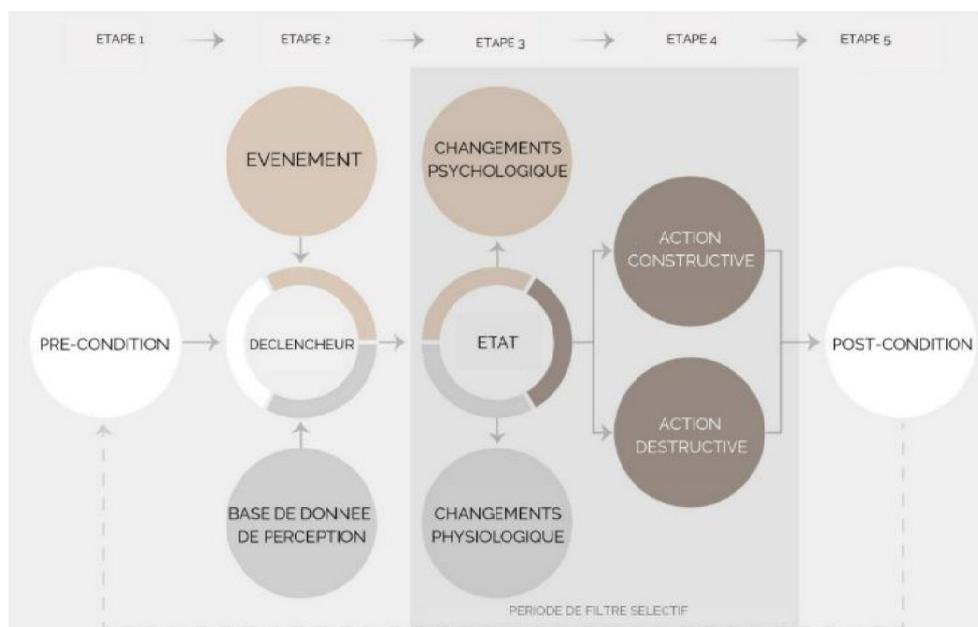


17

## Atlas des émotions de Paul Ekman

---

### Comment se construit une émotion



18

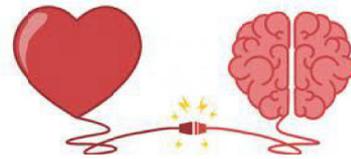
## Intelligence émotionnelle

---

Les chercheurs de Yale et du New Hampshire définissent un quotient émotionnel permettant de mesurer l'intelligence émotionnelle autour de 4 fonctions :

- 1/ L'aptitude à **identifier son état émotionnel** et celui des autres
- 2/ L'aptitude à **comprendre le déroulement naturel des émotions** (tout comme un fou et un cavalier se déplacent sur un échiquier, la peur et la colère par exemple évoluent différemment dans le temps)
- 3/ L'aptitude à **raisonner sur ses propres émotions** et celle des autres
- 4/ L'aptitude à **gérer ses émotions** et celle des autres

Ces quatre aptitudes, sont d'après les études menées, et éditées par le journaliste Daniel Goleman, les fondements de la maîtrise de soi et de la réussite sociale, qui ne reposent donc pas sur le QI.



19

## Pourquoi méditer ?

---



20

## Jour 2 : Gestion du stress et des émotions



### Définitions du stress

---

« Un fabuleux mécanisme de survie ! »

Début du 20<sup>ème</sup> siècle

**Walter Canon**

« Toute Réaction non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite. »

Année 50

**Hans Selye**

« Le stress commence souvent par une émotion. Une émotion non décodée se transforme en tension plus importante, on termine surchargé. »

Pour lui le stress aujourd'hui est dans la plupart du temps des émotions non résolus. Auteur du livre l'intelligence intuitive du cœur

**Doc. Lew Childre**



## Flee or fight response

---

Réponse au stress aigu

«Confronté à une épreuve, l'homme ne dispose que de trois choix : combattre, ne rien faire ou fuir», écrivait en 1976 le biologiste Henri Laborit.



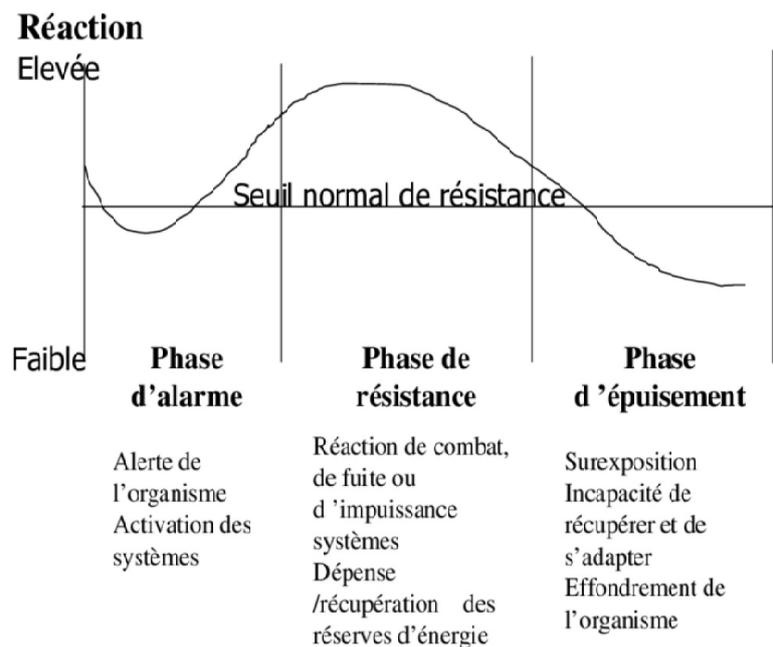
## Une question de survie



23

## Hans Selye : les trois phases du stress

---



24

## Hans Sélye : les trois phases du stress

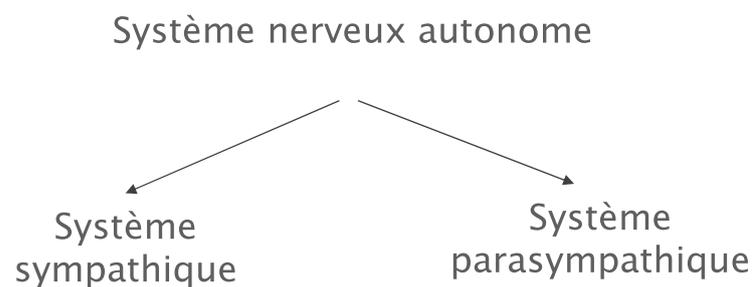
---



25

## Système nerveux autonome

---



Les deux systèmes ne peuvent pas fonctionner en même temps...

26

## Les hormones de stress en cascade

---

**ACTH** (circule dans le sang), déclenche la production du

**CORTISOL** (au niveau des glandes surrénales) \*

Puis **ADRENALINE** (médullosurrénale), elle augmente le rythme cardiaque, pression artérielle, dilate les bronches

+ **NORADRENALINE** (hypervigilance)

\* L'augmentation du cortisol dans le sang active les récepteurs **glucocorticoïde** du cerveau



27

## Pour sauver notre peau... le corps regorge d'astuces

---

- Les bronches se dilatent
- Plus d'oxygène dans le sang
- Le cœur se contracte avec plus de force
- Débit sanguin accéléré
- Organes mieux irrigués, notamment le cerveau
- Augmentation du taux de sucre dans le sang, pour plus d'énergie
- Vaisseaux sanguins à la périphérie plus resserré (éviter les hémorragie en cas de blessure)
- Plaquette sanguine modifiées
- Libération des endorphines (limiter le niveau de douleur, en cas de blessure)



28

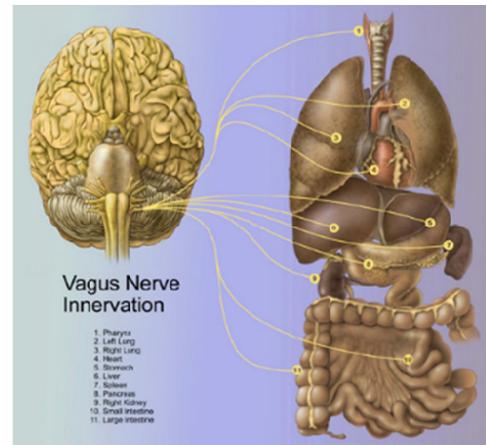
## Système nerveux parasympathique (nerf vagal)

---

Le parasympathique diminue le rythme cardiaque à chaque expiration

Associé à l'affiliation, au fait de soigner, d'être amical et d'une manière générale aux émotions positives

Lié au sentiment de sécurité



29

## Burn-out

---

36% des Français déclarent déjà avoir fait un burn-out lors de leur carrière.

Le chiffre monte à 54 % chez les chômeurs.

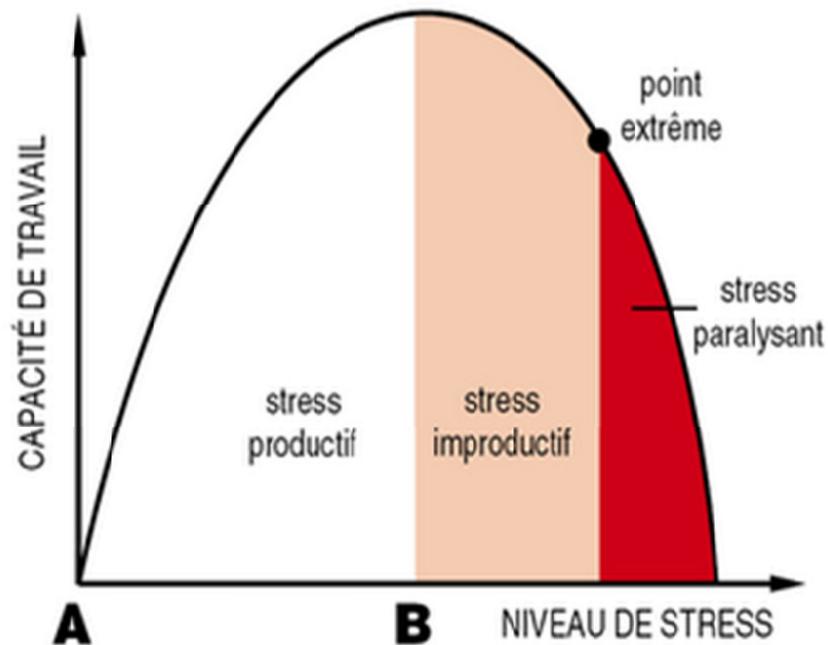
Les femmes sont plus concernées que les hommes



30

## Niveau de stress et capacité de travail

---



31

## Burnout et empathie

---

### Symptômes

- Epuisement émotionnel
- Sentiment d'impuissance et d'inefficacité, voire d'inutilité
- Déshumanisation des patients

1 médecin sur 3 en burnout

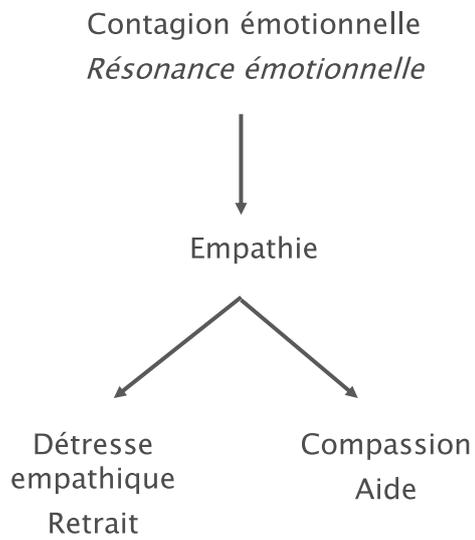
- --> Abus de stupéfiants, suicide
- --> Erreurs médicales



32

## Détresse empathique

---



33

## Les facteurs aggravants du stress

---

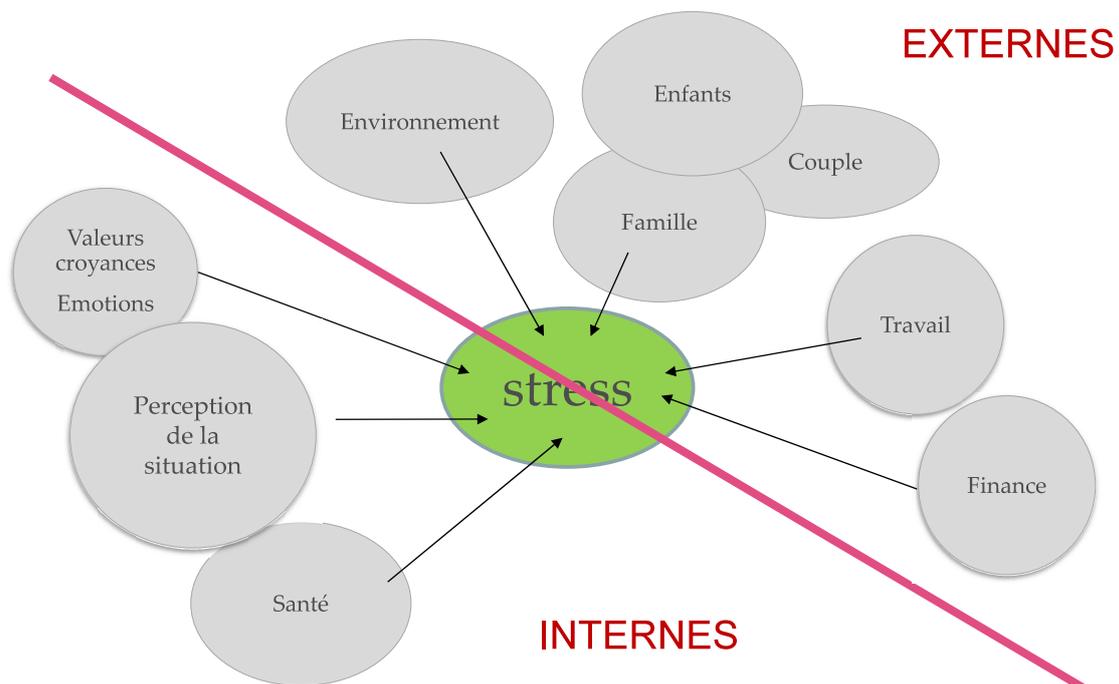
- Durée
- Intensité
- Répétition
- Stress antérieur
- Force vitale
- Quantité de changements générés
- Situation subie



34

## Les sources de stress

---



35

## Le stress féminin - « la charge mentale »

---

Le trop plein de tâches au même moment, faisant appel au même zone du cerveau est générateur de stress.

8 femmes sur 10 subissent le phénomène

+ conditions physiques féminines spécifiques (hormones, etc)

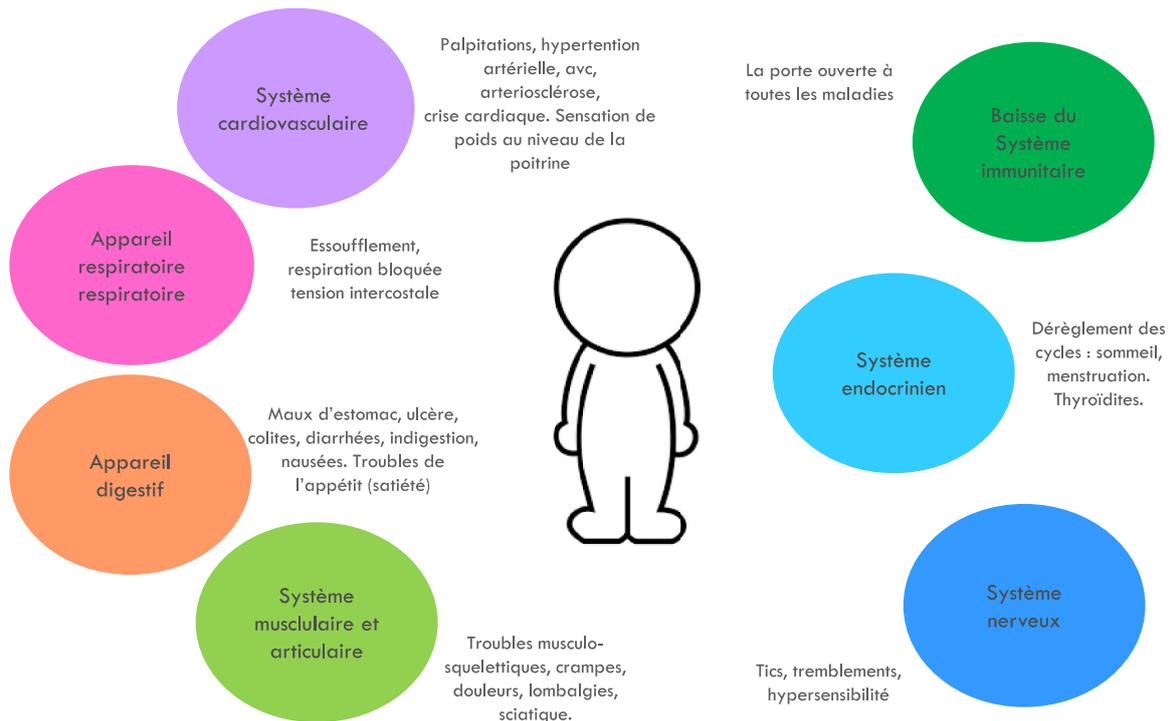
+ enfants



36

## Conséquences du stress

---

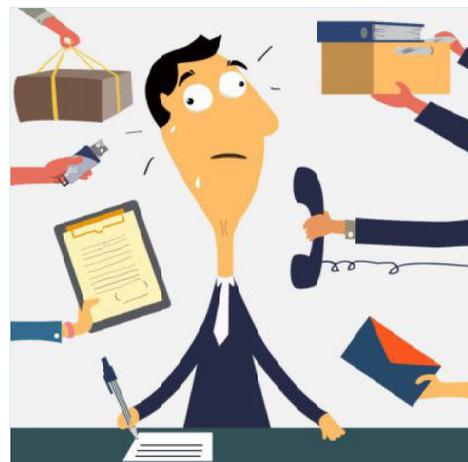


37

## Les conséquences du stress: symptômes mentaux

---

- Manque de concentration
- Mémoire défaillante
- Incapacité à intégrer les nouvelles informations
- Manque de coordination
- Esprit qui tourne en rond
- Indécision, prise de décision irrationnelle,
- Erreurs fréquentes
- Jugements erroné sur les gens et les situations
- Imprécisions
- Difficultés à effectuer des tâches simples
- Manque de discernement entre l'essentiel et le superflu



38

## Les conséquences du stress: symptômes émotionnels

---

- Angoisses, phobies
- Impatience
- Panique
- Sentiment de persécution
- Agressivité
- Scepticisme, perte d'enthousiasme
- Sentiment de culpabilité
- Sautes d'humeurs
- Cauchemars
- Sentiment d'isolement
- Visions déformées des choses
- Perte du sens de l'humour
- Repli sur soi
- Perte de respect de soi
- Perte de confiance en soi



39

## Maladies aggravées par le stress et liées au stress

---

- Maladies auto-immunes
- Cancer
- Diabète\*
- Tension artérielle
- Ulcères
- Maladies psychosomatiques
- Exémas, psoriasis
- Asthme
- Coronaropathies, colopathies et coliques idiopathiques
- Constipation, ballonnement
- Reflux gastrique
- Syndrome du colon irritable
- Chute des cheveux
- Herpès, aphte
- Infarctus, athérosclérose, AVC, dérégulation du rythme cardiaque
- Anxiété, dépression



40

## Prendre conscience du stress est libérateur

---

- Une colère ou autre émotion forte, d'ordre négative ou de survie, fait basculer le cerveau en mode automatique, vers le limbique..... la réflexion est court-circuitée.
- Pour repasser en mode adaptatif (réflexion et recul), il faut conscientiser le stress... Accepter et reconnaître l'état...
- SOUVENEZ VOUS !
- IL FAUT 20 minutes pour redescendre... et réentammer une discussion intelligente avec une personne.



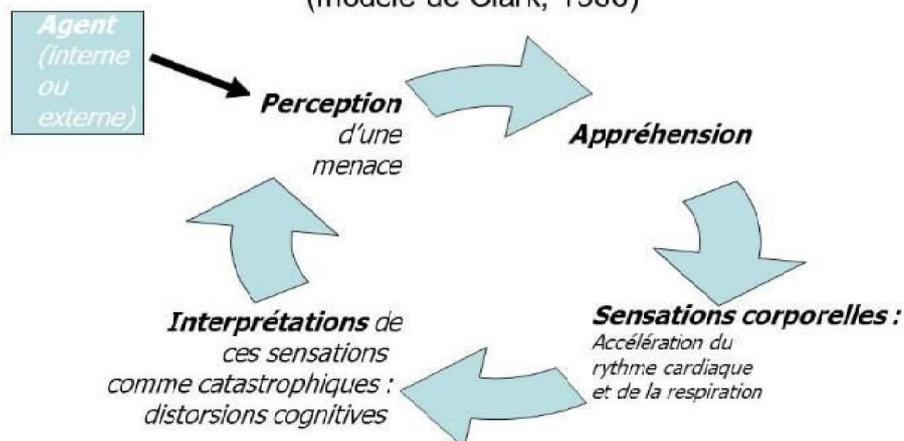
41

## La crise d'attaque panique

---

### Spirale de la panique

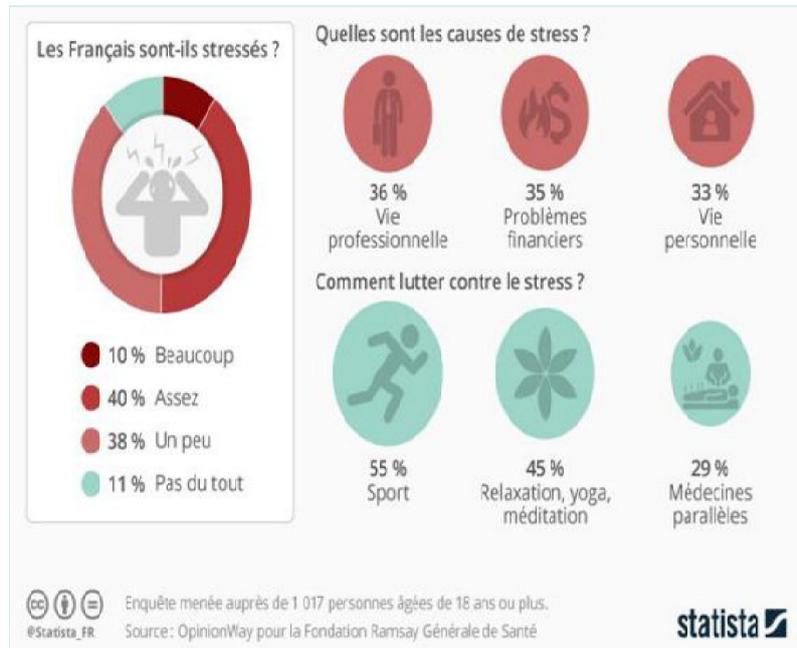
(modèle de Clark, 1986)



42

## Les français face au stress

---



43

## Le yoga nidra: une antidote au stress

---

Monde moderne crée des maladies psychiques dues à son haut niveau de compétitivité. Cela entraîne une consommation importante d'anxiolytique pour lutter contre le stress de la vie moderne.

Beaucoup de maladies sont liées au stress: maladie cardiovasculaire, cancer, diabète, ulcères, troubles digestifs...

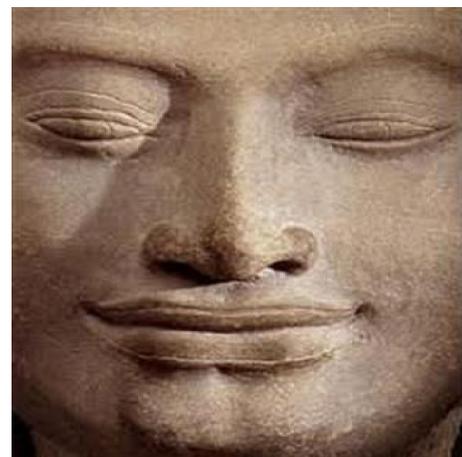
Elles sont liées aux tensions enracinées dans notre mental et notre corps.

Les tensions sont de 3 types:

- physiques,
- mentales et
- émotionnelles

Elles sont la cause de beaucoup de maladies et de souffrance.

Le Yoga nidra permet de rétablir l'harmonie et de réduire les tensions physiques et mentales amenés par la vie moderne. Pour les gens malades il permet de revitaliser le système nerveux et d'activer les forces de guérison.



44

## Les effets du yoga nidra

---

### Effets physiologiques

Pendant le Yoga nidra ou la méditation il y a un ralentissement de tout le métabolisme: réduction de la consommation d'oxygène, diminution du rythme cardiaque, augmentation des ondes alpha du cerveau, baisse de tension artérielle mais meilleure circulation sanguine.

Cela se produit au bout de quelques heures dans le sommeil alors que cela est plus rapide et plus profond en Yoga nidra.

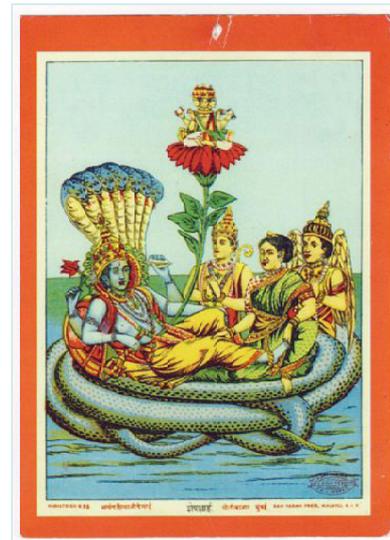
### Yoga nidra et ondes cérébrales

Lorsqu'une personne dirige son attention sur le monde extérieur, il se produit des ondes de fréquence Beta.

Si elle ferme les yeux et ne pense à rien, il se produit un mélange de bêta et alpha.

Si elle glisse dans le sommeil les ondes thêta apparaissent, les ondes delta apparaissant dans le sommeil profond.

Les ondes alpha lentes sont la zone privilégiée où se situe le yoga nidra.



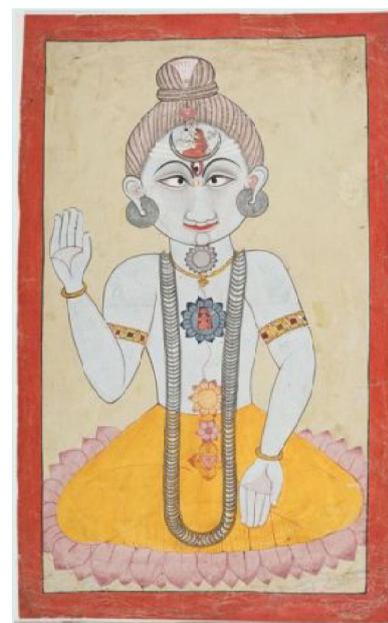
45

## Les 5 systèmes en sophrologie

---

La sophrologie définit 5 grands systèmes donnant des repères intéressants pour conduire un scan corporel :

- 1<sup>er</sup> : tête, visage, organes des sens et cerveau
- 2<sup>ème</sup> : cou, nuque, épaules et partie externe des bras jusqu'au bout des doigts et la thyroïde.
- 3<sup>ème</sup> : thorax, haut du dos, intérieur des bras et des mains avec le cœur, les poumons et le thymus.
- 4<sup>ème</sup> : ceinture abdominale et dorsale ainsi que tous les organes situés dans cette zone (reins, surrénales, estomac, rate, pancréas, intestin).
- 5<sup>ème</sup> : bassin et membres inférieurs jusqu'au bout des pieds avec les organes du bas ventre : organes génitaux, vessie, fin de l'intestin.
- 6<sup>ème</sup> : réunion des 5 systèmes.



46

## Jour 3 : Care, amour, compassion



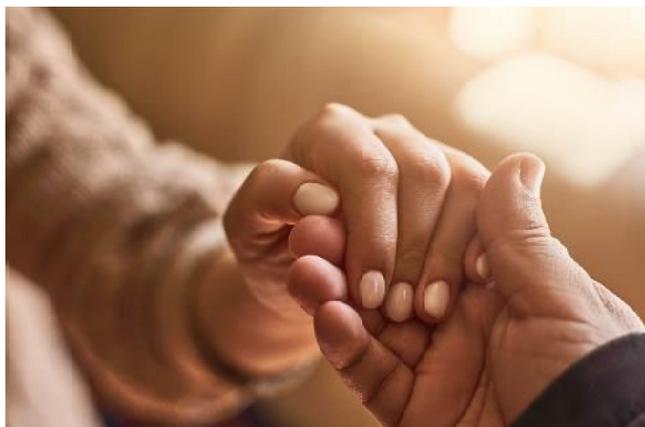
### Compassion – Définition

---

En son cœur même, la compassion est *un souhait profondément ressenti* que les autres soient libérés de la souffrance, des causes de la souffrance, puissent s'épanouir et trouver le bonheur

La compassion est une forme d'altruisme constituée d'attributs, de capacités et de compétences incluant la sympathie, l'empathie et l'engagement.

**Matthieu Ricard**



## Logique de la compassion

---

- Réciprocité : propre vulnérabilité → prendre soin de soi / prendre soin de l'autre
- Interdépendance : nous avons besoin les uns des autres – rendre quelqu'un heureux me rend heureux
- Comprendre les besoins de l'autre : se soucier des personnes telles qu'elles sont et non telles qu'elles devraient être
- L'autre a des capacités : voir l'autre en potentiel de développement (Carl Rogers)
- Interrelation continue : processus avec des outils possibles mais pas de feuille de route préétablie – faire-face immédiat (F.Varela)
- La réalité n'est pas telle qu'elle m'apparaît – se laisser surprendre (Levinas) pour soi et pour l'autre : je ne peux m'extraire de l'expérience

**Etre avec l'autre, sans se mélanger ou s'oublier,  
*distinct mais pas distant***

L'amour et la compassion sont des nécessités, pas des luxes. Sans eux l'humanité ne peut pas survivre.



Dalai lama 14

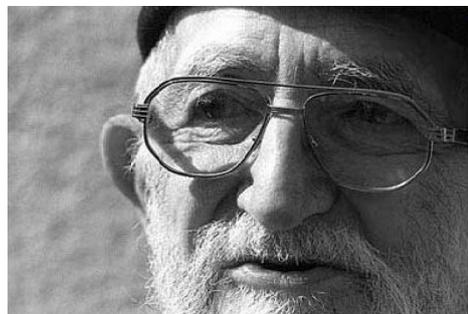
[www.citation-celebre.com](http://www.citation-celebre.com)

## Respect, reconnaissance, compréhension

---

*"Il a regardé chaque chiffonnier avec ce regard de fraternité, de solidarité, de tendresse. [...] Tout à coup, quelqu'un les regardait avec respect, comme des hommes. Et ça je l'ai jamais, jamais, jamais oublié. [...] Et je l'ai fait."*

*Soeur Emmanuelle à propos de l'Abbé Pierre*



Extrait de l'émission Vivement Dimanche  
<http://fr.youtube.com/watch?v=r5GIDp6m0wU>

## Empathie

---

Etymologie : du latin *in*, dans, à l'intérieur, et du grec *pathos*, ce qu'on éprouve

Capacité d'entrer en résonance affective avec les sentiments d'autrui e de prendre conscience cognitivement de sa situation

Exclut toute confusion entre soi et l'autre



51

## Le regard sur le cœur dans l'histoire

---

**Aristote** déjà affirmait que **nous pensons avec le cœur**, siège de notre intelligence principale.

**Hippocrate** il y a 3000 ans enseignait que le cœur est le **socle de la santé physique et spirituelle**.

Ce n'est qu'à partir de **Descartes** que les médecins **séparent le cœur et l'esprit**. Il est depuis uniquement envisagé comme une pompe.



52

## Le regard du Yoga sur le cœur

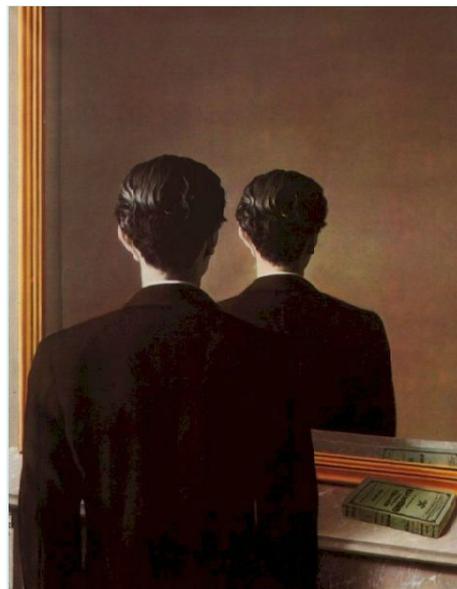
---

Pour le Yoga, le Cœur est le **siège de cœur spirituel** (Citta).

Il est le siège de notre moi profond, **Atman**, situé à l'intersection de nos chakras inférieurs et de nos chakras supérieurs.

**Manas** (esprit extérieure) est connecté avec le cerveau, avec les 5 sens et nos pensées.

Le cœur est considéré aussi comme **l'esprit intérieur**, connecté avec Buddhi, notre sagesse interne, une intuition au delà des 5 sens.



53

## La physiologie du cœur

---

Le cœur est le **premier organe à se former** chez le fœtus et **bat déjà au bout de 3 semaines**.

L'activité électrique du **cerveau ne fonctionne qu'à partir de 5 à 6 semaines**.

Le cœur est **gros comme un poing**, creux à l'intérieur mais formé à l'extérieur d'un ensemble de muscles très puissants, qui se contractent et se relâchent en permanence pour **pomper le sang**.



54

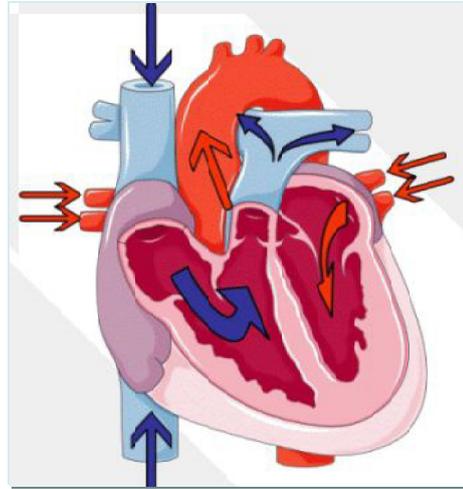
## La Force du cœur

---

Il **ne se repose jamais**, sauf lorsqu'il entre en état de cohérence (la variabilité du rythme cardiaque s'allonge plus le corps est en état de relaxation).

A l'état de repos, le cœur **pompe environ 5 litres de sang par minute.**

A l'effort ou **en cas de stress, il travaille trois fois plus** (il pompe alors 14 litres de sang par minute).



55

## Le cœur est intelligent

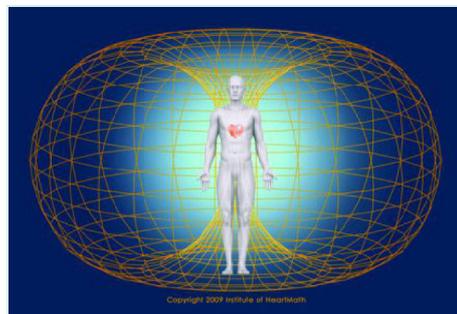
---

Le cœur est le **seul organe à avoir un système nerveux autonome.**

Il renferme **40 millions de neurones.**

Le **cœur commande au cerveau** : 90% des liaisons nerveuses vont du cœur vers le cerveau et seulement 10% du cerveau vers le cœur.

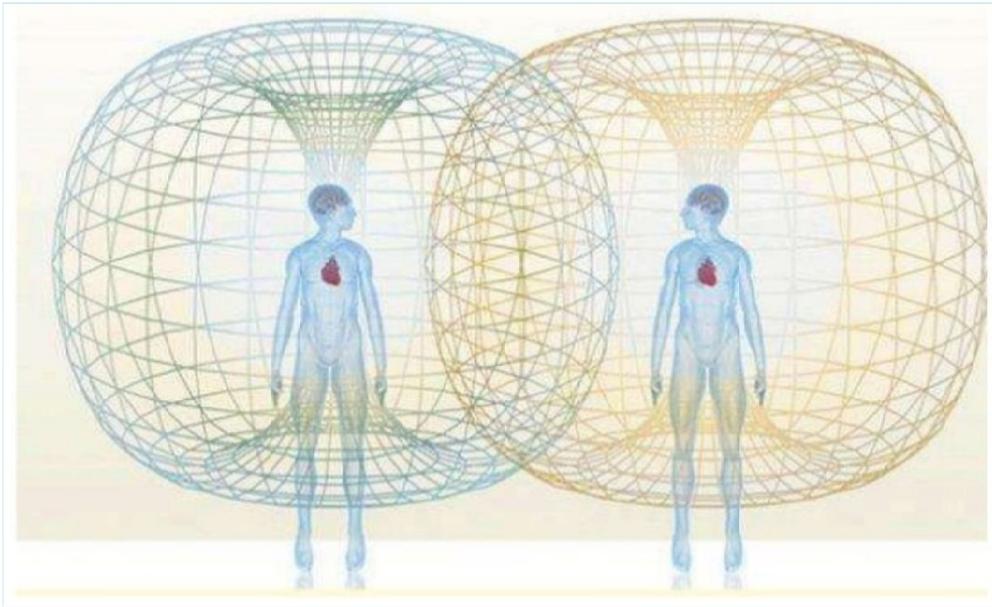
Le cœur a une **activité électromagnétique 5000 fois plus forte que celle du cerveau** (les émotions émettent un champ magnétique tandis que les pensées émettent un champ électrique).



56

## La force du cœur

---



57

## Stress et maladies du cœur

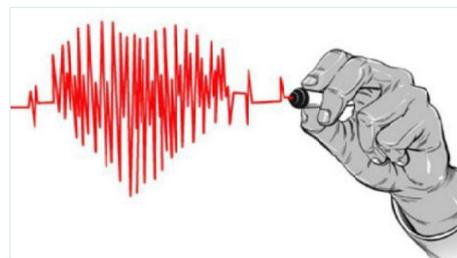
---

Au début du XXe siècle, les maladies cardiaques étaient rares et peu de monde mourait d'infarctus (les artères entourant le cœur se bouchent).

Aujourd'hui, **l'infarctus est devenu la première cause de décès** chez les hommes et chez les femmes en augmentation.

Le **stress est le pourvoyeur principal des maladies cardiaques** et des infarctus ensemble avec une nourriture malsaine, des graisses saturées, le tabac, les autres toxines et la sédentarité.

Quand le foie est surchargé par des toxines et de la graisse, il ne filtre pas bien le sang qui devient plus épais.



58

## La tension artérielle

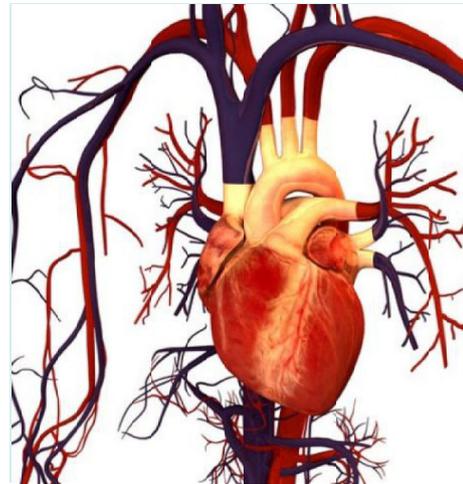
---

En temps normal, la tension artérielle est de 120/80.

En cas de stress, d'excitation nerveuse, d'effort physique très intense, le rythme cardiaque monte jusqu'à 200 pulsations par minute.

La **sédentarité** met le cœur en danger, de même qu'une **pratique sportive trop intense** (les marathoniens ont un risque cardiovasculaire plus élevé).

A l'inverse, **monter les escaliers** est un bon exercice pour le cœur. De même que la pratique du **yoga**, avec un bon **équilibre entre l'effort, la respiration et le repos**.



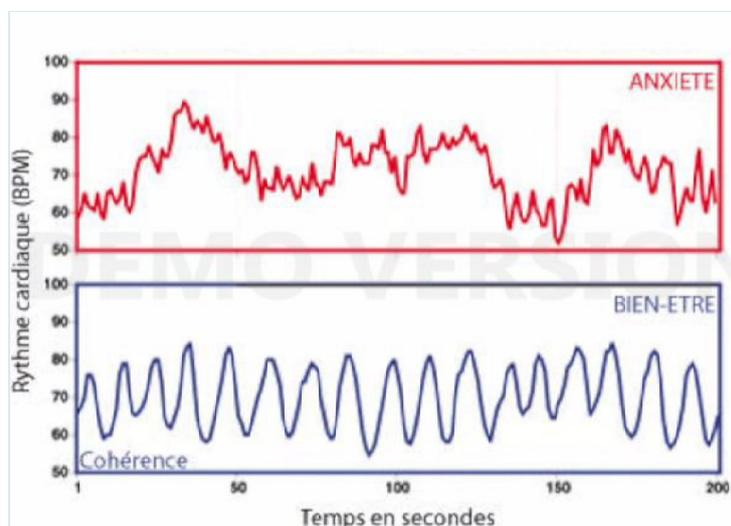
59

## La cohérence cardiaque

---

Depuis 1991, l'**Institut Heart Math aux Etats-Unis** a fait des recherches sur des nombreux bénéfices pour la santé de l'état de cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque est un **état spécifique d'homéostasie** au cours duquel le **système nerveux autonome sympathique et parasympathique** ainsi que le **système hormonal** sont en équilibre.



60

## Les observations de HeartMath Institute

---

Il existe plus de connexions nerveuses entre le cœur et le cerveau qu'avec n'importe quel autre système corporel.

Le système nerveux autonome travaille en permanence pour maintenir l'homéostasie du corps, c'est-à-dire un équilibre relatif entre tous les systèmes.

Lorsque le cœur bat de manière ordonnée et cohérente, il harmonise le système nerveux autonome, ce qui nous procure une sensation de calme, de confort et de sécurité. Cela améliore à son tour les fonctions cérébrales, favorisant la créativité, une pensée rationnelle claire et une meilleure concentration.

L'incohérence du rythme cardiaque est le résultat du stress. Le système sympathique prend le dessus, et des sentiments de peur, d'insécurité et de panique se développent.



61

## Cœur – Cerveau

---

### La variabilité de la fréquence cardiaque et la communication entre le cœur et le cerveau

Chaque changement dans le système parasympathique ou sympathique affecte le fonctionnement de notre cœur d'un battement à l'autre.

Chacune de nos émotions influence notre rythme cardiaque.

Le cœur, le système limbique (siège du système nerveux autonome) et le système nerveux autonome sont interdépendants.

En modifiant nos émotions, nous influençons nos fonctions autonomes. Ce groupe de fonctions explique en partie la psychosomatique.

C'est pourquoi les scientifiques peuvent maintenant prédire avec une probabilité de 75 % ce que quelqu'un ressent.



62

## Bénéfice pour la santé de la cohérence cardiaque

---

- **Régulariser la tension artérielle** (bénéfique en cas d'hypertension et d'hypotension)
- **Augmenter la libération de molécules anti-inflammatoires** et apaisantes
- **Atténuer les douleurs chroniques** et combattre l'insomnie
- **Procurer plaisir et bien-être**



63

## Avantages de la cohérence cardiaque

---

Si vous vous trouvez dans un environnement sécurisé et que vous ressentez des émotions positives, cela déclenche une cascade d'au moins 1400 changements biochimiques favorisant la croissance et la réparation dans votre corps.

En revanche, tous les sentiments négatifs et le stress libèrent environ 1200 substances biochimiques négatives correspondant à ces émotions, ce qui entraîne également une incohérence dans le battement cardiaque.

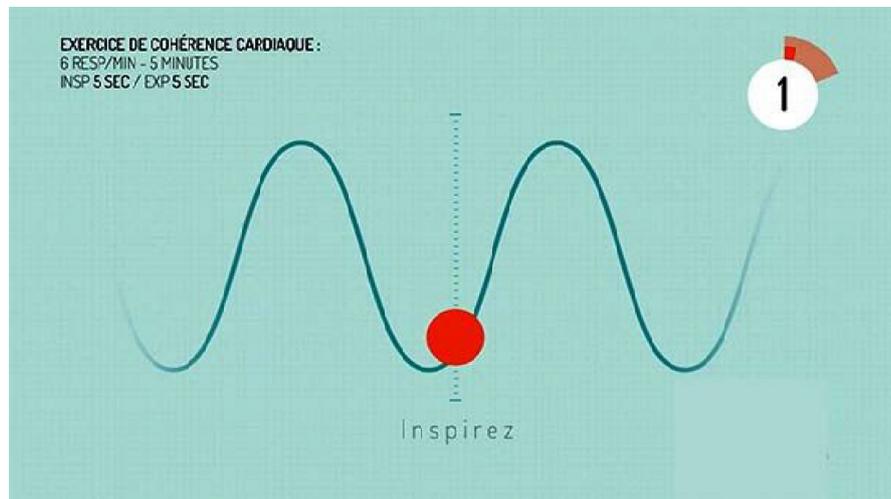


64

## La pratique de la cohérence cardiaque

---

La cohérence cardiaque est une méthode de gestion du stress de plus en plus enseignée. Notamment dans les branches professionnelles exposées à un niveau de stress intense (police, armée, cosmonautes, entrepreneurs...).



65

## Cohérence cardiaque et émotions

---

Toutes les émotions influencent le rythme cardiaque.

**Les émotions positives mettent en cohérence cardiaque.**

Il y a une réelle **connexion Cœur-Âme** (Atman) : La gratitude, l'amour, la compassion, la bienveillance, la joie augmentent la variabilité cardiaque et protègent le cœur.

Ces émotions renforcent le **sentiment de sécurité** et favorisent la sécrétion d'**hormones du bonheur**.



66

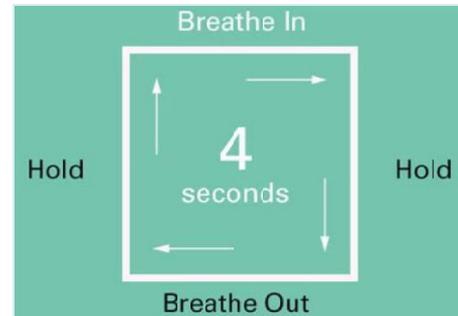
## Cohérence cardiaque et respiration

---

Le fait de faire **6 cycles respiratoires par minute** (**inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes**) met le cœur en cohérence cardiaque.

Il en va de même de la respiration **Samavritti 4/4/4/4**, Anuloma/Viloma .

L'idéal étant de faire ces respirations matin et soir pendant 5 minutes car les bénéfices se font ressentir pendant les 4 à 5 heures qui suivent.



67

## Méditation

---

### *Le cœur apaise le corps et l'esprit*

*Exercice de connexion avec son cœur*

Placez les mains en prière devant le cœur.

Remerciez votre cœur d'être toujours présent pour vous.

Cet acte de remerciement et de reliance aux émotions positives vous met en cohérence cardiaque.

D'un point de vue émotionnel, le cœur est dans l'accueil et le non-jugement, contrairement au mental.

Se connecter à son cœur permet de nettoyer les peurs qui polluent l'esprit. Apprenez à « voir » avec votre cœur pour dépasser la dualité du bien et du mal.



68

## Asanas conseillés

---

Postures d'ouverture du cœur comme le **Chameau, le Cobra, le Poisson et les flexions vers l'arrière.**

Les postures dans lesquelles on **utilise les bras comme le Triangle, le Chien la tête en bas, le Poirier...**

Les mains sont en Yoga le **prolongement du cœur**. Les postures sur les mains stimulent et activent le cœur. Les chakras situés sur la paume des mains ont un pouvoir de guérison (massage...).



## Alimentation

---

Au plan de nourriture yogique et ayurvédique, conseiller une **nourriture végétane** reflétant le principe de Ahimsa (non violence).

Les légumes et les fruits sont connus dans le yoga et l'ayurveda pour renforcer le chakra du cœur, en **particulier les légumes verts.**

Les **fruits murs et sucrés nourrissent Ojas**, essence Vitale et immunitaire qui a son siège principale dans le cœur.



## Yogathérapie

---

Programme du **Dr Ornish** aux Etats-Unis pour inverser le processus des maladies cardiaques, lancé en 1977.

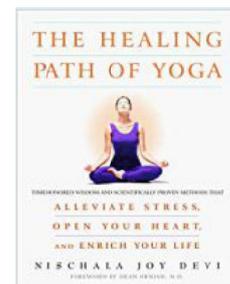
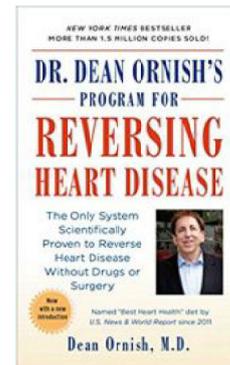
Il a été évalué scientifiquement et a prouvé son efficacité pour soigner le cœur.

Le Dr Ornish a soigné le président Bill Clinton qui en fit ensuite ouvertement la promotion.

Le programme comprend plusieurs volets :

- Un **programme alimentaire** basé sur le végétarisme
- Un **programme d'activité physique** basé sur l'endurance (vélo, jogging, marche à pied) et une séance de yoga par jour
- Un volet sur la **relaxation et la méditation**
- Un volet sur le **ressenti des émotions positives**, d'amour, de bienveillance et de gratitude

La responsable de la partie Yoga de ce programme est **Nischala Devi**, élève pendant 25 ans de Swami Satchidananda, USA.



71

## Pratique de la cohérence cardiaque

---

Fermez les yeux et détendez-vous. Si vous entendez des bruits autour de vous, remarquez-les simplement sans y prêter attention.

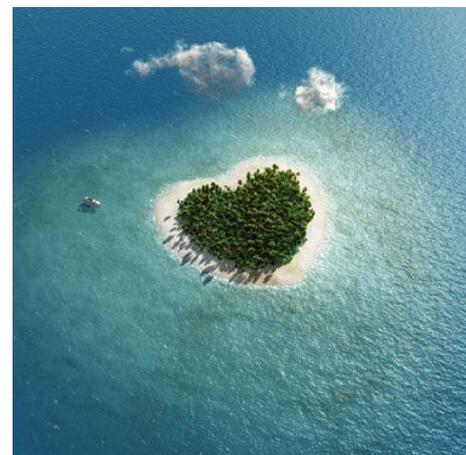
Inspirez pendant cinq secondes... (vous pouvez aussi compter jusqu'à 5 en silence)

Puis expirez pendant cinq secondes (ou comptez à nouveau jusqu'à 5) ...

Continuez ainsi pendant quelques minutes.

Prenez 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

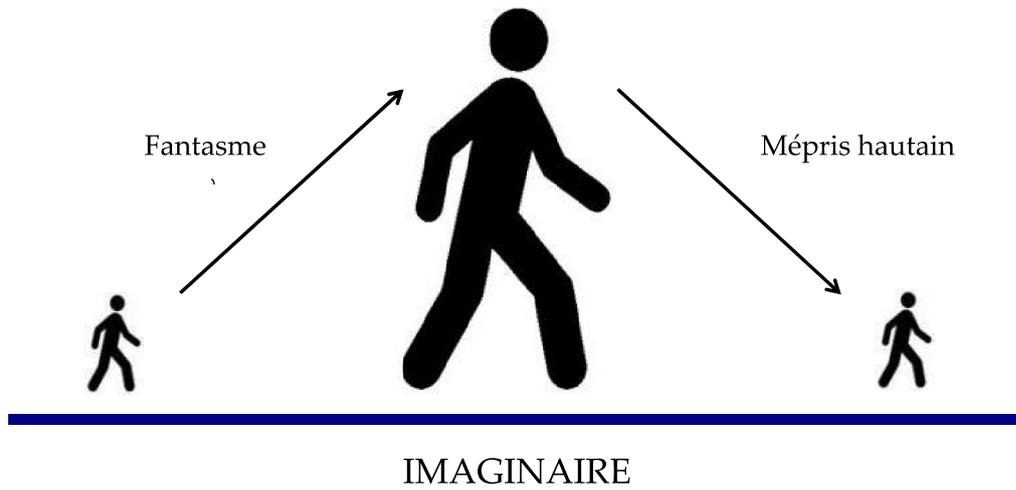
Si tout se passe bien, vous devriez vous sentir détendu et ressourcé par la suite...



72

## Soif d'existence – Imaginaire

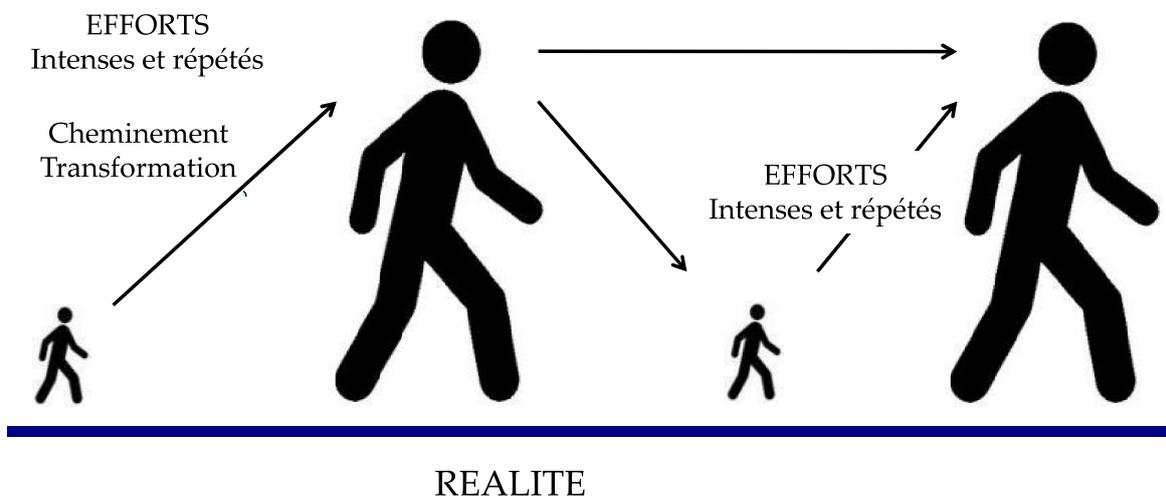
---



73

## Soif d'existence – Réalité

---



74

## Définitions

---

**Bienveillance** : en latin *bene*, est celui qui veut du bien. Est « un acte de la volonté par lequel nous voulons du bien à autrui » Thomas d'Aquin

**Compassion** : possibilité de susciter le désir sincère de soulager la souffrance d'autrui. Ce n'est pas seulement ressentir la douleur de ceux qui souffrent mais l'aptitude intérieure de trouver les moyens pour soulager la souffrance et ses causes.

Cathy Blanc



75

## La compassion vous rend heureux

---

Depuis le début de ce siècle, des scientifiques de l'Université du Wisconsin-Madison, tels que Richard Davidson et son équipe, ont étudié les liens entre la méditation, ses effets sur le cerveau et la plasticité neuronale.

Leurs recherches ont considérablement élargi notre compréhension de la manière dont la méditation modifie notre cerveau, et par conséquent, notre personnalité et notre comportement.

Leurs études ont porté sur des moines tibétains qui avaient médité pendant 10 000 à 40 000 heures au cours de leur vie (cf. Matthieu Ricard).



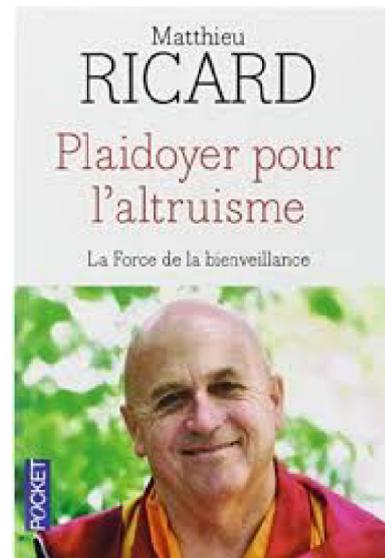
76

## Les méditations sur l'amour et la compassion

---

Chez les méditants expérimentés, il a été observé que l'activité des ondes gamma augmentait considérablement et que le mouvement de ces ondes était mieux synchronisé et coordonné que chez les personnes inexpérimentées. De plus, l'activité du lobe antérieur du lobe frontal a significativement augmenté.

Lorsque le côté gauche de notre lobe frontal est actif, nous ressentons du bonheur, de l'énergie et une attitude positive, car c'est là que naissent les sentiments de bonheur. Les études de cas montrent que presque rien d'autre n'active cette partie du cerveau aussi intensément que le développement de la compassion.



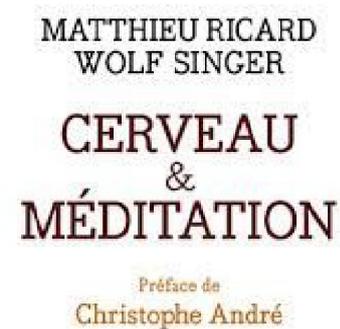
77

## Effets de la méditation

---

Les personnes qui méditent régulièrement sur l'amour désintéressé et la compassion voient leur cerveau évoluer

- Le lobe frontal gauche des moines présentait une densité accrue de matière et était mieux connecté, tandis que le lobe frontal droit (associé aux émotions négatives) était significativement réduit.
- Richard Davidson a démontré que lorsque nous faisons preuve de compassion envers les autres, nous créons les conditions de notre propre bonheur et bien-être.



78

## Metta Meditation of Loving Kindness

---

L'une des méditations les plus anciennes de notre planète est la méditation metta.

Le Bouddha lui-même l'a enseignée à ses disciples après les avoir envoyés dans la forêt pour méditer

Metta signifie compassion, amour bienveillant, gentillesse et sympathie.

Cette méditation nous aide de manière très simple à nous remplir de bienveillance et de compassion, et à souhaiter cela également à toutes les autres personnes.

La méditation metta consiste en seulement quatre petites phrases, que vous pouvez développer selon vos propres mots.

Même dans la vie quotidienne, nous pouvons pratiquer ces phrases en silence lorsque nous attendons à une caisse de supermarché ou lorsque nous traversons des moments difficiles nous-mêmes.

*Puissiez-vous être heureux.*

*Puissiez-vous vous sentir en sécurité.*

*Puissiez-vous être en bonne santé.*

*Puissiez-vous vivre sans soucis.*



## Care – Prendre soin

---



## Jour 4 : Interactions personnelles



« Je te vois »

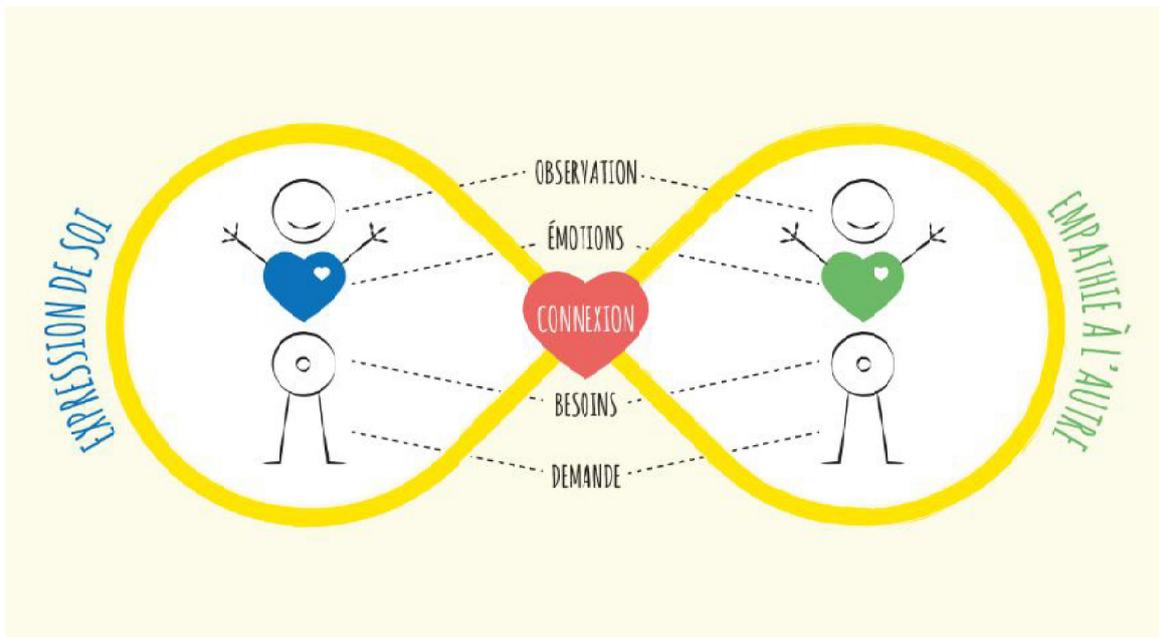
---



**Sawubona.** Littéralement, cela signifie "je te vois, tu es important pour moi et je t'estime beaucoup".

## Communication Non Violente

---



*Quelles sont ses/vos forces ?*

83

## Une écoute profonde

---



84

## Care – Un processus en 5 phases

---

1° aspect du processus : l'attention

2° aspect : reconnaître la réciprocité

3° aspect : la responsabilité de se connecter à l'autre

4° aspect : la compétence pour offrir à l'autre les conditions d'éprouver sa dignité

5° aspect : la capacité de réponse : le destinataire ne peut pas être simplement « *objet* » de soin, il en est en même temps le « *sujet* »



85

## Celui qui a mal, souffre (Paul Ricoeur)

---

### Axe soi – autrui / solitude

- Soi intensifié – « je souffre » : séparé
- Crise de l'altérité : l'autre ne peut ni me comprendre ni m'aider → ennemi ou /et « pourquoi moi » ?

### Axe agir-pâtir / impuissance à :

- Dire : chemin de la plainte
- Faire : le patient endure, passif, se sent à la merci de
- Se raconter : se comprendre
- S'estimer : culpabilité &/ou accusation

Source : Cathy Blanc



86

## Celui qui souffre a besoin de

---

Lien à l'autre, à soi, à la vie  
D'une présence bien ancrée et de sollicitude (soins attentifs)  
→ Importance + amour

Etre écouté : au-delà de la douleur ou de la maladie, écouter la personne  
→ Sécurité

Confiance en soi et en l'autre : regard bienveillant qui valorise la capacité à faire, à être  
→ Liberté + action



87

## Ethique de l'accompagnement

---

Prendre soin de l'autre : accompagner et non porter

- Ecouter, comprendre et communiquer – écouter la personne, pas l'histoire – ses besoins, ses craintes – danger de projections, d'apriori
- S'appuyer sur la relation: l'autre a des compétences – dynamique créatrice

Prendre soin de soi

- Etre en congruence avec ses valeurs : attitude éthique – bienveillance n'exclut pas fermeté
- Ecouter ses besoins et limites : humilité et humanité
- Faire confiance à ses compétences (mémoire – on apprend en faisant)



88

## Comment faire preuve d'empathie ?

---

En terme d'attitude je questionne l'autre en lui demandant :

- Qu'est ce qui s'est passé
- Comment tu te sens par rapport à ce qui s'est passé ?
- Quels sont tes besoins ?
- As-tu une demande à me faire ?



89

## La respiration synchronisée

---



90

# Jour 5 : Energie



91

## Les 3 étapes du Génie collectif

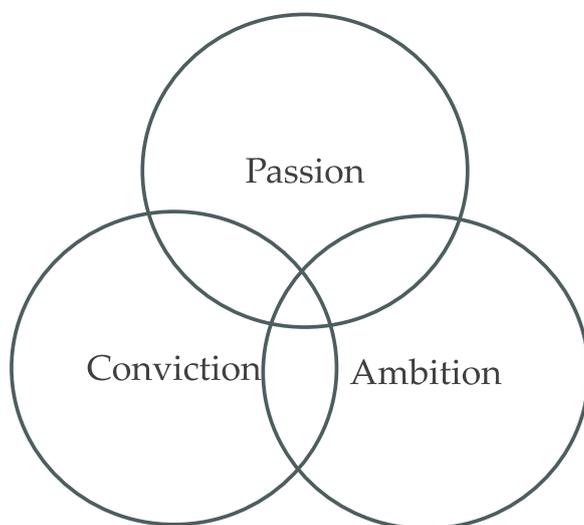
.....



92

## Développer force et courage

---



93

## La force du coeur

---



94

## Un drôle de métier

---



95

## Le pranayama

---

C'est la science du contrôle du prana (yama: restreindre, maîtriser, ayama : expansion)

Le but du pranayama est la captation, l'accumulation et le contrôle conscient des énergies vitales praniques dans notre corps.

Les sources du prana

- L'air
- L'eau
- Le soleil
- La nourriture
- Le sommeil
- Les pensées et émotions positives

Les principaux points d'absorption du prana sont: les terminaisons nerveuses des fosses nasales, les alvéoles pulmonaires, la langue, la peau.



96

## Pour d'avoir pleine d'énergie

---

Comment renforcer notre résilience et notre système immunitaire ?

La réponse semble simple, mais elle n'est pas toujours facile à mettre en œuvre au quotidien :

- Un mode de vie sain
- Une alimentation régulée et équilibrée
- Mouvement
- L'air frais et la lumière du soleil
- Sommeil suffisant et bon
- Stabilité mentale : pensée positive, rire, contacts sociaux, contact physique
- Ecouter son âme/coeur



97

## Manque d'hygiène de vie – se sentir faible

---

Notre système immunitaire s'affaiblit dans diverses circonstances :

- Air frais insuffisant et respiration superficielle
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Trop peu ou trop d'exercice
- Trop / moins de sommeil
- Stress (trop de travail, travail non motivé, chômage)
- Stress psychologique tel que peurs, soucis et conflits – toxines environnementales de toutes sortes – un mode de vie instable.
- Oublier et ignorer son âme/coeur



98

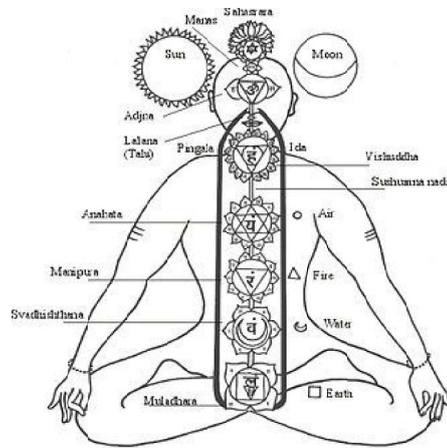
## Prana comme base et condition pour l'énergie

---

Le prana est la base de toute manifestation et du maintien de toute vie.

C'est donc la base de la santé.

« Le jour où vous dépensez plus d'énergie au lieu d'en mettre, c'est le début de la maladie. Donc s'il y a une maladie, augmentez le prana. » (Proverbe ayurvédique)



99

## Étude sur la méditation pleine conscience

---

Comme l'ont découvert des scientifiques de la Texas Tech University à Lubbock, après seulement quatre semaines, la méditation de pleine conscience favorise la transmission du signal à travers les cellules nerveuses du cortex cingulaire antérieur.

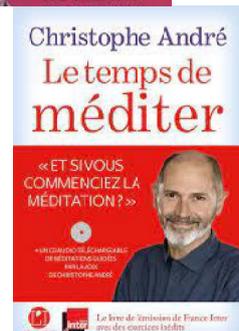
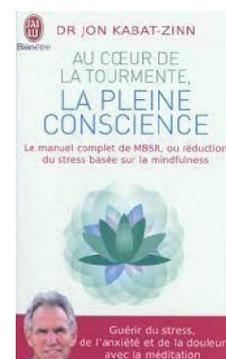
Ce domaine est lié à la perception, aux émotions et à la capacité à résoudre les conflits.

Depuis le début de ce millénaire, toute une tendance s'est développée en psychologie occidentale dans le cadre de la psychologie cognitive-comportementale, qui utilise des techniques de pleine conscience pour traiter les troubles mentaux.

Les techniques de pleine conscience se sont avérées très utiles dans la recherche empirique, en particulier pour :

- le traitement des traumatismes
- la dépression
- les troubles anxieux
- les troubles pré-schizophréniques

Pour cela, le médecin Jon Kabat-Zinn a développé le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) qui s'est maintenant généralisé.



100

## Dhatus – les tissus du corps

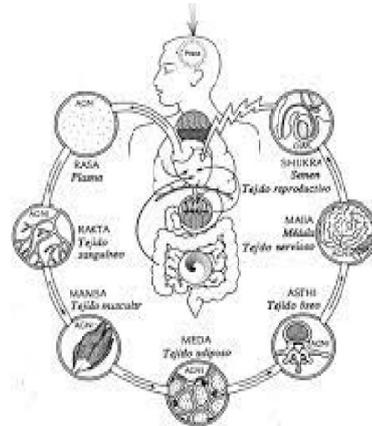
---

L'Ayurveda divise les composants structurels du corps humain en sept tissus corporels différents appelés dhatus.

Tous les maux physiques résultent d'une perturbation des renouvellements de Dhatus du corps.

Les sept Dhatus/tissus :

- Plasma sanguin (Rasa)
- Globules sanguins (rouges) (rakta)
- Tissu musculaire (Mamsa)
- Tissu adipeux (Meda)
- Tissu osseux (Asthi)
- Moelle osseuse et cerveau (Maja)
- Substances reproductives (Shudra)



101

## Le Cycle de renouvellement des Dhatus

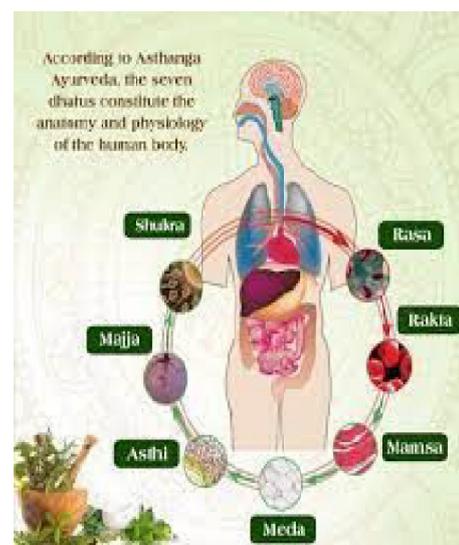
---

Les dhatus sont formés par un processus complexe de renouvellement cellulaire dans l'ordre ci-dessus :

Chaque tissu provient du précédent dans un processus métabolique séparé et nourrit le suivant.

Si ce processus de renouvellement cellulaire est interrompu dans un tissu, les tissus qui s'y construisent ne se forment plus, ou seulement de mauvaise qualité.

Donc il y a une différence essentielle dans la prise en compte du tissu en médecine conventionnelle.



102

## Rasayana – Énergie vitale et immunité avec l'Ayurveda

---

Rasayana est la branche importante de la médecine ayurvédiques est la connaissance du rajeunissement.

Rasayana signifie "Méthode de réalisation d'un excellent Dhatus".

Il nous enseigne un style de vie holistique pour le renouvellement physique et la réalisation d'une vie longue et saine.

Tous les aliments, épices et substances qui contiennent un concentré d'énergie vitale, stimulent le système hormonal et sont particulièrement constructifs pour les tissus corporels individuels sont appelés Rasayanas.

En termes modernes: d'aliments anti-stress, Superfood, certains superaliments avec leur forte proportion d'antioxydants.



103

## Ojas – l'essence de la vie

---

Le secret des Rasayanas réside dans leur abondance d'Ojas.

Tout ce qui caractérise une personne en bonne santé – comme des yeux brillants, une peau douce, une voix pleine, beaucoup d'énergie vitale et de charisme ainsi qu'une forte résilience et immunité – dépend directement d'Ojas.

Les maladies résultent d'une carence importante en Ojas.

Deux types d'ojas :

- Para ojas, le premier ojas, consiste en huit gouttes (Ashta-bindu) placées dans le cœur (pas renouvelable).
- Aparaj ojas, l'ojas secondaire, est formé par un processus métabolique sain.



104

## Perte d'Ojas

---

La perte d'Ojas survient à la suite:

- d'un surmenage
- d'une mauvaise alimentation
- pendant la grossesse
- à un âge avancé
- dans toutes les situations extrêmement stressantes telles (les traumatismes, les séparations, les pertes)
- les influences environnementales extrêmes du climat
- les toxines environnementales



105

## Les Aliments de Rasayana

---

Ayurveda recommande une consommation régulière d'aliments de Rasayana : \*

- Fruits, produit de lait et épices :
- Lait, ghee, miel, amandes, noix, noix de cajou, sésame, raisins secs, dattes, figues, abricots, grenade, pomme, raisins, mangues, gingembre, ail (cuit), cardamome et safran.
- Légumes : légumes-feuilles, citrouille, patate douce, courgette, concombre, bâtonnets de céleri.
- \*liste essentielle, pas complète



106

## Les glandes surrénales nous donnent la pêche

---

Les glandes surrénales sont épuisées à force de produire du cortisol et de l'adrénaline trop souvent ou pendant des périodes de stress trop longues, on parle de fatigue surrénalienne.

C'est souvent le principal problème des premiers symptômes de burn-out, qui peuvent encore être relativement bien guéris avec du repos et une hygiène de vie saine.



107

## Le Foie

---

Le foie est relié directement avec la qualité de Pitta

Il filtre et transforme les toxines et évacue les déchets (aujourd'hui il travaille 10 fois plus intensément pour détoxifier)

Une nourriture faible en graisse et en protéines animales et riche en légumes et fruits le préserve dans son travail de détoxification.

En bonne santé, il stocke le glucose et le met à disposition de l'organisme lorsqu'il a besoin de réserves énergétiques, afin qu'il n'ait pas à générer d'adrénaline comme source d'énergie de remplacement via les glandes surrénales.

En cas de burn-out grave, le métabolisme du foie est considérablement affaibli et le buthagni (métabolisme hépatique et cellulaire) ne font plus leur plein travail.



108

# Bases de l'ayurvéda

## AYURVEDA LES 3 DOSHAS



**KAPHA**



**PITTA**



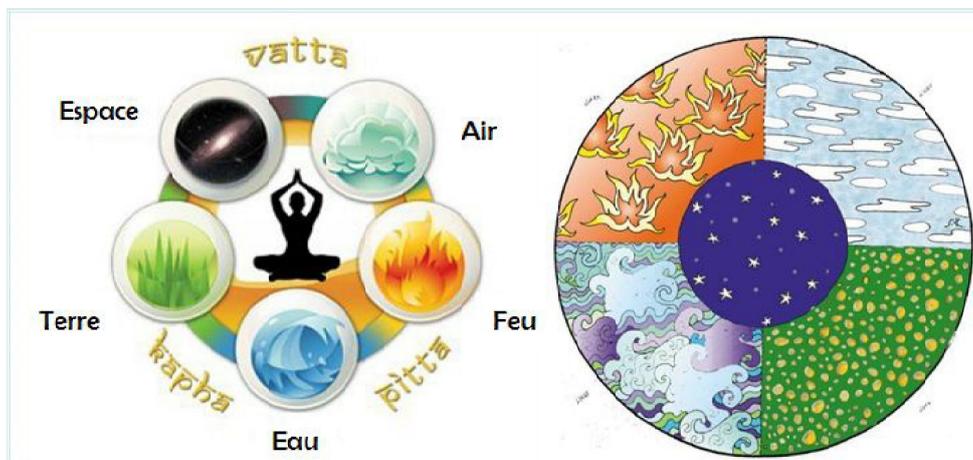
**VATA**

109

## Les 5 éléments

---

Les 5 éléments composent tout ce qui existe, la matière, les êtres vivants, l'homme...



110

## Les trois doshas

---

Principes dynamiques de fonctionnement qui construit la **constitution**

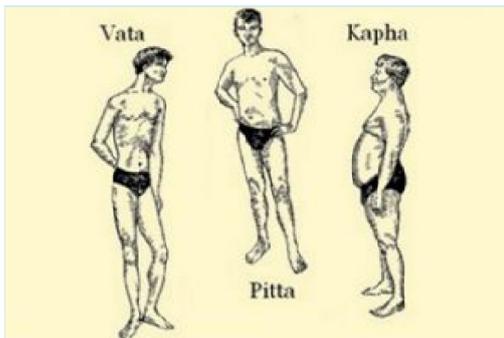
Les **doshas** sont trois énergies vitales ou « humeurs »

Ils sont responsables des **processus physiologiques** et **psychologiques**

Leur déséquilibre est considéré comme la cause des maladies

Chaque dosha est la combinaison de deux éléments

L'un est prédominant



### Vata

- Air et Ether
- Prédominance de L'air
- Fonction primaire : Mouvement
- Qualité : sec, léger, froid, rugueux, subtile, mobile, vaste

### Pitta

- Feu et L'eau
- Prédominance Feu
- Fonction primaire : Transformation
- Qualité : huileux, perçant, chaud, clair, progressif, liquide

### Kapha

- Eau et terre
- Prédominance L'eau
- Fonction primaire : Structure
- Qualité : lourd, lent, froid, doux, dense, mou, stable, liquide

111

## Prakruti

---

Notre vraie nature ou nature d'origine avec laquelle nous naissons

Combinaison individuelle des Doshas dans l'état d'équilibre

Cette constitution de base reste constante durant toute notre vie

Mais si les Doshas sont déséquilibrés on s'appelle cet état : **Vrikriti**

On connaît sept prakruti distincts :

- **V** = Prédominance Vata
- **P** = Prédominance Pitta
- **K** = Prédominance Kapha
- **VP** ou **PV** = Vata et Pitta égaux (éventuellement un dosha légèrement plus fort que l'autre)
- **VK** ou **KV** = Vata et Kapha égaux
- **PK** ou **KP** = Pitta et Kapha égaux
- **VPK** = Les trois Doshas égaux



112

## Les Gunas

« *Sattva, Rajas et Tamas, qualités provenant de la Nature, sont ce qui lie l'âme immortelle au corps.* » *Bhagavad Gita XIV.5*

**Sattva** (lumière), **Rajas** (énergie) et **Tamas** (matière) sont la base de **Prakruti**  
Vata (correspond à Sattva), Pitta (correspond à Rajas) et Kapha (correspond à Tamas)

Sattva, Rajas et Tamas correspond aussi aux qualités de notre esprit et psyché

- **Sattva** est associé à **l'amour**, l'équilibre, **la paix**, la conscience supérieure, la pureté
- **Rajas** est associé à **la force**, **la passion**, le désir
- **Tamas** est associé à **l'inertie**, la passivité, l'ignorance et la lourdeur

Développer **Sattva** est la clé pour **une bonne santé** et pour une **vie heureuse**



**Rajas**



**Sattva**



**Tamas**

113

## Prana, Tejas et Ojas

On peut dire qu'ils sont les 3 essences  
de la vie

Vata, Pitta et Kapha correspondent au  
pendant subtil de **Prana, Tejas et  
Ojas**

Prana (Vata)	Tejas (Pitta)	Ojas (Kapha)
<i>Creative Enthusiastic Adaptable Inspired</i>	<i>Confident Motivated Fulfilled Radiant</i>	<i>Relaxed Content Stable Joyful</i>
<b>BALANCED ↑ ↓ UNBALANCED</b>		
<i>Weak Anxious Ungrounded Disorganised Overwhelmed Dull and heavy</i>	<i>Hypersensitive Passive Tense Stressed Over-critical Irritable</i>	<i>Fearful Weak Hyperactive Heavy Unmotivated Lethargic</i>

114

## Les sièges de Vatta, Pitta, Kapha

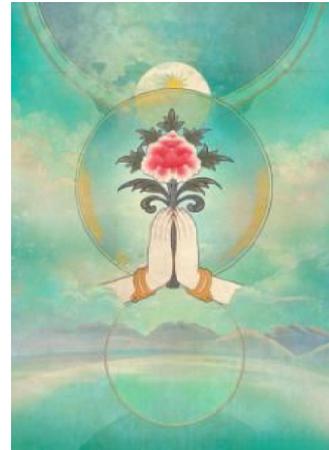
---

Chaque **Dosha** est associé à **certaines parties du corps**

**Le rôle majeur du siège** est de **réguler les petits changements** quotidiens du Dosha sans troubler de manière importante le fonctionnement du corps

Les petits « **excès** » d'un Dosha sont contenus dans ce siège et expulsés du corps via **l'appareil gastro-intestinal**

**L'accumulation d'un excès** de dosha dans son siège pendant longtemps est à la source du processus de la **maladie**



115

## Les sièges de Vatta, Pitta, Kapha

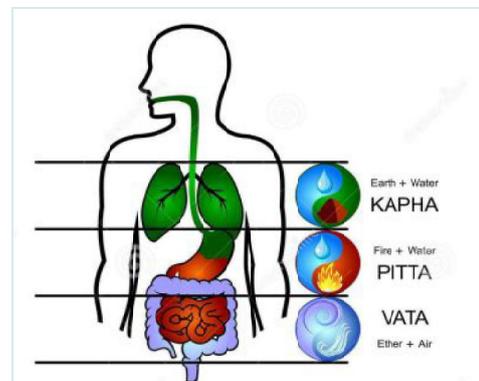
---

Emplacement principale des doshas dans le système gastro-intestinal :

- Vata - **l'intestin**
- Pitta - **l'estomac et l'intestin grêle**
- Kapha - **L'estomac et les poumons**

Emplacement secondaires :

- Vata : Cavité pelvienne, **Bas du dos**, Cuisses, os, **Oreilles**, Peau, **Système nerveux**, Cavités comme le conduit auditif
- Pitta : **Foie**, Rate, Vésicule biliaire, Sang, Sueur, **Yeux**, **Glandes endocrines**, par ex. pituitaire
- Kapha : Membranes muqueuses, Plasma et **Lymph**e, Cytoplasme (dans les cellules), Matière blanche (du cerveau), Articulations (membrane et liquide synovial), Graisse sous-cutanée, Bouche, **Nez**, **toutes sécrétions comme le mucus et la salive**



116

## Facteurs Augmentant pour le Doshas VPK

---

### Vata

- Exposition au **froid**
- **Pas de routine** dans votre vie
- Manger trop aliments secs, glaces ou des restes, ou d'aliments au gout amer, piquant ou astringent
- **Jeune**
- **Trop de voyages**
- **Trop d'exercice** ou exercice mal adapté
- Mauvaise ou sur utilisation des sens
- Trop de sexe
- Alcool
- **Suppression des besoins naturels**
- Chirurgie abdominale
- Stimulants et autres drogues
- **Trop peu de sommeil**, veillé tard, travailler la nuit
- Ne pas huiler la peau
- Clystères/lavement fréquents
- Souci, crainte, **anxiété**, chagrin et leur répression
- **Automne et début de l'hiver**

### Pitta

- Exposition à la **chaleur**
- Manger trop de viande rouge, d'aliments salés, épicés ou aigres
- Indigestion et irrégularité de repas
- **Jeune**
- Faire de l'exercice au milieu de la journée
- Exercice avec trop de **transpiration**
- Médicament, surtout l'antibiotique
- **Trop de travail intellectuel**, de pensées
- Alcool
- Fatigue
- **Colère**, haine, peur de l'échec et répression de ses émotions
- **Été**

### Kapha

- Exposition au **froid**
- Manger trop d'aliments sucrés, de viande, graisses, fromage, lait, glaces, yaourts, fritures
- Boire trop d'eau
- Continuer à manger après être rassasié
- Faire la sieste après le repas
- **Pas exercice**
- Sous-utilisation des sens
- **Trop de sommeil**
- Ne rien faire
- **Sédatifs et tranquillisants**
- Doutes, avidité et **possessivité**, manque de compassion et attachement à ses émotions
- **Fin de l'hiver** et du **printemps**

117

## Excès de Doshas et leurs symptômes

---

Selon l'Ayurveda,

**80 maladies sont causées par un Vata**  
déséquilibré,

**40 par un Pitta** déséquilibré et

**20 par un Kapha** déséquilibré

Excès de Vata :

- **Nervosité**
- **Anxiété**, Peur, Confusion
- Chagrin, Tristesse
- **Insécurité**, Manque d'intégrité
- Perte de créativité et de communication
- **Humeur changeant**
- **Maladies neurologiques**

Excès de Pitta :

- **Ambition**
- Colère, Envie
- Peur de l'échec
- Jalousie, **Frustration**, Haine
- **Tendance à juger ou critiquer**
- Paroles et actions promptes
- Manque de discernement
- Orgueil, Scepticisme
- **Maladies inflammatoires**

Excès de Kapha :

- **Ennui, Indifférence**
- Absence de compassion, Avidité
- Sentiment de manque de soutien ou d'amour
- **Comportement obsessionnel**
- Manque de gentillesse
- Manque d'intérêt
- Maladies avec trop de **mucus, diabète, obésité**

118

## Agni – clé pour la santé

---

« *Toute maladie est due à une dysfonction de l'Agni.* »  
*Charaka*

- Agni – « **le feu biologique** », « **feu digestif** »
- Régule le métabolisme
- Lien étroit entre le dosha **Pitta et Agni**
- Agni est acide et relié avec les **enzymes digestives**

Son **siège principal** est à du côté gauche à coté du foi

- Mais Agni est **dans chaque cellule**, responsable pour leur régénération
- Sa fonctionne : **nourrir les tissus** et **préserver le système immunitaire**



### Les dysfonctionnements d'Agni

- Si **l'Agni est faible** les Doshas sont déranger dans leur équilibre
- A long terme un Agni trop faible ou trop fort créé la maladie
- Le métabolisme ne digère pas assez bien et **Ama** s'installe

119

## Ama

---

Ama signifie « **pas cuit** »

- Ama sont **les toxines** qui sont produites par une alimentation pas complètement **digérée et éliminée**
- Ama peut provenir d'une faiblesse de nos **organes digestifs** ou d'un métabolisme faible de **nos cellules**

Trop d'Ama se manifeste sous la forme de:

- vitalité faible, **problème digestif, maladie respiratoire, allergies, rhumatisme et Adiposités**

Antidotes

Les conseils alimentaire de l'Ayurveda visent à garder l'Agni active et éviter la production d'Ama

- Les **herbes digestives**
- **Gingembre et eau chaude**
- Le Yoga et le massage



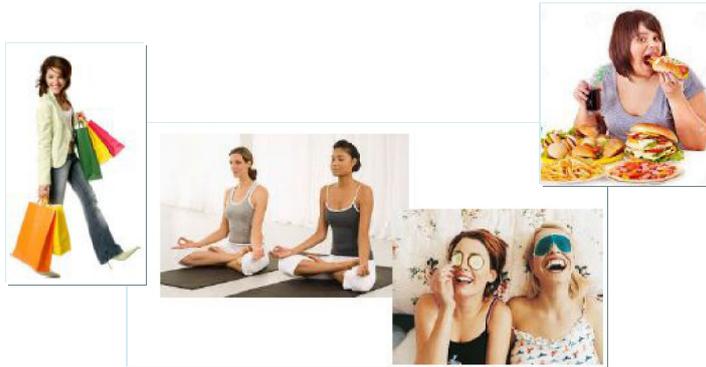
120

## Premier diagnostic de constitution

---

Eléments pour connaître la constitution d'élève par l'observation et le questionnement :

- Observer la **physionomie** (taille des os et des articulations, taille)
- Observer le **poids**, ou il y a le plus de graisse, ou la personne est mince
- Métabolisme : **L'appétit** (régulier, petite, grande), digestion (lente, rapide, régulière, tendance à la constipation ou diarrhée ou les deux)
- Demander quel **poids** était dominant pendant **l'enfance**
- Demander ce que sont les tendances en matière de **petits déséquilibre ou maladie**



121

## Ayurveda Yoga

---

Quand on connaît sa propre constitution on peut adapter sa pratique de yoga à ses besoins individuel

Avec cette connaissance on peut mieux **soutenir sa santé et son potentiel humain**

Si on comprend les Doshas on peut **adapter l'effet des postures** et de **pranayama** au corps physique et subtile

Les 4 buts de la pratique ayurvédique du yoga :

- **Harmoniser les doshas**
- Améliorer la **structure du corps**
- **Favoriser la circulation du prana** dans le corps
- **Harmoniser et apaiser le mental** et le rendre plus sattvique



122

## Asanas selon la Constitution

---

3 principes pour influencer la qualité et les effets des asanas :

- **Forme** des asanas – structure et alignement
- **Combinaison respiration et asanas** – immobile ou en mouvement
- **Attitude**, état émotionnel et mental – pleine conscience

On peut modifier la façon d'exécuter les Asanas pour équilibrer les différents Doshas :

- Si les Asanas sont pratiqués **lentement, de façon constante et douce** ils rééquilibrent **Vata**
- Si les Asanas sont pratiqués de façon **relaxante et rafraichissante** ils rééquilibrent **Pitta**
- Si les Asanas sont pratiqués **avec force et vitesse** ils rééquilibrent **Kapha**



123

## Les effets échauffants ou rafraichissants

---

Les Asanas et les Pranayamas influencent l'**Agni**, notre feu digestif. Ils ont donc un effet sur Pitta

Agni peut être activé (flexion vers l'arrière) ou diminué (flexion vers l'avant)

- Asanas et Pranayamas pratiqués avec **vitesse** sont échauffants
- Asanas et Pranayamas pratiqués **longtemps** sont rafraichissants
- Les **contractions** (effort musculaire) sont échauffants
- Les **étirements** sont rafraichissants



124

## Les effets échauffants ou rafraichissants

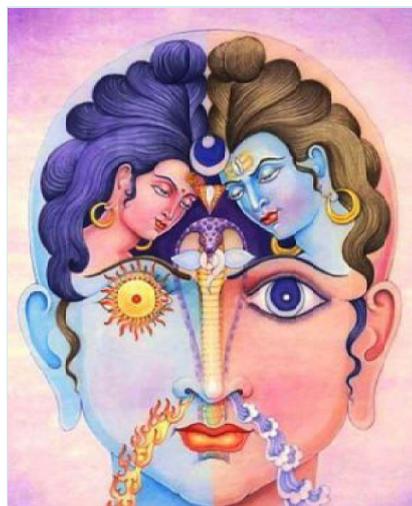
---

### Asanas :

- Les **Flexions vers l'avant** rafraichissent, spécialement si les jambes sont écartées
- Les **Flexions vers l'arrière** échauffent
- Asanas **debout** échauffe sauf si on se penche vers l'avant
- Asanas **assis** ou **allongé** rafraichissent
- Les **Inversions** échauffent sauf si la nuque est pliée (Chandelle)
- Les **torsions** sont neutres et harmonisantes

### Pranayama :

- **L'inspiration** rafraichit
- **L'expiration** échauffe
- La **réretention après l'inspiration** échauffe
- La **réretention après l'expiration** rafraichit
- La **respiration par la narine droite** échauffe et stimule
- La **respiration par la narine gauche** rafraichit et calme
- La **respiration par les narines** échauffe
- La **respiration par la bouche** rafraichit



125

## Yoga pour équilibre Vata

---

Maitres-mots : **calme, lent, régulier, stabilisant, fortifiant et consistant**

- Pendant la **jeunesse le type Vata est très souple** mais plus la personne Vata est **âgée plus elle est rigide**
- Il est bon de travailler la **mobilité de la colonne vertébrale** ou Vata s'installe et la rend rigide
- Les **postures pour le bassin et les hanches** sont favorable pour l'équilibrer Vata qui a son siège dans cette région
- Vata a besoin de **pratiquer assez lentement et consciemment**
- **Renforcer le corps** par les postures stable est utile pour Vata
- La **régularité et le rythme** sont favorables
- Vata doit faire attention à ne pas **s'épuiser**



126

## Yoga pour équilibre Vata

---

Asanas spécialement utile pour harmoniser Vata :

- Postures assises : **Siddhasana, Vajrasana, Virasana**
- **Salutation au soleil**
- Postures debout : **Vrikasana, Trikonasana, Virabhadrasana**
- Postures inversée : **Sirsasana, Postures étirement arrière, Bujangasana, Shalabhasana**
- **Savasana** long (10 à 20 min.)



127

## Respirations pour équilibre Vata

---

Respirations favorable pour Vata :

- La **respiration alternée**
- **Bastrika** et **Kapalabhati** car ils échauffent , mais trop peut épuiser Vata
- Ujai et la **respiration par la narine droit** sont aussi échauffant si ils sont pratiqués assez longtemps
- La **respiration par la narine gauche** et **Brahmari** pour calmer et apaiser



128

## Yoga pour équilibrer Pitta

---

Maitres mots :

**pratique rafraichissante, apaisante, lâche prise, douceur, postures assises, allongées, sur les épaules, sitali**

- Des exercices **rafraichissants** sont favorables car Pitta doit éviter de transpirer et de s'échauffer trop
- Pitta est tellement **ambitieux** qu'il a besoin **de diminuer l'effort**, la règle de yoga de ne pas forcer est particulièrement importante pour lui
- Le **siège de Pitta est autour du nombril** donc tout les postures qui travailler cette région sont bonnes pour harmoniser Pitta



129

## Yoga pour équilibrer Pitta

---

Asanas spécialement utile pour harmoniser Pitta :

- **Toutes les postures assises** sauf le Lion/Simhasana
- **La salutation à la lune**
- Postures debout : **Vrikasana, Trikonasana, Ardha-Chandrasana**
- Postures inversée : **La chandelle, Sirsasana** (pas trop longtemps parce qu'elle échauffe la tête et le corps – rééquilibrer avec une posture rafraichissante comme la chandelle)
- Postures d'étirement arrière : **l'Arc, Bujangasana, le Matsyasana et Shalabhasana**
- **Toutes les postures d'étirement avant** sont bénéfique car calmantes
- **Postures de torsions vertébrales** sont utiles pour apaiser Pitta au niveau du ventre ainsi que le foi
- **Savasana** (7 à 15 min.)



130

## Respirations pour équilibrer Pitta

---

### Respiration favorable pour Pitta :

- **Respiration alternée** et **Ujai** (notamment avec l'expiration pas la bouche)
- **Sitali** et **Sitkari** car ils sont rafraichissants et calment aussi les émotions intense de Pitta
- **Brahmari**, la **respiration par la narine gauche** et toutes les respirations calmantes car Pitta doit se relâcher



131

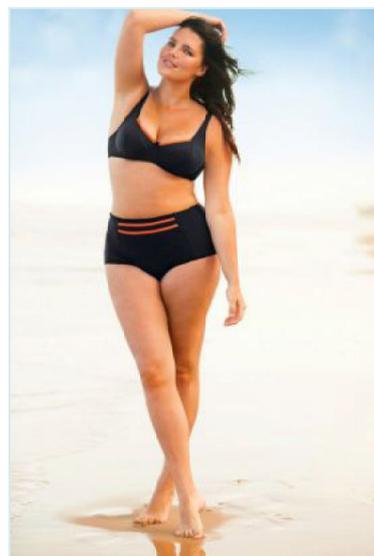
## Yoga pour équilibrer Kapha

---

Maitre-mots :

**Stimulant, en mouvement, échauffent, allégeant, énergisant, libérant**

- Pratiquer le yoga pour **éviter la sédentarité**
- **Peu flexible par nature** . Kapha a une tendance à rester dans la routine. Or la flexibilité du corps garde l'esprit flexible.
- Le **métabolisme est très lent**, toute pratique échauffante est utile **pour dynamiser** le métabolisme et activer le phlegme de Kapha. Egalement pour **éviter le surpoids**



132

## Yoga pour équilibrer Kapha

---

Asanas spécialement utile pour harmoniser

Kapha :

- **Simhasana** (augme Agni, le feu)
- **Salutation au Soleil** (type vinyasa – assez dynamique)
- Postures inversées : **Sirsasana, Sarvangasana**
- Postures debout : **Virabhdrasana, l'étirement**
- **Toutes postures arrière** pour ouvrir la poitrine et redresser le haut du dos : **l'Arc, Chameau, Shalabhasana**
- **Flexions avant** seulement de façon **modeste** sinon ils sont trop calmants
- **Savasana** (5 à 7 min. et attention que la personne Kapha ne s'endorme pas)



133

## Respirations pour équilibrer Kapha

---

Respirations favorable pour Kapha :

- **Respiration alternée** et **Ujai** mais il faut pratiquer assez longtemps
- Tous les pranayamas échauffants tels que **Kapalabhati, Bastrika, respiration par la narine droite** (assez longtemps)
- Les respirations sont très utiles à pratiquer **le matin** pour dynamiser Kapha



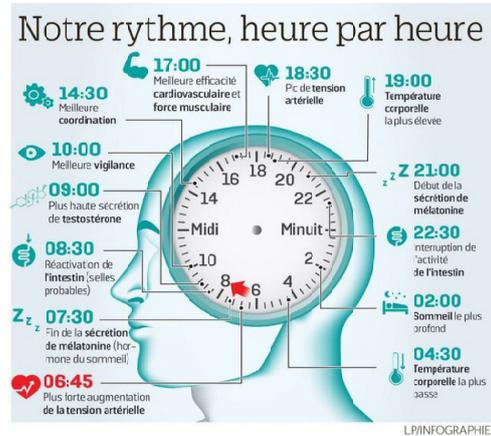
134

## Les rythmes de la vie

Dans les différentes cultures avec leur climat différent ca peut varier.

### Le rythme du jour :

- 6h à 10h – **Kapha** domine
- 10h à 14h – **Pitta** domine, nous sommes particulièrement actifs, nous avons également faim, repas le plus important vers midi
- 14h à 18h – **Vata** domine, nous nous sentons le mieux mentalement et physiquement, aussi repos
- 18h à 22h – **Kapha** fait que nous sommes fatigués, bon de dormir tôt – autour de 22h
- 22h à 2h – **Pitta**, métabolisme pour régénérer les cellules
- 2h à 6h – **Vata** emmène dans une phase de rêves



135

## Les rythmes de la vie

Dans les différentes cultures avec leur climat différent ca peut varier.

### Le rythme de saisons :

- Entre la **mi-mars et la mi-juin** on est en phase de Kapha
- De **fin-juin jusqu'à mi-octobre** : phase de Pitta
- Vata commence **mi-octobre, dure tout l'hiver**

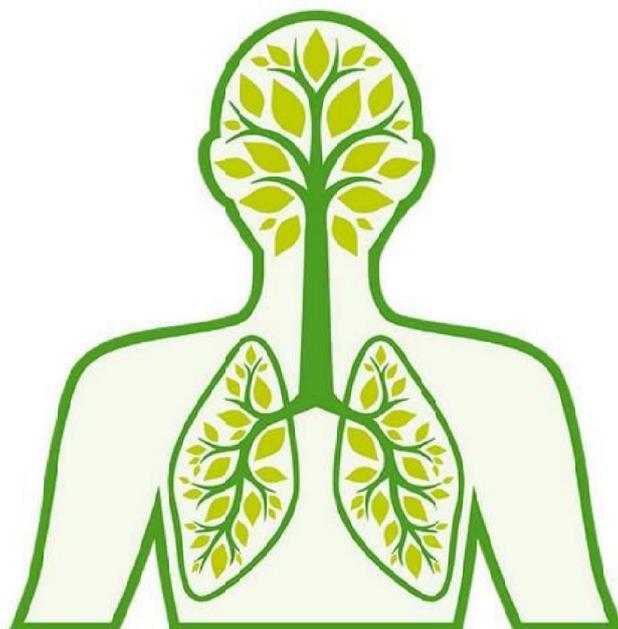
### Le rythme de la vie :

- **L'enfance** correspond à la phase de Kapha
- **30ans a 60 ans** – Pitta – vie professionnelle, familiale) nous sommes le plus productif
- **60 ans et plus** – Vata – la phase active laisse place a la phase passive, spirituelle



136

# Techniques de respiration



137

## Tableau récapitulatif des pranayamas

---

### Relaxant

Bhramari  
Shitali et sitkari  
Vishma vritti - Respir. 4x8  
Chandra bedhana  
Ujjayi

### Équilibrant

Nadi shodhana  
Samavritti  
Cohérence cardiaque  
Ujjayi  
Respiration complète  
Méthode Buteyko  
Marche et respiration

### Dynamisant

Kapalabhati  
Bhastrika  
Kapalabhati  
Surya bedhana  
Ujjayi

138

## Le prana

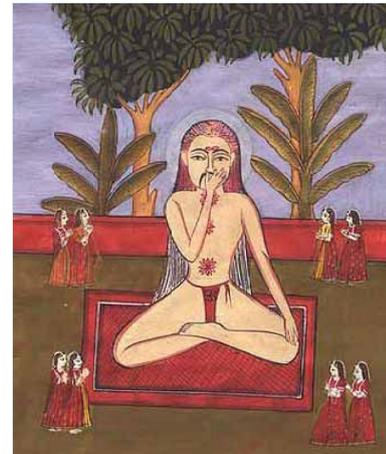
---

Les yogis affirment qu'il est possible d'attirer du prana en soi, de l'accumuler et de le transformer pour agir dans le milieu intérieur et dans le monde extérieur.

- le prana peut être stocké et accumulé dans le système nerveux plus particulièrement dans le plexus solaire.
- le courant de prana peut être dirigé par la pensée.

Pour Swami Sivananda

« Le Prana est la somme totale de toutes les énergies contenues dans l'univers. »



Prana = l'énergie cosmique prise dans son ensemble

Prana = les manifestations de cette énergie

139

## Le pranayama

---

C'est la science du contrôle du prana (yama: restreindre, maîtriser, ayama : expansion)

Le but du pranayama est la captation, l'accumulation et le contrôle conscient des énergies vitales praniques dans notre corps.

Les sources du prana

- L'air
- L'eau
- Le soleil
- La nourriture
- Le sommeil
- Les pensées et émotions positives

Les principaux points d'absorption du prana sont: les terminaisons nerveuses des fosses nasales, les alvéoles pulmonaires, la langue, la peau.



140

## Exercices de base

---

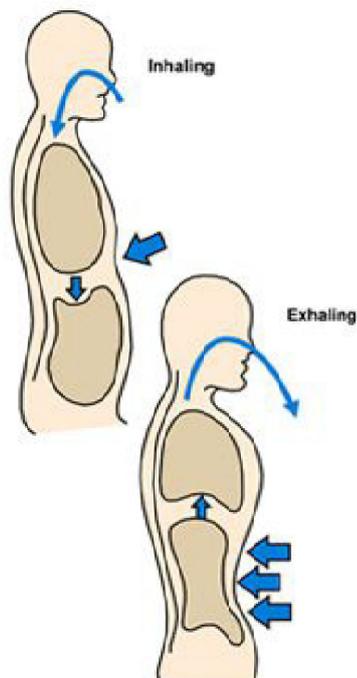
### Respiration pour augmenter le niveau de concentration

Devenir conscient du souffle et réduire sa longueur augmente la concentration.

### La respiration naturelle

Prendre conscience de sa respiration a un effet très relaxant sur l'ensemble de l'organisme.

Cela va ralentir naturellement le rythme respiratoire et calmer l'esprit.



141

## Les 3 étages de la respiration yogique

---

### 3. La respiration claviculaire

Penser à bien laisser l'air monter dans la partie haute des poumons de façon à augmenter sa capacité respiratoire.

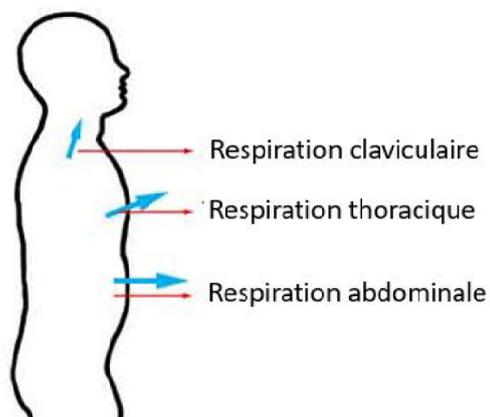
### 2. La respiration thoracique

Sentir l'expansion et la rétraction de la cage thoracique à l'inspiration et à l'expiration. C'est une respiration dynamisante.

### 1. La respiration abdominale

Sentir les mouvements de l'abdomen et du diaphragme sur chaque inspiration et expiration apaise le corps et l'esprit.

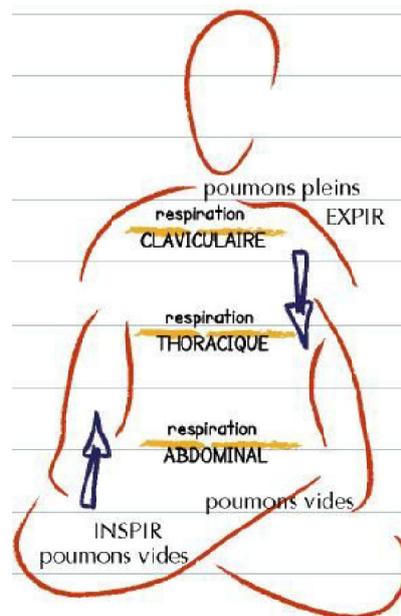
### DIRGHA PRANAYAMA THREE-PART BREATH



142

## Respiration complète

---



143

## La respiration complète / yoguïque

---

Elle combine les 3 étages de la respiration et permet de mieux contrôler la respiration et d'augmenter l'oxygénation de l'organisme.

Elle peut être utilisée n'importe quand et est particulièrement utile pour apprendre à se calmer dans les moments de stress ou de colère.

### Pratique :

Allongé ou assis, inspirer lentement et sans bruit en faisant monter le souffle du bas des poumons jusqu'aux clavicules. Puis sur l'expiration laisser l'air sortir de haut en bas en poussant le nombril vers la colonne.

Pratiquer sans forcer et sans tensions inutiles de 5 à 10 fois jusqu'à le pratiquer 10 minutes par jour.



144

## Ujjayi Pranayama

---

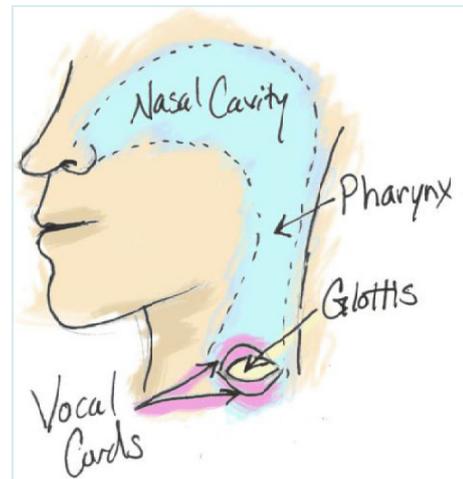
C'est la respiration victorieuse car le thorax y est expansé comme un guerrier.

Le **blocage partiel de la glotte** freine l'entrée et la sortie de l'air ce qui engendre un ressemblant au **bruit des vagues de l'océan** sur chaque respiration.

L'inspiration se fait de façon lente, au niveau thoracique avec la sangle abdominale contrôlée. Sur l'expiration la colonne reste droite et l'abdomen se contracte.

Se concentrer sur le bruit de l'air au niveau de la glotte

Faire 5 cycles de 10 respirations et se reposer quelques minutes



145

## Les pranayamas relaxants

---



146

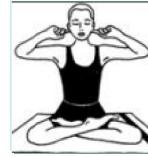
## Les pranayamas relaxants

---

### Bhramari

Respiration accompagnée d'un bruit caractéristique difficile à décrire

S'asseoir en posture de méditation et fermer les yeux pour relaxer tout le corps. Inspirer et boucher les oreilles avec les index et en expirant faire le son du bourdon et le laisser résonner dans toute la boîte crânienne.



### Shitali et sitkari pranayama

Respiration rafraichissante



### Vishma vritti pranayama

Allonger la durée de l'expiration par rapport à l'inspiration a un effet apaisant sur l'ensemble de l'organisme



### Chandra bedhana

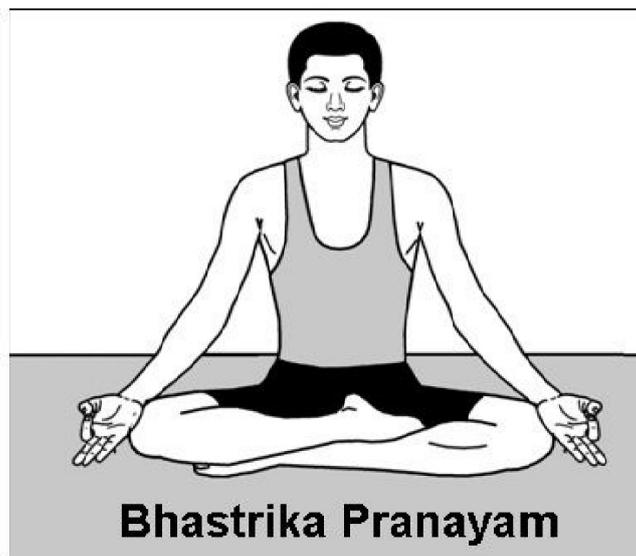
Activation de l'énergie lunaire dans le corps par l'activation de ida nadi (inspiration par la narine gauche expiration à droite)



147

## Les pranayamas dynamisants

---



**Bhastrika Pranayam**

148

## Les pranayamas dynamisants

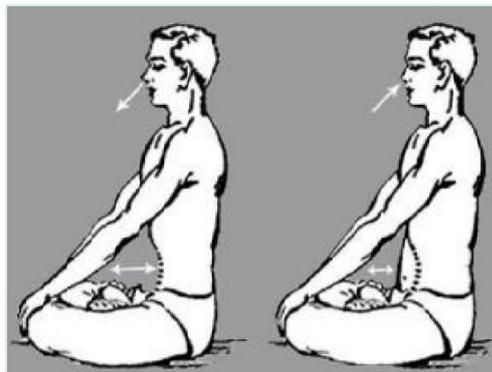
---

### Kapalabhati

Kapala signifie crâne et bhati faire briller, nettoyer

Cela signifie le nettoyage du crâne (conduits d'air de la tête: narines, cornets du nez...)

Kapalabhati devrait avoir lieu avant chaque séance de pranayama et d'asana pour chasser l'air résiduel des poumons et prévoir une bonne oxygénation. La concentration est sur la région sous le nombril.



Contre indications: problème pulmonaire, cardiaque, grossesse, épilepsie, vertige

Effets: nettoyage et souplesse des poumons, augmente la chaleur et le prana du corps, renforce les abdominaux et stimule la digestion, tonifie l'esprit (mémoire, concentration...)

149

## Pranayamas dynamisants (suite)

---

### Bhastrika

Kapalabhati est une préparation à bhastrika. La base est la respiration yoguïque complète avec une sangle abdominale contrôlée. Accélérer progressivement la respiration en gardant la même ampleur.

Faire maximum 60 respirations/minutes

Après une minute retenir le souffle avec les 3 bandhas.

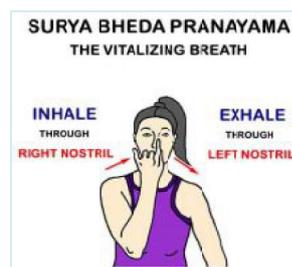
Au départ faire 40 respirations puis monter jusqu'à 60

Inspiration la plus longue possible puis rétention

Pendant la rétention et les bandhas se concentrer sur muladhara chakra

### Surya bedhana

Stimule Pingala nadi, augmente la chaleur dans le corps, l'extraversion, le dynamisme



150

## Les pranayamas équilibrants

---



151

## Les pranayamas équilibrants

---

### Nadi shodhana

Respiration alternée dans le but d'équilibrer, d'égaliser le courant pranique passant par les 2 narines.

Fermer les narines tout en haut des ailes du nez.

La pratique régulière de ce pranayama purifie les nadis en quelques semaines.

Au début veillez seulement à ralentir la respiration. Une fois familiarisé avec l'exercice essayer d'égaliser le temps de l'inspiration et le temps de l'expiration.



### Viloma pranayama

- Repartir les rétentions sur plusieurs paliers incorporés sur l'inspiration ou l'expiration
- Se pratique en posture yogique ou en marchant ou couché.
- Se reposer ensuite en savasana



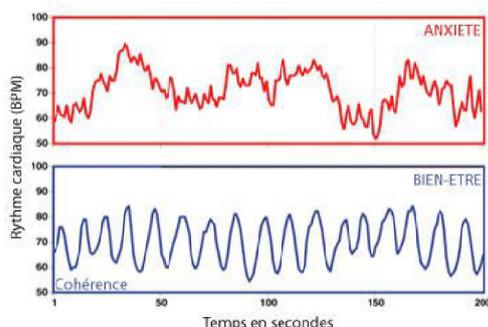
### Samavritti pranayama

Egaliser le temps de l'inspiration et le temps de l'expiration comme dans la cohérence cardiaque (5 secondes inspiration, 5 secondes expiration)

152

## Cohérence cardiaque

---



Guide visuel  
<http://www.youtube.com/watch?v=mRbAYFUSrZ4>

La méthode pour retrouver sa **cohérence cardiaque** est à la fois simple et rapide. Elle est constituée par 4 étapes :

1. Identifiez en vous les "symptômes du stress", comme l'agacement, des tics, une certaine nervosité, un dialogue avec soi...
2. Sollicitez le cœur, en focalisant votre attention sur la zone qui l'entoure ou, pour vous aider, en posant la main sur le cœur.
3. Respirez "par" le cœur, en adoptant un rythme de respiration régulier (5s/ 5s) et en imaginant que votre cœur se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.
4. Evoquer un souvenir positif, qui génère en vous une émotion agréable et forte (un "élan du cœur") et revivez le le plus intensément possible en imagination.

(Ces 4 premières étapes permettent de générer une variabilité du rythme cardiaque cohérente, utilisable ensuite pour modifier notre manière de réagir à une situation ou un événement stressant).

153

## Sélection de sites

---

### Ressources

1400 sites : Compassion, méditation, gestion du stress et des traumatismes, intelligence émotionnelle, résilience, techniques...  
<https://www.yoga-vision.org/annuaire-des-sites>

Institut Pleine Conscience  
<https://www.pleine-conscience.be/>

Petit bambou, application de méditation  
<https://www.petitbambou.com/>

Application de gong  
<https://plumvillage.org/fr/pleine-conscience/mindful-apps/>

### Articles et études sur le cerveau

Psychonutrition : bien manger pour aller mieux – Conférence avec Christophe André et Guillaume Fond  
<https://www.youtube.com/watch?v=dsZSrrg6Rcw>

Les capacités de guérison de la méditation validées par la neuroscience  
<https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-capacites-de-guerison-de-la-meditation-validees-par-la-neuroscience.html>

Un cerveau plus jeune grâce à la méditation  
<https://www.centrepleineconscience.fr/meditation-pleine-conscience-mbsr/un-cerveau-plus-jeune-grace-a-la-meditation-article-de-sciences-et-avenir>

C'est prouvé, méditer fait du bien au cerveau !  
<https://www.lesechos.fr/idees-debats/sciences-prospective/cest-prouve-mediter-fait-du-bien-au-cerveau-1135737>

Introduction aux bienfaits de la méditation pleine conscience  
<http://www.association-corecre.com/index.php/2020/11/28/introduction-aux-bienfaits-de-la-meditation-pleine-conscience/>

154

# Respiration complète

La respiration complète, également connue sous le nom de "respiration diaphragmatique" ou "respiration abdominale", est une technique de respiration qui implique l'expansion de trois parties distinctes du corps lors de l'inspiration : d'abord le bas de l'abdomen, puis la cage thoracique et enfin le haut des poumons.

Voici comment pratiquer la respiration complète :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit ou allongez-vous sur le dos.
2. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
3. Expansion abdominale : Placez une main sur votre abdomen, près de votre nombril. Lorsque vous inspirez, poussez doucement votre abdomen vers l'extérieur en élargissant votre diaphragme. Vous devriez sentir votre main se soulever.
4. Expansion thoracique : Après avoir rempli le bas de vos poumons, continuez à inspirer pour faire élargir votre cage thoracique. Sentez vos côtes s'ouvrir légèrement sur les côtés.
5. Expansion supérieure des poumons : Une fois que votre abdomen et votre thorax sont pleinement expansés, inspirez légèrement plus pour remplir le haut de vos poumons. Vos épaules peuvent se soulever légèrement.
6. Expiration : Expirez lentement et complètement en commençant par relâcher l'air de la partie supérieure de vos poumons, puis en contractant doucement vos côtes et en ramenant votre abdomen vers l'intérieur.
7. Rythme : Essayez de maintenir un rythme régulier et lent pendant toute la pratique.
8. Concentration : Focalisez-vous sur l'expansion et la contraction de chaque partie de votre corps pendant l'inspiration et l'expiration.

Répétez cette séquence pendant environ 5 à 10 minutes pour commencer. Avec la pratique, vous pouvez augmenter progressivement la durée.

Les avantages potentiels de la respiration complète comprennent :

1. Calme : La respiration complète peut aider à calmer le système nerveux et à réduire le stress.
2. Amélioration de la respiration : Elle peut favoriser une respiration plus profonde et plus efficace.
3. Concentration : La respiration complète peut aider à améliorer la concentration et à apporter une clarté mentale.

Pratiquez la respiration complète avec douceur et régularité. C'est une technique de respiration fondamentale qui peut être intégrée dans votre routine quotidienne pour favoriser le bien-être général.

---

# Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui vise à synchroniser votre respiration avec vos battements cardiaques, ce qui peut avoir des effets positifs sur le système nerveux autonome et le bien-être général.

Voici comment pratiquer la cohérence cardiaque :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit ou allongez-vous si vous préférez. Vous pouvez également le faire debout.
2. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre. Respirez naturellement pendant quelques instants pour vous stabiliser.
3. Rythme de la respiration : L'objectif de la cohérence cardiaque est de maintenir un rythme de respiration spécifique, généralement 6 cycles respiratoires par minute. Cela se traduit par une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes.
4. Respiration cohérente : Inspirez lentement et profondément pendant 5 secondes. Expirez ensuite lentement et complètement pendant 5 secondes. Veillez à ce que les inspirations et les expirations aient la même durée.
5. Focus : Pendant que vous respirez, essayez de vous concentrer sur votre cœur ou imaginez que vous respirez à travers votre cœur. Cette visualisation peut renforcer l'effet de la cohérence cardiaque.
6. Durée : Pour bénéficier des effets de la cohérence cardiaque, pratiquez pendant au moins 5 à 10 minutes.

Les avantages potentiels de la cohérence cardiaque comprennent :

1. Réduction du stress : La cohérence cardiaque peut aider à réduire le niveau de stress et à induire une sensation de calme.
2. Équilibre du système nerveux : Elle peut favoriser l'équilibre entre le système nerveux sympathique et parasympathique.
3. Amélioration de la concentration : La cohérence cardiaque peut améliorer la clarté mentale et la concentration.
4. Régulation de l'humeur : Elle peut avoir un effet positif sur l'humeur et aider à gérer les émotions.

La cohérence cardiaque peut être pratiquée à tout moment de la journée, mais elle peut être particulièrement utile pendant les périodes de stress ou lorsque vous ressentez le besoin de vous recentrer. Vous pouvez utiliser une minuterie ou une application pour vous aider à maintenir le rythme de respiration souhaité.

---

# L'ujjayi

## Respiration des victorieux

L'ujjayi est une technique de respiration utilisée principalement dans le yoga, qui consiste en une respiration contrôlée et profonde. Cette technique est également appelée "respiration de la victoire" en raison du son doux et apaisant qu'elle produit, qui peut rappeler le bruit d'une vague lointaine.

Voici comment pratiquer la respiration ujjayi :

1. Asseyez-vous dans une position confortable, en croisant les jambes ou en vous tenant droit sur une chaise.
2. Fermez les yeux et commencez à respirer profondément par le nez.
3. Contrairement à une respiration normale, serrez légèrement les muscles à l'arrière de la gorge tout en inspirant et en expirant.
4. Laissez l'air circuler doucement à travers la glotte partiellement fermée, ce qui créera un son semblable à un murmure ou à un ronflement léger dans la gorge.
5. Essayez de rendre l'inspiration et l'expiration de durée égale et régulière. Cela peut être accompli en contractant doucement la gorge pendant toute la durée de la respiration.

La respiration ujjayi a plusieurs avantages potentiels pour la pratique du yoga et la méditation, notamment :

1. Calme l'esprit : Le son apaisant de la respiration ujjayi peut aider à apaiser l'esprit et à favoriser un état de relaxation mentale.
2. Concentration : En se concentrant sur le son de la respiration, vous pouvez améliorer votre concentration et votre conscience pendant la pratique.
3. Régulation thermique : La respiration ujjayi génère de la chaleur dans le corps, ce qui peut aider à maintenir la chaleur corporelle pendant les pratiques de yoga plus intenses.
4. Stimulation du système parasympathique : Cette technique de respiration peut activer le système nerveux parasympathique, favorisant ainsi une réponse de relaxation.

Cependant, il est important de noter que la respiration ujjayi peut nécessiter de la pratique pour être maîtrisée. Il est conseillé de commencer lentement et de s'habituer au son et à la sensation de cette respiration particulière. Si vous avez des problèmes respiratoires préexistants ou des conditions médicales, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer des techniques de respiration avancées comme l'ujjayi.

---

# Kapalabhati - Tête brillante

Kapalabhati est une technique de respiration énergisante et purifiante pratiquée dans le yoga. Elle implique des expirations rapides et puissantes suivies d'une inspiration passive.

Voici comment pratiquer la respiration Kapalabhati :

1. Asseyez-vous dans une position confortable, en croisant les jambes ou en vous tenant droit sur une chaise.
2. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes pour vous détendre.
3. Commencez par une inspiration profonde par le nez, en remplissant vos poumons d'air.
4. Expirez ensuite brusquement par le nez en contractant rapidement les muscles abdominaux. C'est une expiration courte et rapide, presque comme si vous souffliez votre nez vigoureusement.
5. Laissez l'inspiration suivante se faire de manière passive, sans effort. Vos muscles abdominaux se détendront naturellement et l'air entrera dans vos poumons.
6. Répétez ce cycle d'expiration rapide et d'inspiration passive pendant environ 20 à 30 respirations pour commencer. Vous pouvez augmenter progressivement la durée à mesure que vous vous habituez à la technique.

Les avantages potentiels de la respiration Kapalabhati comprennent :

1. Stimulation énergétique : Kapalabhati peut augmenter le niveau d'énergie et aider à réveiller le corps.
2. Renforcement abdominal : Les contractions rapides des muscles abdominaux pendant l'expiration peuvent contribuer au renforcement de la zone abdominale.
3. Détoxification : Cette technique de respiration favorise l'élimination des toxines en stimulant la circulation sanguine et lymphatique.
4. Clarté mentale : L'augmentation du flux d'oxygène vers le cerveau peut aider à améliorer la concentration et la clarté mentale.

Comme pour toute pratique de respiration avancée, il est important de prendre des précautions :

- Si vous avez des problèmes médicaux tels que des problèmes cardiaques, de l'hypertension ou des problèmes respiratoires, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer Kapalabhati.
- Ne forcez pas la respiration et n'allez pas au-delà de votre niveau de confort.
- Commencez lentement et augmentez progressivement la durée et l'intensité de la pratique au fil du temps.

En pratique, la respiration Kapalabhati diffère de l'ujjayi par sa rythmique plus énergique, avec des expirations rapides et actives.

---

# Bhastrika

## Respiration du feu

La respiration Bhastrika, également appelée "respiration de soufflet" ou "soufflet de forge", est une technique de respiration puissante et dynamique pratiquée dans le yoga. Elle implique des respirations rapides et profondes, alternant entre les inspirations et les expirations.

Voici comment pratiquer la respiration Bhastrika :

1. Asseyez-vous dans une position confortable, en croisant les jambes ou en vous tenant droit sur une chaise.
2. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes pour vous détendre.
3. Commencez par une inspiration profonde par le nez, en remplissant complètement vos poumons d'air.
4. Expirez brusquement par le nez en contractant rapidement les muscles abdominaux, en vidant vos poumons complètement.
5. Suivez immédiatement l'expiration avec une inspiration rapide et profonde, en remplissant à nouveau vos poumons.
6. Continuez à alterner rapidement entre les expirations et les inspirations, en maintenant un rythme constant et vigoureux. Les mouvements de la respiration ressemblent à ceux d'un soufflet qui se gonfle et se dégonfle rapidement.

Répétez cette séquence pendant environ 20 à 30 cycles pour commencer. Vous pouvez augmenter progressivement la durée à mesure que vous vous familiarisez avec la technique.

Les avantages potentiels de la respiration Bhastrika comprennent :

1. Stimulation énergétique : Bhastrika peut augmenter considérablement le niveau d'énergie et apporter une sensation de vitalité.
2. Amélioration de la circulation : Les mouvements rapides et profonds de la respiration peuvent stimuler la circulation sanguine et lymphatique.
3. Renforcement du système respiratoire : La respiration vigoureuse peut renforcer les muscles respiratoires et améliorer la capacité pulmonaire.
4. Clarification mentale : La combinaison de mouvements respiratoires rapides et d'une concentration intense peut aider à clarifier l'esprit et à améliorer la concentration.

Comme pour toutes les pratiques de respiration avancées, il est important de prendre des précautions :

- Si vous avez des problèmes médicaux préexistants, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer Bhastrika.
  - Ne forcez pas la respiration et respectez toujours votre niveau de confort.
  - Commencez lentement et augmentez progressivement la durée et l'intensité de la pratique au fil du temps.
-

# Nadi Shodhana

## Respiration alternée

La respiration Nadi Shodhana, également appelée "respiration alternée" ou "respiration des narines alternées", est une technique de respiration apaisante et équilibrante pratiquée dans le yoga et la méditation. Elle vise à équilibrer les canaux d'énergie (les nadis) dans le corps en alternant entre les narines pendant la respiration.

Voici comment pratiquer la respiration Nadi Shodhana :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit et les yeux fermés.
2. Geste de la main : Utilisez la main droite pour effectuer le mudra nécessaire. Pliez les trois doigts du milieu (index, majeur et annulaire) vers la paume, en laissant l'annulaire et le petit doigt étendus. Utilisez l'annulaire pour fermer doucement la narine droite et le pouce pour fermer la narine gauche.
3. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
4. Respiration alternée : Fermez doucement la narine droite avec l'annulaire droit et expirez lentement et complètement par la narine gauche. Ensuite, inspirez lentement par la narine gauche. Ensuite, fermez la narine gauche avec le pouce droit et ouvrez la narine droite. Expirez lentement et complètement par la narine droite, puis inspirez par la même narine. Continuez à alterner entre les narines à chaque inspiration et expiration.
5. Rythme : Essayez de maintenir un rythme régulier et calme pendant toute la pratique. L'inspiration et l'expiration doivent avoir la même durée.

Répétez cette séquence pendant environ 5 à 10 cycles pour commencer. Avec la pratique, vous pouvez augmenter progressivement le nombre de cycles.

Les avantages potentiels de la respiration Nadi Shodhana comprennent :

1. Équilibre énergétique : Cette technique peut aider à équilibrer les canaux d'énergie dans le corps.
2. Calme mental : La respiration alternée peut avoir un effet apaisant sur l'esprit, aidant à réduire le stress et l'anxiété.
3. Clarté mentale : Elle peut aider à améliorer la concentration et la clarté mentale.
4. Amélioration de la respiration : Nadi Shodhana encourage une respiration plus lente et plus consciente.

Assurez-vous de pratiquer Nadi Shodhana avec douceur et de ne pas forcer la respiration. Si vous avez des problèmes respiratoires ou de santé, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer des techniques de respiration avancées.

---

# Surya Bhedana

## Respiration du soleil

Surya Bhedana, également appelée "respiration solaire", est une technique de respiration yogique qui se concentre sur l'énergie solaire (Yang) et peut être énergisante et stimulante.

Voici comment pratiquer la respiration Surya Bhedana :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit.
2. Geste de la main : Utilisez la main droite pour effectuer le mudra nécessaire. Utilisez le pouce droit pour fermer doucement la narine droite, et le doigt annulaire droit pour fermer doucement la narine gauche.
3. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
4. Respiration par la narine droite : Fermez doucement la narine gauche avec le doigt annulaire droit et inhalez par la narine droite. Expirez ensuite par la même narine.
5. Rythme : Essayez de maintenir un rythme régulier pendant toute la pratique. Laissez la respiration être fluide et naturelle, mais assurez-vous de vous sentir énergisé.

Répétez cette séquence pendant environ 5 à 10 minutes pour commencer. Avec la pratique, vous pouvez augmenter progressivement la durée.

Les avantages potentiels de la respiration Surya Bhedana comprennent :

1. Stimulation : Cette technique peut augmenter l'énergie et la vitalité.
2. Éveil : Surya Bhedana est considéré comme une technique éveillante qui peut aider à vous préparer mentalement et physiquement pour la journée.
3. Amélioration de la concentration : Elle peut aider à améliorer la concentration et la clarté mentale.

Pratiquez Surya Bhedana avec douceur et à un rythme qui vous convient. Si vous avez des problèmes respiratoires ou de santé, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer des techniques de respiration avancées.

---

# Chandra Bedhana

## Respiration de la lune

Chandra Bedhana, également connu sous le nom de "respiration lunaire" ou "respiration par la narine gauche", est une technique de respiration yogique qui se concentre sur l'énergie lunaire (Yin) et peut aider à apaiser l'esprit et à favoriser la relaxation.

Voici comment pratiquer la respiration Chandra Bedhana :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit et les yeux fermés.
2. Geste de la main : Utilisez la main droite pour effectuer le mudra nécessaire. Pliez les trois doigts du milieu (index, majeur et annulaire) vers la paume, en laissant l'annulaire et le petit doigt étendus. Utilisez l'annulaire pour fermer doucement la narine droite.
3. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
4. Respiration par la narine gauche : Fermez doucement la narine droite avec l'annulaire droit. Utilisez votre respiration pour inhaler et expirer uniquement par la narine gauche. Laissez l'inspiration et l'expiration se dérouler de manière douce et naturelle.
5. Rythme : Essayez de maintenir un rythme régulier et calme pendant toute la pratique. Laissez la respiration être fluide et sans effort.

Répétez cette séquence pendant environ 5 à 10 minutes pour commencer. Avec la pratique, vous pouvez augmenter progressivement la durée.

Les avantages potentiels de la respiration Chandra Bedhana comprennent :

1. Apaisement : Cette technique peut aider à calmer l'esprit et à réduire le stress.
2. Équilibre : Chandra Bedhana est considéré comme une technique équilibrante qui harmonise l'énergie du corps.
3. Relaxation : La respiration par la narine gauche est associée à l'énergie lunaire et peut favoriser un état de relaxation profonde.

Comme toujours, pratiquez avec douceur et respectez votre propre rythme. Si vous avez des problèmes respiratoires ou de santé, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer des techniques de respiration avancées.

---

# Bhramari

## Le chant de l'abeille

La respiration Bhramari, également connue sous le nom de "respiration de l'abeille", est une technique de respiration apaisante et méditative qui implique de créer un bourdonnement semblable au son d'une abeille pendant l'expiration.

Voici comment pratiquer la respiration Bhramari :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit.
2. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
3. Main et doigts : Placez vos index sur vos oreilles, en appuyant doucement pour les fermer partiellement. Vos autres doigts devraient reposer doucement sur votre front, formant une légère pression. Vos pouces peuvent reposer doucement sur les côtés de votre nez.
4. Respiration et bourdonnement : Fermez vos yeux et inspirez lentement et profondément par le nez. Lorsque vous expirez, faites un son de bourdonnement en résonance avec vos cordes vocales. Le son doit être doux, régulier et continu. Faites le bourdonnement pendant toute la durée de l'expiration.
5. Rythme : Essayez de maintenir un rythme régulier pendant toute la pratique. Prenez votre temps pour prolonger à la fois l'inspiration et l'expiration.
6. Concentration : Lorsque vous bourdonnez, essayez de vous immerger dans le son et de ressentir les vibrations dans votre tête.

Répétez cette séquence pendant environ 5 à 10 minutes pour commencer. Vous pouvez augmenter progressivement la durée à mesure que vous vous familiarisez avec la technique.

Les avantages potentiels de la respiration Bhramari comprennent :

1. Apaisement : Cette technique peut aider à apaiser le système nerveux et à réduire le stress.
2. Réduction de l'anxiété : Elle peut contribuer à calmer l'esprit et à réduire l'anxiété.
3. Méditation : Bhramari est souvent utilisée comme une technique de méditation sonore, aidant à focaliser l'esprit.

Pratiquez Bhramari avec douceur et sans forcer la voix. Si vous avez des problèmes vocaux ou de santé, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer des techniques de respiration vocale.

---

# Chitkari

## Respiration rafraîchissante

La respiration Chitkari, également appelée "respiration de refroidissement" ou "respiration de la langue enroulée", est une technique de respiration qui implique la création d'un son semblable à celui de l'eau qui s'écoule en aspirant l'air à travers les dents. Cette technique est censée avoir un effet rafraîchissant sur le corps et l'esprit.

Voici comment pratiquer la respiration Chitkari :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit.
2. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
3. Position de la langue : Placez le bout de votre langue contre le palais, derrière vos dents supérieures, de sorte que vous créez une sorte de canal.
4. Respiration et son : Inspirez doucement par la bouche à travers ce canal formé par la langue enroulée. Lorsque vous inspirez, essayez de créer un son semblable à celui de l'eau qui coule doucement. Cela implique de faire passer l'air à travers la langue repliée.
5. Rythme : Essayez de maintenir un rythme régulier pendant toute la pratique. Faites l'inspiration et l'expiration en douceur, en créant le son caractéristique.
6. Concentration : Pendant que vous pratiquez Chitkari, essayez de vous concentrer sur le son et les sensations rafraîchissantes qu'il crée.

Répétez cette séquence pendant environ 5 à 10 minutes pour commencer. Avec la pratique, vous pouvez augmenter progressivement la durée.

Les avantages potentiels de la respiration Chitkari comprennent :

1. Rafraîchissement : Cette technique est censée avoir un effet rafraîchissant sur le corps et l'esprit.
2. Apaisement : Chitkari peut également avoir un effet apaisant sur le système nerveux.
3. Concentration : Comme avec d'autres techniques de respiration, Chitkari peut aider à améliorer la concentration et la clarté mentale.

Pratiquez Chitkari avec douceur et à un rythme confortable. Si vous avez des problèmes dentaires ou de santé, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer des techniques de respiration buccale.

---

# Respiration 4x8

La respiration 4x8 est une technique simple mais efficace qui consiste à inspirer pendant 4 temps et à expirer pendant 8 temps. Cela favorise une respiration lente et profonde, ce qui peut avoir des effets apaisants sur le système nerveux.

Voici comment pratiquer la respiration 4x8 :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit ou allongez-vous sur le dos.
2. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
3. Comptage : Commencez par une inspiration profonde pendant 4 temps. Ensuite, expirez lentement et complètement pendant 8 temps.
4. Rythme : Essayez de maintenir un rythme régulier pendant toute la pratique. Comptez mentalement les temps pour guider votre respiration.
5. Concentration : Pendant que vous pratiquez la respiration 4x8, concentrez-vous sur le flux d'air entrant et sortant de votre corps.
6. Durée : Répétez cette séquence pendant environ 5 à 10 minutes pour commencer. Avec la pratique, vous pouvez augmenter progressivement la durée.

Les avantages potentiels de la respiration 4x8 comprennent :

1. Apaisement : Cette technique peut aider à calmer le système nerveux et à réduire le stress.
2. Relaxation : La respiration lente et profonde peut favoriser une sensation de relaxation.
3. Régulation : Elle peut aider à réguler la fréquence cardiaque et à équilibrer le système nerveux.

La respiration 4x8 peut être pratiquée à tout moment de la journée, chaque fois que vous ressentez le besoin de vous détendre ou de vous recentrer. C'est une technique simple mais puissante pour cultiver la conscience de la respiration et favoriser le bien-être.

---

# Respiration Wim Hof

La méthode de respiration Wim Hof est une technique de respiration dynamique associée à des exercices de rétention et à une exposition au froid. Elle vise à augmenter l'oxygénation, à renforcer le système immunitaire et à améliorer la réponse au stress.

Voici comment pratiquer la respiration Wim Hof :

1. Position : Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
2. Respiration rapide : Inspirez profondément par le nez et expirez rapidement et complètement par la bouche. Les inspirations sont actives, tandis que les expirations sont passives. Répétez cela pour environ 30 à 40 respirations rapides.
3. Répétitions : Après chaque série de respirations rapides, retenez votre respiration après l'expiration pendant le plus longtemps possible sans vous forcer. Lorsque vous ressentez le besoin de respirer, reprenez une respiration normale.
4. Série de respirations : Répétez cette série de respiration rapide suivie de rétention trois fois.
5. Exposition au froid : Vous pouvez choisir de suivre la méthode Wim Hof en prenant une douche froide ou en vous exposant à une source de froid modéré pendant la période de rétention.
6. Concentration : Concentrez-vous sur vos sensations corporelles et votre souffle pendant toute la pratique.
7. Durée : La durée totale de la pratique peut varier, mais cela peut prendre environ 15 à 30 minutes en tout.

Les avantages potentiels de la méthode Wim Hof comprennent :

1. Augmentation de l'énergie : La respiration dynamique peut augmenter le niveau d'énergie.
2. Stimulation immunitaire : Il y a des revendications d'amélioration du système immunitaire, bien que cela nécessite plus de recherches.
3. Amélioration de la tolérance au froid : La méthode Wim Hof est connue pour améliorer la tolérance au froid.
4. Réduction du stress : Les techniques de respiration et les exercices de rétention peuvent aider à gérer le stress.

Il est important de noter que la méthode Wim Hof comporte des risques, notamment d'hyperventilation ou de baisse de la pression artérielle. Si vous avez des problèmes médicaux préexistants ou des inquiétudes, consultez un professionnel de la santé avant de pratiquer cette méthode, et assurez-vous de la pratiquer dans un environnement sûr.

---

# Méthode Buteyko

La méthode Buteyko est une technique de respiration qui se concentre sur la réduction de la respiration excessive, souvent associée à l'hyperventilation chronique. Elle vise à rétablir un équilibre sain entre l'oxygène et le dioxyde de carbone dans le corps.

Voici comment pratiquer la méthode Buteyko :

1. Position : Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit.
2. Respiration de base : Commencez par prendre quelques respirations profondes et détendues.
3. Respiration nasale : Respirez exclusivement par le nez. Laissez les lèvres fermées pendant la respiration pour éviter la respiration par la bouche.
4. Respiration légère : Essayez de maintenir une respiration légère et calme. Évitez les respirations profondes et excessives.
5. Pause après l'expiration : Après chaque expiration, faites une pause naturelle sans inhaler immédiatement. La pause devrait être confortable et pas trop longue.
6. Concentration : Concentrez-vous sur votre respiration et essayez de maintenir un rythme régulier et naturel.
7. Durée : Vous pouvez pratiquer la méthode Buteyko pendant environ 10 à 15 minutes à chaque session.

Les avantages potentiels de la méthode Buteyko comprennent :

1. Normalisation de la respiration : La méthode vise à rétablir un équilibre sain entre l'oxygène et le dioxyde de carbone dans le corps.
2. Réduction de l'hyperventilation : Elle peut aider à réduire la tendance à l'hyperventilation chronique.
3. Amélioration de la tolérance au dioxyde de carbone : La méthode Buteyko peut améliorer la tolérance au dioxyde de carbone, ce qui peut avoir des effets positifs sur diverses fonctions corporelles.

Si vous envisagez de pratiquer la méthode Buteyko, il est recommandé de travailler avec un professionnel qualifié pour apprendre correctement les techniques et pour surveiller vos progrès. Si vous avez des problèmes respiratoires ou de santé, consultez un professionnel de la santé avant de commencer cette méthode.

---

# Marche et respiration

La combinaison de la respiration consciente avec la marche peut être une pratique très bénéfique pour favoriser la relaxation, la concentration et la conscience du moment présent.

Voici une structure simple que vous pouvez suivre pour intégrer la respiration et la marche :

1. Préparation : Avant de commencer, trouvez un endroit tranquille et sûr pour marcher, de préférence à l'extérieur. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour marcher librement.
2. Position : Tenez-vous droit et détendu. Commencez par quelques respirations profondes pour vous calmer et vous préparer à la pratique.
3. Respiration consciente : Commencez à marcher à un rythme confortable. Lorsque vous commencez chaque pas, prenez une inspiration profonde par le nez. Laissez l'expiration se faire naturellement. Concentrez-vous sur le rythme de votre respiration pendant que vous marchez.
4. Rythme : Vous pouvez synchroniser chaque pas avec une respiration complète. Par exemple, inspirez pendant 3 pas, puis expirez pendant 3 pas. Ajustez le rythme en fonction de votre confort.
5. Concentration : Pendant que vous marchez et respirez, concentrez-vous sur chaque sensation : la sensation de vos pieds touchant le sol, le mouvement de votre corps, la sensation de l'air entrant et sortant de vos narines.
6. Durée : Vous pouvez marcher et pratiquer la respiration consciente pendant environ 10 à 15 minutes pour commencer. Vous pouvez ajuster la durée en fonction de votre emploi du temps et de votre confort.
7. Étirement final : Après avoir terminé la marche et la respiration consciente, prenez quelques instants pour vous étirer doucement et vous détendre.

Les avantages potentiels de la combinaison de la respiration et de la marche comprennent :

1. Relaxation : Cette pratique peut favoriser la relaxation mentale et physique.
2. Présence : Elle peut vous aider à vous connecter davantage au moment présent et à vous déconnecter des pensées stressantes.
3. Équilibre : La combinaison de la respiration et de la marche peut aider à équilibrer le système nerveux.

Adaptez cette structure à votre préférence et à votre niveau de confort. La marche et la respiration consciente sont des pratiques simples mais puissantes pour cultiver la pleine conscience et le bien-être général.

---



