

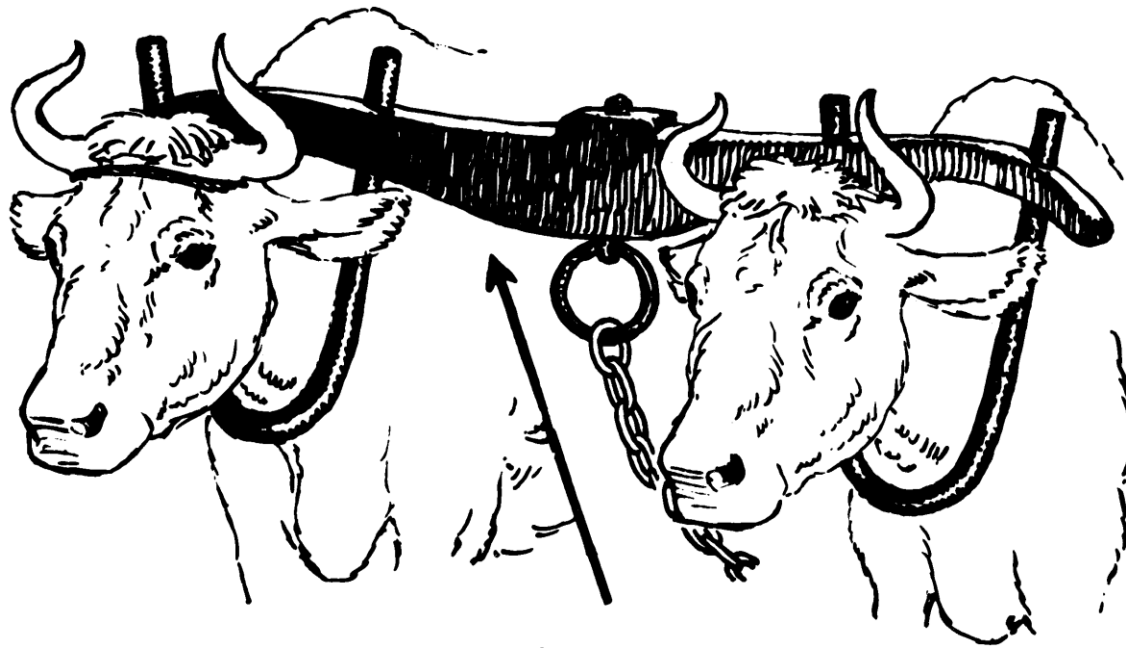
**INITIATION AUX TECHNIQUES  
RESPIRATOIRES DU YOGA:  
*les prānāyāma***

*Laurent Simon, enseignant en Yoga*

*Violaine Fruchard-Rivoiron, MKDE, enseignante en Yoga*

*AKCR 16/12/2024*

Yoga = lien = joug !



joug

Yoga, c'est faire du lien  
entre 2 éléments,  
mais sans les confondre

Notre Yoga...

... est un Yoga  
**d'adaptation !**

Attention : dans les 2 sens !

# Les 3 « outils » du Yoga



Postures  
(*asana*)



Respiration  
(*pranayama*)



Méditation  
(*dhyana*)

Un petit temps  
d'expérimentation...  
Postures/respiration

# *Prānāyāma : signification*

pr = avant (cf. « premier ») } principe  
ānā = souffle } premier  
yāma = allonger, étirer } du souffle

= allongement de la respiration

# *Prānāyāma*

## = contrôle du souffle

Passage d'une respiration spontanée vers différentes attentions respiratoires:

- localisation de la respiration
- durée des mouvements respiratoires
- nombre de cycles respiratoires



Un petit temps  
d'expérimentation...  
La respiration du Yoga

# Pourquoi pratiquer les *Prānāyāma* ?

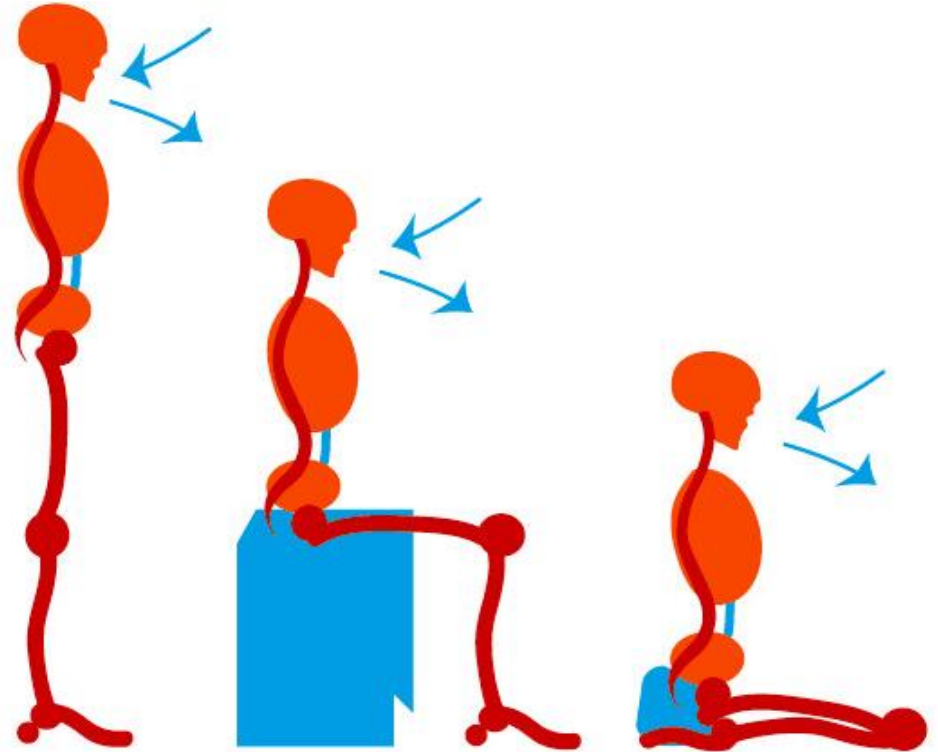
Cf. Biblio Dr Lionel Coudron

- meilleure connaissance et gestion de la respiration
- outil précieux pour ventilation guidée, suspension / apnée, gestion de la douleur, régularisation des émotions, voix...
- action sur le SNA : renfort du parasympathique, modif. des gaz du sang
- c'est un travail énergétique, selon le yoga

# Comment pratiquer les *Prānāyāma* ?

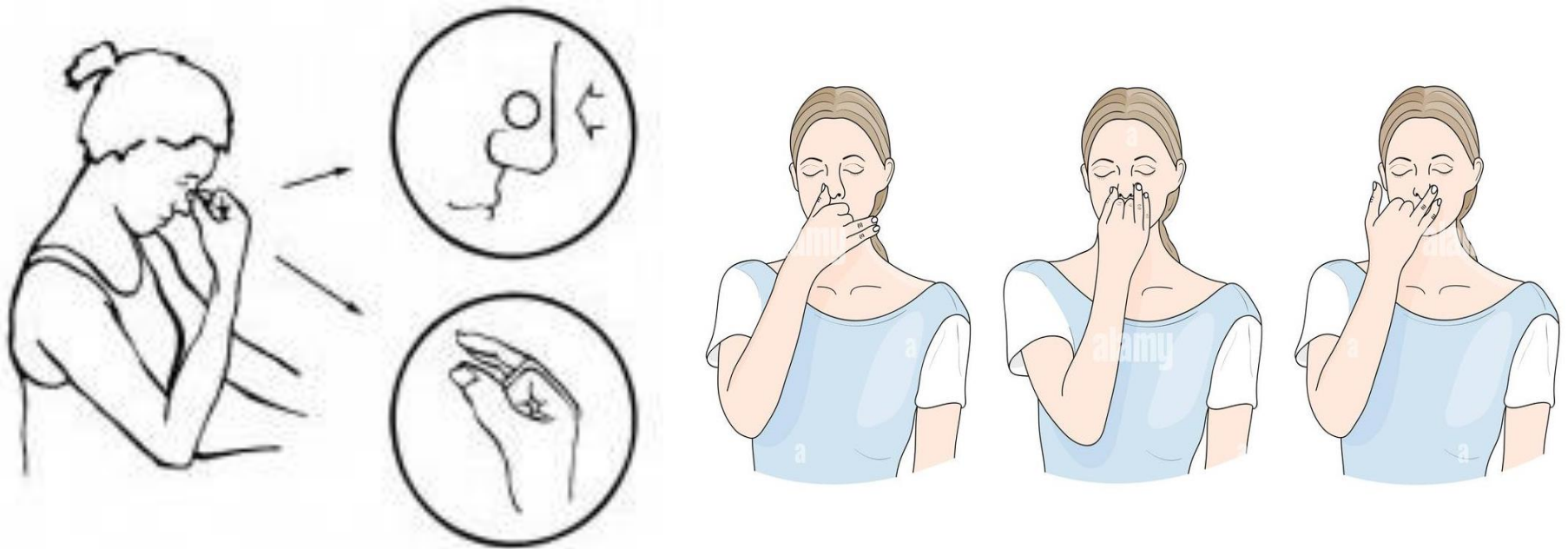
Alignement :

- Tête
- Cage thoracique
- Bassin /  
plancher pelvien



On adapte : assis, debout, décubitus surélévation  
du buste (ou pas), laterocubitus...

# Placement de la main sur le visage pour certains *Prānāyāma*



# Les outils des *Prānāyāma*... et leur pratique !

- Les vibrations et sons
- La longueur du souffle (cf. frein subtil dans la gorge)
- La latéralité (narines G / D)
- Les paliers
- Les suspensions (SV / SP)... sans bloquer !
- Inspi et expi explosives

**Un grand merci pour votre  
attention et votre curiosité !**