



# CFEY BANSURI YOGA

Lucie Pfefferlé



## KAPALABHATI

Fiche technique

PRÂNÂYÂMA / LP

\*\*\*\*\*

Respiration abdominale rapide : 1 seconde pour chaque inspiration + expiration

**INSPIRATION : sortir le ventre**

**EXPIRATION : rentrer le ventre en contractant les muscles abdominaux**

En faire : 6 ou 12 ou 16 ou 24 ou 32 respirations

**Contre-Indications : règles, grossesse, grippe (ou tumeur) intestinale ou gastrique**

**Peut se faire avec de l'hypotension.**

**Il faut toujours doser !**

- Effets :**
- donne de la force physique
  - aide à la digestion (augmente la sécrétion digestive) et à l'élimination
  - agit sur le foie et la vésicule biliaire
  - favorable en cas de diarrhée chronique et/ou vomissements répétés (ne pas faire pendant les crises)
  - stimule la thyroïde
  - action sur le cœur (faire attention !) et les poumons (hyper-ventilation : doser !)
  - action sur la circulation veineuse, de retour
  - bonne action sur les hémorroïdes (ne pas faire pendant les crises)
  - élimine la fatigue nerveuse (ne pas en faire trop = effet inverse)
  - réduit la turbulence mentale
  - donne une certaine concentration

Cette technique de respiration **est toujours suivie d'une respiration lente** : UJJAYI par ex.

## UJJAYÎ ANULOMA

Fiche technique

\*\*\*\*\*

Technique de respirations lentes qui peuvent être exécutées tous les jours, sans séance

En faire : 6 cycles = 12 respirations

**Contre-Indication : aucune**

Si hypotension : faire rétention 2" ou 3" après inspiration

Si hypertension : faire rétention 2" ou 3" après expiration

**Technique:** 1 cycle =

- **Inspiration par les 2 narines, avec le pincement à la gorge de l'UJJAYI**
- **Expiration par la narine gauche, sans UJJAYI**
- **Inspiration par les 2 narines, avec UJJAYI**
- **Expiration par la narine droite, sans UJJAYI**

- Effets :**
- enlève la fatigue physique
  - à conseiller avec problèmes liés au Foehn ou à la pleine lune
  - améliore la digestion et l'assimilation
  - améliore la ventilation alvéolaire = meilleur échange gazeux
  - rééquilibre les sécrétions de toutes les glandes endocrines
  - stabilise la fonction cardiaque
  - donne une meilleure concentration
  - donne confiance en soi





## **B A S T R I** fiche technique

\*\*\*\*\*

**PRANAYAMA / LP**

Bastri veut dire petit soufflet (celui de l'orfèvre)

**Technique :** Assis, jambes croisées (tailleur ou lotus), menton baissé, dos redressé  
Faire des respirations rapides et superficielles : 2 resp./seconde, soit 120/min.  
Sans ujjayî, pas de respiration forcée, pas de narine à ½ fermée

Inspiration : narine gauche

Expiration : narine droite

Inspiration : narine droite

Expiration : narine gauche = 1 cycle Faire 30 ou 60 cycles

**Contre-Indication :** aucune, si on le suit avec la respiration lente alternée nadi shodhana

**Effets :**

- rétablit, rééquilibre les fonctions du système nerveux
- tonifiant cardiaque
- améliore les fonctions de perception
- réduit l'excitation des sens de perception
- aide à la concentration (effets conjoints avec nadi shodhana)

## **N A D I S H O D H A N A** fiche technique

\*\*\*\*\*

Nadi : nerf, canal Shodhana : vient de shudhi= purifier / nettoyage

Technique de respirations lentes purifiant les nerfs, les canaux énergétiques

C'est le plus important des prânâyâma car il soutient la recherche spirituelle.

C'est le seul qui existe depuis les Veda

Se pratique face à l'Est.

En faire : 6 cycles = 12 respirations

Contre-Indications : **narines bouchées, même une seule (= maux de tête)**

**Sensibilité ou perturbation émotionnelle trop forte**

**Etat dépressif, choc émotionnel (deuil...)**

**Technique:** Assis, jambes croisées (tailleur ou lotus), menton baissé, dos redressé

Faire des respirations lentes et profondes

**Sans ujjayî - pas de respiration forcée**

Inspiration : narine gauche

Expiration : narine droite

Inspiration : narine droite

Expiration : narine gauche = 1 cycle Faire 6 cycles

**Effets** :- agit sur les sens de perception et le mental

- aide à la concentration
- maintient l'état mental obtenu
- purifie les nerfs, les canaux énergétiques
- rétablit le système nerveux



## UJJAYI VILOMA fiche technique

\*\*\*\*\*

PRÂNÂYÂMA / LP

Ujjayî vient de Uj : transcender, s'envoler Viloma : à rebrousse-poil  
Technique de respirations lentes qui agissent sur l'ensemble du système nerveux  
En faire : 6 cycles = 12 respirations

**Contre-Indications: tendance dépressive ou dépression (faire alors ujjayî anuloma)**

- ne pas faire avant une vie sociale (travail, soirée,...)
- ne pas faire avec une hypertension artérielle (non soignée)
- ne pas faire si cela provoque une sensation désagréable

**Technique:** pour 1 cycle

- **Inspiration avec narine gauche, sans ujjayî**
- **Expiration par les 2 narines, avec le pincement à la gorge de l'ujjayî**
- **Inspiration avec narine droite, sans ujjayî**
- **Expiration par les 2 narines, avec le pincement à la gorge de l'ujjayî**

**Effets :** - apporte un bien-être mental  
- apaise les irritations nerveuses  
- réduit les excitations venant d'une surcharge émotionnelle ou sentimentale  
- active l'hypertension artérielle

## UJJAYI PRATILOMA fiche technique

\*\*\*\*\*

Technique de respirations lentes qui peuvent être exécutées tous les jours, sans séance  
En faire : 4 cycles = 16 respirations

**Contre-Indication: nez bouché**

**Technique:** 1 cycle = 4 respirations

- **Inspiration par les 2 narines, avec le pincement à la gorge de l'ujjayî**
- **Expiration par la narine gauche, sans ujjayî**
- **Inspiration par la narine gauche, sans ujjayî**
- **Expiration par les 2 narines, avec le pincement à la gorge de l'ujjayî**
- **Inspiration par les 2 narines, avec le pincement à la gorge de l'ujjayî**
- **Expiration par la narine droite, sans ujjayî**
- **Inspiration par la narine droite, sans ujjayî**
- **Expiration par les 2 narines, avec le pincement à la gorge de l'ujjayî**

**Effets :** - agit sur le système nerveux  
- calme l'activité émotionnelle  
- rétablit lorsqu'il y a eu un choc important (stress – peur), troubles du sommeil  
- effet immédiat, de courte durée.  
- le faire en cas de nécessité, très souvent pendant 15 jours puis le remplacer par ujjayî viloma qui soutiendra les nerfs, si cela n'est pas désagréable... et ce, pendant 1 ou 2 mois