



Armand Vitale
 ch. du Ravin 4, 1012 Lausanne
 021 711 25 05 079 414 95 60
 Professeur agréé par la Fédération Suisse de Yoga (Yoga Suisse) en 1974
 UEY Union Européenne de Yoga
 Yogakshemam International
 MEFi 200634
 centredeyoga@bluewin.ch www.yoga-centre.ch

2018

Prānāyāma I Bastri

Bastri est un Prānāyāma parfois associé à un Kriyā (pratique d'auto-purification), appelé "le petit soufflet de l'orfèvre". C'est un Prānāyāma, avec une respiration alternée, rapide et douce, contrairement à Kapālabhātri, appelé "le grand soufflet du forgeron" lui aussi rapide mais puissant qui se pratique avec les deux narines.



© M.-L. Uffer

En position assise, dos droit nuque étirée sans pencher la tête vers l'avant. Utilisation de la main droite pour alterner les narines (Mūlgi Mudra, nous sommes en relation avec Prakriti manifesté, le monde manifesté, nous faisons quelque chose et nous restons en relation avec le monde manifesté).

Le comptage des cycles se fait sur les doigts de la main gauche, en commençant par poser le pouce sur la phalange de l'auriculaire pour la première dizaine de cycles, ensuite de même sur la phalange et terminer sur la phalange ce qui représente 30 cycles, faire de même avec l'annulaire pour arriver à 60 cycles.

Un cycle correspond à :

- Inspiration narine gauche
- Expiration narine droite
- Inspiration narine droite
- Expiration narine gauche

Cela représente 1 cycle, une seconde et 2 respirations, le rythme est de **deux respirations par seconde**. Le ventre, la tête et le corps ne bougent pas, seule la main droite fait une rotation gauche-droite. Au début jusqu'à la maîtrise de la technique il est possible de faire une série de 10 ou 20 cycles avec un arrêt faire une ou deux respirations et reprendre jusqu'à faire 60 cycles sans pause. **Ce Prānāyāma est toujours lié à Nādi Shodhana ou Shithali.**

Indications :

A des effets similaires que Kapālabhātri mais toutefois fortement diminués dans l'intensité.

- Tonifiant cardiaque
- Réduit le rythme cardiaque
- Réduit la tension artérielle, surtout d'origine nerveuse
- Equilibre la thyroïde et l'hypophyse
- Equilibre les glandes surrénales en diminuant leur surexcitation
- Réduit l'excitation sensorielle
- Meilleur Prānāyāma pour la vue (que les problèmes soient d'origine organique ou sensorielle)
- Baisse la tension oculaire et permet de diminuer et de supprimer les inconforts de la tension oculaire
- Rééquilibre les fonctions du système nerveux
- Améliore les fonctions de perception
- Aide à la concentration
- Réduit l'influence des pensées périphériques, réduit la pénétration des pensées liées à l'affect (balaie l'influence émotionnelle).
- Apporte un calme mental
- Adapté pour combattre le stress du travail et les effets indésirables de tensions relationnelles.

Lié à Nādi Shodhana ; Il calme les glandes salivaires qui de fait diminue la production des sucs gastriques, il nous emmène en dehors d'une observation corporelle, il nous place face à nous-mêmes.

Tonifie le foie, le coeur, active la circulation du sang, augmente la circulation cérébrale.
 Améliore l'assimilation, l'élimination, éveille le feu gastrique.

Au début de la séance : éclaircit le mental, permet de mieux "saisir" les sens de perception, permet d'obtenir une certaine concentration

A la fin de la séance : Renforce une certaine concentration obtenue, réduit le flot des pensées.
 Stimule, éveille les sens de perception

Contre-indications :

- Rhume-sinusite nez bouché
- Peut créer vertiges (hypovoventilation) il suffit d'arrêter et de faire quelques respirations Ujjāyi
- Parturientes
- Visage rouge

La pratique des Prānāyāma se fait sous le contrôle de votre enseignant qui a suivi une formation au-delà des livres !

Bastri* (= le petit soufflet d'orfèvre)

Dans le langage des bijoutiers, ils ont différents moyens pour faire fondre l'or, différentes chaleurs, qui ne donneront pas les mêmes alliages. Le soufflet est constant afin que la température reste constante. Utiliser la chaleur pour purifier l'or, sans modifier l'infrastructure cellulaire, c'est aussi valable pour purifier les pierres précieuses et les herbes. Purifier lentement. Enlever les impuretés inhérentes en utilisant une chaleur constante venant indirectement. Dans notre corps il y a l'ensemble du système nerveux. Le Prānāyāma est utilisé pour harmoniser l'ensemble du système nerveux. Il n'a pas beaucoup d'action physique apparente. Les effets sont en profondeur, invisibles à l'œil nu.

C'est une respiration nasale, rapide, douce, 120 resp./min.

Sans limite dans la durée, sans contre-indications.

Bastri est toujours lié à Nādi Shodhana ou Shithali (mais peut être exécuté seul).

Ne pas confondre Bastri et Bhastrikā

Bhastrikā (160 – 200 resp., 60 resp./min., c'est le maximum)

Bhastrikā (aussi appelé Kapālabhātri H.P. II/35) est obligatoirement suivi d'un Prānāyāma Ujjāyi. Le Prānāyāma est un outil indispensable dans une recherche spirituelle, toujours lié impérativement avec le Prānāyāma qui suit.

Bhastrikā est exécuté uniquement au bord de l'eau, pas ailleurs. Souvent cela mène à une stimulation du processus d'élimination. C'est une question d'hygiène, il est nécessaire d'avoir de l'eau à disposition.

C'est un moyen rapide de purifier le champ mental. Le son ressemble au soufflet d'un forgeron, alors on lui a donné le nom de Bhastrikā. Purifier le mental par la chaleur, c'est une méthode de purification intense utilisant la chaleur comme moyen.

Dhauti = la purification physique

Bhastrikā = la purification du corps.