



Armand Vitali

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

MEfit 200634

centredeyoga@bluewin.ch www.yoga-centre.ch

Prānāyāma

Nādī Śodhana

Nādī Śodhana est le *Prānāyāma* le plus important dans la pratique du Yoga, c'est le *Prānāyāma* des rituels, de la méditation, le seul qui existe depuis le temps des *Veda*

Nādī = nerf

Śodhana vient de *Suddhi* = qui veut dire purifier, c'est un *Prānāyāma* lent qui consiste à respirer en alternance avec les narines gauche et droite. On nomme aussi la narine gauche *Idā*, la narine droite *Pingalā*. Chez les *yamin* (pratiquant de *Yama* Y-S II.29) lorsque la pratique est régulière, en trois mois la totalité des *Nādī* est purifiée (HYP II.10)



T. Krishnamacharya

En position assise, en utilisant la main droite avec *Mṛgi Mudrā*

Inspiration narine gauche

Expiration narine droite

Inspiration narine droite

Expiration narine gauche

= 1 cycle

Compter entre 6 et 8 secondes pour inspirer et le même temps pour expirer. Les *Kumbhaka* ne devraient pas dépasser 8-10 secondes, idéalement 3 à 5 secondes! Possibilité de A.K. et B.K.

Les concentrations possibles : *Hṛdaya*, *Nāsāgra*, *Bhrūmadhya*, *Mūla*, *Nābhi*, *Lalāta*

Purifie les nerfs (*Nādī*)

Stabilise les fonctions du système nerveux

Agit sur le plan mental

Améliore la concentration

Soutient et maintient un état mental obtenu

Prānāyāma liés à *Nādī Śodhana* :

Abhyantara Vṛtti

Bāhya Vṛtti

Sama Vṛtti

Technique de *Abhyantara Vṛtti*, *Prānāyāma* de base *Nādī Śodhana*

Inspiration narine gauche, concentration sur toute la longueur de l'inspiration: *Nāsāgra*, *Bhrūmadhya*, *Kaṇṭha*, *Lalāta*, *Kaṇṭha Kūpa (Kurma Nādī)*, *Hṛdaya*, A.K. 5-10"

Expiration narine droite, concentration *Hṛdaya*

Inspiration narine droite, concentration sur toute la longueur de l'inspiration: *Nāsāgra*, *Bhrūmadhya*, *Kaṇṭha*, *Lalāta*, *Kaṇṭha Kūpa (Kurma Nādī)*, *Hṛdaya*, A.K. 5-10"

Expiration narine gauche, *Hṛdaya*

Faire 6-12 cycles



Armand Vitali

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

MEfit 200634

centredyoga@bluewin.ch www.yoga-centre.ch

Abhyantara Vṛtti

Abhyantara Vṛtti se pratique avec *Nādi Śodhana* 6-12 cycles, en position assise, dos droit

inspirer par la narine gauche sans faire *Ujjāyi*. Pendant l'inspiration faire une concentration en suivant le circuit de l'air inspiré, faire une concentration sur toute la longueur de l'inspiration sur:

Nāsāgra

Bhrūmadhya

Kaṇṭha

Lalāta

Kurma Nādi

Hṛudaya

expirer par la narine droite en restant concentré sur *Hṛudaya*

inspirer par la narine droite faire *Abhyantara Vṛtti* comme ci-dessus

expirer par la narine gauche en restant concentré sur *Hṛudaya*

Cela représente **1 cycle**, faire 6-12 cycles

Possibilité *Antah Kumbhaka* 5-10"

Abhyantara veut dire "vers l'intérieur" *Vṛtti* veut dire "mouvement"

Cette technique amène l'ensemble de nos fonctions mentales sur *Hṛudaya*