



## Prānāyāma

### Ujjāyi Pratiloma

**Ujjāyi Pratiloma** Pratilom = veut dire inversé, opposé

Technique :

Assis jambes croisées ou en *Padma Āsana*, *Vajra Āsana* ou *Danda Āsana*, yeux fermés, menton baissé, dos droit. Utiliser la main droite pour alterner les narines en faisant *Mrgi Mudrā*, compléter les cycles sur la main gauche



Mrgi Mudrā

Technique de *Mrgi Mudrā* :

Plier l'index et le majeur de la main droite. Placer la main droite devant le nez de telle sorte que le pouce puisse obstruer la narine droite tandis que l'annulaire et l'auriculaire, la narine gauche. Lorsque l'on obstrue une narine, il y a lieu d'obstruer l'autre à demi (son nasal de l'air freiné au niveau de la narine) jusqu'à la maîtrise des techniques de *Prānāyāma*



1. pharynx  
2. pharynx  
3. pharynx

- Inspiration
- Expiration
- 2 narines **Ujjāyi**  
narine gauche sans **Ujjāyi**  
narine gauche sans **Ujjāyi**
- Inspiration
- Expiration
- 2 narines **Ujjāyi**  
2 narines **Ujjāyi**  
2 narines **Ujjāyi**  
2 narines **Ujjāyi**
- Inspiration
- Expiration
- 2 narines **Ujjāyi**  
narine droite sans **Ujjāyi**  
narine droite sans **Ujjāyi**
- Inspiration
- Expiration
- 2 narines **Ujjāyi**

= (1 cycle)

Indications :

- *Ujjāyi Pratiloma* agit aussi bien sur le système nerveux que sur les processus de la pensée
- Il supprime toutes excitations nerveuses. Il réduit considérablement les interférences des pensées périphériques et aide à obtenir une pléiade mentale libre
- S'adresse à ceux qui, s'étant tellement impliqués dans leur état émotionnel, ne parviennent plus à en sortir
- Ce *Prānāyāma* ne se pratique que pendant une durée de 15 jours et doit être suivi de *Ujjāyi Anuloma* qui stabilise les effets déjà obtenus
- Pour être efficace il faut pratiquer 4 cycles soit 16 respirations
- Tard dans la soirée, il améliore le sommeil
- Est très utile pour se libérer des conséquences après des chocs émotionnels
- *Ujjāyi Pratiloma* s'introduit en début de séance, avec *Ujjāyi Anuloma* obligatoirement à la fin
- Favorise l'assimilation
- Élimine la fatigue physique
- Sur le plan non-physique, aide à éloigner les idées fixes
- Soulage psychique en cas de "coup dur", éloigne l'angoisse et les désordres psychologiques
- Redonne confiance aux personnes anxieuses
- Il met de l'ordre dans le désordre

C-1

- N'a pas un effet sur une longue période, agit très rapidement mais pas longtemps, cela est dû à la rapide accoutumance que le *Prānāyāma* exerce sur le pratiquant. C'est pourquoi il n'est pas conseillé de le pratiquer plus de quatre semaines consécutives. Il est judicieux de l'interrompre pendant 2 à 3 jours tous les 15 jours.
- Lors de la prise de médicaments puissants en doses importantes (antibiotiques, tranquillisants etc.)
- Rhume, narines bouchées
- Ce *Prānāyāma* n'est pas destiné aux débutants. Il doit être pratiqué sur les directives d'un enseignant!

Concentration : *Nāsāgra*, *Bhrāmachya*, *Lalāta*, *Mūla*, *Hrudaya*  
Possibilité : B.K., A.K.