



2018

Prānāyāma I Bastrī

Bastrī 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 doux, contrairement à Kapālabhāṭī, appelé "le grand soufflet du forgeron" qui lui aussi rapide mais puissant qui se pratique avec les deux narines.



© M. L. Ufer

En position assise, dos droit nuque étirée sans pencher la tête vers l'avant. Utilisation de la main droite pour alterner les narines (*Mirī Mudra*, nous sommes en relation avec *Prakṛti* 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 phalangette 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 soit avec *Shīthālī* soit *Nāḍī Shodhāna*.**

Indications:

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

Lié à *Nāḍī Shodhāna*: Il calme les glandes salivaires qui de fait diminue la production des sucs gastriques, il nous amène en dehors d'une observation corporelle, il nous place face à nous-même.

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 (hypoventilation) il suffit d'arrêter et de faire quelques respirations *Ujjāyī*

Parturientes
Visage rouge

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