



Prānāyāma

Nādi Shodhana

Nādi Shodhana 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*
Nādi = nerf

Shodhana 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 *Pīngalā*. Chez les *yamin* (pratiquant de *Yama* Y-S II.29) lorsque la pratique est régulière, en trois mois la totalité des Nādi est purifiée (HYP II.10)



T. Krishnamacharya

En position assise, en utilisant la main droite avec *Mrgi Mudra*

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!

Les concentrations possibles : *Hrudaya, Nāsāgra, Bhṛūmadhya, Mūla, Nābhi, Lalāṭa*

Possibilité de A.K. et B.K.

Purifie les nerfs (Nādi)
Stabilise les fonctions du système nerveux
Agit sur le plan mental
Améliore la concentration
Soutient et maintient un état mental obtenu

Prānāyāma liés à Nādi Shodhana:

Abhyantara Vṛtti
Bāhya Vṛtti
Sama Vṛtti

Technique de *Abhyantara Vṛtti, Prānāyāma* de base Nādi Shodhana

Inspiration narine gauche, concentration sur toute la longueur de l'inspiration: *Nāsāgra, Bhṛūmadhya, Kantha, Lalāṭa, Kantha Kūpa (Kurma Nādi), Hrudaya, A.K. 5-10"*
Expiration narine droite, concentration *Hrudaya*
Inspiration narine droite, concentration sur toute la longueur de l'inspiration: *Nāsāgra, Bhṛūmadhya, Kantha, Lalāṭa, Kantha Kūpa (Kurma Nādi), Hrudaya, A.K. 5-10"*
Expiration narine gauche, *Hrudaya*

Faire 6-12 cycles