# Bhastrika Pranayama

- Information générale
- Signification
- · Qu'est-ce que Bhatriska
- Méthode
  - Bhastrika abdominal
  - Bhastrika thoracique
- Comment
- Durée
  - Débutant(e)
  - Intermédiaire
  - Avancé
- Bénéfices
- Contre indications
- Note
- Liens intéressants
- Vidéo
- · Pages reliés à celle-ci

## Information générale

Selon le Docteur Kovoor Y. Behanan (**Yoga: Une évaluation scientifique**) qui a étudié en Inde et rapporté cette pratique en Amérique au début du 19e siècle la respiration Bhastrika est reconnue dans le domaine du yoga comme étant un des meilleurs **pranayamas** pour susciter l'éveil des forces spirituelles afin de se préparer à la concentration et à la méditation.

#### **A** Référence

BEHANAN, KOVOOR T.

Yoga; a scientific evaluation. © 13 Avril 1937; A104625. Kovoor T. Behanan (A); 23Apr64; R336659

## Signification

a signification du mot Bhastrika en sanskrit veut dire: "En dessous". Puisque nous savons que la signification de Pranayama est "contrôle de la force vitale" ainsi Bhastrika **Pranayama** consiste à contrôler la respiration en dessous des poumons. On peut dire en quelque sorte que Bhastrika est la respiration du diaphragme par excellence.

## Qu'est-ce que Bhatriska

a respiration Bhastrika est un type dynamique et énergisant. Il stimule le système sympathique ce qui nécessite une dépense d'énergie physique. Il peut êtr pratiqué de deux manières: abdominal ou thoracique.

En ce qui concerne le Bhastrika thoracique, oui, effectivement, cela va à l'encontre de la signification même du mot en sanskrit, sauf que les courants d'enseignements contemporains nous montrent que c'est ainsi. L'auteur croit que ce type dit \*thoracique\* viendrait d'une nécessité créée par des clients adressant à des profs de yoga qui ont de la difficulté à respirer au niveau de l'abdomen et qui auraient donc \*inventé\* ce type de respiration de concert ave Ujjayi.

# Méthode

### Bhastrika abdominal

Une respiration exclusivement abdominale da Nadis et des chakra, stimulation du co		

# Bhastrika thoracique

Même chose que l'abdominal sauf qu'on garde notre attention et on respire au niveau du thorax

#### Comment

Il existe plusieurs versions du comment faire. Voici celle le plus couramment utilisé:

Assoyez-vous confortablement.
Si vous avez besoin de libérer vos voies nasales, faites-le.
Si vous n'êtes pas certains, certains d'avoir à vous moucher avant cette pratique, faites-le pour éviter des surprises

Si vous n'éprouvez pas d'anxiété lorsque vous pratiquez **pranayama** en général, fermez les yeux. Bien installé, centré à l'intérieur de vous-même, assurez-vous d'avoir le dos droit. Les mains peuvent être placé paume par dessus paume **Dhyana Mudra** ou mains sur les cuisses.

Les yeux fermés, inspirez profondément pour remplir les poumons. Expirez pour la même durée. C'est-à-dire que le rythme est égal à l'inspire et à l'expire Ratio de 1:1

# Durée

# Débutant(e)

Pratiquez une à deux minute

## Intermédiaire

Pratiquez deux à cinq minutes



#### Pratiquez cinq minutes ou plus

L'idée générale est le dynamisme. Cette respiration est rapide (1 à 2 secs pour l'inspiration et 1 à 2 secondes pour l'expiration)

#### 

Benefices
On parle ici de rester le ventre rentré. Ce Bhastrika purifie le <b>chakra</b> du coeur, les émotions, l'émotivité, l'anxiété. Débloque les tensions nerveuses et est favorable pour les asthmatiques, etc.

#### Contre indications

Le mot prudence est de mise. En cas de doute, on s'abstient. Si vous expérimentez des étourdissements, ralentissez, puis cessez. Ce type de **pranayama** es prône à l'hyperventilation. Bâtissez votre pratique et capacité en conséquence, car en aucun cas vous ne devriez pas être inconfortable.

Si vous sentez des étourdissements, prenez une pause. Pour les femmes enceintes, pratiquez le Bhastrika thoracique.

#### Note

rop forcer la machine fait qu'à un moment donné, l'engin s'étouffe. Trop de pratique de Bhastrika fait qu'à un moment donné, le système respiratoire s'épui (traduit librement par Daniel Gauthier)

BKS Iyengai

est en quelque sorte la vision de ce que ce maître en yoga nous dit au sujet de Bhastrika et dont l'auteur adhère. Souvenons-nous de cette chose et pratiquo avec soin et conscience.

### Liens intéressants

- Pranayama
  Khapalabhati
  Ujjayi
  Kumbhaka
- Bahya Brahmari Bandha

  - Mudra
- Pradipika
- Therapie
- Nadis Bhastrika
- AmmaSukhananda
  - Atma
  - Ayurveda
  - Ćharaka
  - Chocolat
  - Dosha
- GiftGiving EspaceAyurveda Kapha

  - Madhyama
    - Pitta

  - Trimarga
    - Vata



Video
oici une vidéo qui intègre Bhastrika et Surya Namaskar ensemble. Cette vidéo a été fabriqué par <b>Natha-Yoga.com</b> . Merci à Monsieur <b>Christian Tikhomiroff</b> <b>Natha-Yoga.com</b>

# Pages reliés à celle-ci

2 pages link to Bhastrika

- Bhastrika
- Pranayama