



# **CYCLE PRÂNÂYÂMA**

**Enseignements :  
Christine TOURET**

## **Institut de Formation des Yoga Traditionnels**

IFYT SARL au capital de 7600€  
394, Route de Rouen – 80000 AMIENS  
tel : 03 22 95 71 74

[chyt@orange.fr](mailto:chyt@orange.fr)  
[www.amiens-yoga.fr](http://www.amiens-yoga.fr)

# CYCLE PRÂNÂYÂMA

**Durée :** 3 ans

**Fréquence :** 1 dimanche tous les deux mois de 10h à 18h.

**Diplôme :** Certificat de formation de l'Institut de Formation des Yoga Traditionnels

– **Coût :** 114€ la journée.

## Méthode générale

- Etude théorique et pratique des enveloppes énergétique et mentale - Utilisation du prânâyâma comme méthode de mutation intérieure - Prânâyâma, vie, mort, jouissance, peur - Souffles universels et souffles humains
- Prânâyâma, rythme, temps et espace - Prânâyâma et cycles lunaires - Prâna et svara
- Prânâyâma, énergies et personnalité - Prânâyâma, pouvoir de l'énergie et de la pensée - Prânâyâma, comme instrument de maîtrise et d'action sur le corps, les énergies et la pensée - Prânâyâma, du visible à l'invisible - Les visions intérieures - Les applications thérapeutiques - Méthode pour arrêter le souffle - Prânâyâma et processus subtils ou l'art de respirer sans air.

## Méthode particulière

Chaque prânâyâma est abordé en association avec les techniques suivantes :

- Mudrâ (sceau).
- Bandha (contaction).
- Yantra (figure géométrique).
- Mantra (son).
- Dristhi (fixation oculaire ou vision intérieure).

Les prânâyâma dans les postures et les concentrations. Relations et effets avec les plans physiologique, énergétique et mental. Les diverses méthodes de pratique, explicite et implicite.

## Prânâyâma classiques

Visamavritti prânâyâma – Samavritti prânâyâma – Sûrya bhedana – Ujjâyî – Shîtâlî – Shîtkarin – Bhastrîkâ – Kapâlâbâthi – Mûrcchâ – Bhrâmarî – anuloma viloma – Kevalî.....etc.

Chaque prânâyâma, et ses dérivés, est utilisé selon une méthode classique et tantrique.

**Les textes sur lesquels s'appuie l'ensemble des pratiques classiques sont fournis intégralement ou partiellement.**

A savoir : Hatha yoga-pradipika – Gheranda samhita – Shiva samhita – Goraksha shataka – Shiva svarodaya.

## Programme

### **Regroupement N°1**

**Les pratiques :** Les respirations de base : (abdominale, thoracique, complète) - Les proportions et les rythmes de base : égal, non égal, rapide – Kapâlâbâthi - Ujjâyî – Réentions et suspensions - Le prânâyâma et la posture assise - Les mudrâ de base : mûla-bandha, uddîyana-bandha, jalandhara-bandha, khecarî, les dristhi, les mantra de base.

**La théorie :** Méthode et finalité du prânâyâma – Le prânâyâma dans le corps grossier : limites et utilités – Moments et durées des pratiques - L'enveloppe énergétique et ses contenus (nadi, chakra, vayu...etc) – Les prânâyâma et les perceptions sensorielles – Prânâyâma et la maîtrise des pensées –

Prânâyâma et transcendance de l'énergie sexuelle – Prânâyâma, vie et mort – Le souffle et la destinée - Etude et commentaire des chapitres 2 et 3 du Hatha-yoga-pradipika et du chapitre 3 de la Shiva samhita.

### **Regroupement N°2**

**Les pratiques :** Bhastrikâ classique – Bhastrikâ thoracique – Alternance des deux – Kapâlabhâti alterné - Nâdî-shodana – Le petit prânâyâma – Shîtallî grossière – Méditation sur les arrêts du souffle après l'inspiration et l'expiration – Yeux, immobilité et respiration.

**La théorie :** Les sens et le toucher – Respirations et immobilité – Le prânâyâma dans la posture - Peut-on respirer sans air ? - Prânâyâma et granthi – Icchâ, jnâna et kriya - Texte : Yogakundalinî upanishad.

### **Regroupement N°3**

**Les pratiques :** Nâdî-shodana avec samavritti (yam à gauche et ram à droite, namah chandra et namah surya) - Le prânâyâma dans la posture : ardha-matsyendrâsana avec bhastrikâ et rétention à plein – Le petit prânâyâma dans vishuddha chakra avec le bîja ham et ashvinî-mudrâ durant la rétention – Bhrâmarî, l'abeille.

**La théorie :** Svava le grand souffle vital – A chaque état son souffle - Du premier au dernier souffle, l'espace d'une destinée – Changer son destin par le souffle -

### **Regroupement N°4**

**Les pratiques :** Kapâlabâthi et antar kumbhaka – Prânâyâma dans la posture, bhastrikâ dans paschimottanâsana – Anuloma-viloma avec mantra et ashvinî-mudrâ – Shîtarin prânâyâma – Hridaya-visarga.

**La théorie :** Visions tantriques du souffle et des énergies, effervescence et ivresses – Développer la volonté sans forcer.

Texte : extraits du amaraughashâsana.

### **Regroupement N°5**

**Les pratiques :** Bhastrikâ avec et sans air – Maha-bandha-mudrâ avec rétention à vide – Maha mudrâ avec rétention à plein – Petit prânâyâma classique dans le coeur.

**La théorie :** Prânâyâma et santé, le prâna peut il être une thérapeutique?

### **Regroupement N°6**

**Les pratiques :** Shîtâlî subtil sans aucun bruit sur le rythme 1/4/2 avec utilisation des doigts – Murrcha classique – Murcch'ha debout et en assise classique - Le souffle dans une posture inversée sur le rythme 1/2/4 – Petit prânâyâma les yeux ouverts.

**La théorie :** Mettre l'accent sur la précision et la synchronicité – Pousser sans forcer – Prânâyâma ou l'art d'utiliser le souffle en économisant l'air ou l'inutilité d'une pratique exclusivement pneumatique.

### **Regroupement N°7**

**Les pratiques :** Shîtkarin sur le rythme du petit prânâyâma durant un gathika – Yoga-mudrâ avec samavrittî prânâyâma – Ujjâyî avec inspiration par les deux narines et expiration par la gauche, etc... - Le souffle dans halâsana sur le rythme 1/2/4 – Hridaya-visarga.

**La théorie :** Rétentions et empreintes pour accéder à kevalî – Souffles, kundalinî et mental, le triangle manas/prâna/ojas.

### **Regroupement N°8**

**Les pratiques :** Grande pratique de nâdî-shodana sur un gathika - Prânâyâma dans la posture, gomukhâsana avec bhastrîkâ et rétentions, etc – Souffle Ram – Revoir une pratique par jour.

**La théorie :** L'essentiel du prânâyâma, purifier la structure énergétique et le mental – Que faire de l'énergie? - Obligation de la concentration : 1er temps regarder l'agitation, 2ème temps la stopper.

### **Regroupement N°9**

**Les pratiques :** Bhastrîkâ thoracique sur un gathika – Yoga-mudrâ avec bhastrîkâ, etc... - Anuloma-viloma, trajet alterné sur un gathika.

**La théorie :** Magie du souffle sur la pensée.

### **Regroupement N°10**

**Les pratiques :** Le souffle dans la posture, shîtalî dans baddhagorakshâsana – Purna-prânâyâma – Bhrâmarî – Madhya-prânâyâma.

**La théorie :** Le souffle, un pont entre deux points. Les deux bindu et la voie du milieu.

### **Regroupement N°11**

**Les pratiques :** Le souffle dans la posture, anuloma-viloma dans paschimottanâsana durant un gathika – Bhastrîkâ avec et sans air – Méditation sur le souffle du dedans.

**La théorie :** Prânâyâma, instrument d'éveil et prâna-kundalinî – Souffle interne et non souffle.

### **Regroupement N°12**

**Les pratiques :** Le souffle dans la posture, 1/4/2 dans nâtarajâsana – Uddîyana-bandha etc... -- Jyoti-mudrâ – Révision de tous les prânâyâma classiques.

**La théorie :** Prânâyâma et personnalité – Psychologie, émotions, anahata et le mariage du souffle et de l'affectif – les rétentions à poumons vides ou le grand raccourci...

### **Regroupement N°13**

**Les pratiques :** Le souffle dans la posture, anuloma-viloma dans simhâsana – Bhastrîkâ dans la colonne – Jyoti-mudrâ - Révision de tous les souffles dans les postures.

**La théorie :** Mort ou folie, à chacun sa peur – Revenir aux enseignements traditionnels.

### **Regroupements N°14**

**Les pratiques :** Souffle dans la posture, hridaya-visarga dans shavâsana – Murcchâ, première version – Yoga-mudrâ avec bhastrîkâ – Souffle du mûla-bandha.

**La théorie :** Souffle et saveur, l'alchimie....

### **Regroupement N°15**

**Les pratiques :** Souffle dans la posture, shîtkarin dans ardha-vatayâsana - Murcchâ, deuxième version – Rétentions à poumons vides – Souffle tombé – Souffle de mûlabandha. 2 et 3.

**La théorie :** L'individu et l'espèce. L'ordre et le hasard – Le microcosme et le macrocosme – Le souffle là dedans.

### **Regroupement N°16**

**Les pratiques :** Hridaya-visarga développé – Shîtâlî dans taluadhara – Souffle dans la posture, purna prânâyâma dans baddha padmâsana ou ardha-baddhapadmâsana.

**La théorie :** Prânâyâma et rituels – Part du souffle dans ces jeux d'énergie.

### **Regroupement N°17**

**Les pratiques :** Le souffle dans la posture, un souffle « d'en haut » dans shirsâsana ou kakâsana - Les souffles d'en haut.....

**La théorie :** Souffles supérieurs et chakra supérieurs, conduire dans le subtil.

### **Regroupement N°18**

**Les pratiques :** Le souffle dans la posture, un souffle externe dans bhadrâsana – Se relier à svara - Les souffles externes....

**La théorie :** Souffles au delà du corps...