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.

Signification

La 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

La respiration Bhastrika est un type dynamique et énergisant. Il stimule le système sympathique ce qui nécessite une dépense d'énergie physique. Il peut être 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 s'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 avec Ujjayi.

Méthode

Bhastrika abdominal

Une respiration exclusivement abdominale dans sa version de base. Purification des énergies du feu, expansion de cette énergie dans toute la structure des Nadis et des chakra, stimulation du corps, du système immunitaire. Débloque les souffles, défaits les noeuds d'énergies et la tension mentale.

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 minutes

Intermédiaire

Pratiquez deux à cinq minutes

Avancé

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)

Bénéfices

On parle ici de rester le ventre rentré. Ce Bhastrika purifie le chakra 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 est 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

Trop 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'épuise
(traduit librement par Daniel Gauthier)
- BKS Iyengar

C'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 pratiquons avec soin et conscience.

Liens intéressants

- Alunomaviloma
- Pranayama
- Khapalabhati
- Ujjayi
- Kumbhaka
- Bahya
- Brahmari
- Bandha

- Mudra
- Pradipika
- Therapie
- Nadis
- Bhastrika
- Alimentation
- AmmaSukhananda
- Atma
- Ayurveda
- Charaka
- Chocolat
- Dosha
- GiftGiving
- EspaceAyurveda
- Kapha
- Madhyama
- Pitta
- Sanskrit
- Trimarga
- Vata

Vidéo

Voici une vidéo qui intègre Bhastrika et Surya Namaskar ensemble. Cette vidéo a été fabriqué par Natha-Yoga.com. Merci à Monsieur Christian Tikhomiroff de Natha-Yoga.com

---

Pages reliés à celle-ci

2 pages link to Bhastrika

- Bhastrika
- Pranayama