Information générale

Définition

Pranayama: Prana + Yama

Prana désigne la puissance vitale, la force qui soutient la vie dans le monde physique alors que "yama" signifie maîtriser ou contrôler.

Au sujet de

Un mot au sujet de la respiration, de l'air que l'on respire

Nul besoin d'aller profondément dans les statistiques ou les débats houleux sur le sujet de l'air empoisonné et l'air vital que nous respirons provenant des grandes villes. Laissons ce sujet aux experts et aux scientifiques qui, ma foi, en on déjà assez sur les bras avec les éléments de la nature qui se prennent leur juste place dans notre écosystème. Ce dont il est question ici c'est de l'air et de notre capacité de respirer.

Notre capacité

En moyenne, une personne qui respire doucement, sans tenir compte du contrôle volontaire, inspire 500 centimètres cubes d'air par inspiration. Alors que dans les faits, une personne entraîné peut inspirer jusqu'à 4,000 centimètres cubes (CB) d'air! Décomposons le tout:

> Notre capacité vitale moyenne est de 3,800 CB (les différences existent selon notre constitution.

Normalement, lorsqu'on inspire, nous absorbons 600 CB
Un 2,000 CB peut être absorbé si on inspire profondément
L'expire, dans des circonstances normales tient 600 CB
Encore ici, avec une profondeur, nous pouvons aller jusqu'à 1,200 CB
Additionnez les trois ensemble (600 inspiration normale à l'inspiration et/ou à l'expiration + 2,000 lorsqu'on inspire en profondeur + 1,200 lorsqu'on expire en profondeur) cela nous donne 3,800 centimètres cubes.

Bénéfices

Rhume, troubles des sinus, tension nerveuse, névrose, insomnie, mal de tête, indigestion, poid anormal, constipation, tabagisme compulsif! Le pranayama est une méthode d'auto guérison.

Types de pranayamas

- Anuloma pranayama aussi appelé
  - (Anuloma Viloma
  - Anulom Vilom
- Bhastrika
- 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

Deep Priya

Enseignés par Swami Shyam, voici un PDF intéressant

Pages reliés à celle-ci

72 pages link to Pranayama

- Viniyoga
- yp_contactez
- JanickLeonard
- GuyTetreault
- Yoga Citta Vritti Nirodha
- Abhyasa
- MahaSadhana
- Dhyana
- Ahimsa
- Jnana
- Information au sujet de Stripe
- IsvaraPranidhana
- Portugal
- Boutique Bijoux
- Karmaindriyas
- CoursDeSanskrit
- Christian Tikhomiroff et Le banquet de Shiva - Pratiques et philosophie du nâtha-yoga
- Manipura
- Somayog
- Planification
- SutrasPatanjali3v5
- Dictionnaires
- Bandha
- Choisir
- Jnanaindriyas
- Indriya
- ShivaïsmeduCachemire
- sitemap
- Raja
- VijnanaBhairavaTantra
- CynthiaPétrin
- Vastu
- Anga
- Vita
- Sarikara
- Rudha
- Rtam
- Ratna
- Rasa
- Madyaya

- Krama
- Karuna
- Guna
- Darsana
- Yama
- Svadhyaya
- Sutra
- Satya
- Shakti
- Pratyahara
- Prajna
- Nirodha
- Ojas
- Kundalini
- Japa
- Drishti
- Citta
- Vidya
- Ayur
- Artha
- Antaraya
- Antarra
- Anta
- Angani
- Avidya
- Ashtanga
- Asana
- Bhastrika
- Trimarga
- Madhyama
- AnulomaViloma
- Gurukula