

NADI SHODHANA PRANAYAMA

la respiration alternée pour la détente et le bien-être



Nadi Shodhana Pranayama

Détente, bien-être et équilibre

Nadi shodhana pranayama est un exercice de respiration traditionnel en Inde. Il compte de nombreux bienfaits sur les plans physiques, nerveux et énergétiques.

Sur le plan énergétique, Nadi shodhana pranayama est connu pour purifier l'ensemble des nadis, les canaux où circulent le prana, l'énergie. Cette purification permet l'équilibre de nos 2 hémisphères cérébraux, notre côté lunaire et notre côté solaire.

Ceci implique un rééquilibrage des systèmes nerveux sympathiques (activation du corps) et système nerveux parasympathique (ralentissement du corps dans la détente et le bien-être).

Quand pratiquer Nadi Shodhana ?

Cet exercice apporte naturellement un état de détente et de calme mental tout en gardant cet état de vigilance et d'attention nécessaire.

Comment le pratiquer ?

Comment pratiquer Nadi Shodhana Pranayama ?

LA DISPOSITION DES DOIGTS – VISHNU MUDRA



Prenez votre main droite face à vous, et pliez l'index et le majeur vers le bas. La narine droite sera contrôlée par le pouce et la narine gauche sera contrôlée par l'annulaire.

Vous placerez vos doigts juste sous le cartilage, au niveau du tissu mou des ailes du nez, pour fermer vos narines alternativement.

L'EXERCICE DE RESPIRATION

1. Expirez par la narine droite, en bouchant la narine gauche
2. Inspirez toujours par la narine droite
3. Changez de narine : bouchez la narine droite et expirez narine gauche
4. Inspirez narine gauche

Vous avez fait 1 cycle complet de 2 respirations. Lorsque vous serez à l'aise avec cette alternance, vous pourrez rajouter un petit temps de rétention à plein après chaque inspire de 1 à 2 secondes. Allongez progressivement le souffle, sans forcer et en gardant une respiration confortable.

LA POSTURE DU CORPS

Placez votre corps dans une assise simple et confortable, en tailleur ou sukhasana, sur un banc de méditation ou sur une simple chaise. Le dos est bien droit, l'assise est stable.

Prenez un instant pour vous connecter à votre respiration et pour installer quelques respirations complètes, profondes et confortables.

La main gauche peut être posée en chin mudra sur le genou.



Quand pratiquer Nadi Shodhana Pranayama ?

Ce pranayama étant particulièrement équilibrant, il peut être pratiqué à tout le moment de la journée, pour peu qu'il soit éloigné des repas. Il est à noter qu'il favorise particulièrement l'entrée dans la méditation.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Dans un second temps, vous pourrez pratiquer avec un métronome ou un comptage selon le tableau suivant :

	EXP	RV	INS	RP
4R	1 ½ 6 ou 9	0 0	1 4 ou 6	1 4 ou 6
4R	2 8 ou 12	0 0	1 4 ou 6	2 8 ou 12
8R	2 8 ou 12	0 0	1 4 ou 6	3 12 ou 18
4R	2 8 ou 12	0 0	1 4 ou 6	1 4 ou 6

