



Nadi Shodhana

Technique de respiration alternée

Nadi Shodhana doit être pratiqué sans effort et sans essoufflement.

Nadi Shodhana, s'il est pratiqué convenablement et sans effort, est le plus grand des pranayamas, en vue de la purification du corps et de l'affermissement du mental. Mais il ne réussit pas à certaines personnes, soyez donc vigilants quant aux changements qui interviennent dans votre corps et votre mental.

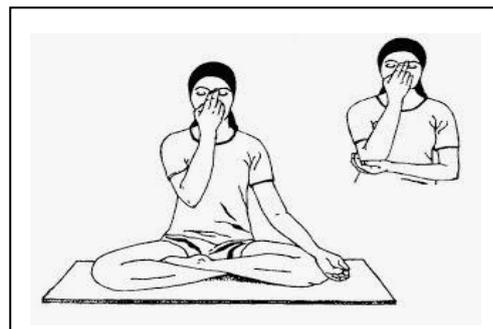
En position assise.

Main droite : pouce contre la narine droite, 2^e et 3^e doigts allongés posés sur le front, 4^e doigt replié posé contre la narine gauche. Assis au sol ou sur une chaise.

Etape 1 :

1. Fermez à droite, inspirez à gauche
2. Fermez à gauche, expirez à droite
3. Inspirez à droite
4. Fermez à droite, expirez à gauche

Refaites quelques cycles : fermez à droite, inspirez à gauche, etc.



Etape 2 :

- Comptez combien de temps dure une inspiration, et combien de temps dure une expiration. Egalisez les 2 durées.
Par exemple, je vois que j'inspire sur 3 et que j'expire sur 2, je vais inspirer sur 3 et expirer sur 3.
 - Observez le temps de suspension à plein après l'inspir : égalisez également le temps de suspension. Dans notre exemple, je reste en suspension à plein sur 3.
 - Observez le temps de suspension à vide après l'expir : égalisez également ce temps de suspension. Dans notre exemple, je reste en suspension à vide sur 3.
- ⇒ Vous respirez en carré, c'est-à-dire sur le rythme 1-1-1-1.
Dans l'exemple, je respire sur les durées 3-3-3-3.

Faites quelques cycles.

Etape 3 :

Respirez en carré.

Lors de chaque suspension (à plein et à vide), pratiquez les trois bandhas : absorbez le périnée, rentrez le ventre sous le nombril, rentrez le menton contre la gorge.

Etape 4 :

Pratiquez maintenant la respiration alternée sur le rythme 1-4-2-2 : inspir sur 1, suspension sur 4, expir sur 2, suspension sur 2.

Dans notre exemple : j'inspire sur 3, je reste à plein sur 12, j'expire sur 6, je reste à vide sur 6.

Si la suspension à plein dure trop longtemps, je peux tout réduire en gardant les mêmes proportions :

j'inspire sur 2, je reste à plein sur 8, j'expire sur 4, je reste à vide sur 4.

Ou bien je peux décider de réduire simplement la suspension à plein.

L'important est de rester dans le confort.

Lors de chaque suspension (à plein et à vide), pratiquez les trois bandhas : absorbez le périnée, rentrez le ventre sous le nombril, rentrez le menton contre la gorge.

Il existe plusieurs rythmes possibles dans la pratique de nadi shodhana, par exemple : 1-6-4-2, 1-6-3-3, 1-4-2-1, 1-8-4-2 et d'autres. Par la pratique régulière, vous pouvez tester plusieurs rythmes pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Poursuivez ces pratiques par de la méditation.