

ANNICK GOUESLAIN



Cours de Pranayama

Envisager la respiration comme un Art

Le dimanche, de 8 :30 à 10 :00

Le Prânâyâma

Pratiquer le Pranayama, **c'est envisager la respiration comme un art**, et discerner l'élan vital, le Prana, qui précède, selon les textes Indiens toute forme de vie. C'est un pilier ancestral du Yoga. Les anciens Yogi ont réalisé l'étroite relation entre le psychisme et la respiration et la possibilité d'en découvrir les dimensions subtiles.

Le Pranayama en premier temps, consiste à **prendre conscience de sa respiration**. Ensuite, à apprendre à maîtriser les divers temps de cette respiration. Puis peut être, à accompagner librement le mouvement subtil et puissant de la vie en soi.

«Pour observer la respiration qui devient souffle, ainsi que ses colorations, il faut un certain silence. (...) L'écoute du souffle, dans ses différentes modalités, devient offrande de 3 saveurs à la Conscience. La saveur de vacuité avec l'expiration, la saveur du «je suis» avec l'inspiration et la stabilité de ces états dans la rétention» C. Pisano. La contemplation du héros.

L'HISTOIRE

La notion de Prâna est courante dans la littérature de l'Inde ancienne, comme principe essentiel sous-jacent à toute forme de vie et aussi comme symbole le plus commun de l'unité de l'univers.

La Prashna Upanishad fait dire au Prana : "C'est moi qui empêche cette créature de se désintégrer, car je la soutiens en me divisant en cinq souffles vitaux."

Les pratiques de Prânâyâma sont aussi courantes dans les traditions Hindou, où un des premiers rituels pour commencer sa journée est soit de "saluer le soleil" soit allumer le feu de la cuisine. Ces rituels comprennent la notion de Prânâyâma. Le sens de ce mot est alors étendre vers le Créateur (-yâma), son principe essentiel (Prâna).



Le sens du mot Prânâyâma et les pratiques qui en découlent a varié selon les périodes. Il peut être :

- le cheminement du Prâna vers sa source, avec ces anciens rituels, et les pratiques mentales et respiratoires associées.
- la synchronisation du Prâna "personnel" avec le Prana universel, avec la maîtrise des fonctions physiologiques, associée d'autres pratiques (concentrations, Mantra..) et des variations du rythme respiratoire.
- l'immobilisation du Prâna, et l'exploration d'un état qui transcende les mouvements respiratoires : *"Plus de souffle du tout, le Yogi vogue dans la conscience sur les ailes du Cygne céleste et légendaire (Hamsa)"*

LA MÉTHODE

Selon les Yoga Sutra de Patañjali, la pratique du Prânâyâma réduit l'activité mentale, les mouvements émotionnels, et régule les activités organiques. Et le pratiquant devient apte aux pratiques méditatives.

Chaque tradition de Yoga possède ses prânâyâma spécifiques. Mais ce ne sont que des combinaisons variées des techniques essentielles de base décrites dans les Yoga Sutra.

La localisation

La respiration se fera par 2 narines, ou 1 narine, ou en alternant les narines, ou par la bouche. Cela comprend aussi la distance à laquelle le souffle (Prâna) est projeté et le « circuit » qu'il emprunte dans le corps ou les points sur lesquels il y a concentration.

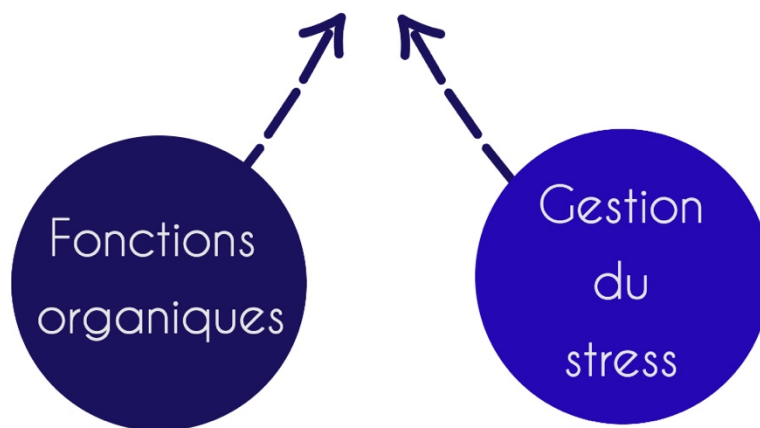
La durée, le nombre, le rythme

Les durées des trois mouvements de la respiration (inspire, expire et suspension) peuvent être égales, ou inégales. Par exemple 1 temps d'inspire, 4 temps de suspension poumons pleins et 2 temps d'expiration et 8 temps de suspension après l'expire. C'est un rythme de base qui pourra être allongé

La discipline du Prânâyâma se résume donc par :

- L'observation et le contrôle des modalités de la respiration
- L'attention et la concentration.
- Une pratique au quotidien, comme une hygiène intérieure
- Observer les mouvements du corps et de l'esprit
- Faire un minimum pour être un maximum
- Découvrir, sentir sa présence pure
- Offrir son écoute et sa présence à l'autre
- L'immobilité du corps pour aller vers le silence de l'esprit

Les bienfaits et effets positifs



Le déroulement d'un cours

Les cours de Prânâyâma sont surtout des espaces d'exploration personnelle. Il est conseillé de se sentir capable de rester en assise (relativement) immobile, pendant au moins 1/4 h, avant de venir à cette pratique.

Quelques instructions simples sont proposées et ensuite chacun, avec souvent le support d'un mantra, s'exerce et découvre des techniques comme Nadi Sodhana, la respiration alternée, Kapalabhati, l'expire forcée, divers rythmes d'inspire d'expire et de suspension.

Annick Goueslain

Annick Goueslain pratique, étudie et enseigne avec passion le Yoga Ashtanga Vinyasa depuis 1994. Titulaire d'une licence de biologie, elle a exercé avec conviction le métier d'infirmière à domicile pendant 15 ans. Elle a appris et pratiqué l'Ashtanga Vinyasa Yoga auprès de Shri K. Pattabhi Jois, Sheshadri, Mark Darby, Matthew Sweeney, Graham Norfield, Petri Raisanen, et bien d'autres.

Elle s'est aussi initiée au Chaya Yoga avec Shandor Remete et au Yoga contemplatif du Cachemire. Certifiée Yoga Alliance E-RYT 500, elle intervient comme formatrice dans l'école « les Ailes du Yoga » en collaboratrice de Caroline



Boulinguez depuis sa création, il y a une dizaine d'années. Elle donne régulièrement des cours à Aix les Bains et à Annecy. Elle a aussi enseigné le Yoga pendant 5 ans au centre pénitentiaire d'Aiton. Auteure du *Petit manuel Philosophicohistoricotechnicopraticque* d'Ashtanga Vinyasa Yoga aux éditions du net, elle participe activement au projet Ashtanga Yoga en France depuis sa création.

Modalités d'inscription

Tarif : 12€

Date des cours : à partir du dimanche 13 décembre, de 8 :30 à 10 :00

Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

Plate-forme : ZOOM

Ce programme de cours de pranayama vous est proposé à l'initiative de Annick Goueslain et du centre Samasthiti Studio : www.SamasthitiStudio.net. Les propos sur le Pranayama ont été recueillis sur le site d'Annick <http://ashtanga-yoga-aix.fr/>