



PRANAYAMA

" Expansion de l'Énergie "



- stages et formation -

*« Tout ce monde – quoi qu'il existe – vibre et tire son origine de prana »
- Katha Upanishad, 2-3-2 -*

*« Prana est le meilleur ami, prana est le meilleur compagnon.
Ô toi qui est juste, il n'y a pas dans l'univers d'ami si proche que prana. »
- Śivasvarodaya, 219 -*

Qu'est-ce que le pranayama ?

Prana, au sens large, signifie Énergie. Ce terme inclut à la fois l'énergie primaire, « énergie-source » (adi-prana), unifiée et contenue en tout point de l'espace-temps, et la diversité des énergies secondaires qui sous-tendent tous les êtres et toutes les formes, soient-elles grossières ou subtiles.

Pranayama signifie « expansion de l'énergie », à savoir l'exploration du retour des énergies secondaires à leur source commune. En pratique, ce retour s'amorce par l'exercice de la respiration et des souffles (upa-pranas).

Le pranayama est une pratique centrale du hatha-yoga classique, bien que souvent fort réduite car peu connue. Elle est évoquée d'une façon simple dès les premiers textes de yoga (Patanjali), et prendra une forme bien plus développée et complexe un peu plus tard avec les nathas, fondateurs du hatha yoga, qui en ont fait une véritable science du prana et une pierre angulaire de leur méthode. Les exercices peuvent varier des hyperventilations les plus rapides et puissantes aux respirations les plus douces et lentes. De nombreuses façons de respirer sont apprises et explorées, de manière assez libre et légère d'abord, puis vient éventuellement une période de maîtrise, cette fois selon une méthode précise et engageante.

C'est cet apprentissage que nous proposons ici, avec ses techniques particulières à explorer pour tout un chacun, à son rythme, et aussi une méthode avancée pour celles et ceux qui auraient l'envie et l'audace de s'y engager un jour.

Cette exploration du pranayama prendra donc comme terrain privilégié d'entraînement la respiration sous toutes ses formes, mais aussi sa continuation, à savoir la concentration-méditation qui en découle. Car les pratiques permettant d'expanser le Souffle et d'éveiller l'énergie ont pour objectif d'approfondir la connaissance de Soi jusqu'à la source de l'Être, la source du Prana. Elles permettent d'apporter plus d'énergie, d'équilibre, et de lucidité dans l'introspection. Car dans le hatha yoga comme dans tous les yogas traditionnels, la méditation est la grande pratique transversale.

A quoi bon ..?

Le pranayama concerne plusieurs plans, et ses effets sont multiples. Sur un plan purement physique, le pranayama est une affaire de respiration, et il a des effets thérapeutiques comme la détente, la régulation des flux, de la tension sanguine, des systèmes respiratoire, digestif, nerveux, hormonaux, ou encore des déséquilibres psychosomatiques ou somato-psychiques.

Quand la respiration devient bien consciente et subtile, on atteint le plan de l'énergie, le prana, et la respiration "ordinaire" se trouve métamorphosée pour faire place à une respiration sans air ou très peu, avec des mouvements quasi imperceptibles de l'extérieur, mais grandioses à l'intérieur. Le prana devenant plus accessible, les fonctionnements énergétiques s'améliorent : circulation, transformation, purification des diverses énergies, possibilité de tirer plus d'énergie de l'environnement et des situations, de se régénérer plus rapidement, etc.

C'est bien connu, la respiration joue aussi un rôle important dans la régulation des émotions. Sur ce plan, le pranayama permet de moduler la réactivité émotionnelle, les schémas chroniques de stress, d'angoisse, de dépression, etc.

Le pranayama est aussi un vrai tremplin pour calmer le mental, et même le suspendre. Il permet de prendre conscience de l'effet des pensées sur l'énergie, et aide à reconnaître et à investir l'espace entre les pensées, clef d'accès à la méditation profonde (samadhi).

Au fil du travail avec le souffle, on pénètre aussi naturellement dans les dimensions subtiles de la connaissance intuitive (vijnana), on résonne avec les grands rythmes cosmique et on y reconnaît l'essence commune, emplie de Joie et de félicité (ananda).

L'approche s'affinant encore, on pourra reconnaître la vraie Kevali : cet état où le corps, les souffles, les émotions et le mental sont "subjugués", immobiles, suspendus, unis dans une béatitude débarrassée de toutes dualités. Un micro-samadhi l'espace d'un instant, un état de grâce qui perdure... ? Dans tous les cas, **l'objectif premier du pranayama est bien celui-là : l'accès à la méditation profonde (samadhi).** Et c'est à cela que nous dédierons !

*« Tous les êtres mobiles et immobiles émergent du prana et s'y dissolvent »
Chandogya Upanishad 1.11.5*

En pratique...

Pour l'exploration du pranayama, nous utiliserons un minimum de postures, pour stabiliser le corps, quelques mouvements de purification (kriyas), beaucoup de pratiques de souffle, et des temps de concentration, afin de privilégier l'accès à des états de méditation profonde.

Nous réserverons aussi des temps de discussions théoriques portant sur les sujets concernés par le pranayama, et sur des textes classiques correspondant (corpus natha, upanishads du yoga, etc).

Fonctionnement et participation

Les stages peuvent être suivis de deux manières :

1- Comme stages de découverte et d'exploration du pranayama. Dans ce cas, la participation aux deux stages est indépendante et non obligatoire, les documents sont fournis, et la pratique personnelle hors stage est libre.

2- Comme stages de formation approfondie. Dans ce cas, les deux stages doivent être suivis pour que la formation en pranayama soit complète, les documents de formation sont fournis, une pratique personnelle régulière est demandée, et des moments de suivi réguliers sont prévus. Une fois validés, ces modules pourront être complétés par d'autres modules de formation de notre association.

Il est recommandé de suivre les stages I et II dans l'ordre, mais l'inverse reste possible sur entretien préalable.

Année I — 500 €

- Stage I — 5 jours, 350 € pour l'enseignement
- Une journée de suivi — 100 € (Mens ou Marseille)
- 5 réunions en ligne de suivi — 50 € (2h tous les 2 mois)

Année II — 500 €

- Stage II — 5 jours, 350 € pour l'enseignement
- Une journée de suivi — 100 € (Mens ou Marseille)
- 5 réunions en ligne de suivi — 50 € (2h tous les 2 mois)
- Bonus stage partagé — gratuit (à définir ensemble)

L'hébergement est à rajouter au prix de la formation : + 100 à 300 € selon le gîte et le type d'hébergement choisi, pour chaque stage.

Ouvert à toute personne intéressée, et motivée à explorer les souffles et la méditation qui en découle. Particulièrement intéressants pour les explorateurs de la conscience et de l'énergie, les thérapeutes, et bien sûr les yogis et yoginis de tous environs...

Les documents (fascicules, annexes, audios ou vidéos) sont inclus dans le coût.

Les tarifs sont adaptables aux situations particulières.

Participation obligatoire à l'ensemble du cursus pour se voir attribuer un certificat de formation.

Dates et lieux :

Stage pranayama I	5 – 9 mai 2027	Dodécadôme , gîte dans la Drôme
Stage pranayama II	24 – 28 mai 2028	Dodécadôme (à confirmer)

La journée de suivi sera prévue à l'automne, à Mens et à Marseille.

Les réunions en ligne auront lieu tous les deux mois — le calendrier sera défini ensemble.

Programme théorique (agrémenté de pratiques) :

- **Stage pranayama I : Les 9 + 1 pranayamas de méditation (dhyana-pranayamas)**

Module 1 : *Le prana et les pranas* dans les vedas, upanishads, puranas, yoga shastras, tantras. Les purifications (kriyas, shatkarmas, 5 bhutta suddhi). Les postures de pranayama et de méditation. Le processus de méditation (samyama). Samadhi et faux samadhi.

Le premier des cinq sceaux (prana-bandha). Quelques postures, mouvements, et techniques de purification (kriyas). Le culte du souffle au quotidien I (ajapa-japa). Les deux premiers pranayamas de méditation (dhyana-pranayamas) et leurs variantes.

Module 2 : Historique des textes de pranayama. Les similitudes et différences entre le pranayama de Patanjali, des Nathas, et d'autres traditions. Yoga de la re-connaissance de soi (atman-vichara). Les trois grands attributs du psychisme (maha-gunas). L'alimentation, généralités pour le pranayama (mitahara).

Les 5 sceaux pour le pranayama (bandhas). Quelques postures, mouvements, et techniques de purification (kriyas). Le culte du souffle au quotidien I. Les pranayamas 3 et 4 de méditation et leurs variantes. Méditation (samyama).

Module 3 : Le système énergétique. Les 3 corps et les 5 ou 7 enveloppes (shariras, koshas). Les circuits et intersections (nadis, adharas, kanda, chakras, marmas). Les énergies circulantes (dasha-vayus). La kundalini. Les trois nœuds (granthis).

Quelques postures, mouvements, et techniques de purification (kriyas). Le culte du souffle au quotidien II (svara-yoga, shodashanta). Les pranayamas 5 et 6 de méditation et leurs variantes. Méditation (samyama).

Module 4 : Instructions techniques générales (upadesha). Règles et signes de bonne et de mauvaise pratique (yukta / ayukta). Les niveaux d'apnées (kumbhaka). Les 4 états causés par la pratique avancée, et leurs symptômes (avasthas). Les différentes sortes de pranayamas : de méditation (dhyana-pranayamas), de constitutions (doshas-pranayamas), avec et sans comptage, avec et sans mantras, avec et sans technique, avec et sans matrice (garbha). Les rythmes dans le pranayama, leur dimension thérapeutique, et autres effets sur le corps et l'esprit. Les 17 pratiques de pranayamas avancées (pranayamas sadhanas).

Quelques postures, mouvements, et techniques de purification (kriyas). Le culte du souffle au quotidien II (svara-yoga, shodashanta). Les pranayamas 7 et 8 de méditation et leurs variantes + le pranayama de la suspension spontanée (kevala kumbhaka). Méditation (samyama).

Formateur : La formation est assurée par Guillaume Chevrier, enseignant de yoga diplômé par la FFEY (Robert Dumel, Christian Tikhomiroff), formé aussi par les yogis Rajnath et Matsyendranath (natha sampradaya), et par son mentor K.N Sharma. Il étudie et pratique le yoga depuis 25 ans. Il est aussi praticien en ayurveda, formé par l'IEEV et le VAPRF (Nagpur).

- **Stage pranayama II : Les pranayamas de constitutions (doshas-pranayamas)**

Module 5 : Le manifesté et le non-manifesté (vyakta/avyakta). Ayurveda et médecine des Siddhas, la connaissance des constitutions (dosha vidya), et leur relation aux trois attributs du psychisme (gunas). Équilibre et déséquilibre (prakriti/vikriti), transformation du corps (kaya kalpa). L'alimentation juste selon les constitutions (ahara), les saveurs (rasa). Le processus de méditation (samyama).

Quelques postures, mouvements, et techniques de purification (kriyas). Le culte du souffle au quotidien I (ajapa-japa). Les deux premiers pranayamas de constitutions (dosha-pranayamas), et leurs variantes.

Module 6 : Ayurveda, suite. Les tissus (dhatus), les toxines et déchets (ama, malas), les 3 essences (prana, tejas, ojas).

Quelques postures, mouvements, et techniques de purification (kriyas). Le culte du souffle au quotidien I (ajapa-japa). Les pranayamas 3 et 4 de constitutions et leurs variantes. Méditation (samyama).

Module 7 : Les dualités du monde manifesté (dvandvas). La Lune et le Soleil (Chandra/Surya), le nectar et le feu (soma/agni), les nadis latérales (ida/pingala). Le yoga de l'union des dualités (hatha). La non-dualité du centre (madhya).

Quelques postures, mouvements, et techniques de purification (kriyas). Le culte du souffle au quotidien II (svara-yoga, shodashanta). Les pranayamas 5 et 6 de constitutions et leurs variantes. Méditation (samyama).

Module 8 : Les mouvements du psychisme (antahkarana), et leur relation au pranayama. La réserve de karma (karmashaya), la mémoire (smriti), les types de conditionnements (samskaras), les désirs profonds (vasanas). La triple immobilité (prana/mano/kama). Les sept niveaux de samadhi. Les différentes sortes de pranayamas : de méditation (dhyana pranayamas), de constitutions (doshas pranayamas), avec et sans comptage, avec et sans mantras, avec et sans technique, avec et sans matrice (garbha). Les 17 pratiques de pranayamas avancées (pranayamas sadhanas).

Quelques postures, mouvements, et techniques de purification (kriyas). Le culte du souffle au quotidien II (svara-yoga, shodashanta). Les purifications du Feu et du Vent (Agni & Vayu bhuta shuddhi). Les pranayamas 7 et 8 de constitutions et leurs variantes + le pranayama de la suspension spontanée (kevala kumbhaka). Méditation (samyama).

Le contenu des modules est sujet à transformation en fonction du groupe et des besoins personnels, un des objectifs étant d'amener chacun à de plus en plus d'autonomie dans sa propre voie.

« Le prana est le vent qui se tient dans le corps, et l'élongation du souffle est le fait de retenir captif ce prana.

Quand la mesure du prolongement arrive à la capacité de demeurer sur une seule respiration,

ce yoga fait atteindre le Ciel. »

- Goraksha-shataka, 42 -



**Association
Kailash Nath**
06 61 44 35 86



www.kailashnathyoga.fr

kailashnathtrieves
@gmail.com

