

# Bhastrika Pranayama

---

- Information générale
  - Signification
  - Qu'est-ce que Bhastrika
  - Méthode
    - Bhastrika abdominal
    - Bhastrika thoracique
  - Comment
  - Durée
    - Débutant(e)
    - Intermédiaire
    - Avancé
  - Bénéfices
  - Contre indications
  - Note
  - Liens intéressants
  - Vidéo
  - Pages reliés à celle-ci
-

# Information générale

Selon le Docteur Kovoov Y. Behanan ([Yoga: Une évaluation scientifique](#)) qui a étudié en Inde et rapporté cette pratique en Amérique au début du 19e siècle la respiration Bhastrika est reconnue dans le domaine du yoga comme étant un des meilleurs **pranayamas** pour susciter l'éveil des forces spirituelles afin de se préparer à la concentration et à la méditation.

×

## ▲ Référence

BEHANAN, KOVOOR T.

Yoga; a scientific evaluation.  
© 13 Avril 1937; A104625. Kovoov T.  
Behanan (A); 23Apr64; R336659

# Signification

La signification du mot Bhastrika en sanskrit veut dire: "En dessous". Puisque nous savons que la signification de Pranayama est "contrôle de la force vitale", ainsi Bhastrika [Pranayama](#) consiste à contrôler la respiration en dessous des poumons. On peut dire en quelque sorte que Bhastrika est la respiration du diaphragme par excellence.

# Qu'est-ce que Bhatriska

La respiration Bhastrika est un type dynamique et énergisant. Il stimule le système sympathique ce qui nécessite une dépense d'énergie physique. Il peut être pratiqué de deux manières: abdominal ou thoracique.

En ce qui concerne le Bhastrika thoracique, oui, effectivement, cela va à l'encontre de la signification même du mot en sanskrit, sauf que les courants d'enseignements contemporains nous montrent que c'est ainsi. L'auteur croit que ce type dit \*thoracique\* viendrait d'une nécessité créée par des clients s'adressant à des profs de yoga qui ont de la difficulté à respirer au niveau de l'abdomen et qui auraient donc \*inventé\* ce type de respiration de concert avec Ujjayi.

# Méthode

# Bhastrika abdominal

Une respiration exclusivement abdominale dans sa version de base. Purification des énergies du feu, expansion de cette énergie dans toute la structure des Nadis et des chakra, stimulation du corps, du système immunitaire. Débloque les souffles, défait les noeuds d'énergies et la tension mentale.

# Bhastrika thoracique

Même chose que l'abdominal sauf qu'on garde notre attention et on respire au niveau du thorax.







# Débutant(e)

Pratiquez une à deux minutes



# Avancé

Pratiquez cinq minutes ou plus

L'idée générale est le dynamisme. Cette respiration est rapide (1 à 2 secs pour l'inspiration et 1 à 2 secondes pour l'expiration)

# Bénéfices

On parle ici de rester le ventre rentré. Ce Bhastrika purifie le **chakra** du coeur, les émotions, l'émotivité, l'anxiété. Débloque les tensions nerveuses et est favorable pour les asthmatiques, etc.

# Contre indications

Le mot prudence est de mise. En cas de doute, on s'abstient. Si vous expérimentez des étourdissements, ralentissez, puis cessez. Ce type de [pranayama](#) est prône à l'hyperventilation. Bâissez votre pratique et capacité en conséquence, car en aucun cas vous ne devriez pas être inconfortable.

Si vous sentez des étourdissements, prenez une pause. Pour les femmes enceintes, pratiquez le Bhastrika thoracique.



# Liens intéressants

- [Alunomaviloma](#)
- [Pranayama](#)
- [Khapalabhati](#)
  - [Ujjayi](#)
- [Kumbhaka](#)
  - [Bahya](#)
- [Brahmari](#)
  - [Bandha](#)
  - [Mudra](#)
- [Pradipika](#)
- [Thérapie](#)
  - [Nadis](#)
- [Bhastrika](#)
- [Alimentation](#)
- [AmmaSukhananda](#)
  - [Atma](#)
  - [Ayurveda](#)
  - [Charaka](#)
  - [Chocolat](#)
  - [Dosha](#)
- [EncoreDuChocolat](#)
- [EspaceAyurveda](#)
  - [Kapha](#)
- [Madhyama](#)
  - [Pitta](#)
  - [Sanskrit](#)
- [Trimarga](#)
  - [Vata](#)





