



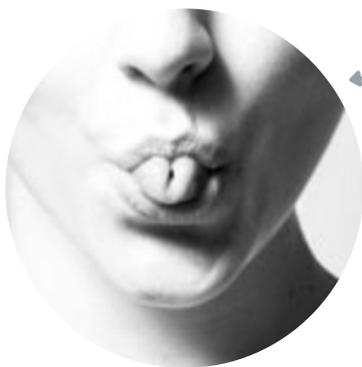
**Yoga<sup>n</sup> BEING**  
*by Isabelle Chatel*

**LA RESPIRATION**

# ŚITALI PRĀNĀYĀMA : RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE

## 1. *Le placement de la langue*

Former un tuyau avec la langue



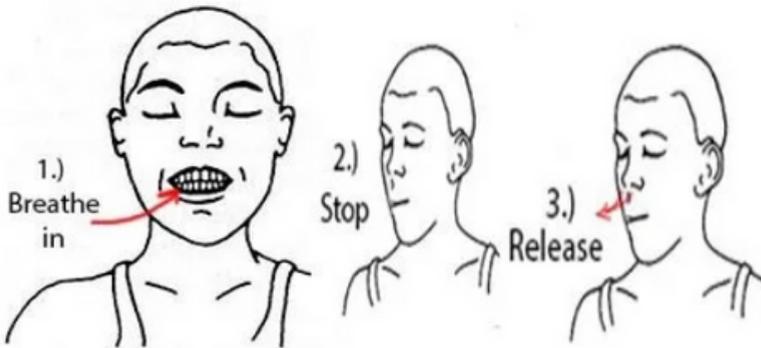
## 2. *La respiration*

- Inspirer par la bouche avec un placement particulier de la langue « en forme de tuyau » et un léger mouvement de la tête
- Expirer par les 2 narines
- A la fin de l'inspiration placer jālandhara-bandha et le maintenir pendant toute l'expiration.
- Laisser le menton se lever légèrement sur l'inspiration.
- Reprendre au moins 12x pour ressentir la fraîcheur dans l'abdomen

# SITKARI PRĀNĀYĀMA : RESPIRATION SIFFLANTE

## 1. Le placement de la langue

Lèvre légèrement entrouverte – langue déposée naturellement dans la bouche



## 2. La respiration

- Inspirer les lèvres légèrement entrouvertes, les mâchoires normalement fermées et la langue en position neutre
- Produire le son « sīt » par la bouche en inspirant
- Placer jālandhara-bandha, le maintenir durant toute l'expiration qui se fait uniquement par les deux narines

## POURQUOI PRATIQUER CE TYPE DE PRĀNĀYĀMA ?

- La respiration śitali et si la morphologie de la langue ne le permet pas, sitkari, est particulièrement recommandée pour le tempérament Pitta ou quand un pitta vicié habite le corps
- Cette respiration apaise et rafraîchit le feu de Pitta
- Pratiquer śitali prānāyāma en cas de bouffée de chaleur, de montée de feu intérieur, d'un élan de colère, elle contribue à baisser la température du corps, elle favorise le retour au calme, elle aide au rafraîchissement des tissus

## QUAND PRATIQUER ŚITALI PRĀNĀYĀMA ?

- Śitali est pratiqué quand le corps est en « surchauffe » soit pour des raisons externes : c'est l'été, il fait chaud, soit pour des raisons internes comme des bouffées de chaleur, de la colère (pour l'apaiser ou la contrôler), ou tout autre émotion « chauffante »
- On peut aussi pratiquer śitali prānāyāma pour apaiser la sensation de soif et purifier le sang
- La pratique de śitali prānāyāma est vivement recommandée à la suite d'une pratique de yoga intense, elle permet de rétablir la température du corps et de retrouver un certain équilibre

## BIENFAITS DE LA PRATIQUE

- Baisse la température du corps
- La fraîcheur accumulée sur la langue se diffuse dans le cerveau à travers le palais, ça génère un apaisement mental, du calme
- Fait circuler prāna dans tout le corps
- Apaise l'hyper-tension, le stress
- Apaise tous les signes d'excès de chaleur dans le corps : ulcère, hyper-acidité,...
- D'un point de vue ayurvedique : il apaise, il limite les excès du dosha Pitta
- Réduit la sensation de soif
- Influence le système nerveux parasympathique
- Réduit l'excès de bile, la fièvre

## CONTRE-INDICATIONS À LA PRATIQUE DE ŚITALI

- Ne pas pratiquer dans un environnement trop pollué
- Ne pas pratiquer quand il fait froid – ou couvert suffisamment
- En cas de problème respiratoire comme l'asthme, ou quand il y a trop de mucus
- Quand la pression sanguine est basse
- Si maladies respiratoires comme la bronchite