



PRANAYAMA

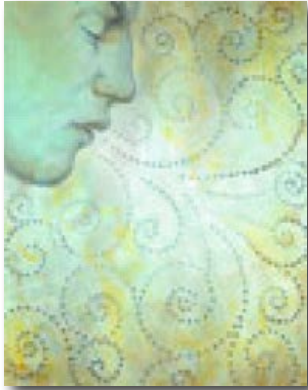
Souffle d'énergie

GUIDE DE SANTÉ ET DE SPIRITUALITÉ

CE DOCUMENT EST UN EXTRAIT
DES NOTES DE COURS

Patrick Vesin ~ *Swami Aksharananda*
B.Sc.Ed.phys., PYC
LocanA Sansregret ~ *Swami Locananda*
PYC, PYT, ND

Padma
YOGA



NADI SHODHANA PRANAYAMA

C'est le souffle vital qui resplendit
à travers tous les êtres vivants.
Celui qui le comprend, qui le sait,
cesse de dissenter davantage.
Mundaka Upanishad, III,1,4

La purification des *nadis* est la première étape dans la pratique du *Pranayama*. *Nadi Shodhana Pranayama* sert de pratique purifiante des *nadis* et doit être la base de tout *Pranayama* et est ainsi une technique très importante.

Il est presque indispensable de commencer le *Pranayama* par cette technique. En effet, cette pratique nettoie les conduits de tous les circuits et centres énergétiques du corps, les *nadis* et les *chakras*. La respiration est lente, alternée, utilisant une narine après l'autre pour l'inspiration et pour l'expiration. C'est un souffle très équilibrant qui fait naître équilibre et harmonie dans le corps.

Nadi fait référence à ces rivières énergétiques où s'écoule le *prana* dans le corps. Ici, *Nadi* fait spécifiquement référence à *Ida Nadi* et *Pingala Nadi*. Ces deux canaux s'entrecroisent de part et d'autre, le long de la colonne vertébrale.

Ida Nadi est le canal énergétique lunaire situé sur le côté gauche de la colonne vertébrale, représentant l'énergie féminine. Il se termine à la narine gauche.

Pingala Nadi est le circuit énergétique solaire situé à droite de la colonne vertébrale et représente la force masculine de l'énergie. Il se termine à la narine droite.

Les *nadis* sont des canaux subtils qui transportent l'énergie dans le corps, mais aussi les pensées et les émotions sous forme de vibrations vers tous les *chakras*.

Shodhana signifie qui fait briller ou encore nettoyer ou purifier. C'est un processus de purification. Cette respiration élimine les toxines du corps mais aussi celles des pensées et des émotions. C'est une technique à pratiquer régulièrement pour revitaliser tout le corps et le mental. Elle permet de libérer doucement les canaux énergétiques afin de faire circuler librement le *prana* vers tous les centres énergétiques et toutes les cellules du corps.

Les deux peuvent être comparés aux pôles négatif et positif d'un circuit électrique. Leur équilibre est critique et essentiel pour l'harmonie et l'équilibre à travers tout l'être, et ce, sur tous les plans : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel.

Nadi Shodhana est une pratique respiratoire qui exige une grande sensibilité et une attention plus grande encore. Le souffle doit être souple, égal, fluide et libre, sans effort et sans tension. *Nadi Shodhana* nous permet de développer finesse, délicatesse et grâce tout en étant alerte, conscient et éveillé tout au long de la pratique. Nous sommes à la fois, le témoin, l'observateur et le praticien ou l'expérimentateur de la technique et surtout de ses effets.



Les variantes avec *Nadi Shodhana* sont presque infinies puisque l'on peut faire varier les alternances entre les narines, les rétentions de souffle, les *bandhas* et les *mudras*, mettre l'accent tantôt sur l'inspiration, tantôt sur l'expiration.

Avec l'intégration des rétentions, dans certains textes traditionnels, *Nadi Shodhana* changera de nom et deviendra *Anuloma Viloma Pranayama*.

En étudiant les différentes variantes, nous allons devoir considérer deux façons de suivre le rythme de la respiration. Une première façon de faire sera de suivre un rythme déterminé ou un ratio entre inspiration, rétention et expiration, alors que l'autre façon de faire sera de simplement suivre une impulsion naturelle selon les besoins et les capacités du corps au moment de la pratique.

Dans le premier cas, un ratio devrait être prescrit, comme par exemple, inspirer en un compte de quatre, retenir le souffle pour un compte de seize et expirer sur un compte de huit. Ces ratios sont classiques et peuvent nous apprendre beaucoup sur ce que la pratique régulière et sérieuse peut nous donner. Le côté négatif de ces façons de faire est d'éloigner l'élève de sa propre pratique et de ne pas respecter sa propre capacité respiratoire. Après tout, le *Pranayama* est une pratique de respiration consciente qui doit se développer progressivement et il ne faut pas oublier que la respiration est une manière d'explorer la conscience. Comme chaque conscience est unique, chaque exploration de cette conscience devrait aussi être unique.

Les ratios classiques sont là pour nous servir de guide et d'exemple afin d'explorer notre propre schéma respiratoire et notre propre capacité. Ce qui est le plus important et qu'il faut retenir ici, c'est que l'exploration de cette respiration est le voyage conscient en tant que tel et non un ratio à atteindre absolument.

De plus, les ratios classiques doivent toujours être abordés avec énormément de prudence et de respect puisqu'ils ont des incidences importantes sur le système nerveux et des effets psychologiques certains. Si l'on n'est pas prêt pour certains mouvements énergétiques dans le corps et le mental, mieux vaut s'abstenir de pratiquer avec des efforts inappropriés.



Les dieux ont creusé à travers notre corps lui-même des canaux,
pareils à ceux qu'on creuse dans les jardins,
afin qu'il fût irrigué comme un jardin par l'eau qui y coule.

Platon

Padma
YOGA

MUDRA À UTILISER

La respiration alternée est contrôlée par la position des mains qui forment une *mudra* tout au long de la pratique. Les *Mudra* sont des gestes et des attitudes prises avec les mains et qui sont empreintes de significations symboliques permettant de canaliser les souffles à travers le corps.

Les *Mudra* représentent des attitudes corporelles, ici des positions précises des doigts, qui vont imprégner les attitudes mentales et apporter des modifications aux états de conscience. En les associant à une pratique respiratoire, elles permettent d'éveiller efficacement l'énergie latente. Elles sont le signe d'une expression intérieure.

LA POSITION DES MAINS

Plusieurs *Mudra* peuvent être utilisées pour fermer les narines. Et chacune de ces *Mudra* porte une signification précise.

Nasikagra ou Nasagra Mudra

Position des doigts pour *Nasagra Mudra*

Cette mudra se fait avec la main droite.

- L'auriculaire et l'annulaire sont repliés doucement sans tension.
- Le majeur et l'index restent étendus.
- Le pouce est souple.



Le pouce et l'annulaire vont alternativement ouvrir et fermer une narine, alors que le majeur et l'index sont légèrement appuyés sur le front, sur le point d'*Ajna Chakra*.

Pour les débutants, cette mudra est accessible et facile à maintenir longtemps sans tension.

Pour la pratique comme telle :



- la main droite est devant le visage, l'index et le majeur prennent place sur le front à la racine du nez, entre les sourcils afin de stimuler la concentration et de faire résonner *Ajna Chakra*.
 - Pouce et annulaire ouvrant et fermant alternativement narine droite et narine gauche.
 - Le bras est détendu et placé près du corps.
 - Le coude n'est pas trop écarté et plutôt orienté vers le bas afin de soulager le bras et de ne pas créer de tensions inutiles.
 - Les épaules sont également relâchées et détendues.
- Pour des pratiques plus longues, on peut supporter le coude avec la main gauche tout en gardant l'épaule et le bras détendus.



Nasagra fait référence au nez.

Dans sa forme plus classique, **la main gauche** prend *Chin Mudra*



- le bout du pouce et de l'index se touchent, les autres doigts sont allongés et le dos de la main repose sur la cuisse ou le genou gauche, la paume de la main est offerte vers le ciel.
- *Chin Mudra* apaise le mental. C'est le geste de la conscience. Parce que la main est tournée vers le haut, *Chin Mudra* encourage l'ouverture de la cage thoracique puisque le bras fait une rotation vers l'extérieur et l'épaule s'ouvre vers l'arrière.

On prend une autre mudra pour **la main droite**. La valeur symbolique est ici très intéressante.

La main droite prend *Vishnu Mudra* parfois appelée *Mrigi Mudra*

- l'index et le majeur sont repliés vers la paume de la main.
- Le pouce ferme la narine droite et l'annulaire ferme la narine gauche, en alternance et en accord avec le rythme de la respiration.



Dans la mythologie indienne, *Vishnu* est un des trois dieux avec *Brahma*, le créateur et *Shiva*, le transformateur.

Vishnu est celui qui maintient. Il est associé à la conservation et à la protection. Comme cette *mudra* sert lors d'une pratique de *Pranayama* où il faut maintenir et suspendre le souffle, *Vishnu* joue ici un rôle important.

LA MAIN GAUCHE ET LA MAIN DROITE

La main gauche représente l'aspect lunaire de notre être, sa capacité de réceptivité. Elle est déposée avec légèreté sur la cuisse ou le genou gauche.

La main droite, quant à elle avec son aspect solaire, est en lien étroit avec l'émission énergétique et pranique. C'est pourquoi on utilise habituellement les mains de cette façon pour tenir les *mudras*.

Par contre, si c'est absolument nécessaire, les gauchers peuvent éventuellement se servir de la main gauche pour tenir *Vishnu Mudra*.

On peut également soutenir le bras avec l'autre main. Un bâton peut aussi être utilisé pour soutenir le coude lors de pratiques très longues.

RÉFÉRENCE À LA TRADITION

Les textes du *Gheranda Samhita* recommandent de poser le pouce, l'annulaire et le petit doigt de la main droite sur le nez, sans aucune précision sur la manière de le faire. Ce texte souligne de ne pas utiliser le majeur et l'index pour fermer les narines. Cela a certainement à voir avec les éléments qui sont représentés par ces doigts et qui viendraient sans doute changer quelque chose sur le plan énergétique de cette pratique. Cependant, notre pratique personnelle ne nous permet pas, pour l'instant, d'en vérifier les effets.

LA PRÉPARATION

Les deux narines doivent être libres et permettre le passage de l'air. Il est possible de libérer les narines en pratiquant *Padadirasana* et ainsi équilibrer le souffle. Une autre préparation est de pratiquer *Jala Neti*, le nettoyage des fosses nasales.



Padadirasana

Posture d'équilibre du souffle

- S'asseoir sur les talons en *Vajrasana* ou *Sukhasana* le dos droit, la tête dans l'axe.
- Placer les mains sous les aisselles, pouces vers le haut en croisant les bras devant la poitrine.
- Appuyer les doigts dans le creux des aisselles.
- Observer l'air qui entre et sort des narines.
- Laisser le souffle s'équilibrer.

Variante pour changer l'ouverture et la dominance d'une narine.

- S'asseoir en *Vajrasana* ou en *Sukhasana*.
- Si la narine droite est dominante, placer la main gauche sous l'aisselle droite et la dominance des narines va changer. La narine gauche sera dominante.
- Inversement, si c'est la narine gauche qui est dominante, placer la main droite sous l'aisselle gauche et la narine droite deviendra alors dominante.
- Appuyer les doigts dans le creux des aisselles.
- L'autre main se pose en *Chin Mudra* sur la cuisse ou le genou.
- Observer l'air qui entre et sort des narines.
- Laisser le souffle s'équilibrer dans la narine concernée.



Jala Neti

Le nettoyage des fosses nasales

Jala Neti est une pratique essentielle pour que la respiration soit fluide, souple, libre. La description de cette technique est faite dans le module des *SatKarma*.



LES NARINES

Les deux narines doivent être libres et permettre le passage de l'air tant dans l'inspiration que dans l'expiration.

Il faut repérer les petites dépressions qui se situent de chaque côté du nez entre l'arête du nez et les cartilages des narines. À cet endroit, une légère pression est suffisante. En déposant simplement le bout du pouce et de l'annulaire, aucune déformation ni pression n'est exercée sur le nez et l'air peut circuler plus librement.

Si vous observez qu'une narine est bouchée en inspirant, il faut simplement faire une douce pression sur la peau de l'arête du nez vers le haut et vers le bas afin d'ouvrir la narine et permettre l'inspiration. On procède de la même façon pour l'expiration si la narine n'est pas libre.

Les narines agissent comme des filtres, non pas seulement physiquement lorsque nous inspirons, mais également pour le *prana*. Nous absorbons mieux toute l'énergie du *prana* quand il y a moins d'irrégularité dans le mouvement de la respiration.

Sur un plan plus subtil, la manière dont le souffle passe dans les narines a un effet sur le système nerveux. Cela est souvent décrit dans la littérature yogique. On décrit également comment les éléments ~ terre, eau, feu, air et éther ~ sont stimulés dans le corps. Afin d'harmoniser et d'équilibrer ces éléments, il est nécessaire de diriger le souffle au centre de la narine et l'aide des *Mudra* des mains est importante.

L'ASSISE



S'asseoir en tailleur ou encore sur les talons afin de garder le dos droit, la cage thoracique ouverte, les épaules détendues et la tête placée bien en équilibre au sommet de la colonne vertébrale.

Laisser la main gauche se poser sur la cuisse ou le genou avec souplesse et douceur. Avec un état mental détendu, observer le souffle dans son va-et-vient naturel.

Percevoir l'alignement de tout le corps, du coccyx au sommet de la tête. Relâcher la nuque, la tête s'incline, très légèrement vers l'avant, vers le cœur, dans un geste de révérence et de respect. L'alignement de tout le corps permet d'offrir un axe de circulation au *prana*. Ainsi, les centres de la gorge, du diaphragme et du périnée sont alignés, ouverts à une respiration fluide, souple et libre. Les qualités du souffle vont se déposer profondément en nous.

Calme, humilité et paix s'installent avec cette attitude de respect et de référence vers le cœur, siège du *Prana*.

Fermer les yeux et laisser le regard, *drishti*, se tourner vers le bas, dans l'espace intérieur du cœur, *Hridaya Dharana*. Goûter pendant quelques instants à cette paix tranquille à l'intérieur de cet espace sacré du cœur.

Cette posture et surtout cette attitude intérieure sont de mise pour la pratique de *Nadi Shodhana*.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- Aucune contre-indication pour ce *Pranayama*, sauf peut-être pour les personnes souffrant de congestion nasale. Il faut alors lui préférer sa variante psychique.
- Les personnes souffrant de rhumes, toux, fièvres, vertiges, dyspepsie et d'hypertension peuvent pratiquer des variantes de débutants en respectant leurs limites et en restant dans leur zone de confort pour la pratique.

TECHNIQUE

Porter la main droite vers le visage et prendre l'un ou l'autre des *mudras* choisis : *Nasikagra* ou *Nasagra Mudra*, ou *Vishnu Mudra*.

Dans la démonstration, nous avons choisi la forme plus classique avec Vishnu Mudra.

Un cycle de *Nadi Shodhana*



- Expirer complètement par la narine gauche, la narine droite est fermée avec le pouce de la main droite. L'annulaire et l'auriculaire laissent la narine gauche libre
- Inspirer par la narine gauche, lentement. Le pouce droit continue de fermer la narine droite, et l'annulaire et l'auriculaire laissent la narine gauche libre.



- À la fin de l'inspiration, fermer la narine gauche avec l'annulaire.
- libérer la narine droite en ouvrant le pouce vers l'extérieur.
- Expirer par la narine droite, lentement.
- Ré-inspirer par la narine droite.



- Après avoir fermé la narine droite et libéré la narine gauche, expirer par la narine gauche.
- Ceci est un cycle.
- Faire 10 cycles complets en commençant par une expiration par la narine gauche et une première inspiration par la narine gauche toujours.

Ceci est *Nadi Shodana Pranayama* de base. Cette respiration peut ensuite se pratiquer avec rétention du souffle à poumons pleins, à poumons vides et sur des rythmes différents.

Nous préférons parler ici de suspensions naturelles du souffle, suspensions qui s'installent, toujours sans effort et sans tension, soit après l'inspiration, soit après l'expiration et qui surviennent tout à fait naturellement. Nous intégrerons des rétentions volontaires du souffle après quelques semaines sinon quelques mois de pratique régulière.

RYTHME RESPIRATOIRE

Afin de pratiquer des rétentions de souffle à poumons pleins et à poumons vides, nous allons progressivement installer des rythmes respiratoires. Il faut absolument être très à l'aise dans un rythme donné avant de passer à une autre étape.

Être à l'aise dans un rythme, cela veut dire pouvoir maintenir la pratique pendant un *GATHIKA*, une durée qui équivaut environ à 25 à 30 minutes de pratique continue, sans effort et en étant toujours très à l'aise. Le temps intérieur propre à chacun s'appelle un *MATRA*. En respectant ses propres rythmes, il est possible de passer d'une étape à l'autre avec aisance et sans danger.

Par exemple, *Nadi Shodana* carré:

- Inspir 5 *matra*, ou temps personnel
- rétention 5
- expir 5
- rétention 5

ou *Nadi Shodana* rectangulaire :

- inspir 5
- rétention 6
- expir 5
- rétention 6

Avec les rétentions de souffle, il est préférable toutefois d'être très vigilant et d'utiliser les rétentions avec précaution : leurs répercussions, positives ou négatives, se retrouvant aussi bien aux plans physiologique que psychologique. Par les rétentions, poumons vides ou pleins, le rapport oxygène / gaz carbonique est concerné. Des changements dans l'oxygénation et de la circulation sanguine surviennent.

Les rétentions de souffle ne doivent ni fatiguer ni occasionner des tremblements, des étourdissements, des craquements ou des pressions dans la tête, ou encore de sensation de chaleur anormale dans le corps. Tous ceux-ci sont des signaux d'alarme du corps. Il faut alors arrêter immédiatement la pratique.

BANDHAS

Après ce travail profond et intense, nous pourrions aborder les *bandhas* et les intégrer à la pratique :

- *Jalandhara Bandha*, le verrou de la gorge,
- *Mula Bandha*, le verrou de la racine,
- *Uddiyana Bandha*, le verrou de l'abdomen.

Ainsi, nous allons pénétrer dans la véritable pratique de *Pranayama* en maîtrisant et dirigeant le *prana* dans le corps.



POINTS IMPORTANTS DANS LA PRATIQUE

Sur le plan physique

- Il est important de garder la colonne vertébrale droite et souple. Nous travaillons à équilibrer les énergies dans les circuits énergétiques le long de la colonne vertébrale. L'appui du dos peut parfois être nécessaire.
- Garder le bras droit, les épaules et les mâchoires détendues et relâchées.
- Le bras droit reste souple. On peut le soutenir avec la main gauche. On ne le dépose pas sur le genou.
- La tête reste bien droite et dans l'axe du corps. Éviter de la laisser tomber vers l'avant ou encore de la rejeter vers l'arrière.
- Le visage est calme, détendu avec une expression d'ouverture. Les yeux et le front ne se crispent pas.
- Seule la main droite se place en Vishnu Mudra et la pratique commence toujours par une expiration par la narine gauche

- Cette pratique de *Pranayama* est faite pour permettre d'allonger l'expiration qui devrait être deux fois plus longue que l'inspiration. C'est une pratique parfaite pour les débutants. On peut aménager des étapes pour rencontrer les besoins et les capacités individuels, mais garder en tête le but de ce *Pranayama*.
- Il est important de garder un rythme respiratoire, avec ses ratios confortables, suffisamment longtemps pour y être à l'aise et confortable. Éviter de changer trop souvent de rythme respiratoire.

- La respiration est toujours normale, fluide et souple, *silencieuse*, sans utilisation de *Ujjayi*. *Ujjayi* permet de mieux contrôler la capacité respiratoire, ce que fait *Vishnu Mudra* dans ce *Pranayama*.
- Tant l'inspiration que l'expiration doivent être silencieuses.

- Commencer par une pratique de trois à cinq minutes pour augmenter jusqu'à vingt minutes et même un *matra*.

Sur le plan énergétique

- Les rétentions doivent être pratiquées sous surveillance et avec les bonnes indications pour répondre au besoin individuel de chaque personne.
- Les rétentions se font graduellement et la durée augmente progressivement. Ici, **la patience est de mise**.
- Rien ne sert de s'empressez de passer à une étape suivante. Tout vient quand nous sommes vraiment prêts.
- Durant les rétentions, permettre au mental d'observer et d'explorer l'espace énergétique autour du corps.

Sur le plan mental

- Le passage de l'air dans les narines devient un point de concentration durant la pratique. Le passage de l'air doit se faire d'une manière lente, régulière, fluide de telle sorte que l'air donne un massage à l'intérieur des conduits respiratoires.
- Durant les rétentions, permettre au mental d'observer et d'explorer l'espace énergétique autour du corps.
- Maintenir l'attention sur *Ajna Chakra* durant la pratique
- Un *mantra* peut également être utilisé durant la pratique. La *Gayatri Mantra* est un excellent *mantra* pour cette pratique. Les syllabes du *mantra* se divisent de façon égale et permettent de concentrer le mental durant la respiration.

Sur le plan spirituel

- Dans la suspension du souffle après l'expiration, observer la possible suspension naturelle du souffle *Kevala Kumbhaka*, dans laquelle temps, souffle, mental sont d'un calme profond et infini.
- *On peut utiliser Ujjayi dans des pratiques avancées où la capacité respiratoire est déjà très bien développée.*
- *Nadi Shodhana* peut aussi être pratiqué sans *Vishnu Mudra*. Cela devient un *Nadi Shodana* psychique. Au début, on peut imaginer simplement que l'air va d'une narine à l'autre. Finalement, la respiration va répondre au mental et suivre le mouvement réel de *Nadi Shodana*, c'est-à-dire se promener d'une narine à l'autre.
- *Nadi Sodhana* est une excellente pratique pour prendre conscience de la dominance et de l'alternance de dominance des narines. Une bonne initiation pour le *Swara Yoga*.

BIENFAITS



AnnamayaKosha

- Nettoie et ouvre le passage des sinus.
- Régularise et équilibre la pression sanguine et le rythme cardiaque.
- Purifie le sang.
- Régularise et équilibre la circulation sanguine dans le cerveau.
- Soulage les migraines et les maux de tête.
- Régularise la circulation du liquide cérébro-spinal à l'intérieur de la colonne vertébrale et autour du cerveau.
- Équilibre les systèmes nerveux sympathique et para-sympathique et les nettoie de tensions inutiles les rendant efficaces et alertes.
- Permet de relâcher et détendre tout le corps et tous les systèmes du corps.
- Le taux du métabolisme s'abaisse et se stabilise.
- Équilibre les processus d'anabolisme et de catabolisme dans le corps de sorte que le processus d'homéostasie prend place.
- L'horloge biologique s'établit et se maintient avec ses rythmes naturels.
- La respiration lente, régulière et profonde enseigne aux cellules à travailler d'une manière plus efficace.
- Une plus grande surface des poumons est utilisée pour ce type de respiration augmentant ainsi la capacité respiratoire.
- Permet de maintenir la température du corps égale de la tête aux pieds.
- Permet de garder le corps chaud en hiver et frais en été.



PranamayaKosha

- Équilibre *Ida* et *Pingala*, les *Nadi* à gauche et à droite de la colonne vertébrale.
- Équilibre *Prana Vayu* et *Apana Vayu*.
- Équilibre tous les *chakras*.
- Régularise les humeurs évitant les changements brusques.



ManomayaKosha

- Crée un équilibre dans le corps émotionnel et dans le corps mental.
- L'énergie émotionnelle est répartie de manière stable et équilibrée.
- Utile dans les cas d'anxiété, de grande nervosité, de dépression, d'insomnie et de troubles du sommeil.
- Accroît la volonté et la capacité à rencontrer des défis.
- Augmente la capacité de concentration.
- Raffermit la mémoire en éliminant les pensées inutiles et parasites.



VijnanamayaKosha

- L'équilibre créé par ce mode respiratoire permet de se situer dans l'état de témoin et d'observateur et de voir plus clairement les diverses situations de la vie.
- Aide à prendre la bonne décision en observant «*les pour et les contre*» de toutes situations.
- Garde le mental stable et apporte clarté dans les pensées.



AnandamayaKosha

- Avec un peu de pratique, ce *Pranayama* devient une expérience de pure félicité.

PRANAYAMA

SOUFFLE D'ÉNERGIE

Nous offrons une formation en Pranayama qui s'échelonne sur huit rencontres d'une journée, étalées sur plusieurs mois, afin de mieux intégrer dans le quotidien l'enseignement reçu de cette démarche du souffle.

Ce cheminement intense demande un engagement important de la part de tout voyageur.

La personne qui s'inscrit s'engage pour toutes les rencontres.



Patrick Vesin
Swami Aksharananda



Locana Sansregret
Swami Locananda

Vous pouvez nous joindre facilement de plusieurs façons.

www.padma-yoga.org
padma@padma-yoga.org

Patrick Vesin
514-656-7442
akshara@padma-yoga.org

Locana Sansregret
819-358-6038
locana@padma-yoga.org

Une once de pratique vaut une tonne de théorie.

Swami Sivananda



Le centre *Padma Yoga* est un membre certifié
de la Fédération francophone de Yoga.

Le centre *Padma Yoga* est reconnu comme établissement d'enseignement
par le gouvernement du Québec.



a reçu
le Prix Sarasvati 2007
de la Fédération francophone de Yoga
pour l'excellence de son enseignement et de son rayonnement.



Nous remercions tous les élèves qui nous permettent
de nous améliorer et de leur offrir toujours un peu plus de nous.

Patrick Akshara

Locana

***Ces notes de cours représentent
beaucoup de temps de préparation, de travail et aussi d'Amour.***

***Nous vous demandons d'honorer
et de respecter tout cela.***

Tous droits réservés 2009.

Merci de ne pas photocopier ce document sans autorisation des auteurs.

Merci de respecter votre pratique de *Yamas*.