



# PRANAYAMAS

## Nadi Sodana

*(respiration alternée)*

Bien installé.e. Poser index et majeur entre les sourcils.

Respirer de façon alternée par une narine puis l'autre. On commence et on termine par la narine G si on cherche à se détendre, et on commence et termine par la narine droite si on souhaite plus de clairvoyance et de concentration.

La narine qui expire inspire ensuite.

Respirer en bloquant la fin de l'inspiration (poumons pleins).

*Variante :*

Expirer en pinçant la narine afin d'allonger le souffle.

## Indications :

Stress, anxiété, dépression, mais aussi troubles du sommeil...

Cette respiration permettrait de stimuler les récepteurs sérotoninergiques, au niveau du rhinencéphale, qui est la zone cérébrale centre des émotions et de la mémoire.

La sérotonine est une neuro hormone qui permet de prendre du recul, de faire baisser l'anxiété et les troubles de l'humeur.

Le fait de retenir le souffle permet la sécrétion de noradrénaline.

Le ralentissement de la fréquence respiratoire lors de cette pratique envoie un signal d'apaisement au cerveau.

anecdote : les yogis disent que cette respiration "purifie", dans le sens où elle brasse les émotions et éteint les tensions.

Pratique : 3 à 5 min par jour