

---

## Table des matières

Pranayama	2
Considérations générales.....	2
Dirgha pranayama - Respiration en trois parties.....	3
Respiration égale.....	5
Ujayi Pranayama – Respiration de l’océan.....	7
Surya pranayama - Respiration du Soleil.....	9
Respiration 1 : 2.....	11
Respiration de la Joie.....	13
Sitali / Seetkari Pranayama.....	15
Bandhas	16
Mula Bandha - Verrou de la racine.....	17
Uddyana Bandha – Verrou du diaphragme.....	18
Jalandhara Bandha - Verrou de la gorge.....	19
Respiration des Chakras	20
Tableau des chakras.....	21
Respiration Chakra Soufi.....	22
Respiration Chakra avec mouvements.....	23