

A large, spreading tree with green and yellowing leaves stands in a field under a clear blue sky. The tree's shadow is cast on the ground to its right. The background shows a line of trees and a clear horizon.

**LE SOUFFLE**  
**APPROCHE DU PRANAYAMA**

**Guy FORGET**





# **TABLE DES MATIÈRES**

## **Préface**

## **Préambule**

## **PREMIERE PARTIE**

### **Chapitre 1 : Les textes et traditions**

I- Les textes

II- Les traditions - La respiration naturelle et le yoga

### **Chapitre 2 : Anatomie**

II-1 La mécanique respiratoire

II-1-1 La cage thoracique

II-1-2 Le sternum

II-1-3 Les côtes - Articulations avec les vertèbres dorsales

II-2 Le diaphragme et la sangle abdominale

II-3 Le grand dentelé

II-4 Le périnée

II-5 Le nez

## **DEUXIEME PARTIE : LA PRATIQUE**

### **Chapitre 1 : La préparation - Le développement et l'assouplissement**

## **thoracique.**

I-1 Les cinq mouvements

I-2 Quelques conseils

## **Chapitre 2 : L'assise.**

# **TROISIEME PARTIE : LE PRANAYAMA**

## **Chapitre 1 : La respiration complète**

I-1 - Son mécanisme

I-2- Les divergences à propos de la respiration complète

I-3 - La position de la cage thoracique

I-4 - Le rôle des abdominaux dans le Pranayama

I-5 - Quelques remarques valables pour tous les Pranayamas

## **Chapitre 2 : La respiration alternée Nadi Sodhana**

II-1 - Nadi Sodhana et l'ésotérisme

II-2 - La respiration alternée et les nadis

II-3 - Les chakras

II-4 - L'exercice de la respiration alternée

## **Chapitre 3 : Ujjayi**

## **Chapitre 4 : Quelques commentaires sur les Pranayamas**

IV-1 - Les effets des Pranayamas

IV-2 - Ultimes remarques sur la pratique

## **Chapitre 5 : Du Pranayama à la méditation**

# **Chapitre 6 : Simplicité de la voie du yoga selon Theos Bernard**

**Epilogue**

**Remerciements**

**Bibliographie**

**Annexes**

## PRÉFACE

Le Souffle,

Quel plus beau titre Guy Forget pouvait-il trouver pour ce livre qui couronne sa carrière de Kinésithérapeute, carrière au service de ses patients qui ont su apprécier ses qualités professionnelles, son empathie et sa grande disponibilité. Nous faisant encore le cadeau de ce qui a soutenu toute sa vie, il nous propose une approche du Pranayama en nous initiant aux exercices de respiration du Yoga.

« Le Souffle c'est la Vie »....

Pour François Cheng:

« A la question « dans l'ordre vital, qu'est-ce qui est capable d'animer? », la réponse que donnent toutes les pensées est invariable: **le souffle de vie.**

La pensée indienne le nomme ***Aum***, la pensée chinoise ***Qi***, la pensée hébraïque ***Rûh***, et la pensée grecque ***Pneuma***. En chaque être particulier, ***l'animus*** est régi par ***l'anima***. Cette dernière est la marque de son unité et de son unicité. Là encore, toutes les pensées traditionnelles lui donnent un nom particulier désignant une entité identique: ***l'Âme.***<sup>1</sup> »

Une fois de plus, par la pratique de simples exercices, Guy Forget nous invite à plonger au fin fond de notre être pour nous retrouver, revenir à une réalité fondamentale de notre présent et trouver l'élan vers notre devenir.

Anne-Marie Palluel  
Chartres, Juillet 2020

*A Annick, dont le souffle a rejoint l'éternité...*

*« Puisque tu connais les secrets, dis moi  
Pourquoi, ô mon ami  
Tu es en proie en permanence  
A de vains tourments? Tu t'égares.  
Rien ne va selon tes désirs.  
Sois réjoui en ce moment.  
N'oublie pas: tu respires encore. »*

**Omar Khayyam**  
Poète Persan

---

<sup>1</sup> CHEN, François. *De l'âme*. Paris, Albin Michel, 2016.

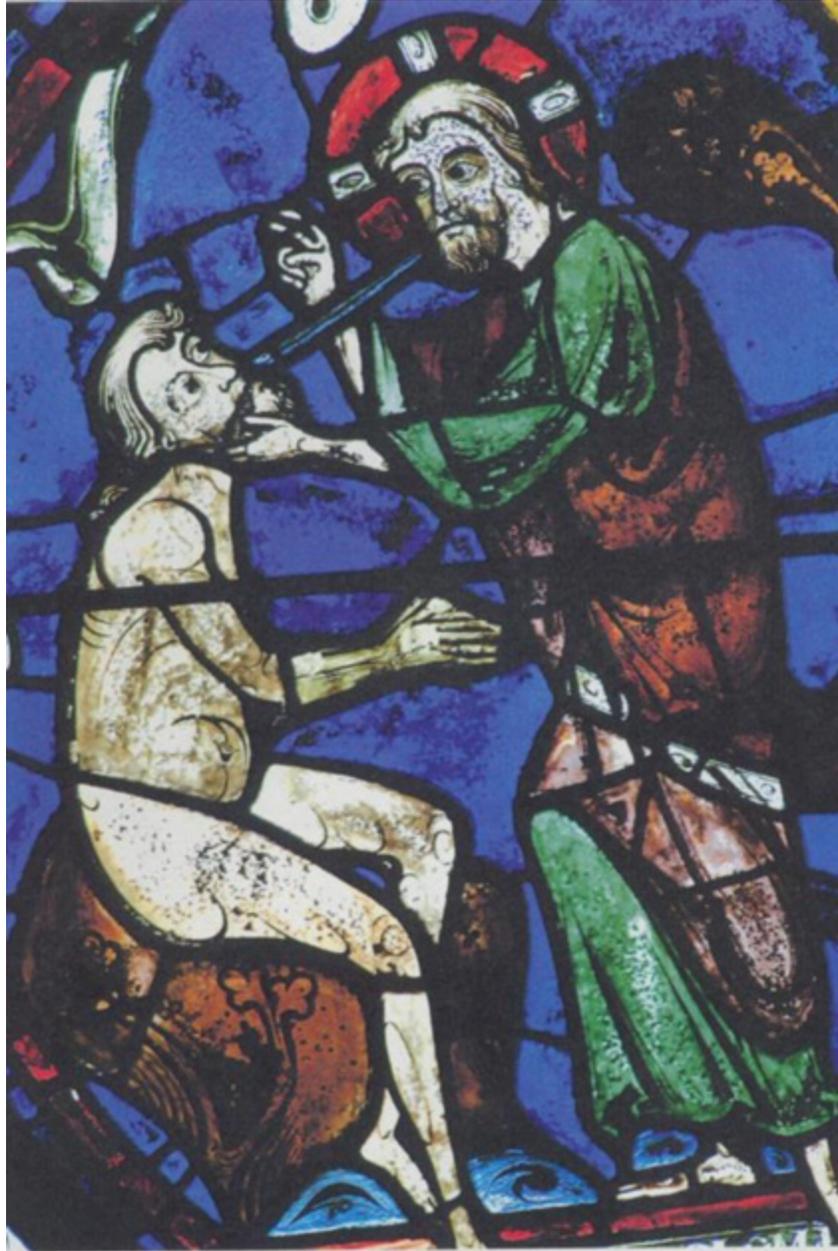
## PRÉAMBULE

« *La cessation de la perturbation de la respiration caractérise le PRANAYAMA et intervient quand on a maîtrisé asana* » (yoga sutra. Shadana Pada Sutra 49).

En se référant aux Yoga sutras de Patanjali (texte ancien sur le yoga), le Pranayama se situe après la pratique des asanas.

Le présent ouvrage est donc la suite logique de mon livre *Hatha yoga et colonne vertébrale* consacré à l'exercice de quelques postures simples de Hatha yoga.

En expérimentant avec des ami(e)s et en observant, je suis arrivé à la conclusion qu'il est peut-être judicieux de présenter aussi dans le domaine du Pranayama quelques exercices que tout le monde pourrait utiliser sans danger. Libre à chacun ensuite de s'orienter vers des exercices plus complexes.



*« Qui transporte une jarre, transporte aussi l'espace qui est en elle; si on brise la jarre, elle est anéantie, non l'espace qu'elle enfermait. Il est de même indestructible, même si l'on détruit l'espace qui l'enferme, l'Atman individuel, pareil à un nuage, puisque l'âme est faite de souffle. »*

Amritabindu Upanishad, « Le moi caché ».

# **PREMIÈRE PARTIE**