

L'ENSEIGNEMENT DU PRANAYAMA

Respiration libre et consciente : découverte et observation du souffle

Placer une main sur le thorax et une autre sur le ventre et sentir les mouvements lors de la respiration.

Exploration des espaces respiratoires thoraciques et abdominales

1. Espaces respiratoires de la cavité thoracique sous la poitrine : avant, arrière et latéral.
 - Placer ses mains sous la poitrine et sentir les mouvements lors de l'inspiration et de l'expiration.
 - Placer ses mains sur les côtes flottantes latérales et sentir les mouvements lors de l'inspiration et de l'expiration
 - Placer ses mains dans le milieu du dos sur la cage thoracique et non pas sur la colonne vertébrale et sentir les mouvements lors de l'inspiration et de l'expiration.

Autre option : placer une sangle autour du thorax sous la poitrine.

2. Explorer les espaces respiratoires de la cavité abdominale : avant
 - Placer ses mains sur le bas du ventre et sentir les mouvements lors de l'inspiration et de l'expiration.

Autre option : placer une sangle autour de l'abdomen sous le nombril.

Attention portée à l'expiration

Porter son attention sur l'expiration : sentir les mouvements lors de l'expiration, les régions où la respiration est la plus présente à l'expiration.

Prendre conscience du chemin de l'expiration : ventre, poumons, narines

Attention portée à l'inspiration

Porter son attention sur l'inspiration : sentir les mouvements lors de l'inspiration, les régions où la respiration est la plus présente à l'inspiration.

Prendre conscience du chemin de l'inspiration : narine, poumons, ventre

Attention portée sur les rétentions

Porter son attention sur la pause qui s'installe à la fin de l'inspiration soit la rétention poumons pleins (RP).

Porter son attention sur la pause qui s'installe à la fin de l'expiration soit la rétention poumons vides (RV).

Compter ses respirations

Débuter par une respiration consciente ou méditation sur le souffle pour un minimum de 2 minutes.

En continuant à respirer librement et sans changer son rythme respiratoire, compter 1 à l'inspiration et compter 2 à l'expiration. Continuer jusqu'à 10. Recommencer à 1 jusqu'à 10. On peut le faire 2 à 3 cycles.

Ne plus compter et simplement sentir le va et vient naturel de la respiration.

Autre choix : Compter 1 à l'inspiration, compter à 1 à l'expiration, puis compter 2 à l'inspiration et compter 2 à l'expiration. Continuez jusqu'au compte de 10 puis revenir à 1.

Allonger l'expiration

Débuter par une respiration consciente pour un minimum de 2 minutes.

Inspiration naturelle, sans contrôle.

Allonger avec douceur et sans forcer l'expiration.

Répéter sur plusieurs respirations.

Revenir à une respiration consciente et naturelle si on ne sent pas bien, tant au niveau du corps que de l'esprit.

Crée un effet apaisant, de calme et de détente (effet **langhana**). Stimule le système nerveux parasympathique.

Allonger l'inspiration

Débuter par une respiration consciente pour un minimum de 2 minutes.

Allonger avec douceur et sans forcer l'inspiration.

Expiration naturelle, sans contrôle.

Répéter sur plusieurs respirations.

Revenir à une respiration consciente et naturelle si on ne sent pas bien, tant au niveau du corps que de l'esprit.

Crée un effet énergisant (effet **brimhana**). Stimule le système nerveux sympathique.

Respiration de centration

Débuter par une respiration consciente pour un minimum de 2 minutes.

Allonger avec douceur et sans forcer l'inspiration.

Allonger avec douceur et sans forcer l'expiration.

Respiration naturellement sans rien contrôler sur quelques respirations.

Reprendre ce cycle sur 2-5 minutes.

Revenir à une respiration consciente et naturelle si on ne sent pas bien, tant au niveau du corps que de l'esprit.

Crée un effet apaisant, de calme et de détente (effet **langhana**). Stimule le système nerveux parasympathique.

Allonger l'expiration en comptant sa durée

Débuter par une respiration consciente pour un minimum de 2 minutes.

Sur 5-6 respirations, compter la durée en secondes de l'inspiration naturelle. N'exercer aucun contrôle sur la respiration. La laisser être telle qu'elle est, sans rien changer.

Déterminer une moyenne de la durée de l'inspiration.

Inspirer naturellement.

Exercer un contrôle sur l'expiration en expirant plus longtemps que la moyenne de l'inspiration. Ne pas dépasser le double de la moyenne de l'inspiration pour un effet apaisant (effet **langhana**). Si par exemple, la moyenne de l'inspiration est de 4 secondes, on peut allonger l'expiration jusqu'à 8 secondes. Après 8 secondes, l'effet est énergisant et tonifiant (effet **brimhana**).

Inspiration égale à l'expiration en comptant sa durée (cohérence cardiaque)

Débuter par une respiration consciente pour un minimum de 2 minutes.

Sur 5-6 respirations, compter la durée en secondes de l'inspiration naturelle. N'exercer aucun contrôle sur la respiration. La laisser être telle qu'elle est, sans rien changer.

Déterminer une moyenne de la durée de l'inspiration.

Exercer un contrôle sur sa respiration en inspirant selon la moyenne de l'inspiration obtenue.

Exercer un contrôle sur sa respiration en expirant selon la moyenne de l'inspiration obtenue.

Revenir à une respiration consciente et naturelle si on ne sent pas bien, tant au niveau du corps que de l'esprit.

Crée un effet équilibrant (samana).

L'idéal est d'inspirer sur 5 secondes et d'expiration sur 5 secondes de façon à faire 6 respirations à la minute. Ce décompte n'est pas accessible à tous.

Respiration avec un mantra (samantraka pranayama)

Répéter un mantra avec la respiration comme support. Le mantra va rythmer le souffle.

Options :

1. Le mantra se récite soit à voix haute ou de façon inaudible à l'expiration. Par exemple :

Inspiration naturelle Inspiration (IN) : So (je suis)

Expiration : OM Expirations (EX) : Ham (cela)

2. Choisir un mantra qui respectent ses valeurs et ses aspirations.

Il peut être une intention pour atteindre un but défini (sankalpa). Il devient alors un moyen de mettre en cohérence vos ressources conscientes et inconscientes et de vous faire avancer. Voici des exemples:

IN : Je suis calme

IN : J'inspire la confiance

IN : Je souris

EX : Je me détends

EX : J'expire les doutes

EX : Je lâche prise

Ujjayi

Technique respiratoire qui consiste à émettre un sifflement léger et continu pendant l'inspiration et l'expiration en contractant les muscles de la gorge (muscles de la glotte).

Pour apprendre Ujjayî, expulsez l'air par la bouche en faisant « HA » doucement comme pour embuer une vitre, puis faites le même son, bouche légèrement ouverte en expirant. Essayez ensuite de reproduire le son en inspirant et en expirant bouche fermée : vous serez amené à utiliser des muscles légèrement différents au niveau de la gorge.

L'esprit se concentre sur le son, qui ressemble à celui de la mer, que l'on entend quand on porte un coquillage à l'oreille. Quand vous contrôlez la pression de votre souffle, le son ralentit et devient plus régulier. Notez que cette respiration se fait au départ de façon plus bruyante mais devient à un moment donné à peine audible. Il est important de rester confortable tout au long de la respiration.

Ujjayî a un effet apaisant, renouvelle l'énergie et favorise la concentration. Il tonifie le système respiratoire et les organes internes et accroît la température du corps.

Cette technique respiratoire peut être effectuée seule ou durant la pratique de postures puisqu'elle intensifie leurs effets en ramenant le centre de gravité vers le centre du corps et permet un engagement abdominal. On ne la pratique donc pas dans les postures de neutralisation ni dans les contre postures. Au fil de la pratique, elle allonge l'inspiration et l'expiration.

Pédagogie d'enseignement :

IN libre

IN Ujjayi

IN Ujjayi

EX Ujjayi

EX libre

EX Ujjayi