

## La respiration yoguique

La respiration yoguique se nomme PRANAYAMA

Début de la respiration consciente

Avec pour but la recherche de la maîtrise du PRANA (énergie de vie =chi)

La respiration est le 1er outil pour le calme mental.

### Généralités :

Inspiration : le diaphragme descend et le ventre se gonfle

Expiration : le diaphragme remonte et le ventre se dégonfle

### Penser aussi au dos :

la respiration n'est pas qu'antérieure mais en volume et concerne aussi la colonne vertébrale.

Essayer de ressentir la progression le long de la colonne. Respirer dans différentes positions pour apprendre à sentir.

### La position du dos est importante :

Assis, le dos droit, permet une bonne respiration (sur une chaise, pieds à plat, ou assis tailleur).

Inspiration et expiration par le nez

\* Inspiration : yang orthosympathique stimule (augmenté par apnée inspiratoire)

\* Expiration : yin parasympathique détend (augmenté par apnée expiratoire)

\* Un rythme lent est calmant s'il n'est pas forcé; s'il est forcé il devient agaçant ou fatigant.

Un rythme rapide stimule le mental (il peut provoquer des « remontées » brusques +ou - immédiates).

### Trois niveaux :

Épaules et thorax haut (= intellect) / poitrine (= émotions) / ventre (= physique)

Inspiration de haut en bas et expiration de bas en haut

Expiration, périnée contracté.

### Pratiques :

\* Rythme ½ : 1 temps inspiratoire pour 2 temps expiratoires ;

Chercher son propre rythme, par exemple : 6/12

\* Respirations triangulaire : inspiration, expiration, apnée expiratoire

\* Respiration rectangulaire : inspiration longue, apnée inspiratoire courte, expiration longue, apnée expiratoire courte.

\* Respiration carrée : phases de même durée.

\* Respiration circulaire : idem en plus fluide en imaginant un cercle.

Carré symbole « terre »

Cercle symbole « ciel »

Respirations « yogiques » :

\* respiration en « U » inversé :

Il s'agit d'une respiration croisée qui synchronise le cerveau droit et le cerveau gauche.

Pouce et annulaire de la main droite

Pouce sur la narine droite et annulaire sur la narine gauche

Cycle respiratoire : inspi G - expi D - inspi D - expi G

\* Une respiration fortement stimulante : respiration « en soufflet » :

Il s'agit de pratiquer une respiration en « u » inversé très rapide.

NB : Les doigts contrôlent la fermeture complète ou partielle des narines.

Possible de « filer l'air » pour allonger une phase respiratoire ; pour calmer, allonger l'expiration et pour stimuler allonger l'inspiration.

Contrôle possible par la glotte : rentrer le menton, tête droite permet d'obstruer partiellement la glotte et de ralentir le passage d'air (ujjaye)

\* Une respiration fortement calmante :

Inspiration des 2 narines avec ujjaye, puis expiration de la narine droite, sans ujjaye

Inspiration des 2 narines avec ujjaye, puis expiration de la narine gauche, sans ujjaye.

\* Une respiration fortement stimulante :

Expiration des 2 narines avec ujjaye, puis inspiration narine droite, sans ujjaye.

Expiration des 2 narines avec ujjaye, puis inspiration narine gauche, sans ujjaye.

Respiration dans un endroit du corps :

Imaginer la région gonfler à l'inspiration et dégonfler à l'expiration

Possibilités de stimuler ou calmer la région concernée.

\* Respiration avec voyage de la pensée dans le corps :

Inspiration, remonter depuis les pieds jusqu'au sommet du crâne

Expiration, du sommet du crâne jusqu'aux pieds

Notons que l'énergie est véhiculée dans le corps à l'expiration.