Pranayama Sadhana

Michèle Lefèvre

2eme partie

La 1ère partie de cet article figure dans le numéro 137.

Le Prāṇāyāma peut constituer, en soi, une véritable Sādhana quotidienne. La pratique régulière et progressive est idéale. C'est elle qui permet de développer le corps et l'expérience du souffle.
La pratique peut aller de 10-15 minutes, jusqu'à 1h ou plus. Nous n'avons pas tous les mêmes besoins, ni les mêmes disponibilités.
Voici, dans ce numéro et dans le prochain, la présentation simplifiée de quelques techniques de Prāṇāyāma.

Vibhaga Pranayama
la respiration « par sections ou segments »

Vibhaga Pranayama est un enseignement de Swami Gitananda Giri (de Pondichéry 1907-1993).
Pratiquer en Vajrasana, assis sur les talons.
Pratiquer en Samavritti : durée IN = durée EX. L'IN et l'EX se font sur le compte de 6.
Les Sparsha Mudra (Mudra du Toucher) vont participer à la conscientisation du souffle.
Respirer normalement, sans forcer ni faire Ujjayi. C'est la respiration qui produit le travail d'expansion et de relâchement, et non un mouvement de travail musculaire volontaire.

2.1. **Adhama Pranayama**, la respiration basse ou abdominale

a) Inspiration

• Placer les mains sur la ligne basse de la cage thoracique et l'abdomen. Commencer l'IN dans la zone avant de la partie basse des poumons.
• Continuer l'IN en déplaçant les mains sur les côtés.
• Terminer l'IN en plaçant les mains sur la zone basse du dos.

b) Expiration

images Michèle Lefèvre

• Commencer l'EX avec les mains sur la zone basse du dos.
• Continuer l'EX en déplaçant les mains sur les côtés de la zone basse du dos.
• Terminer l'EX en plaçant les mains sur la ligne basse de la cage thoracique et l'abdomen.

Envoyer consciemment la respiration dans la zone basse des poumons, en évitant de faire participer les zones moyenne et haute. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains.

Répéter 9 fois Adhama Pranayama.

2.2. **Madhyama Pranayama,** la respiration moyenne ou thoracique

a) Inspiration

• Placer les mains au milieu de la poitrine. Commencer l'IN dans l'avant de la région thoracique. NB: Sentir la cage thoracique s'expandre d'abord vers l'avant, puis vers les côtés, et enfin vers l'arrière.
• Continuer l'IN en déplaçant les mains sur les côtés de la cage thoracique.
• Terminer l'IN en plaçant les mains sur la zone médiane du dos.

b) Expiration

• Commencer l'EX avec les mains sur la zone médiane du dos.
• Continuer l'EX en déplaçant les mains sur les côtés de la cage thoracique.
• Terminer l'EX en plaçant les mains sur l'avant de la région thoracique.

Envoyer consciemment la respiration dans la zone moyenne des poumons, en évitant de faire participer les zones basse et haute. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains.

Répéter 9 fois Madhyama Pranayama.

2.3. Adhyama Pranayama, la respiration haute ou claviculaire

a) Inspiration

• Placer les mains tout en haut de la poitrine, doigts en contact avec les clavicules. Commencer l'IN à l'avant de la zone haute des poumons.

• Continuer l'IN en déplaçant les mains sur les hanches, de sorte à écarter les coudes et dégager les aisselles.
• Terminer l'IN en montant les bras, coudes pliés et rapprochés, placer les paumes des mains sur les omoplates.

b) Expiration

Images Michèle Lefèure

• Commencer l'EX coudes montés, pliés et rapprochés, paumes des mains sur les omoplates.
• Continuer l'EX en déplaçant les mains sur les hanches, de sorte à écarter les coudes et dégager les aisselles.
• Terminer l'EX en plaçant les mains les mains tout en haut de la poitrine, doigts en contact avec les clavicules.

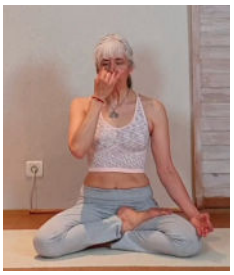
Envoyer consciemment la respiration dans la zone haute des poumons, en évitant de faire participer les zones basse et moyenne. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains. Attention de ne pas mettre en place une approche « musculaire » du souffle.

Répéter 9x Adhyama Pranayama.

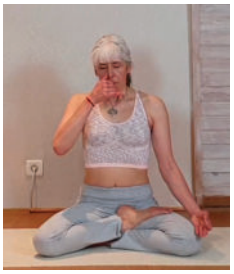
Pranayama préparatoire pour purifier Ida et Pingala : les 3 phases

Cette respiration est un exercice préparatoire pour équilibrer les gestes respiratoires, leur fluidité, leur longueur, leur débit et leur équilibre entre la narine droite et la narine gauche. Chez de nombreuses personnes une narine est dominante, que ce soit pour des raisons énergétiques ou de configuration des narines et des sinus. Avec la pratique régulière de cet exercice, on prend conscience de ses tendances et l'on peut les rectifier, en douceur et progressivement, selon ses capacités.
On écoute le passage du souffle et on cherche à le rendre aussi régulier que possible, d'un bout à l'autre de chaque geste respiratoire. Puis, dans un second temps, lorsque le débit est parfaitement régulier, on cherche alors à respirer aussi silencieusement que possible : c'est le passage vers une observation moins physiologique et plus énergétique du souffle.

La respiration est égale (IN = EX). Elle est silencieuse, subtile et aussi lente que confortable.



1. Fermer la narine droite avec le pouce droit. Inspirer doucement par la narine gauche, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par cette même narine.
Recommencer. **Faire 12 respirations en tout.**



2. Fermer la narine gauche avec l'annulaire droit. Inspirer doucement par la narine droite, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par cette même narine.
Recommencer. **Faire 12 respirations en tout.**

3.Inspirer doucement par les deux narines, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par les deux narines. Dans la mesure du possible, chercher à équilibrer la quantité d'air pour qu'elle soit égale de chaque côté.
Recommencer. **Faire 12 respirations en tout.**

Refaire encore 1x les 3 phases de 12 respirations, en augmentant encore la sensibilité tactile dans les narines, à chaque instant, pour que toute l'attention se concentre dans cet espace de ressenti...

Bienfaits

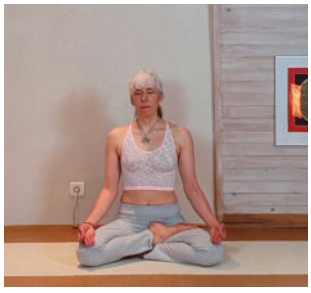
Le **Pranayama préparatoire pour purifier Ida et Pingala** équilibre la respiration entre les deux narines et permet de prendre pleinement conscience du débit d'air et de la finesse du souffle. Il équilibre les qualités lunaires et solaires. C'est un excellent exercice de concentration.

Contre-indications

Le **Pranayama préparatoire pour purifier Ida et Pingala** est contre-indiqué en cas d'impossibilité de respirer correctement par une narine ou par l'autre, comme par exemple en cas de déviation gênante des parois nasales... ou de nez très bouché.

Anuloma Ujjayi

La respiration Anuloma Ujjayi combine la respiration alternée et la respiration Ujjayi.
C'est la respiration par excellence pour apprivoiser le Pranayama, fluidifier le geste respiratoire, puis rentrer dans toute sa finesse. Dans un premier temps, rechercher « Samavritti », c'est-à-dire égaliser le temps d'inspiration et d'expiration. Puis, dans un deuxième temps, après quelques semaines, voire mois de pratique, aller vers « Visamavritti », c'est-à-dire allonger progressivement le temps d'expiration, jusqu'à le doubler, in fine (4:0:8:0). C'est l'aisance et la fluidité du souffle qui permettront de sentir ce qui est juste.



images Michèle Lefèure

Pratiquer en position assise. Samavritti : durée IN = durée EX, aussi lentement et délicatement que possible.

- IN : par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux,
- EX : par la narine G, sans faire Ujjayi.
- IN : par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux,
- EX : par la narine D, sans faire Ujjayi.

Ceci constitue un cycle. Faire 6 ou 12 cycles.

Ensuite, si l'on est parfaitement à l'aise, et si souhaité, on pourra aussi introduire, des suspensions après l'inspiration et après l'expiration. Par exemple, cela pourrait donner (en comptant mentalement): inspiration, 4 temps; suspension poumons pleins, 4 temps; expiration, huit temps et suspension poumons vides, 2 temps. Le ratio est donc 4:4:8:2.

Bienfaits

Anuloma Ujjayi défatigue, aide à l'assimilation. Il peut réduire la dispersion mentale venant d'une fatigue chronique digestive. Il est valable à tout âge et en toute saison, ne possédant aucune contre-indication (selon Sribhashyam).

Contre-indications

Anuloma Ujjayi est un excellent Pranayama, pour lequel on ne cite pas vraiment de contre-indications, si on le pratique sans rétention.

Viloma Ujjayi

Toutes les remarques relatives à la pratique d'Anuloma Ujjayi sont valables pour la respiration Viloma Ujjayi, qui combine, elle aussi, la respiration alternée et la respiration Ujjayi, de la façon suivante :

images Michèle Lefèvre

Pratiquer en position assise. Samavritti : durée IN = durée EX, aussi lentement et délicatement que possible.

- IN : par la narine G, sans faire Ujjayi,
- EX : par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux.
- IN : par la narine D, sans faire Ujjayi,
- EX : par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux.

Ceci constitue un cycle. Faire 6 ou 12 cycles.

Bienfaits

Viloma Ujjayi, selon Sribhashyam, agit rapidement sur le système nerveux et l'irritabilité. Améliore le bien-être mental. Réduit l'excitation émotionnelle ou sentimentale excessive. C'est, de préférence, un Pranayama de début de pratique. Il est déconseillé de faire ou de donner Ujjayi Viloma en fin de pratique, si l'on doit reprendre des activités sociales après. Mais peut terminer la pratique en fin de journée, lorsque rien ne gêne ce retrait du soir.

Contre-indications

Viloma Ujjayi est contre-indiqué en cas de tendances dépressives et de dépression. Dans ces cas-là, Anuloma Ujjayi sans rétention est indiqué.

À suivre.

L'AUTEURE

Michèle Grandclément Lefèvre est professeur et formatrice « Yoga & Ayurveda », école Yogamrita.
www.yogamrita.com, www.yogamritayogachezsoi.fr