

Pranayama Sadhana 3

Michèle Lefèvre

La première partie de cet article figure dans le numéro 137 et la seconde dans le numéro 138. Nous poursuivons ici la présentation simplifiée de quelques techniques de *pranayama*.

Mahat Yoga Pranayama – Respiration yogique complète avec les *sparsha mudra*

Selon l'enseignement de Swami Gitananda Giri (de Pondichéry 1907-1993).



Pratiquer assis sur les talons en *vajrasana* ou assis jambes croisées (les genoux ne doivent pas être plus hauts que les articulations des hanches).

Samavritti : durée de l'inspire = durée de l'expire. L'inspire et l'expire se font sur le compte de 6.

Les *sparsha mudra* (*mudra* du toucher) vont participer à la conscientisation du souffle.

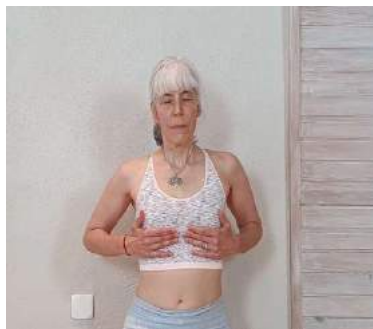
Respirer normalement, sans forcer ni faire *ujjayi*. C'est la respiration qui produit le travail d'expansion et de relâchement, et non un mouvement de travail musculaire volontaire.

Pour la respiration yogique complète, l'air est consciemment et séquentiellement dirigé vers les 3 zones des poumons, où sont posées successivement les mains, chaque fois sur le compte de 2 (ce qui fait 6 pour un geste respiratoire complet), en égalisant le temps de l'inspire et de l'expire :

a) Inspiration



Placer la main G sur la région thoracique. Placer la main D à la hauteur du diaphragme et de l'abdomen. Commencer l'IN dans la zone basse des poumons sur le compte de 2.

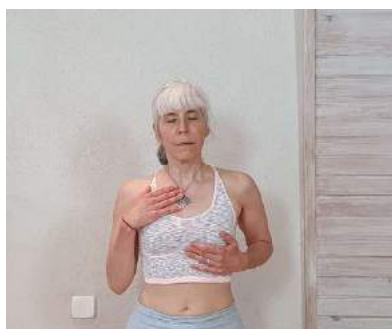


Continuer l'IN dans la zone médiane des poumons, sur le compte de 2. Déplacer la main D à la hauteur de la poitrine.

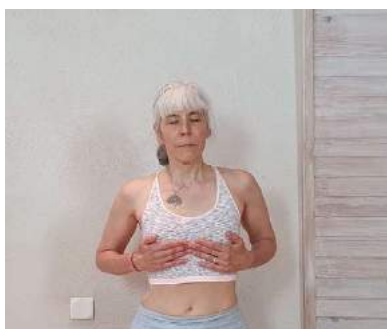


Terminer l'IN en plaçant la main D dans la région claviculaire et en sentant le souffle dans cette région, sur le compte de 2.

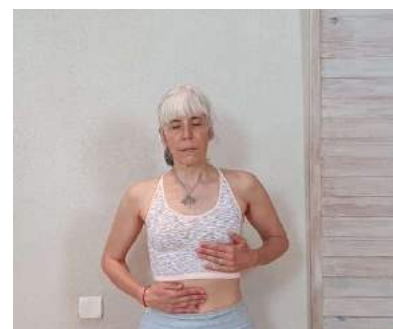
b) Expiration



La main G reste sur la région thoracique. Placer la main G à la hauteur du diaphragme et de l'abdomen. Commencer l'EX dans la zone basse des poumons sur le compte de 2.



Continuer l'EX dans la zone médiane des poumons, sur le compte de 2. Déplacer la main D à la hauteur de la poitrine.



Terminer l'EX en plaçant la main sur D dans la région claviculaire et en sentant l'EX dans cette région, et continuant à ramener l'abdomen vers la colonne.

Faire 12 à 24 respirations en tout.

Bienfaits

Mahat yoga pranayama recharge le corps, améliore la vitalité. Dissipe la fatigue. Relâche les tensions musculaires. Participe au développement des facultés mentales et au contrôle du mental. Fortifie la mémoire. Augmente la faculté de concentration. Procure confiance, sérénité et calme.

Contre-indications -.

Respiration yogique complète en *ujjayi*, avec *mula bandha*, la ligature de la racine



En *ujjayi*, la glotte est partiellement bloquée : le passage de l'air produit un son très régulier (ce son est audible... Mais il devient de plus en plus subtil chez le pratiquant avancé). C'est le bruit de l'« océan » ou du « dormeur ».

Pratiquer la **respiration yogique complète lente**, en *ujjayi*. **La respiration est égale** : même durée de l'inspire et de l'expire.

On va installer *mula bandha* comme suit :

- **Inspiration *ujjayi*** : le passage de l'air produit le même son régulier tout du long de la lente inspiration. On commence sans *mula bandha*.

La 1^e phase de l'IN est basse ou abdominale, comme si le récipient d'air et de Pra-na du corps se remplissait par le bas. Le périnée est libre et descend ;

la 2^e phase de l'IN est thoracique : les côtes s'élargissent ;

la 3^e phase de l'IN est haute ou claviculaire : **prendre *mula bandha*** (remonter le plancher pelvien, le bas-ventre rentre un peu) ; le sternum et les côtes supérieures montent.

- **Suspension poumons pleins** : maintenir *mula bandha*, 1-2 secondes, pas plus. La glotte est fermée.

- **Expiration *ujjayi*** : maintenir *mula bandha* tout du long de l'EX. Le passage de l'air produit le même son régulier tout du long de la lente expiration. Les côtes redescendent et l'abdomen rentre doucement. La colonne vertébrale reste bien droite et la taille se resserre légèrement (auto-grandissement).

- **Suspension poumons vides** : pause poumons vides.

1-2 secondes, pas plus. La glotte est fermée.

- **Relâcher *mula bandha*** et la glotte avant d'inspirer.

Faire 12 respirations avec Mula Bandha.

Pour ressentir *mula bandha*, penser à :

- L'aspiration du plancher pelvien.

- La contraction du bas-ventre découle naturellement de cette aspiration.

Bienfaits

Ujjayi ralentit le rythme de la respiration, procure calme et relaxation. Selon le Dr Vasant Lad, il nettoie et rafraîchit les *nadi*. David Frawley le dit cependant neutre, voire légèrement réchauffant. Quoiqu'il en soit, il apporte du *prana* au corps et à l'esprit, favorise clarté mentale, mémoire et concentration, soutient le système immunitaire, apaise et régénère le système nerveux, encourage un sommeil profond. *Ujjayi* nourrit et réveille *ojas*. *Ujjayi* augmente la dépression intra-pulmonaire à l'inspiration et favoriserait ainsi un meilleur échange gazeux. Il contribuerait aussi à nettoyer le corps émotionnel et les mémoires émotionnelles stagnant dans les tissus.

Contre-indications

Ujjayi est un excellent *pranayama*, pour lequel on ne cite pas vraiment de contre-indications, si on le pratique sans rétention, comme ici. Une simple suspension d'une ou deux secondes est non significative.

Pratiloma ujjayi (Respiration victorieuse « à rebrousse-poil »)

Cette respiration est une combinaison des respirations *anuloma ujjayi* et *viloma ujjayi*, présentées dans le numéro 138. La respiration est égale (*samavritti* : durée IN = durée EX). Le souffle est aussi long, lent et confortable que possible, pour que chaque geste respiratoire s'effectue sans à-coup, sans saccade. Privilégier la fluidité et la régularité. Développer la sensibilité tactile dans les narines pour affiner toujours plus le souffle et améliorer la qualité d'attention.

1. IN par les deux narines en *ujjayi*, mains sur les genoux.
2. EX par la narine gauche, sans faire *ujjayi*.
IN par la narine gauche, sans faire *ujjayi*.
3. EX par les deux narines en *ujjayi*, mains sur les genoux.
IN par les deux narines en *ujjayi*, mains sur les genoux.
4. EX par la narine droite, sans faire *ujjayi*.
IN par la narine droite, sans faire *ujjayi*.
5. EX par les deux narines en *ujjayi*, mains sur les genoux.

Ceci constitue un cycle. Faire 4 cycles (16 respirations).

Bienfaits

Pratiloma ujjayi agit sur le système nerveux et le mental. C'est un excellent *pranayama* pour induire le calme et une concentration détendue. *Pratiloma ujjayi* est utile aussi lorsque l'état émotionnel est temporairement perturbé. Pratiqué en fin de journée, il améliore le sommeil. On peut pratiquer ensuite *anuloma ujjayi*, si l'on veut stabiliser les effets.

Contre-indications

A priori, pas de contre-indication, sauf si ce n'est qu'*ujjayi pratiloma* nécessite un certain enracinement, au vu de son action puissante sur le mental.

Bonne pratique !