



La respiration yogique complète

Dans une respiration, on peut distinguer trois phases :

1. L'inspiration (puraka)
2. L'expiration (rechaka)
3. La pause respiratoire (kumbhaka) Quelques secondes en suspension seulement pour la femme enceinte

Une phase entraîne l'autre. L'expiration doit durer approximativement deux fois plus longtemps que l'inspiration. La pause dans la respiration se produit naturellement à la fin de la phase d'expiration et dure jusqu'à ce que le début de l'inspiration arrive spontanément. L'inspiration représente la forme active de la respiration. Avec elle survient la contraction des muscles respiratoires. L'expiration est la part passive de la respiration, la phase de relaxation.

Respirer profondément, régulièrement et tranquillement est fondamental pour notre santé. Cela exerce un effet harmonisant et apaisant sur le corps et l'esprit. D'autre part, respirer trop rapidement et superficiellement a une influence négative sur nous, car cela peut intensifier la nervosité, le stress, la tension, et la douleur.

Une erreur fréquente dans la respiration est de rentrer l'abdomen quand la poitrine se gonfle, au lieu de relâcher davantage l'abdomen. Rentrer l'abdomen enfreint considérablement la respiration profonde. Souvent, la mode des vêtements moulants inhibe ce mouvement naturel. Ainsi, tous les exercices de Yoga, y compris les exercices respiratoires, doivent être pratiqués lentement et sans tension sans ambition ou compétition. La respiration doit être silencieuse et nasale. Après un certain temps et avec de la pratique, on essaie progressivement de ralentir et de rallonger la respiration. C'est seulement avec une respiration correcte que les effets des exercices de Yoga se manifestent pleinement.

Il est très important que la pratique de tous ces exercices se fasse dans un état de relaxation mentale et physique. Un état de relaxation physique est essentiel, car c'est seulement à cette condition que les muscles peuvent être étirés dans les Asanas respectifs sans générer de tension. Un état de relaxation mentale est nécessaire afin que les Asanas soient pratiquées en portant une grande concentration sur la relaxation et la respiration. En expirant consciemment, on contribue grandement au relâchement des muscles, dans la mesure où la relaxation musculaire est liée à l'expiration.

Le Yoga nous montre comment le corps et l'esprit peuvent être influencés par différentes techniques de respiration. Malheureusement, notre mode de respiration habituel s'est beaucoup éloigné de la respiration naturelle et correcte. La pratique de la respiration yogique complète est une condition fondamentale pour la restauration d'une respiration saine.

Impact sur la santé

Mal respirer durant des années implique nécessairement des conséquences pour la santé et le bien-être. Nombreux sont ceux qui respirent trop. Ils aspirent alors une quantité anormale d'oxygène, tout en éliminant plus de gaz carbonique que n'en produit leur organisme. C'est ce qu'on appelle l'hyperventilation. Résultats: des vertiges, bâillements excessifs, douleurs au cœur et fourmillements dans les doigts. D'autres personnes oublient de respirer pendant de grands bouts pendant la journée, parce qu'elles sont trop stressées. Le phénomène se reproduit alors la nuit, occasionnant des troubles comme l'apnée du sommeil et l'insomnie.

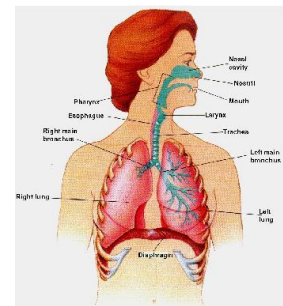
Une respiration courte, rapide et mal placée peut affecter le système vasculaire (tension artérielle), la digestion (brûlures d'estomac, ballonnements), le système nerveux (anxiété, émotivité), le système musculaire (une mauvaise oxygénation des muscles entraîne un manque d'endurance à l'effort) et cérébral.

Puisque 80 % de l'oxygène se dirige vers le cerveau, une mauvaise respiration peut occasionner des maux de tête et des difficultés de concentration.

Les effets bénéfiques du Pranayama:

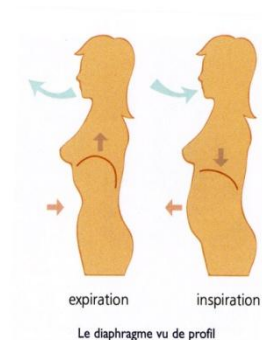
Les effets physiques

- Préservation de la santé du corps ;
- Purification du sang ;
- Amélioration de l'assimilation de l'oxygène ;
- Renforcement des poumons et du cœur ;
- Régulation de la tension artérielle ;
- Régulation du système nerveux ;
- Aide au processus naturel de guérison et aux thérapies ;
- Augmentation de la résistance aux infections.



Les effets mentaux

- Élimination du stress, de la nervosité et de la dépression ;
- Apaisement de la pensée et des émotions ;
- Équilibre intérieur ;
- Suppression des blocages énergétiques.



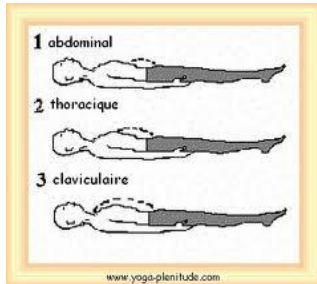
Les effets spirituels

- Approfondissement de la méditation ;
- Expansion de la conscience.

La respiration yogique complète (voir la vidéo)

Pour faciliter l'apprentissage de la respiration yogique complète, on distingue trois types de respiration:

1. La respiration abdominale ou par le diaphragme



À l'inspiration, le diaphragme descend en comprimant les organes abdominaux afin que la paroi abdominale puisse se gonfler. À l'expiration, le diaphragme remonte à nouveau et la paroi abdominale s'abaisse. Au contraire de l'inspiration, l'expiration est un processus passif.

La respiration abdominale constitue la base de la respiration car elle permet d'utiliser la capacité totale des poumons, elle ralentit le souffle de façon naturelle et favorise la relaxation.

2. La respiration thoracique

À l'inspiration, les côtes se soulèvent de façon à ce que la poitrine s'ouvre. À l'expiration, les côtes reviennent dans leur position initiale. L'air arrive dans les lobes intermédiaires des poumons. Les poumons ne sont pas autant remplis que lors de la respiration abdominale et le souffle est plus rapide et plus superficiel.

Cette respiration intervient automatiquement dans les situations de stress, dues à la nervosité ou à des tensions. L'utilisation inconsciente de cette forme plus rapide de respiration crée un état de tension plus intense. Pour briser ce cycle défavorable, la respiration abdominale lente et profonde est d'un grand soutien.

3. La respiration claviculaire

Avec ce type de respiration, l'air arrive dans le haut des poumons. À l'inspiration, la partie supérieure de la poitrine et les clavicules se soulèvent, et à l'expiration, elles s'abaissent à nouveau. Le souffle est très superficiel et rapide.

Ce type de respiration se produit lors de situations de stress extrême et de panique, ou en cas de grandes difficultés respiratoires.

Exercice pour la respiration yogique complète

Position de départ: allongé sur le dos ou en posture assise

Concentration: sur tout le corps et la respiration

À répéter: 5-10 fois

Pratique: Allongez-vous sur le dos. Les jambes sont détendues, légèrement écartées l'une de l'autre. Les bras sont détendus et reposent le long du corps avec les paumes de mains orientées vers le haut. Relaxe tout votre corps. Fermez les yeux.

Variante en demi-cercle: Sur l'inspiration, gardez les bras parallèles et élevez-les en décrivant un arc de cercle vers le plafond. Placez les bras sur le sol de chaque côté de la tête avec les paumes de mains vers le haut. >Sur l'expiration, ramenez les bras le long du corps de la même façon. Les paumes de mains restent contre le sol. Ressentez consciemment et observez les trois types de respiration (abdominale, de la poitrine et des clavicules). *Répétez cet exercice 5 à 10 fois. Notez combien cet exercice respiratoire augmente le volume du souffle après un cycle seulement.*

Ujjayi pranayama (Respiration du victorieux)

(Voir la vidéo)



Ujjayi pranayama est une respiration profonde avec concentration sur le flot de la respiration dans le larynx. Dans le sommeil profond, ce type de respiration se produit naturellement, mais il est important de la pratiquer en pleine conscience pour en recevoir pleinement les bienfaits.

Position de départ : posture de méditation ou autres asanas

Concentration : sur le processus de la respiration

Respiration : sur le flot de la respiration dans la gorge

À répéter : 15 cycles = 15 respirations

Pratique : Détendez le visage, les mâchoires et les lèvres. Étirez la nuque et descendez légèrement le menton vers la poitrine. Contractez la glotte de manière à ce qu'un son doux se produise lors de la respiration. Sentez le mouvement de la respiration dans la gorge. Inspirez et expirez 15 fois de cette manière, puis relâchez en relevant le menton et respirez normalement pendant 2 minutes environ.

Variantes :

Ujjayi-anuloma : inspirez par les deux narines et expirez en **alternance** avec la narine gauche et la droite ensuite. Inspirez par les deux narines, expirez par la gauche, inspirez par les deux narines, expirez par la droite. Un cycle égale deux respirations et procure un effet apaisant, calmant et de l'intériorité.

Viloma-ujjayi : Inspirez par la gauche, expirez par les deux narines et inspirez par la droite et expirez par les deux narines. Un cycle égale deux respirations et stimule la vigilance, émerge et favorise l'ouverture.

Bienfaits:

Calme et apaise le mental et favorise l'intériorisation.

Régularise la tension artérielle et désintoxique le corps.

Renforce l'afflux d'oxygène dans tout le corps.

Utile en cas de problèmes digestifs, de flatulences et de nausées.

Neutralise les effets néfastes de la pollution environnementale.