

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

« GYM » DU YOGI

Nous avons vu, en 'Introduction...', les « bêtises » respiratoires à ne pas (plus !) commettre : respiration superficielle par la poitrine (L'ANGE DE L'AIR^{*I} - LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION^{*II}) vivre sous tension continue, le souffle bloqué sous l'emprise d'une forte émotion (section Vous prendrez bien un bol d'air ?^{*III}) sédentarité, confinement dans des locaux peu ventilés et/ou enfumés (LES PARADOXES DE LA RESPIRATION) respiration automatique (LA RESPIRATION NATURELLE^{*IV}) trop rapide, irrégulière (§ Quelques applications pratiques...^{*V}) incomplète (LA RESPIRATION COMPLÈTE^{*VI})...

Bref, on halète plus ou moins par la bouche. Une exception, cependant...

LA RESPIRATION ET L'ACCOUCHEMENT « SANS DOULEUR »

Cette méthode de respiration -Petit chien, sifflante, respiration en début de travail¹ - reçue en Russie par le Professeur LAMAZE, qu'il rapporta en France pour la transmettre, lui valut d'être, à deux reprises, avec Pierre Vellay, traduit devant le Conseil de l'Ordre des Médecins. Ils seront blanchis en 1954.

Pie XII crée la surprise, le 8 janvier 1956, en prenant position en faveur de l'ASD (accouchement sans douleur). Devant sept cents gynécologues et médecins, il déclare :

« la méthode est irréprochable du point de vue moral »

Aujourd'hui, des professionnels de santé considèrent que cette respiration provoque un vertige et un défaut d'oxygénation du corps...

« Je n'ai pas ressenti ce vertige, j'étais très consciente et profondément heureuse. »

En fait, **plus votre respiration devient naturelle, et moins vous y pensez**. Vous entrez dans un état autre, vos contractions sont bien présentes et puissantes, mais seul votre corps le fait. Toute votre concentration s'est déplacée dans un espace au-dessus de votre corps, une forme de lévitation jusqu'à voir votre corps et vous au-dessus, libre de la douleur.

Un autre effet de cette respiration est **un état d'amour total et de bonheur**.

« J'étais là, au-dessus de mon corps, et je contemplais ses vagues qui se formaient, semblables à celle de la houle. De cet océan, une vie allait surgir... »

Accoucher sans cette douleur soi-disant obligée, imposée par une sorte de charme magique, provoque une ouverture dans **un autre mode de conscience, nommé Intensité** en chamanisme. Cette qualité de présence, obtenue aussi en méditation, provoque d'elle-même la précieuse rupture de dialogue intérieur. Vous êtes profondément présente dans votre respiration, vous n'êtes que votre respiration. Cette aptitude ne s'oublie pas, vous retrouvez l'oubli de soi dans l'écoute attentive de votre enfant. C'est le pur altruisme, la seule compassion équanime² qui n'accepte ni ne refuse, sans jugement aucun.

Vous avez aussi acquis **une qualité de patience naturelle** qui ouvre les prémices de l'Éveil.

* Voir en fin de ce chapitre les **Antidotes** proposés dans les autres sections...

¹ Voir plus haut LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION... - plus loin § Les fiches de travail

² Adjectif invariant en genre : d'humeur égale. **L'équanimité**, l'égalité d'âme, d'humeur, est une disposition affective de détachement et de sérénité à l'égard de toute sensation ou évocation, agréable ou désagréable.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

LA RESPIRATION ET L'ACTIVITÉ

Ainsi, dans ce chapitre, cessant d'être un remède ponctuel mais efficace, toujours disponible et... gratuit, pour lutter contre trac, tachycardie ou encore fatigue... la respiration se fait un auxiliaire précieux et incontournable dans toute pratique d'une activité physique (gymnastique, sport...) ou psychique (concentration, méditation) ³

Nous avons déjà rencontré la **bruyante UJJÂYIN** qui, **dans des postures « difficiles » et la méditation**, aide à **se concentrer** et à être ainsi plus performant. ⁴

Avec la **réretention KUMBHAKA** ⁵ nous avons eu un aperçu de l'utilisation du souffle dans la ½ PINCE, la PINCE et la SALUTATION AU SOLEIL ⁶

Nous avons appris :

Expiration : détente, aller plus loin dans le mouvement

Inspiration : étirement, alignement, réajustement de la posture

Rétention poumons pleins Antara Kumbhaka : faire circuler énergie et oxygène dans le corps. ⁷

Nous avons également vu que la **réretention en vacuité Bahya KUMBHAKA**, **rafraîchissante**, permettait de pratiquer **un massage des viscères**. ⁸

Avec le **mantra SO-HAM** nous avons vu que, lors d'une posture, en réretention poumons pleins, nous pouvons activer la circulation de l'énergie en pratiquant **un « brassage » abdominal, rythmé par le son** (intérieur !) ⁹



HA : Lune – THA : Soleil

HATHA YOGA : le terme renferme l'idée de **l'union (Yoga)** des 2 astres, des 2 pôles opposés de l'élément **féminin et masculin**.

Par le **contrôle des énergies vitales**, Hatha permet d'éliminer tous les obstacles de type physique qui s'interposent entre le pratiquant et la réalisation.

Ce **Yoga de la sphère physique** redonne **vigueur au corps** et assure **une parfaite harmonie entre le psychisme et le physique**.

Le Hatha Yoga est l'une des nombreuses voies, la plus suivie en Occident, qui composent et sillonnent le Yoga dans sa globalité et s'interpénètrent en lui en réseaux complexes.

Retrouvez ci-après un choix d'autres exercices accompagnés du souffle... ¹⁰

³ Voir § Influence d'Agni sur le Prânayâma

⁴ Voir aussi « Des respirations pour se réveiller »

⁵ Voir « Exercices avec la réretention du souffle... »...

⁶ Voir *Le Livre des enchaînements* pour descriptions précises de ces âsanas

⁷ Voir « Yoga pour renforcer l'endurance »

⁸ Voir « Souffle et bien-être "solaire" »...

⁹ Voir « "Ham-So" rapide »...

¹⁰ Voir aussi « Approfondissez la respiration » « Le haussement des épaules » « Votre vitalité »...

LES FICHES DE TRAVAIL

LA RESPIRATION DU PETIT CHIEN



Ces respirations font partie des pratiques indispensables pour que la femme accouche sans ressentir de douleur (avec un régime alimentaire spécifique et des exercices de yoga qui aident la femme à supporter le poids de son ventre et augmentent sa souplesse et sa tonicité musculaire...)

* Maîtriser sa respiration et le débit de l'air (pour le théâtre, le chant...)

Pour ne pas se déshydrater, Pierre Vellay préconisait un linge humecté d'eau fraîche et un peu de citron sur les lèvres.

Une respiration utilisée en tout début de travail

... pour soutenir ta force ; tu détermineras son rythme en fonction de tes besoins.

Son mode ressemble à la respiration du petit chien, mais elle est seulement nasale et bouche close.

Sa particularité est d'oxygéner le plexus solaire et tout le haut du corps.

La respiration soufflante

... consiste à souffler fort l'air, tu ne fais aucun effort pour prendre l'air, cela se fait naturellement ¹¹
Tu vas t'apercevoir que cette respiration provoque une forme d'immobilité au niveau du périnée.

Pendant toute la durée de ton accouchement, tu ne respirez qu'avec le haut des poumons, tout le bas de ton corps devient libre de la pression de l'inspir.
Tu dois réussir à n'obtenir aucune pression de ta respiration sur le ventre : cela provoquerait le retour de la douleur.

La respiration du petit chien se fait uniquement par la bouche ouverte qui prend l'air rapidement et le rejette tout aussi rapidement, par à-coups, en haletant comme un chien jusqu'à « plus d'air ». Naturellement, tes yeux vont regarder vers le haut.

En la faisant, tu pourrais penser ne pas avoir suffisamment de temps pour prendre l'air !

Pour maintenir le rythme rapide de la respiration du petit chien, tu alternes une respiration soufflante.

Puis tu recommences.

Au début de ton entraînement, ta respiration du petit chien est abdominale, c'est à proscrire : elle doit se placer seulement dans le haut des poumons.
C'est cette particularité qui demande un vrai entraînement.

* Dans le cadre d'un exercice technique, tu peux sortir un son à chaque petite expiration : tu « entendas » et donc tu maîtriseras mieux ta respiration et le débit de l'air.

Il faut que l'expiration de l'air se fasse de façon régulière, sans tout sortir d'un coup.

¹¹ Pour le travail sur l'expir, voir « La respiration Kapâlâbâthi », « Une respiration "Kapâlâbâthi" »...

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

LA RESPIRATION SUPERFICIELLE

Contribution du Yoga pour l'entraînement à l'apnée ¹²

Comme son nom le suggère, elle est **de très faible amplitude**.

Elle caractérise **les états pré-extatiques ou encore les états de méditation**.

Elle intéresse donc *l'apnéiste* dans sa période précompétitive lorsqu'il souhaite **réduire son stress et se concentrer**.

• Technique

> Allongez progressivement la **respiration** jusqu'à équilibrer l'inspiration et l'expiration dans la durée. Les apnées seront réduites de l'ordre d'une seconde. Recherchez à atteindre votre amplitude respiratoire maximum de confort, c'est-à-dire en réduisant la marge au maximum. Continuez quelques minutes ;

> puis, en sens inverse, réduisez progressivement le rythme respiratoire jusqu'à ce que l'expiration et l'inspiration ne durent qu'à peine une seconde. À l'inverse de la **respiration** yoga profonde à trois niveaux (abdominal, thoracique et claviculaire), situez la **respiration** au niveau thoracique uniquement. Portez alors votre attention sur la périphérie de la cage thoracique ;

> vous prendrez conscience d'une **respiration** fine et légère, de très faible amplitude. Elle vous permettra de vous isoler du monde extérieur, dans le calme. Le rôle des poumons diminue, alors que celui du psychisme domine ;

> terminez par ce que vous avez commencé : l'allongement progressif de la **respiration**.

Les exercices physiques quels qu'ils soient favorisent les échanges gazeux précisément par l'effort et la respiration forcée.

L'effort qui agit sur le cœur fait respirer à fond. Il enrichit le sang en oxygène et le débarrasse des acides lactiques et carboniques. *Là est inclus le secret de la jeunesse prolongée...*

Tous les exercices physiques sont valables ¹³, **qui mettent en mouvement les muscles et les articulations**

La marche ¹⁴ est le meilleur et le plus sain des exercices à condition qu'elle soit faite à une cadence assez rapide. Elle peut être pratiquée par n'importe quel temps. Elle endure le corps aux intempéries.

L'escalade, la bicyclette, la natation, le patin sur glace et tous les exercices de plein-air qui mettent le corps en activité sont recommandés.

La Culture physique, la Gymnastique aux agrès, la Danse, le Hatha-Yoga, le Judo, la Lutte gréco-romaine, sont d'excellents moyens pour l'entraînement en salle.

Le jardinage et tous les travaux de plein-air sont salutaires au corps physique.

Ainsi, il ne faut ni nier, ni rejeter toutes **les formes de respiration forcée** qui sont efficaces.

La respiration rythmée sur des exercices culturistes est d'une grande importance ¹⁵.

¹² Voir PRÂNAYÂMA : UN PONT VERS L'UNIVERS, « La rétention poumons pleins s'allonge »

¹³ Voir § Respirer, c'est redresser

¹⁴ Voir RÉAPPRENDRE À MARCHER

¹⁵ Voir § *Que faites-vous le dimanche ?*

L'inspiration et le Souffle

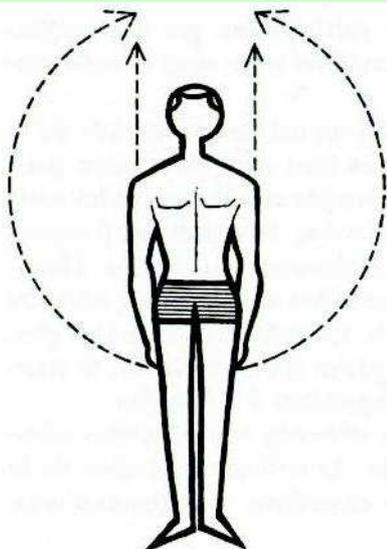
Prânayâma et exercices complets

Il faut tenir compte du sens donné à tel exercice pour inspirer à fond, et ne pas tomber dans l'erreur courante qui veut que l'on inhale dans tel exercice alors que c'est l'exhalation qui doit être faite. Dans le cas des respirations alternées, il faut être attentif aux inspir / expir : par la bonne narine !

Il existe des exercices respiratoires de moyenne et grande amplitude.

Ce qui suit vous fera comprendre ce qu'est un...

exercice respiratoire de grande amplitude



— **Inhaler** en élevant les bras tendus au-dessus de la tête.

— **Exhaler** en descendant les bras.

Se tenir le corps bien droit, mais sans crispation.

La coordination des mouvements et de la respiration *

Belles pratiques pour ressentir l'harmonie entre une respiration lente et profonde et chaque mouvement, pour éveiller en douceur, assouplir, stimuler et détendre le corps. Bonne pratique !

Une pratique d'étirement des bras...

... pour aider dans la coordination des mouvements et de la respiration...

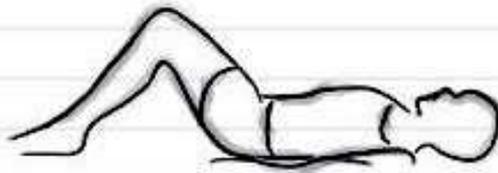
... c'est page suivante ! ☞

* Espace Shivanataraja Yoga Création (© 2011) - extraits du *Cahier de Pratiques*, réalisation et conception : Ana et Pierre Eduardo – Voir plus loin « **Mouvements avec les bras** »

L'inspiration et le Souffle

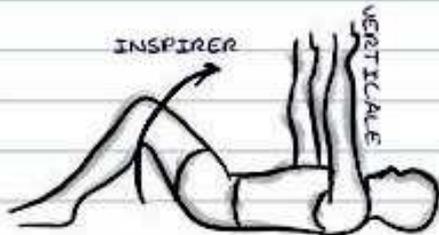
Prânayâma et exercices complets

Assouplissement des articulations des épaules *

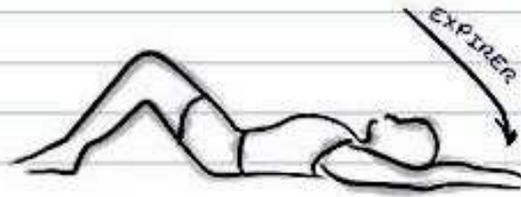


*Faire de longues et profondes respirations.
Prendre le temps d'installer le corps en le détendant.
Le corps totalement détendu et respiration complète.*

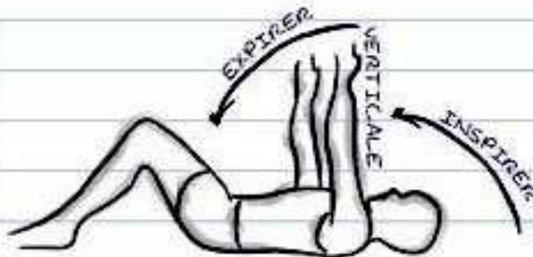
Allongé sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
Les genoux et les pieds sont écartés de la largeur du bassin



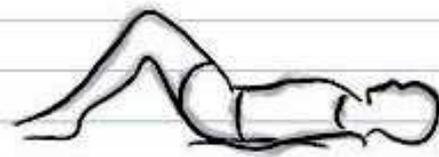
Inspirer en levant les bras au-dessus des épaules.
Les coudes et les épaules sont alignés.
Les bras sont écartés à la largeur des épaules.



Expirer en laissant les bras aller dans un mouvement lent vers le sol, au-delà des oreilles.
Le dos doit être plaqué au sol.
À la fin de l'expiration les bras sont posés sur le sol.



Inspirer en levant les bras au-dessus des épaules.
Les coudes et les épaules sont alignés.
Les bras sont écartés à la largeur des épaules.



Expirer, pour revenir à la position initiale.
À la fin de l'expiration les bras sont posés sur le sol, le long du corps.

• RÉPÉTER LA PRATIQUE 6 À 12 CYCLES

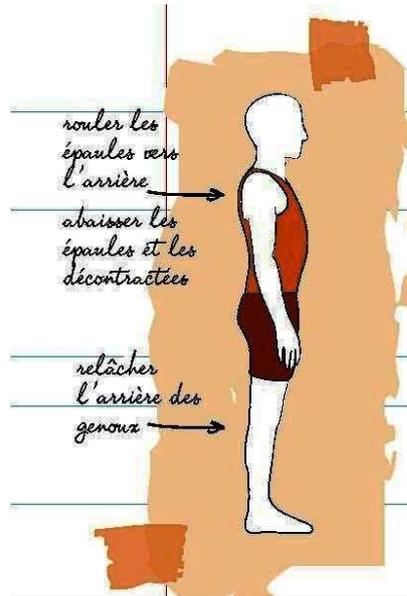
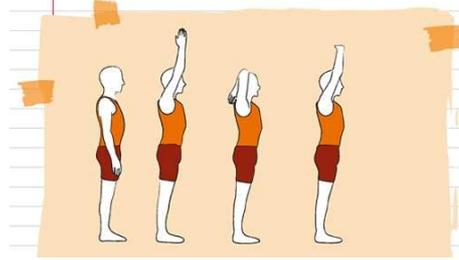
L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Important, pour augmenter la capacité respiratoire...

Une série de mouvements préparatoires *

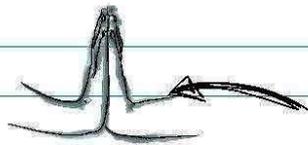
– Premier épisode



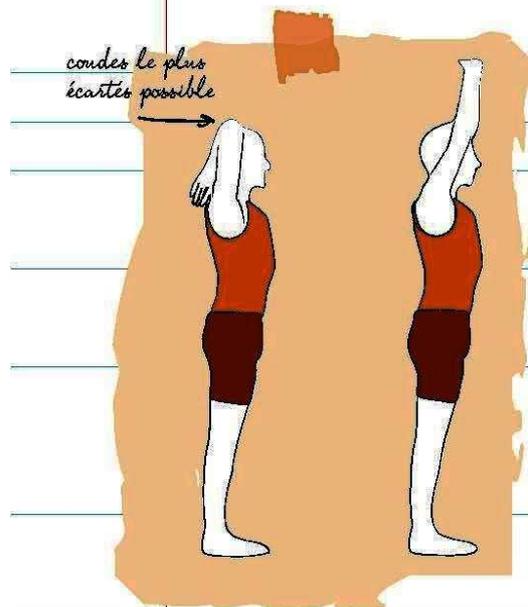
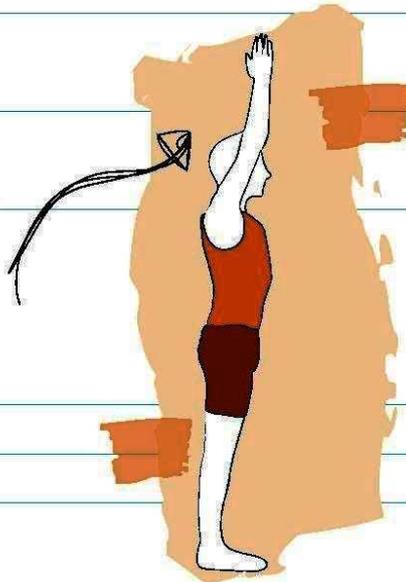
La position prise est debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin.

Regardez fixement devant vous et privilégiez la respiration yoguïque (respiration complète).

Placez les mains en namaskara mudra (ou pranam mudra) paumes contre paumes, devant la poitrine.



Inspirez profondément et élevez les bras à la verticale, au-dessus de la tête. Les mains continuent unies, anjali mudra.



Expirez, pliez les bras derrière la tête.

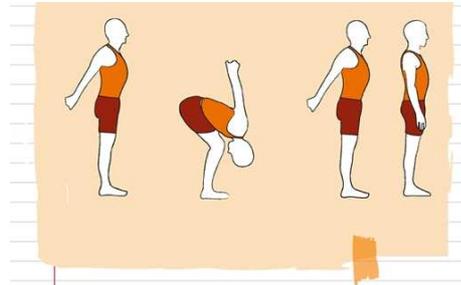
Les mains sont jointes, les doigts pointés vers le bas et touchent, si possible, le haut du dos.

Inspirez, croisez les doigts les paumes se pivotent vers le haut et étirez à nouveau les bras à la verticale, au-dessus de la tête. En poussant bien les paumes vers le plafond.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Expirez, baissez les bras sur les côtés. Sentez l'ouverture de la poitrine, les omoplates qui se rapprochent. À la fin de l'expiration, les bras sont derrière le dos ; croisez les doigts, les paumes sont face à face.



– Second épisode

Inspirez, tirez les bras vers l'arrière, puis vers le haut.

Expirez et penchez-vous en avant à partir des hanches ; fléchissez les genoux afin de **placer le ventre sur les cuisses**. Tirez les bras le plus possible vers le haut. Vous pouvez **tendre un peu plus les jambes, mais en veillant à ce que le tronc reste toujours en contact avec les cuisses**.

Inspirez et redressez-vous en tirant à nouveau les bras vers l'arrière, pour soulever le buste. Gardez les jambes fléchies jusqu'au moment où le corps est de nouveau à la verticale.

Expirez et lâchez les bras sur les côtés.

Répétez la pratique de ces deux épisodes, en fermant les yeux si cela est agréable.

La concentration se fait sur la respiration.

Effets : les étirements de cette pratique **amplifient la coordination des mouvements et de la respiration** ; ils étirent les muscles les plus raides.

MOUVEMENTS POUR LES PIEDS

Assouplissement et échauffement...

Avec une respiration abdominale paisible et régulière, sans contraintes.

Les mouvements peuvent être plus rapides, mais il faut tâcher de garder l'harmonie dans le rythme respiration / mouvement.

On peut combiner les exercices. On peut aussi en trouver d'autres !

Assis, jambes allongées devant soi.

– **Orteils** : pliés au maximum / écartés le plus possible... et ainsi de suite. 10 fois environ.

– **Jambes et pieds serrés** : **rotation** dans un sens puis dans l'autre. 4-5 fois chaque sens.

– **Jambes et pieds écartés** : **rotations**.

1) les pieds tournent dans le même sens. Changer de sens. 4-5 fois chaque sens.

Rotation vers le "haut" (vers soi), on inspire / vers le "bas" (pointe), on expire

2) les pieds tournent dans des sens opposés. Changer de sens. 4-5 fois chaque sens.

Inspir / expir doivent rythmer le mouvement.

– **Les « pompes »** : pieds-orteils vers soi / pieds-orteils tendus... et ainsi de suite.

1) les 2 pieds ensemble : **vers soi, on inspire / tendus, on expire...**

2) alternativement : **inspir / expir doivent rythmer le mouvement.**

4-5 fois chaque exercice 1) et 2)

– **Les « essuie-glaces »**. Jambes écartées : 4-5 fois chaque exercice 1) et 2)

1) **pieds vers l'extérieur** : le D vers la D – le G vers la G / revenir au centre... etc.

2) **pieds vers l'intérieur** : le D vers la G – le G vers la D / revenir au centre... etc.

Essayer de toucher le sol avec les gros orteils.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

MOUVEMENTS DES JAMBES



- Assouplissent, galbent les jambes et les cuisses
- Muscles sollicités : **les abdominaux** -le droit de l'abdomen (partie inférieure) et les obliques-
les muscles fléchisseurs de la hanche

* **Variantes pour les 2 jambes en même temps**
(1.2.3.)

- Pour plus de facilité, il est possible d'effectuer les exercices en agrippant les mains aux chevilles d'un partenaire situé debout derrière la tête de l'exécutant.
- Il est possible d'effectuer ces exercices sur un banc plus ou moins incliné en effectuant de petites oscillations.

Prélude. Allongé sur le dos, jambes jointes et bras le long du corps. Les paumes des mains sont vers le ciel. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent.

* Si vous optez pour **les 2 jambes en même temps**, l'exercice est plus « tonique » dans ce cas :
veillez tout particulièrement à la base du dos (lombaires) et évitez toute cambrure ou tension en vous aidant de l'appui des mains.

Et quoi que vous choisissiez

Les rétentions se font "le temps du confort" mais veillez à la **régularité inspir / expir : même durée**

Jamais de précipitation ! Suivez votre propre rythme - **Faites toujours en douceur**, sans efforts.

Ne crispez pas le haut du corps, les épaules, les bras : laissez travailler le bas du dos, les jambes.

Gardez les jambes tendues au sol comme en l'air : la verticalité n'est pas essentielle, la rectitude l'est

Arrêtez le mouvement au moindre problème : trop difficile, mal au dos, essoufflement, etc.

1. Lever de jambes

Tournez les paumes des mains vers le sol, à côté du buste ou sous les fesses

3 temps « I-R-E »

- **Inspiration en levant la jambe D** à la verticale sans toutefois forcer, pied « flex » -en « portemanteau »- ou « pointe » -en extension-, comme vous voudrez, ou encore en alternant ces positions.

Ce n'est pas la hauteur qui importe, mais la rectitude de la jambe.

- **Rétention** dès que la jambe est en l'air.

- **Expiration** en abaissant lentement la jambe à son point de départ.

- **Inspiration** : levez la jambe G. Et ainsi de suite. **3-5 fois chaque jambe.**

*Ou 3-5 fois la jambe D puis 3-5 fois la jambe G. Ou encore 3-5 fois les 2 jambes en même temps **

2. Lever de jambes au souffle "inversé"

Mêmes départ et **recommandations** que précédemment

4 temps « I-R-E-R ». Expiration... puis

- **Inspiration**. Les jambes restent au sol.

- **Rétention pendant que vous levez la jambe D.**

- **Expiration** quand la jambe est en l'air.

- **Rétention** quand vous rabaissez la jambe.

- **Inspiration** jambes au sol.

- **Rétention** : levez la jambe G. Et ainsi de suite. **3-5 fois chaque jambe.**

*Ou 3-5 fois la jambe D puis 3-5 fois la jambe G. Ou encore 3-5 fois les 2 jambes en même temps **

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

3. Rotations des jambes



Levers et Rotations de jambes (1.2.3.)

Ne décollez pas le bassin -aidez-vous de l'appui des mains si nécessaire- et **gardez la tête au sol**



Pawanmukt asana (4.)

avec contrôle et en douceur...

Maintenez la jambe au sol la plus droite possible

Toujours sur le dos, jambes jointes, paumes des mains vers le sol

- 3-5 fois chaque mouvement

Départ 1 jambe droite

- **Levez la jambe D en inspirant. Gardez-la en l'air en rétention**

Exécutez ½ cercle sur la D -vers l'extérieur- en la redescendant **sur l'expir**

- Idem avec la jambe G (½ cercle sur la G -vers l'extérieur)

- **Levez la jambe D en inspirant. Gardez-la en l'air en rétention**

Exécutez ½ cercle sur la G -vers l'intérieur- en la redescendant **sur l'expir**

- Idem avec la jambe G (½ cercle sur la D -vers l'intérieur)

Départ 1 jambe en ½ cercle

- Mêmes exercices que ci-dessus mais en levant cette fois la jambe en ½ cercle.

Avec les 2 jambes *

- **Les monter à la verticale en inspirant. Gardez-les en l'air en rétention**

Exécutez ½ cercle sur la D en les redescendant **sur l'expir**

- Idem en exécutant ½ cercle à G

- Idem en exécutant ½ cercle à D avec la jambe D et ½ cercle à G avec la jambe G en même temps.

4. Jambes « Genou-Poitrine-Tête » - Pawanmukt asana

Allongé sur le dos, jambes jointes, bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le sol

- **Inspiration en pliant le genou D vers la poitrine.** Le retenir avec les doigts des mains entre croisés (ou les mains enserrent la jambe repliée). La tête (nez ou front) peut venir toucher le genou.

- **Rétention** en restant dans cette position.

- **Expiration** en laissant la jambe revenir s'allonger sur le sol, les bras revenir le long du corps, la tête au sol

- **Inspiration avec le genou G...** Et ainsi de suite.

3-5 fois chaque jambe. Ou 3-5 fois la jambe D puis 3-5 fois la jambe G.

Ou encore 3-5 fois les 2 jambes en même temps¹⁶



Après cette série de mouvements, vous pouvez regrouper les 2 genoux sur la poitrine, les mains enlaçant les jambes, comme pour « faire un câlin »

Si vous le souhaitez, tête vers les genoux, exécutez des "roulements" de D à G et de la nuque vers le coccyx pour un **petit massage du dos.**

Respiration libre et abdominale

Après chaque série de ces exercices, restez un moment tranquillement sur le dos, paumes vers le haut, pour ressentir les effets de vos efforts¹⁷.

Respiration libre et abdominale



¹⁶ Voir LA RESPIRATION COMPLÈTE : « Approfondissez la respiration »

¹⁷ Voir « Détente générale » (détente sur le dos)

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

L'ÉTIREMENT VERS LE CIEL *Tadâsana*¹⁸

Ne tirez pas sur les bras pour éviter une accélération cardiaque

Debout, pieds joints ou légèrement écartés (parallèles), bras tendus, doigts croisés, paumes vers le sol.

INSPIREZ en levant les bras à la verticale, paumes vers le ciel.

EXPIREZ profondément dans cette position, rétractez et montez l'abdomen.

Hissez-vous au maximum sur la pointe des pieds, nuque bien étirée.

Demeurez un instant ainsi en respiration tranquille, abdomen toujours rétracté (*mais non contracté*)

Relâchez doucement.

Reprenez 3 fois



Toutes les postures en équilibre debout sont bénéfiques pour l'oreille interne et le cerveau

Quand on a la colonne vertébrale droite, que l'on soit debout ou assis, on peut **s'imaginer que l'air circule entre chaque vertèbre bien alignée, au rythme de la respiration** : ceci a pour effet d'accroître la relaxation et la détente.

MOUVEMENTS AVEC LES BRAS

– **Assouplissement de la taille**¹⁹

Debout, bien droit, bras le long du corps.

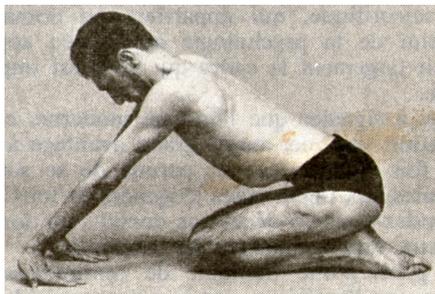
Rotations du buste de D à G, de G à D, tandis que les bras, souples et sans raideur, s'élèvent progressivement, jusqu'à l'horizontale.

Les mouvements de rotation sont amples, lents, doux, **la respiration libre, abdominale.**

Puis les bras redescendent comme ils sont montés, progressivement et lentement, pour revenir à la position de départ, debout bras le long du corps.

– **Fortifier les poignets**

Entraîner puissance et sous-flexion des poignets et des bras



Asseyez-vous sur les talons, paumes des mains parallèles et au sol, doigts dirigés vers vous (par rotation des poignets vers l'extérieur)

Reculez... reculez, exercez de petites pressions sur les bras et mains, appuyez sur les poignets en portant dessus le poids du corps.

Faites ceci doucement, progressivement.

Cessez si trop pénible.

¹⁸ Voir aussi § Harmonie intérieure

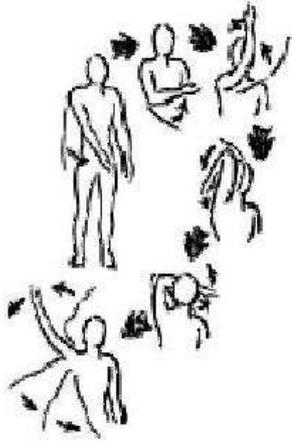
¹⁹ Voir plus loin « Les 3 rotations du Tao » : « **Rotation des épaules** ». Voir aussi « diffusion de l'énergie le long de la colonne vertébrale » et DE L'ARBRE DE VIE À L'ARBRE RESPIRATOIRE (Va et vient)

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

– Huit avec les bras

Échauffement, assouplissement, avant sport ou compétition



Écartez les pieds de la largeur du bassin.

Faites des huit d'abord avec un bras, puis avec l'autre, puis l'un après l'autre.

Respiration libre abdominale

– En cercle



Échauffement, assouplissement, avant sport ou compétition

Écartez les pieds de la largeur du bassin.

Effectuez des circonvolutions avant et arrière des épaules une par une, puis les deux en même temps en passant par le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus haut, le plus bas.

Respiration libre abdominale

Les épaules roulent ²⁰

Debout ou en position assise, dos bien droit, regard de face, bras le long du corps.

- **Inspirez, en montant les épaules** jusqu'aux oreilles, puis « roulez-les » **vers l'arrière** et **abaissez-les en expirant.**

Faites ceci plusieurs fois de suite (3 au minimum), d'une manière ample.

- Pratiquez une deuxième série (même nombre de fois), **vers l'avant** : inspirez en montant les épaules jusqu'aux oreilles, puis roulez-les vers l'avant et abaissez-les en expirant.

- Puis faire le même exercice **une épaule après l'autre.**

3 fois dans un sens (*vers l'arrière*). **3 fois dans l'autre** (*vers l'avant*).

Respiration libre abdominale.

C'est une pratique du Ki Gong qui **délasse bien les articulations** de cette région.

- **Plus difficile !** Essayez de tourner une épaule vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Alternativement... En même temps... L'exercice est **plus tonique !**

Il faut sentir le travail des articulations des épaules, des clavicules, des omoplates...

Laissez-les « craquer », cela indique qu'elles se débloquent.

Gardez l'ouverture que vous ont procuré ces mouvements, ne vous recroquevillez pas aussitôt terminé, sans toutefois rester raide comme un manche à balai !

²⁰ Voir « Le haussement des épaules » à LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION... (Section ... le quotidien et le spirituel)

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

- Le geste de la Tortue



Indiqué en cas de maux de tête.

Grande détente des muscles des épaules et de la nuque dont le trapèze²¹, muscle particulièrement contracté par le froid, la position devant les ordinateurs, mais aussi les contrariétés.

Debout ou en position assise, dos bien droit.

- **Inspirez en montant les épaules** jusqu'aux oreilles, puis basculez doucement la tête en arrière. Lèvres relâchées.

- **Marquez une pause.**

- **Expirez, abaissez les épaules** en les faisant tourner vers l'arrière tandis que vous relevez lentement la tête en étirant bien la nuque, menton appliqué contre le cou.

- **Marquez une pause.**

Reprenez à volonté à n'importe quel moment de la journée.

Épaules et cou²²



Placez un bras vers l'arrière et, à l'avant, croisez le bras opposé sur le thorax.

Placez la main sur l'épaule.

À ce moment, faites une flexion du cou vers le côté opposé à l'épaule qui reçoit la main.

Respiration libre, abdominale

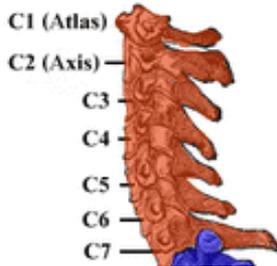
²¹ Voir DE L'ARBRE DE VIE À L'ARBRE RESPIRATOIRE et CONSEILS PRATIQUES POUR L'AUTOMNE

²² Voir plus loin : « Oreille-Épaule »

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

EXERCICES POUR LA NUQUE



Délassent, détendent et assouplissent la nuque

Échauffement avant les exercices de gym ou le sport

Quand on sait que **la plupart des tensions psychologiques se manifestent physiquement à ce niveau du corps**, on comprend l'importance de ces mouvements !

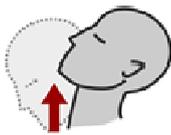
Assis ou debout, aller au bout des mouvements selon ses possibilités, mais... ***ne forcer en aucun cas***

Les mouvements vers l'arrière se feront sans brusquerie

pour ne pas léser les vertèbres cervicales,
ni Axis (qui pivote) ni Atlas (qui supporte)

La respiration dirige le mouvement et non l'inverse

Oui



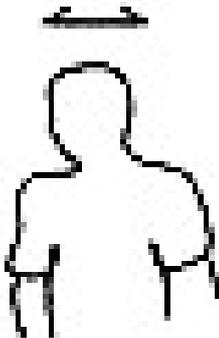
– **Expir : baisser la tête**

... pour étirer la nuque et combattre toute tension résiduelle.

– **Inspir : tête portée vers l'arrière**, tout doucement.

Et ainsi de suite, 3-4 fois

Non



Se tenir droit, étirer la nuque.

Garder le dos bien droit, le menton parallèle au sol.

– **Expir : tourner la tête à D.** Bien regarder à D sans forcer

– **Inspir : revenir au milieu**

– **Expir : tourner la tête à G.** Bien regarder à G sans forcer

– **Inspir : revenir au milieu.**

Et ainsi de suite, 3-4 fois chaque côté

Variante

- Faire tourner le cou autour de son axe, sans à-coups : **vers la D d'abord, en inspirant** et en insistant quelques secondes, sans forcer.

Le regard se porte le plus loin possible vers l'arrière.

– **Revenir de face en expirant**

– **Même chose à G en prenant une inspiration.**

– Revenir de face en expirant.

Recommencer 2 autres fois.

On peut s'imaginer qu'un souffle léger et tiède pousse délicatement la joue pour faire tourner la tête.

Non « tête en l'air »



La tête est portée vers l'arrière

– **Expir : tourner la tête à D.** Bien regarder en haut à D sans forcer.

– **Inspir : revenir au milieu.** La tête reste vers l'arrière.

– **Expir : tourner la tête à G.** Bien regarder en haut à G sans forcer.

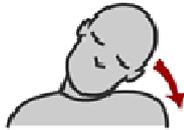
– **Inspir : revenir au milieu.** Toujours « tête en l'air »

Et ainsi de suite, 3-4 fois chaque côté.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Oreille-Épaule



– **Expir** : l'oreille **D** vient vers l'épaule **D**

Le visage et le regard restent de face.

Ne pas lever les épaules. Elles ne bougent pas.

Bien étirer le cou du côté opposé à la flexion.

– **Inspir** : revenir au milieu

– **Expir** : l'oreille **G** vers l'épaule **G**

– **Inspir** : revenir au milieu.

Et ainsi de suite, 3-4 fois chaque côté

On peut pousser, légèrement et vers le bas, le bras du côté de la flexion, pour accentuer l'étirement.

Mouvements de rotation ²³



Opter pour une "grande" rotation ou bien faire pivoter la tête sans mobiliser les vertèbres du cou, un peu comme une boule (la tête) qui tournerait autour d'un axe (la colonne vertébrale).

– **Expir** : la tête exécute un arc de cercle **vers le bas**

– **Inspir** : la tête exécute un arc de cercle **vers l'arrière**

3-4 fois pour des tours vers la D

3-4 fois pour des tours vers la G

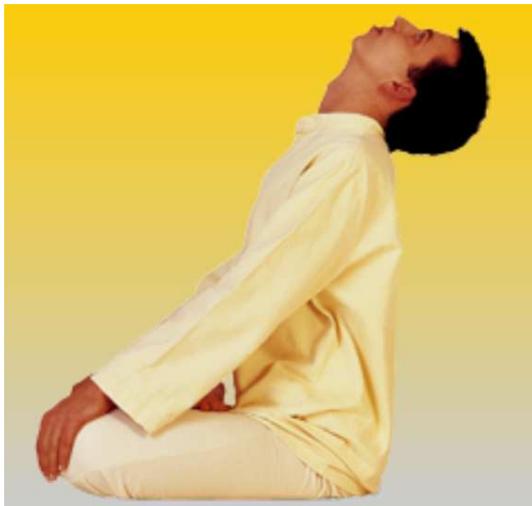
Revenir au centre

Rester un moment immobile pour sentir les effets de cette pratique.

Akashi Mudra « Regarder vers le ciel »

Ce Mudra est la contre-posture de Jalandhara Bandha ²⁴

Précautions : ne jamais pratiquer Akashi Mudra en étant debout mais **uniquement en position assise**. La tête ne doit pas être basculée trop loin en arrière en cas de **problèmes aux cervicales** ou de **tendance aux vertiges**.



Bienfaits

Influence *Vishuddha Chakra*

Active la **glande thyroïde** et équilibre les *Nadis*.

Comme il bloque les énergies émanant des centres inférieurs et guide l'énergie du *Chakra Sahasrara* vers le bas, il **calme et élève les pensées**.

Position de départ : posture de méditation.

Concentration : sur les Chakras *Vishuddha* et *Sahasrara*.

Inspirez profondément et basculez la tête en arrière. Regardez vers le haut.

Retenez votre souffle aussi longtemps que cela vous est confortable.

Puis revenez dans la **position de départ sur l'expiration**.

À répéter : 3 à 5 cycles.

Restez dans la posture de méditation pendant un moment en respirant normalement.

²³ Voir plus loin § La circulation de l'Énergie : « Rotation du cou »

²⁴ Voir BIJÂ & MANTRA (Germes ou Semences) § **3 Contractions** (Section *Vous prendrez bien un « bol d'air » ?*)

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

LA RESPIRATION CHAMEAU *

Cette technique de respiration, d'un effet très important, améliore considérablement tout ce qui touche à la poitrine, les poumons, le cœur, les reins, la vessie.

Conseil : si vous avez des difficultés pour la réaliser, vous pouvez adapter en plaçant un coussin pour élever les pieds.



Asseyez-vous dans **la posture du Diamant (Vajrâsana)**.

Vous devez vous sentir *confortable*.

Écartez les jambes de la largeur du bassin.

Placez les mains sur chaque talon.

- **Phase 1** : poussez le bassin comme pour construire **la posture du Chameau (Ustrâsana)**, en inspirant profondément et en prenant appui avec les paumes des mains sur les talons.

- **Phase 2** : revenez dans la position initiale en soufflant.

Effectuez 3 séries de 5, en veillant à bien caler votre respiration sur chaque mouvement.

Reposez-vous dans la position du Fœtus.

LA RESPIRATION DU FÉLIN MARJARI *

Cette respiration crée dans la colonne vertébrale la force de l'ondulation que l'on peut observer chez les félins. Avant leur départ, ceux-ci se mettent instinctivement dans cette respiration qui leur donne un essor exceptionnel vers la vitesse. Ses vertus sont connues des sprinters et des nageurs.

Elle agit également sur la rapidité de récupération.

Technique de respiration à part entière, elle permet de repousser la vieillesse en développant dans le corps la longévité.



Placez-vous à 4 pattes, mains écartées de la largeur des épaules, genoux de la largeur du bassin. Regardez droit devant.

- **Phase 1** : **inspirez par le nez** en levant la tête et en creusant le dos autant que possible, les pointes des pieds à plat sur le sol.

- **Phase 2** : prenez appui sur la pointe des pieds. **Soufflez par la bouche** et inversez le mouvement en abaissant la tête entre les bras et en étirant la colonne vertébrale dans l'autre sens, en arrondissant le dos.

Réalisez l'exercice en alternant les 2 phases, **d'abord lentement, avec des respirations profondes, puis plus rapidement, en inspirant et en expirant uniquement par le nez.**

Pratiquez cette respiration pendant 10 mn au moins pour en sentir les bienfaits.

Terminez en vous plaçant dans la position du Fœtus –la 3e phase de Vajrâsana.

Demeurez quelques instants totalement relâché, en respirant tranquillement.

* Centre de Yoga Simplifié - Site web créé avec Lauyan TOWeb (Dernière mise à jour : dim. 20/05/2012) - Voir DES EXPÉRIENCES INTÉRESSANTES (« La respiration de l'Éveil »)

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Techniques avancées de respiration *

Quand vous faites une marche en montagne, quand vous courez, quand vous riez, quand vous écoutez une belle musique ou quand vous rencontrez quelqu'un avec qui vous avez de la complicité, vous entrez instantanément **en phase de changement de rythme de respiration**.

Il en est de même lorsque vous avez mal dormi, si vous êtes en colère, si vous êtes dans la peur, dans la tristesse. Votre respiration varie aussi.

Le cerveau, qui a la gestion de l'ensemble, ressent les effets de ces variations.

**Quand vous êtes dans une émotion positive, elle ne génère pas d'effet nocif dans votre organisme
En revanche, si vous êtes dans des émotions négatives, elles épuisent vos réserves.**

Le recours est alors dans la pratique des techniques de respiration yogiques, qui peuvent vous aider à apaiser le cerveau, à récupérer les motivations qui vous manquent, et à restaurer votre unité avec l'ensemble de votre environnement.

Je vous enseigne ici des techniques de respiration qui donnent un rythme pour apaiser le cerveau en utilisant la force et la puissance de la torsion, de l'horizontalité et de l'ondulation.

La force de torsion vous prépare à une détente de la totalité de la colonne vertébrale et, par ses liens étroits avec le reste du corps, à une détente générale. Il prépare au bon fonctionnement de la respiration va-et-vient.

La puissance de l'horizontalité permet de ressentir le relâchement du corps, qui devient très lourd pendant la relaxation, et de sentir flotter la colonne vertébrale et toutes les merveilles de ses contenus : la Force de Vie. Elle aboutit au repos du cerveau par le sommeil profond pour vous régénérer.

La puissance de l'ondulation développe la force d'agir, la vitalité et le discernement dans vos actions, la capacité à rester en veille pour préserver la Vie en soi et autour de soi.

LA RESPIRATION CROCODILE (*Makarâsana*)

Cette respiration explore la puissance de la torsion.



Phase 1 : *allongez-vous sur le sol, les bras écartés sur le côté, les genoux pliés, les pieds joints.*

- **Inspirez profondément puis soufflez en tournant la tête sur le côté droit** et en penchant les genoux vers le côté gauche.

Revenez au milieu, en plaquant bien le bas du dos au sol.

- **Inspirez à nouveau, puis soufflez en tournant la tête sur le côté gauche** et les genoux sur le côté droit.

Revenez au milieu, en plaquant bien le bas du dos au sol.

Alternez chaque phase une vingtaine de fois.

Phase 2 : *gardez le corps allongé sur le sol, les bras écartés sur le côté, les genoux pliés, mais cette fois avec les 2 pieds croisés.*

- **Renouvelez le même exercice une vingtaine de fois**, avec le pied gauche croisé sur le pied droit et une vingtaine de fois avec le pied droit croisé sur le pied gauche.

*Pour terminer, allongez les deux jambes sur le sol, en position de relaxation –Shavâsana–
Puis, toujours allongé sur le sol, abordez...*

la Respiration Va-et-Vient

- **Inspirez et expirez en associant votre visualisation aux marées de l'océan.**

Chaque inspiration vous apporte la meilleure énergie à l'intérieur, l'expiration chasse toutes les fatigues et vous enlève ce que vous ne désirez pas en vous aujourd'hui.

À force de respirer, vous sentez votre corps lourd, ancré dans le sol par la gravité et votre colonne vertébrale, au contraire, légère et flottante.

Cette qualité de flux apaise le cerveau et régénère votre santé mentale.

Votre autosuggestion devient le point essentiel pour **enclencher le sommeil**.

*Il faut pratiquer au moins 30 mn cette technique qui conduit au **Yoga-Nidra**²⁵ ou sommeil yogique.*

²⁵ Voir LE CORPS -PHYSIQUE... § Pouvoirs supra-normaux *Siddhis* §§ **Le yoga nidra – Buts** (Section ... « bol d'air »)