

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le Yogi

La pratique respiratoire suivante est la charpente de base sur laquelle on pourra ensuite appliquer des versions plus complexes et plus spécifiques...³⁰

TECHNIQUE DE BASE POUR UNE RESPIRATION CORRECTE



Oies en vol

Contre-indications : pas pour les enfants
Graves problèmes cardiaques ou pulmonaires
Réserves : hyper- et hypotendus : faire très attention
Ne pas forcer trop rapidement ou irrégulièrement
Interrompre si trop pénible ou si l'on se sent mal
Note : chez les débutants, de légers essoufflement ou maux de tête sont fréquents durant les exercices, mais sans gravité.

Si les circonstances le permettent, pratiquez en **plein air** ou dans une **pièce bien aérée, vêtu légèrement afin que la peau puisse aussi respirer librement.**

À jeun et assis, colonne vertébrale bien droite, dans un endroit tranquille...

Profonde expiration. Sert à dégager les poumons des résidus de CO₂.

Inspirer par le nez une certaine quantité d'air. D'abord dans la cavité abdominale puis dans les parties moyennes et supérieures du thorax.

Retenir le souffle pendant quelques instants, afin que O₂ et Prâna puissent pénétrer dans les tissus.

Ne pas forcer et être le plus naturel possible.

Expirer par le nez lentement. Vider d'abord la partie haute puis moyenne, enfin basse, des poumons.

Si l'on veut se rendre bien compte de ce mécanisme (et le modifier si nécessaire), on appuiera la main D sur l'abdomen (nombril) et la main G sur la zone sternale. Lors de l'inspir, c'est la main D qui se soulèvera en premier, sous la pression des muscles, puis la G. Lors de l'expir, ce sera le contraire.

Il est important que tout le cycle respiratoire soit accompli en harmonie.

En plaçant une bougie allumée à quelques centimètres de votre visage, la flamme ne devra pas vaciller violemment si vous respirez correctement.

Lorsque l'on connaîtra bien la technique, on adoptera un rythme.

Il est conseillé aux débutants de ne pas retenir leur souffle (Niveau 1)

Commencer avec 10 cycles et arriver graduellement à un maximum de 15 mn / jour

	inspir	rétenion	expir
Niveau 1	2	0	2
Niveau 2	2	2	2
Niveau 3	2	4	2
Niveau 4	2	6	4
Niveau 5 *	2	8	4
L'élève en bonne santé...	... pourra ensuite prolonger progressivement les temps du niveau 5 et même les doubler *		

La pensée devra être concentrée sur la respiration, sans forcer.

On essaiera de s'identifier à elle jusqu'à visualiser le Prâna qui pénètre et se répand dans l'organisme.

³⁰ Voir page suivante « La respiration profonde chère aux Yogis »

* Voir **Les rythmes** (rétenions) : **Rythme "1-4-2"** - Les paradoxes de la respiration (pdf) : À propos de l'oxygène

À propos de "souffle"... : La rétenion du souffle-*Kumbhaka*, Exercices avec la rétenion du souffle *Antara Kumbaka*...

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le Yogi

LA RESPIRATION PROFONDE CHÈRE AUX YOGIS ³³

Après avoir bien respiré durant quelques minutes, on pratique la recharge des accus-nerveux qui consiste étant assis en tailleur à joindre les mains et les pieds, doigts contre doigts, la tête exposée face au nord.

On procède alors à de

- profondes et lentes inhalations, puis
- retenue du souffle, suivie de
- l'exhalation.

À rythmer sur les battements du cœur : *

Inspir	Retenue	Expir
2	6	4
3	9	6
4	12	8
5	20	15

et la suite...

La respiration profonde apparaît comme étant le meilleur moyen pour **emmagasiner en nous l'énergie vitale** « *souffle de vie* ».

- Elle permet une **ample oxygénation** du sang et des humeurs.

- Elle **participe activement à l'élimination** des exsudats, déchets et toxines retenus dans le torrent circulatoire.

Pour certains occultistes, Prâna signifie « *énergie absolue* ». C'est par la respiration profonde yogique (Prânayâma) que l'on inspire le plus de Prâna ³⁴.

Il importe donc de **pratiquer chaque jour, de préférence le matin dès le lever**, des exercices de Prânayâma afin de se bien porter.

On ne peut pas améliorer la santé sans améliorer en même temps la respiration. L'air, tout particulièrement le Prâna, c'est le **principe même de la vie**, il ne faut pas l'oublier.

On doit respirer avec amour et reconnaissance l'air qui emplit les poumons en imaginant que c'est la vie qui pénètre en eux.

« *L'être respire pour entretenir la vie en lui ; mais la respiration est aussi un important processus de purification tant physique que psychique* », disait à ses disciples le Maître Deunov, qui poursuivait ainsi « *le double nettoyage est ininterrompu, et il fonctionne d'autant mieux s'il est accompli d'une manière consciente* ». Seule la respiration profonde répond à ce desiderata.

Procéder ensuite à la posture dite « le mort » en terme « yoga » (Shavasana), et qui n'est autre que la relaxation qui veut que tout le corps qui repose sur le plan horizontal soit entièrement détendu.

La parfaite relaxation consiste à faire le vide dans la pensée, la chose la plus difficile à réaliser. *Ne penser à rien en notre époque d'imbroglions physiques, n'est-ce pas une difficulté majeure ?*

Au début procéder de la manière suivante :

se concentrer soit sur une personne que l'on chérit, soit sur un objet, une couleur ou une fleur.

En fixant tel objet ou fleur, on parvient à chasser les pensées confuses qui cohabitent.

De la sorte, et au fur et à mesure, on parvient à fixer la pensée sur la plus haute manifestation « La lumière ».

La relaxation ainsi réalisée permet aux centres nerveux et aux plexus une recharge complète qui apporte à l'individu des forces nerveuses nouvelles indispensables à l'équilibre général.

³³ F. Sanfilippo *Vivez sainement* / 1967

* Voir Les rythmes dans « RESPIRATION et rétentions »

³⁴ Voir Les 4 éléments