

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## L'UJJAYI<sup>1</sup>

### À propos d'Ujjayi

Ujjayi est d'abord un des *Prânayâma* de base, donc un exercice respiratoire pratiqué *indépendamment* des postures.

Mais, dans le sud de l'Inde, les yogis utilisent **la contraction de la gorge** qui le caractérise tout au long de la séance de yoga.

**Sa spécificité réside dans le blocage partiel de la glotte.**

On freine ainsi aussi bien l'entrée que la sortie de l'air.

Pour cela, **il convient de contracter les muscles de la naissance du cou** (vers l'insertion des clavicules), puis d'inspirer. **La friction de l'air freiné engendre un son sourd et continu.**

Ce bruit n'est pas produit par les cordes vocales, ni par le frottement de l'air contre le voile du palais, comme dans le cas du ronflement.

La contraction de la gorge réduit volontairement le conduit d'entrée et de sortie de l'air. L'inspiration et l'expiration sont modérément bruyantes.

Le débutant aura tendance à faire plus de bruit, pour bien prendre conscience d'Ujjayi.

Puis avec la pratique, il pourra **petit à petit rendre son Ujjayi plus subtil et silencieux.**

**Il s'agit d'effectuer une contraction au niveau de la gorge -glotte et épiglotte- qui réduit ainsi le passage de l'air vers les poumons.**

Le frottement de l'air contre les parois crée ce bruit caractéristique de *l'Ujjayi* qui fait un peu penser au *ronflement* du dormeur.

Lorsque vous avalez un peu de salive, vous sentez la gorge qui ne referme et empêche la salive de passer dans les poumons.

Maintenez cette contraction au niveau du cou puis, inspirez lentement en desserrant un peu la glotte pour laisser passer l'air, mais sous forme d'un léger filet.

**L'air passant difficilement, vous émettez alors un son assez rauque, assez sec, que vous modulez en ouvrant plus ou moins la glotte.**

**Les effets sont liés à l'occlusion partielle de la glotte.** *Cette façon de respirer s'avère très utile pour nous, Occidentaux, qui avons souvent du mal à contrôler notre souffle.*

— *Ujjayi* permet de ralentir la respiration, donc **d'avoir des gestes plus lents.**

— **Il favorise la concentration.** C'est un support auditif très utile pour certaines postures, certaines méditations (absorption du mental et réduction du parasitage de l'intellect)...

— **Il est sédatif**, et peut être utilisé le soir pour amener le sommeil.

— **Il possède un pouvoir calmant que l'on ressent dès les premières secondes de pratique.**

— Il augmente la dépression intrapulmonaire et favorise ainsi **de meilleurs échanges au niveau des alvéoles** (les échanges gazeux et prâniques –énergétiques– sont augmentés)

<sup>1</sup> *Initiation au Yoga*, Thierry Loussouarn, professeur de Yoga (1982) - Voir la famille d'Ujjâyin : les sœurs « Ujjâyî ou Ujjâï » « La Respiration victorieuse Ujjain » – « Respiration aortique »... – une cousine : « Respiration yoguini »

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?



## Conseils

- En fait, ce son doit être très léger sinon vous ressentirez vite une fatigue.

Utilisez cette respiration dans toutes les postures si vous le désirez, sauf en posture de relaxation (à plat dos ou à plat ventre) et durant les Prânayâmas alternés comme *Nadi-Sodhana* -sauf le Prânayâma *Ujjayi* qui donne le nom à cette technique (ci-dessous)

Adoptez-la systématiquement dans les postures d'équilibre -posture de Krishna ou l'Arbre par exemple.

(Photos ci-contre. Voir « Détente générale », Section Prânayâma...)

- Au début de votre pratique, il est possible que cette respiration en *Ujjayi* provoque quelques toussotements.

Ne vous en inquiétez pas, mais cessez pour une journée de respirer ainsi.

## UJJAYI PRATILOMA PRÂNAYÂMA <sup>2</sup>

***Ujjayi Pratiloma Prânayâma* combine la respiration alternée et la respiration *Ujjayi*.**

*Ujjayi*, signifie « victoire » ou « haut, qui fait du bruit »

*Prati* signifie en sanskrit « opposé » ou « contre » - *Loma* signifie « poil ».

*Ujjayi Pratiloma* peut donc être traduit par « respiration victorieuse en allant contre l'ordre naturel ».

**On parle de Pratiloma lorsque l'air est ralenti au moment de l'inspiration.**<sup>3</sup>

La main droite sert à boucher alternativement une narine puis l'autre. Faire le **Vishnu Mudra** comme montré sur la fiche « La respiration alternée – compléments » (plus loin dans ce chapitre).

**Toutes les respirations se font aussi lentement que possible**

**tout en permettant aussi de garder une respiration parfaitement fluide et régulière**

### Ce Prânayâma

***n'est pas destiné aux débutants.***

Il est préférable pour eux de commencer par des exercices de base, comme par exemple la respiration alternée **Nadi-Shodhana**.<sup>4</sup>



### Technique

*Vous verrez dans votre pratique personnelle, que le rythme peut varier d'un jour à l'autre, selon votre état général, votre niveau de concentration et de détente.*

#### **Inspiration**

*Ujjayi*, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge

#### **Expiration** : narine G

(narine droite complètement obstruée par le pouce)

#### **Inspiration** : narine G

(narine droite complètement obstruée par le pouce)

#### **Expiration** : *Ujjayi*

#### **Inspiration** : *Ujjayi*

#### **Expiration** : narine D

(narine gauche complètement obstruée par l'annulaire)

#### **Inspiration** : narine D

(narine gauche complètement obstruée par l'annulaire)

#### **Expiration** : *Ujjayi*

= 1 cycle

**Conseil.** Pratiquez 4 cycles ou plus ; si vous manquez de temps, deux cycles faits avec calme et concentration sont déjà extrêmement bénéfiques.

<sup>2</sup> Publié par Michèle Lefèvre sous *Yoga, Respiration – Prânayâma* le 09 mars 2011 (Yogamrita.com) –

Voir « **Ujjayin et le Souffle de la narine G** » (... UN PONT VERS L'UNIVERS, Section Introduction... *le Yogi*)

<sup>3</sup> Voir plus haut : LE PLEIN DE RESPIRATIONS « **Viloma-Anuloma-Pratiloma Prânayâma** » (même Section)

<sup>4</sup> Voir plus loin, même chapitre : « **La respiration alternée** »

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## Aller plus loin

*Si vous faites régulièrement du Prânayâma et que vous êtes à l'aise, vous souhaiterez peut-être pratiquer les techniques plus avancées.*

*Vous pourrez ensuite même combiner les deux techniques avancées.*

*Commencez toujours votre pratique par deux cycles de respiration de base, tels que décrits ci-dessus.*

## Rétentions

*Le même Prânayâma que décrit ci-dessus. On y rajoute des rétentions.*

Chaque fois que les poumons sont **pleins**, retenez l'air **2 secondes**.

Si vous êtes à l'aise, vous pouvez aussi faire des rétentions de **2 secondes chaque fois que les poumons sont vides**.

## Freiner l'air

*Lorsque vous maîtrisez parfaitement le Prânayâma de base, vous pouvez ralentir plus encore le souffle **en fermant partiellement les narines qui sont normalement laissées libres à l'aide du pouce et de l'annulaire.***

**Inspiration** : Ujjayi par les 2 narines partiellement bouchées, l'air est freiné dans la gorge

**Expiration** : narine G (narine droite complètement obstruée par le pouce)

+ fermer partiellement la narine G

**Inspiration** : narine G (narine droite complètement obstruée par le pouce)

+ fermer partiellement la narine G

**Expiration** : Ujjayi par les 2 narines partiellement bouchées

**Inspiration** : Ujjayi par les 2 narines partiellement bouchées

**Expiration** : narine D (narine gauche complètement obstruée par l'annulaire)

+ fermer partiellement la narine D

**Inspiration** : narine D (narine gauche complètement obstruée par l'annulaire)

+ fermer partiellement la narine D

**Expiration** : Ujjayi par les 2 narines partiellement bouchées.

= 1 cycle

## Les bienfaits de Nadi-Shodhana<sup>5</sup>

- Activation du système nerveux parasympathique, système qui déclenche la détente de l'organisme.

- Régularise et équilibre la circulation sanguine dans le cerveau.

- Équilibration du corps émotionnel.

- Ce Prânayâma **équilibre les 3 Dosha, Vata, Pitta et Kapha**.

**La respiration Ujjayi Pratiloma** combine les effets d'**Ujjayi**<sup>6</sup> et de **Nadi-Shodhana** (Anuloma Viloma), la respiration alternée.

<sup>5</sup> Voir plus haut : LE PLEIN DE RESPIRATIONS « Viloma-Anuloma-Pratiloma Prânayâma » (même Section) – plus loin, même chapitre : « La respiration alternée » –

Section Prânayâma... : « Sukkha-Pûrvak Nâdi Shodhana », § Nâdi-Shodhana la Purifiante

<sup>6</sup> Voir plus haut : « Ujjâyin le Victorieux » et § L'Ujjayi