



# YOGA

## RESPIRATION – SOUFFLE – PRANAYAMA

### Introduction

Respirer est simple pour les animaux..., ça l'est moins pour l'homme car le psychologique, le mental, l'éducation, le transgénérationnel sous toutes ses formes.... s'immiscent dans le lien naturel et inné corps/souffle.

Tout influence le souffle :

- Le corps et ses activités
- Les émotions et nos différentes relations
- Les pensées, positives et négatives, la concentration... générant des *vrttis* (agitation, activation du mental)

Les 15/20 composantes de la respiration s'en trouvent ainsi modifiées, par exemple :

- ⤴ Le rythme
- ⤴ Le lieu où l'on respire (ventre, haut de la cage) ou encore activation de la respiration sur l'avant du corps, sur les côtés...
- ⤴ Les mouvements/liberté du diaphragme ....etc. etc.....

### **SOUFFLE – RESPIRATION**

#### Bases

Un conseil pour ce chapitre : **RE SENTIR**

La première question à se poser est : « qui respire en moi ? »

- Mon mental, ma tête, car ils ont été éduqués ou influencés par une théorie respiratoire ou une pratique particulière ?
- Ou est-ce mon émotion dominante qui impose au corps une façon de faire ?
- Ou encore ma profession ou mes tensions/blocages corporels .... ?

Pour le savoir, il y a à m'observer, être vigilant le plus souvent possible, il y a aussi à capter toutes les sensations qui apparaissent et à en découvrir de nouvelles pour avoir suffisamment d'informations de départ, une sorte de bilan, de façon à pratiquer les techniques respiratoires avec attention, sans danger, sans effort. Ensuite pratiquer le souffle suffisamment régulièrement pour devenir conscient des effets que la pratique produit sur mon quotidien, mon sommeil, mon état intérieur....

Ce bilan me permet aussi de voir si, sans m'en rendre compte, je n'ai pas pris de mauvaises habitudes, telle la respiration inversée (l'abdomen rentre à l'inspir au lieu de s'ouvrir, voire de se gonfler) ou encore si mon diaphragme est partiellement bloqué.

Avec ces paramètres de départ je peux commencer à :

- Vivre l'expiration plus pleinement
- Respirer là où ça respire naturellement : le haut de l'abdomen
- Me détendre et constater les effets réciproques souffle-relaxation
- Tenter de réguler mes rythmes respiratoires et à voir les effets sur mon physique ou mes états intérieurs
- Pratiquer progressivement la respiration complète du Yoga

Daniel Rougier – Enseignant de Yoga FNEY

[www.domaine-mastaram.fr](http://www.domaine-mastaram.fr)

Il m'était posé la question « pourquoi ralentir le souffle ? ». Les pratiques ci-dessus devraient me donner quelques éléments de réponse, car la respiration a une action dans tous les domaines, le corps et le rythme cardiaque en particulier, les émotions qui ont moins de prise, le mental devient moins agité, plus stable, la concentration augmente.

## LE PRANAYAMA

Un conseil pour ce chapitre : **être dans le «NON FAIRE »**

Le Pranayama c'est le travail sur et avec l'Énergie, ce qui nécessite déjà une assez bonne conscience du corps et de soi, normalement acquise par la pratique des techniques ci-dessus.

Pour commencer, je dois être prêt dans ma tête et égoïquement (l'est-on un jour ?), c'est-à-dire avoir un bon entraînement pratique au quotidien avec les bases du Yoga : *Yama-Niyama-Asana*...et le Pranayama lui-même va me préparer à la suite du yoga, entre autre *Dhyana/Samadhi* (méditation/état de conscience modifié)

Le Pranayama n'est pas un entraînement respiratoire mais est en lien avec les Énergies : en particulier

- APANA énergie d'élimination
- PRANAYAMA énergie d'assimilation
- SAMANA énergie d'équilibration relationnelle
- UDANA énergie de communication
- VYANA énergie de contact avec l'extérieur et de protection

Les pranayamas classiques jouent avec ces énergies et les activent :

- ✓ Certains nettoient (le souffle Ha, Kapalabhati)
- ✓ D'autres initient à l'accumulation/contrôle de l'Énergie (Ujjayi, Viloma, Anuloma...)
- ✓ D'autres encore nous apprennent à garder, retenir, faire circuler de différentes façons l'Énergie (Kumbhaka, Bandhas...)
- ✓ Certains permettent d'harmoniser les énergies comme les pranayama digitaux (avec les doigts)
- ✓ .....

Ensuite, nous entrons dans des techniques dites « avancées » après quelques années de pratique.

**Se rappeler que ce qui est contradictoire n'est pas forcément opposé**

## REMARQUE

**Un enseignant expérimenté est nécessaire pour une bonne pratique des techniques respiratoires et énergétiques du Yoga car elles sont extrêmement puissantes.**