

La respiration yogique complète - La source de la vie

À propos de la respiration

Pour vivre et garder un corps sain, il nous faut non seulement de la nourriture et de l'eau mais aussi de l'air pour respirer. L'air que nous respirons est même plus important que ce que nous mangeons et buvons.

Sans nourriture nous pouvons survivre plusieurs semaines. Sans eau nous pouvons survivre plusieurs jours. Mais sans respirer nous ne pouvons vivre que quelques minutes seulement. Notre vie commence et se termine dans un souffle.

Dans une respiration, on peut distinguer trois phases (en Sanskrit)

1. L'inspiration (Puraka)
2. L'expiration (Rechaka)
3. La pause respiratoire (Kumbhaka - rétention)

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 (*parce que l'air est filtré, humidifié et réchauffé par le nez.*) 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 pratiqués 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.

La respiration yogique complète

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 compressant 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 par la poitrine

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 au niveau des épaules (clavicules)

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.

Dans une respiration naturelle et saine, ces variations apparaissent toutes les trois. Elles sont unies dans une vague qui s'écoule, en partant du bas vers le haut des poumons à l'inspiration, et du haut vers le bas à l'expiration. À l'inspiration, l'abdomen se gonfle et la poitrine s'ouvre. À l'expiration, la poitrine et l'abdomen reviennent dans leur position initiale. Lorsque l'on pratique ce type de respiration en utilisant la capacité complète des poumons naturellement et sans forcer, on pratique **la respiration yogique complète**.

Exercices pour les trois types de respiration

Position de départ: allongé sur le dos

Concentration: sur tout le corps et la respiration

Durée: 2-3 minutes

Pratique: Allongez-vous sur le dos. Les bras sont détendus et placés le long du corps, les paumes de mains tournées vers le haut. Les jambes peuvent être allongées, ou pliées avec la plante des pieds au sol. Fermez les yeux et relâchez votre corps.

Variation A: >Placez les mains sur l'abdomen et observez le mouvement de l'abdomen à chaque inspiration et expiration. >Maintenant, placez les mains sur les côtes (les doigts dirigés vers le centre de la poitrine) et observez si les côtes se soulèvent et se contractent sous les mains, et jusqu'où. >Ensuite, placez les mains juste en dessous des clavicules et observez le mouvement de la poitrine dans cette zone.

Variation B: >Inspirez et expirez plusieurs fois tranquillement et un peu plus profondément que d'habitude. Prenez conscience de toutes les sensations associées à la respiration. >Continuez à respirer ainsi et, en gardant les bras tendus, faites les glisser au sol en direction de la tête. Observez comment les sensations associées à la respiration évoluent avec chaque position des bras, et comment le volume de la respiration augmente.

1. En gardant les bras tendus, au sol, amenez les sur les côtés jusqu'à ce qu'ils forment un angle d'environ 45 °. Arrêtez-vous et observez consciemment le flux respiratoire.
2. Décrivez encore un angle de 45° avec les bras au sol sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules. Arrêtez-vous brièvement et observez une fois encore le flux de la respiration.
3. Continuez le mouvement des bras jusqu'à ce qu'ils reposent au sol derrière la tête.

>En expirant, gardez les bras tendus et faites les glisser lentement sur le sol jusqu'à ce qu'ils soient de nouveau le long du corps. Redressez les jambes et restez allongé immobile pendant une courte période, en détente.

Exercice pour la respiration yogique complète

Position de départ: allongé sur le dos

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. Relaxez tout votre corps. Fermez les yeux.

Variation A: >Sur l'inspiration, gardez les bras tendus et faites-les glisser lentement au sol sur les côtés et vers le haut, jusqu'à ce qu'ils soient à côté de votre tête. Coordonnez la respiration avec le mouvement des bras, en commençant avec un souffle abdominal,

qui remonte ensuite vers la poitrine pour aller finalement vers les clavicules. >En expirant lentement, ramenez les bras le long du corps. L'expiration se fait à l'inverse de l'inspiration : commencez consciemment l'expiration dans la région des clavicules, continuez-la au niveau de la poitrine, et pour finir relâchez l'abdomen.

Ceci représente un cycle. Répétez cet exercice 5 à 10 fois. Ressentez consciemment le processus respiratoire afin que la respiration soit la plus profonde possible.

Variation B: >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. >Ressez 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.

Site de référence: <http://www.yogaindailylife.org/esystem/yoga/fr/020200/les-niveaux-d-exercices/la-respiration-yogique-complete/>