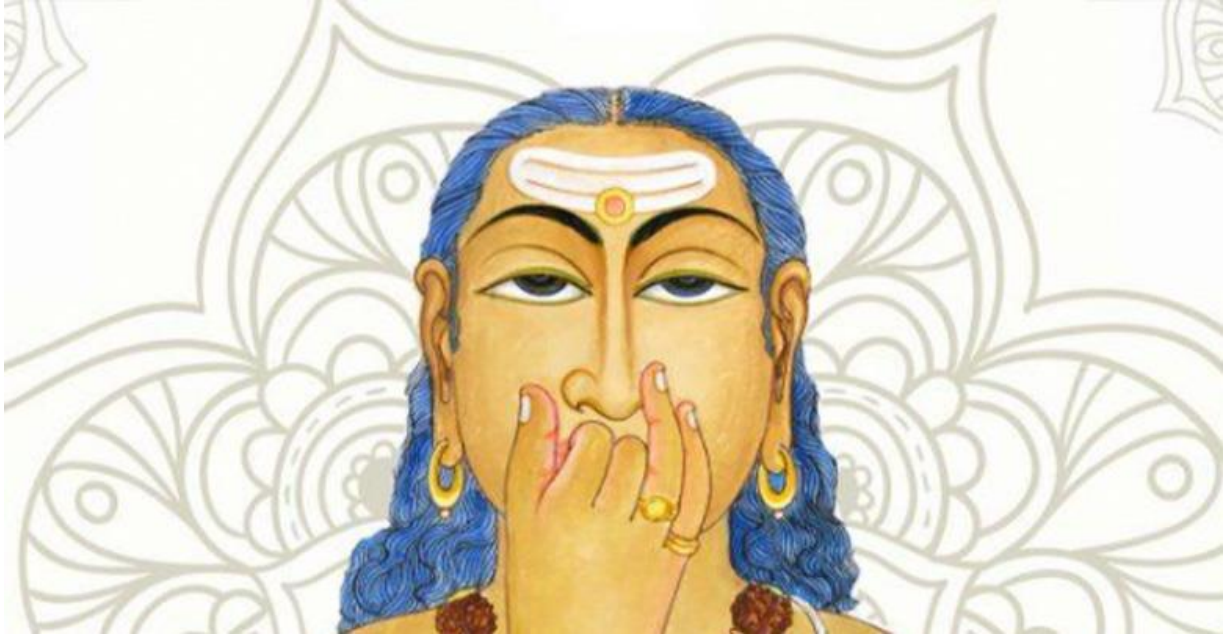


# Respiration et Pranayama



## **Support de cours 1**

- 1) Les cinqs tibétains
- 2) Cohérence cardiaque Application Top Breath (technique)
- 3) Physiologie de la respiration
- 4) Conceptions yogiques
- 5) Étages respiratoires
  - a) Conscience de la respiration (technique)
  - b) Respiration abdominale (technique)
  - c) Respiration thoracique (technique)
- 6) Respiration de victorieux UJAYIN Pranayama (technique)
- 7) Respiration yogique complète DHIRGA Pranayama (technique)
- 8) Respiration du soufflet de forgeron BHASTRIKA Pranayama (technique)
- 9) Respiration SAMAVRITTI (souffle égalisé) pranayama (technique)

## Les cinq tibétains.

Les cinq tibétains, sont des enchainements de cinq exercices physiques. Ils peuvent s'apparenter à certains mouvements de yoga.

Ils sont nommés aussi, les cinq rites tibétains.

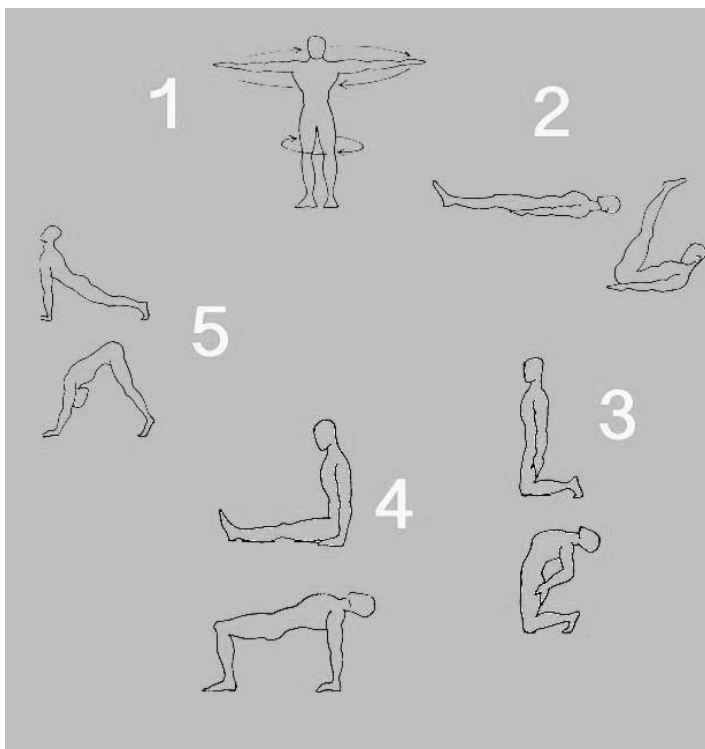
Ils étaient pratiqués « secrètement » par les moines du Tibet et ont été révélés en occident par l'ouvrage de Peter Kelder (les cinq tibétains, le secret de la jeunesse et de la vitalité).

Ils ont pour but, la bonne santé et l'activation des centres d'énergies (ou chakra).

Pour pratiquer ces exercices en sécurité, il faut demander conseil à son médecin, notamment, pour des problèmes de vertige, d'hypertension, de lombaires douloureuse, ils sont contre- indiqués pour les femmes enceintes.

Il faut impérativement, procéder très progressivement.

Il faut commencer, par répéter trois fois chaque rite,(sauf le rite 1) la première semaine. Puis trois fois de plus chaque semaine, pour arriver à vingt et une fois pour chaque rite.



### **Rite n°1 : La toupie (augmentation de l'énergie du corps).**

Debout, les bras en croix, paumes des mains vers le bas .Tourner sur soi même dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à avoir une sensation de léger vertige (environ six tours).

### **Rite n°2 : Lever tête et jambes (stimule les chakras).**

Allongé, les bras le long du corps, paumes à plats contre le sol. En inspirant, ramener le menton vers la poitrine et lever les jambes à la verticale, puis expirer en abaissant la tête et les jambes. Synchroniser, le mouvement avec la respiration.

Rq : pour ne pas se faire mal aux lombaires, « serrer les fesses »

### **Rite n°3 : à genoux.**

A genoux, le corps droit, mains sur les cuisses, orteils repliés, expirer en ramenant le menton vers la poitrine puis inspirer en étirant le dos en arrière en laissant doucement votre tête suivre le mouvement le plus loin possible.

### **Rite n°4 : la table basse.**

Asseyez-vous par terre, jambes allongées, pieds légèrement écartés, mains sur le sol. En expirant, amener le menton vers la poitrine, laissez aller la tête en arrière le plus loin possible. En inspirant, maintenir la position des mains et des pieds, pliez les genoux et monter le corps à l'horizontale, tendez les muscles, puis en expirant, relâcher et venez vous assoir entre vos bras.

### **Rite n°5 : la montagne.**

Position en arc, orteils retournés, bras droits, les mains fortement posées sur le sol, en inspirant lever la tête en arrière le plus loin possible. Sans déplacer ni les mains ni les pieds, pliez la taille, pour amener en expirant le corps dans la position d'un V à l'envers, ramener le menton vers la poitrine et regarder ses genoux. Rq : écarter les mains et les pieds d'environ soixante centimètres.

**Entre chaque rite, faire trois grandes respirations complètes.**

**Pour les positions se référer à l'image ci-dessus.**

## **Cohérence cardiaque.**

Lorsqu'un stress chronique s'installe inconsciemment, les répercussions sur notre santé peuvent être dévastatrices. Nous avons en nous, deux systèmes nerveux qui sont actifs en fonction de ce que nous faisons ou pensons.

Le premier, qui devient efficient lorsque nous sommes prêt à « combattre ou à fuir », c'est, le système nerveux sympathique. Il fait augmenter le rythme cardiaque, suspend la digestion, augmente la fréquence respiratoire, contracte les vaisseaux ... pour simplifier, c'est l'accélérateur de l'organisme. Il nous met dans un état de stress pour être prêts à toute éventualité. Il provoque la diffusion des hormones de stress comme l'adrénaline ou le cortisol.

Le deuxième, c'est le système parasympathique, c'est la « pédale de frein » lorsque nous retrouvons notre calme alors, il s'active et redescend le rythme cardiaque, réactive la digestion, la fréquence respiratoire diminue, c'est une phase de récupération, de détente.

Ces deux systèmes sont bien sur essentiels lorsqu'ils sont bien équilibrés. Mais, si le stress est trop important ou devient chronique alors la santé a des conséquences néfastes. L'hypertension, les maladies cardiovasculaires, cholestérol, diabète, ulcère à l'estomac, maladies de peau, etc.

La respiration que nous allons pratiquer, permet d'optimiser la fréquence cardiaque avec la respiration.

La technique est simple, elle se résume avec la formule mnémotechnique suivante :

**3 6 5 = 3 fois par jour/6 respirations par minute/pendant 5 minutes/tout les jours de l'année.**

Il s'agit donc, d'inspirer par le nez (respiration ventrale) pendant 5 secondes et d'expirer par la bouche pendant 5 secondes durant 5 minutes.

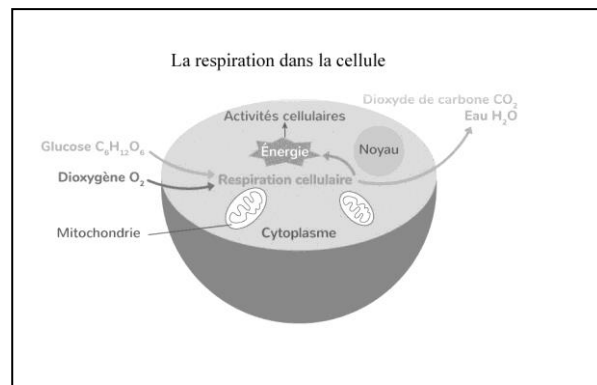
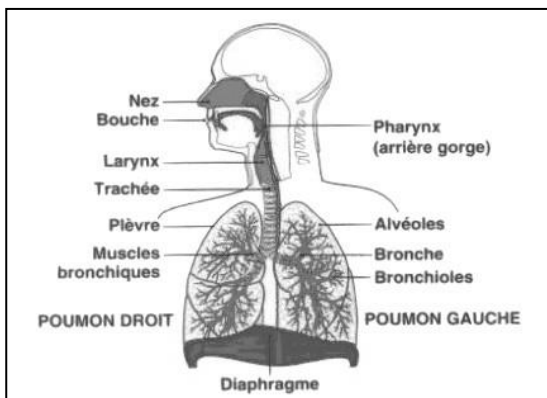
Rq : il existe des applications pour téléphones mobiles par ex **Topbreath** qui permet de se familiariser avec le rythme de la cohérence cardiaque.

## Physiologie simplifiée de la respiration.

Il y a environ 3,5 milliards d'années, l'atmosphère de la Terre est essentiellement composée de dioxyde de carbone. Des bactéries (cyanobactéries), vont pendant 1,5 milliards d'années, produire grâce à la photosynthèse du dioxygène (de l'oxygène pour simplifier), pour arriver à un taux aujourd'hui de 21 % dans l'air qui nous entoure. Si nous respirons en ce moment, c'est parce qu'il y a des milliards d'années, des bactéries microscopiques ont rejeté de l'oxygène dans l'atmosphère. Puis, les premières cellules vivantes ont commencé à transformer l'oxygène en énergie, pour un développement toujours de plus en plus complexe de la vie. Ce mécanisme, est encore présent dans chaque cellule de notre corps.

Pour comprendre la respiration qui nous importe, nous allons simplement suivre le trajet de l'oxygène dans notre corps.

L'air va rentrer dans les poumons, grâce à la dépression effectuée par le diaphragme (le muscle clef de la respiration) , en passant par le nez ou la bouche, l'oxygène contenu dans l'air va poursuivre son chemin dans le pharynx puis le larynx, arriver dans les bronches puis dans les bronchioles et enfin dans les alvéoles.



C'est dans les alvéoles (ces minuscules sacs), que va se produire l'échange entre l'oxygène et le sang. Par une différence de pression, l'oxygène va se fixer sur les molécules de fer qui compose le sang. Puis, par la circulation sanguine, l'oxygène va être distribué aux milliards de cellules qui nous constituent. C'est la cellule qui va produire ce qu'on appelle la respiration.

L'oxygène va se combiner avec du glucose (matière carbonée) pour produire du dioxyde de carbone ( $CO_2$ ) de l'eau et surtout de l'énergie.

Le CO<sub>2</sub> fera le chemin inverse de l'oxygène et sera évacué vers l'extérieur via les poumons, l'eau sera utilisée par les cellules ou évacuée par la transpiration. L'énergie elle, fera fonctionner l'ensemble de notre corps-esprit.

Nous avons donc, la ventilation, qui amène l'oxygène par l'inspiration et extériorise le dioxyde de carbone par l'expiration et la respiration proprement dite : la création de l'énergie par la cellule.

## **Conceptions yogiques.**

### **Le Pranayama.**

C'est sur les bords de l'Indus, qu'il y a environ 3 000 ans av J.C, que les premières traces du Yoga apparaissent. L'archéologie (années 20) a mis aux jours plusieurs petites statuettes en position assise bien reconnaissable dans le yoga d'aujourd'hui (l'assise en tailleur, dos droit, mains sur les genoux). Dans le yoga « primitif » il était surtout pratiqué en position assise, d'ailleurs, asana en sanskrit veut dire assise. Puis après de multiples invasions de transcriptions de diffusions, les textes comme les Yogasutra de Patanjali (500 av JC), Hatha-yoga Pradipika (xve siècle) Goraksha padathi, etc, nous sont parvenus. Ces textes sont là pour nous guider. Pour nous donner des indications. Pour nous mettre en garde parfois.

Mais la seule chose qui compte, c'est vous et ce que vous allez ressentir dans votre progression personnelle. Tout ce qu'on peut vous enseigner, tout ce que ces textes peuvent vous dire sont faux du moment que vos ressentis sont différents .C'est à vous d'expérimenter. Vous êtes votre propre maitre et élève en même temps.

Dans la conception du yoga, le prana est l'énergie présente dans toute chose. On la traduit par : l'énergie vitale (faute de mieux). Swami Shivananda disait : « la prana est la somme de toute les énergies de l'univers ».

Pour donner une autre image, on pourrait dire, grâce au prana, le vent souffle, la terre tremble, la hache s'abat, l'avion décolle, l'étoile explose, le philosophe pense...

Les yogis pensent et disent que le prana peut être stocké et accumulé dans le système nerveux. La science qui permet le contrôle du prana s'appelle le pranayama.



## Comment faire pranayama ?

Le pranayama est une multitude de techniques de respiration qui vont agir sur le plan physique, énergétique et mental. Pour faire pranayama il faut associer plusieurs choses.

- 1) La visualisation : Lorsqu'on pratique un souffle, on va parcourir un trajet mentalement, on va imaginer, sentir, percevoir, qu'on se déplace d'un point vers un autre. Par exemple, du bas de la colonne vertébrale au sommet de la tête.
- 2) Mantra : Son qui éveille l'énergie. Man = pensée et Tra = qui protège. il sert à canaliser le mental qui repose sur le résonnement. Le plus connu est le son AUM, mais beaucoup d'autres existent. Par exemple : SO à l'inspire et Ham à l'expire ou Ham à l'inspire et SA à l'expire, etc.
- 3) Dristi : fixations oculaires. Permettent une plus grande concentration et un éveil de l'énergie, ainsi qu'une fixation du mental. Il existe trois principales fixations oculaires :
  - a) Nasagra dristi (fixation sur le bout du nez)
  - b) Brumadhya dristi (fixation sur le point entre les sourcils)
  - c) Shambhavi dristi (fixation le plus haut possible dans le front)
- 4) Les Mudra : Gestes qui optimisent et canalisent l'énergie. Mud = joie et Ra = déclencher. Mudra veut donc dire, qui déclenche la joie. Il y a une multitude de gestes, ils peuvent être faits avec les doigts, les mains, la langue, etc.
- 5) Les Bandha : Verrou, fermeture ... Les Bandha sont des gestes spécifiques, qui vont rediriger, concentrer le prana. « rendre étanche » le corps énergétique. Il y a trois principaux Bandha :
  - a) Muladhara Bandha : (fermeture de la racine, se situe dans le périnée)

- b) Udhyana Bandha : (fixation de l'envol, se situe au dessus du nombril)
- c) Jalhandhara Bandha : (fixation ou fermeture des lacs, se situe dans la gorge)

Dans la pratique du pranayama, le Muladhara Bandha est constamment tenu plus ou moins fortement.

**Pour faire pranayama, il faut donc, avec le temps réussir à intégrer ces 5 éléments afin de les synchroniser en une seule pratique. Dans les pratiques qui vont suivre, essayez d'intégrer les éléments petit à petit, car il faut du temps et de la patience pour y arriver.**

## **Conscience de la respiration.**

- 1) S'allonger en Shavasana (posture du cadavre sur le dos).Replier les jambes, les talons vers les fessiers, pour avoir le dos bien à plat sur le sol.
- 2) Sentir l'air qui entre par les narines, »frais » à l'inspire « tiède » à l'expire. Puis se dire en soi même : j'inspire je sais que j'inspire, j'expire je sais que j'expire.
- 3) Pratiquer 1) et 2) pendant 2 minutes.
- 4) Comptez de 27 à 0 mentalement. 27 j'inspire / j'expire ; 26 j'inspire / j'expire etc. Si mon esprit s'évade, reprendre le compte à partir de 27.
- 5) Pratiquer 4) pendant environ 4minutes.

## **Respiration abdominale.**

### Exercice n°1

- 1) S'allonger en Shavasana (posture du cadavre sur le dos).Replier les jambes, les talons vers les fessiers, pour avoir le dos bien à plat sur le sol
- 2) Poser les mains sur le ventre, coudes au sol.
- 3) Expirez en serrant le ventre jusqu'à contracter le périnée.
- 4) Laisser le ventre retrouver sa position initiale en inspirant et se gonfler sans exagération.
- 5) Pratiquer 3) et 4) pendant environ 4 minutes.

### Exercice n°2

- 1) S'allonger en Shavasana (posture du cadavre sur le dos).Replier les jambes, les talons vers les fessiers, pour avoir le dos bien à plat sur le sol
- 2) Inspirez 30 à 40 % d'air (par le ventre).

- 3) Tenir le souffle et faire bouger le ventre en le rentrant et en le sortant, pour provoquer un massage naturel des organes internes.
- 4) Expirez en rentrant le ventre sans trop forcer.
- 5) Pratiquer 2) 3) 4) pendant environ 4 minutes.

### **Respiration thoracique.**

- 1) Allongé en shavasana, posez la main gauche sur la poitrine gauche et la main droite sur la poitrine droite.
- 2) Le ventre ne bouge pas ou le moins possible.
- 3) Inspirez en gonflant la poitrine, sentir les mains s'écarter l'une de l'autre, les omoplates se rapprocher et les épaules s'écarter.
- 4) Expirez, sentir le mouvement inverse, les mains se rapprocher etc .
- 5) Pratiquer 3) et 4) pendant environ 4 minutes.

## **UJAYIN Pranayama :**

(Le souffle du victorieux, ce qui s'exprime à haute voix, ce qui mène au succès).

Il existe deux techniques pour Ujayin. La première est une façon de faire rentrer et sortir l'air dans les poumons. La deuxième est un souffle complet.

Pour pouvoir allonger le souffle, il faut pouvoir gérer l'entrée et la sortie d'air dans notre corps. Pour cela, nous allons restreindre l'air grâce à une légère contraction de la glotte.

Le son d'Ujayin ressemble à celui du chat qui ronronne ou d'un bébé qui dort.

On appelle aussi ce souffle, le souffle psychique, car il induit un état méditatif. Ujayin sollicite l'énergie du chakra de la gorge, c'est une des meilleurs techniques de santé (régule les troubles endocriniens liés à la thyroïde, bénéfique contre les allergies, stimule la digestion et l'élimination).

Sur le plan mental, Ujayin stabilise les émotions et procure la stabilité psychologique.

**Technique :** Pour saisir cette technique, il faut en expirant produire le son HHHAA avec la bouche légèrement entre-ouverte, une fois le son bien établi, on ferme la bouche et on continue d'émettre ce son (par le nez et le fond de la gorge). Puis on s'entraînera à inspirer de la même façon.

On remarquera que les souffles sont plus longs, ceci est indispensable pour l'associer à d'autres techniques ( bhastrika, samavritti, visamavritti, nadishodana etc.)

On peut respirer à la façon d'Udjayin dans n'importe quelles positions (assise, couchée, debout, sur la tête etc.).

### **Technique de souffle complète :**

- 1) Inspirez avec Ujayin le plus longtemps possible avec les deux narines (sans forcer).
- 2) Tenir le souffle à poumon pleins le plus longtemps possible (sans forcer).
- 3) Boucher la narine droite avec le pouce droit, puis expirez le plus longtemps possible avec Ujayin par la narine gauche (sans forcer).
- 4) Pratiquer pendant environ 5 minutes.

**Remarque :** ce souffle n'est pas à pratiquer avec des rétentions pour les débutants.

### **Dhirga pranayama.**

(Respiration complète ou respiration yogique ):

Pour cette technique, il faut respecter une proportion, l'inspiration abdominale doit se faire sur les 2/3 de l'inspire et le 1/3 restant doit se faire par la poitrine. Pour l'expiration on vide la poitrine sur les 2/3 de l'expiration et le 1/3 par le ventre en le rentrant en fin d'expire.

- 1) Inspirez par exemple en 6 temps : 4 temps (abdominal), 2 temps (thoracique).
- 2) Expirez en 6 temps : 4 temps (thoracique), 2 temps (abdominal).
- 3) Pratiquer 1) et 2) pendant environ 4 minutes.

### Les bienfaits de Dhirga pranayama :

Détoxifie le corps.

Élimine le stress.

Diminue les maux de tête.

Améliore le sommeil ...

## **Bhastrika Pranayama.**

(le soufflet de forgeron).

Ce Pranayama, est un souffle majeur. Comme le soufflet d'un forgeron qui active le feu de la forge, Bhastrika active l'énergie. Il peut aussi calmer le trop de « feu » dans un chakra ou un mental agité.

C'est le diaphragme qui va imiter le soufflet de forgeron. C'est une respiration rapide qui nécessite une position la plus stable possible. Aucune autre partie du corps ne doit bouger.

### Technique :

- 1) Prendre une posture assise, colonne vertébrale étirée.
- 2) Mains en Jnana mudra (geste de la connaissance) pouce et index qui se touchent, les trois autres doigts tendus, tenir « toniquement » le geste sans crispations.
- 3) Poser le dos des mains sur les genoux.
- 4) Contracter le périnée (Mula bandha)
- 5) Fermer les yeux et fixer le regard au point inter sourcilier.
- 6) Mettre la langue en jivabhandha (pointer la langue sur les gencives des dents du haut ou placer la langue entre les dents).
- 7) Commencer le bhastrika : inspire/expire rapidement avec la même intensité pour l'inspire comme pour l'expire, ce qui correspond à 1 cycle. Faire environ 50 cycles/minutes.
- 8) Visualiser le trajet du souffle entre le périnée (Mula bandha ) et le centre des sourcils (Ajna chakra). À l'inspire, le souffle monte de Muladhara vers Ajna chakra. À l'expire, le souffle descend de Ajna vers Muladhara.
- 9) Pratiquer Bhastrika pendant 30 secondes à 1 minute, puis inspiration complète et tenir la rétention de souffle pendant 30 secondes maximum.
- 10) Refaire le 9) trois, cinq fois.
- 11) À la fin du 10) expirer lentement puis observer quelques minutes vos ressentis.

Effets :

Augmente le feu gastrique.

Supprime l'asthme.

Donne de l'appétit.

Augmente la chaleur et les échanges gazeux dans le corps.

Stabilise les émotions.

Élimine « la boule » dans la gorge, le cœur, le ventre.

Tonifie la sphère abdominale.

**Samavritti Pranayama.**

(Respiration égalisée)

Il y a deux façons de faire pour ce pranayama.

La première consiste à égaliser le temps de l'inspiration et de l'expiration. Rythme 1.1, par exemple j'inspire sur 8 secondes et j'expire sur 8 secondes. Puis j'augmente progressivement d'une seconde pendant la respiration. on utilisera Ujayin pour allonger les souffles ainsi que la proportion de Dirgha Pranayama.

La deuxième façon de faire Samavritti pranayama, est d'égaliser les 4 phases respiratoires. On appelle cette respiration aussi la respiration carrée. Rythme 1.1.1.1.

1 temps d'inspire ( Puruka)

1 temps de rétention à poumons pleins ( antar kumbaka)

1 temps d'expire ( réchaka)

1 temps de rétention à poumons vides (Bahir kumbaka)

Effets :

Anti stress

Enlève la fatigue



Dynamisant

Calme l'hyper nervosité, les émotifs, la colère.

Améliore le sommeil.

Remarque : on utilisera la technique d'Udjayin pour ce Pranayama. 1 Temps =  
X secondes

## **Exemple de séance.**

Bhastrika Environ 5 minutes

Udayin (respiration complète) environ 5 minutes

Samavritti 1.1.1.1 environ 10 minutes

Samavritti 1.1 environ 10 minutes.

Shavasana (posture du cadavre) allongé quelques minutes pour ressentir et expérimenter.

**Remarques :** Pour les débutants ne pas dépasser des rétentions de souffle de plus de 30 secondes. Toujours écouter son corps ; ne pas dépasser ses limites, pas de performances, s'il survient des vertiges au début ou pendant la pratique, s'allonger quelques minutes. **Toujours pratiquer le plus détendu possible.**

### **Aucunes crispations**

Si vous avez des difficultés ou des questions n'hésitez pas à me téléphoner

**Bruno Gorrias 06 73 97 19 94**