

Les exercices respiratoires

Les exercices respiratoires, que l'on appelle « *pranayama* », sont réalisés en assise : en tailleur ou sur une chaise, le dos bien droit.

Pour réaliser ces exercices, asseyez-vous confortablement sur une chaise, le dos bien droit, les pieds à plat au sol. Vous pouvez également vous asseoir au sol en tailleur en prenant appui sur vos ischions. Les jambes sont croisées et repliées. Vous pouvez surélever votre bassin.

Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le ciel, les coudes à l'aplomb des épaules. Le dos est érigé, vous vous grandissez dans l'assise. Les épaules sont détendues et basses. Laissez tomber la tête sur la poitrine puis remettez-la droite, en continuité de la colonne. La nuque est dans le prolongement du dos.

Prenez conscience de votre respiration ample et profonde, qui aide votre colonne vertébrale à mieux s'ériger. La cage thoracique part légèrement vers l'avant grâce à vos inspirations hautes. Portez votre attention sur les trois étages du souffle : la respiration abdominale, la respiration thoracique et la respiration claviculaire.

Respirations alternées

Cet exercice respiratoire consiste à installer des respirations alternées : inspiration par la narine gauche, expiration par la narine droite, inspiration par la narine droite et expiration par la narine gauche.

Ces respirations ont un effet apaisant car elles permettent de limiter le flux d'air qui entre et qui sort du corps. Le pratiquant reste très concentré sur le souffle qui le traverse en portant son attention au niveau des narines.

Installer l'exercice

- ▶ Fermez la narine droite avec le pouce droit.
- ▶ Inspirez doucement par la narine gauche, aussi longtemps que cela vous est confortable.
- ▶ Installez une suspension de souffle à poumons pleins avant d'expirer par l'autre narine en bouchant la gauche.
- ▶ Mettez en place une suspension de souffle à poumons vides et inspirez ensuite par la narine droite pour expirer par la narine gauche.
- ▶ Recommencez l'exercice plusieurs fois en installant une respiration « en fer à cheval ».

Quitter l'exercice

Reprenez ensuite une respiration par les deux narines. Observez l'amplitude de votre respiration et le calme qui s'est installé au niveau psychique.

Réduction du flux d'air

Cet exercice consiste à resserrer légèrement l'espace de la glotte au niveau de la gorge pour ressentir le souffle circuler à ce niveau. La respiration devient légèrement sonore. Le flux d'air est donc réduit et cela favorise la détente et l'apaisement au niveau mental.

Installer l'exercice

- ▶ Resserrez légèrement l'espace de la glotte afin de rendre sonore l'inspiration et l'expiration.
- ▶ Laissez la respiration s'amplifier, portée par le léger son.
- ▶ Le passage de l'air est réduit et allonge vos respirations.
- ▶ Effectuez une suspension de souffle entre la fin de l'inspiration et le début de l'expiration et entre la fin de l'expiration et le début de l'inspiration.
- ▶ Prenez conscience des sensations ressenties à poumons pleins et à poumons vides.

Quitter l'exercice

- ▶ Relâchez la contention de la glotte.
- ▶ Observez l'amplitude de votre respiration et l'apaisement qui s'installe.

Autres postures pour prolonger la pratique

Après un certain temps de pratique, les participants qui le souhaitent peuvent expérimenter des enchaînements et postures qui mobilisent d'autres parties et fonctions corporelles.

Enchaînement du chat sauvage

Mise en place de l'exercice

À quatre pattes, jambes et bras en angle droit par rapport au buste. Le dos est plat.

Cinq enchaînements de chaque côté

- ▶ En expirant, baissez la tête et faites le dos très rond. Les bras repoussent le sol vers l'avant. Les épaules se ferment et le dos se lève. Le genou droit vient à la rencontre du front.
- ▶ À l'inspiration, relevez le cou, la nuque étirée. Tout en gardant les épaules basses et reculées, la poitrine s'avance entre les bras qui appuient dans le sol vers l'arrière. Le haut du dos se creuse et le bas du dos se cambre. Le genou droit se relève et la jambe s'étire à l'arrière.

Quitter l'exercice

Revenez vous asseoir sur vos talons pour prendre conscience des effets de l'enchaînement sur votre corps.

La demie-roue bras tendus et la pince

Mise en place de la posture

- ▶ Mettez-vous debout, les bras tendus vers le ciel.
- ▶ Écartez vos pieds de la largeur de votre bassin.
- ▶ Sur une inspiration, avancez le bassin puis reculez le dos et la nuque dans sa continuité. Le regard se porte vers le haut.

Prise de la posture

- ▶ Sur l'expiration, détendez-vous, et sur l'inspiration, essayez d'améliorer l'extension.
- ▶ Faites de grandes respirations dans la posture en ressentant la grande ouverture au niveau du plexus solaire.
- ▶ Revenez à la verticale sur une inspiration.
- ▶ À l'expiration, descendez le buste vers l'avant, à l'horizontale tout d'abord, en prenant appui sur vos genoux avec vos bras.
- ▶ Sur chaque inspiration, descendez un peu plus et lorsque vous aurez atteint la flexion maximale, prenez appui sur vos mollets, vos chevilles ou crochetez les doigts de pied pour effectuer une rétropulsion.
- ▶ Le dos reste bien droit. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez plier légèrement les jambes.
- ▶ Détendez-vous sur l'expiration en relâchant légèrement le mouvement.

Quitter la posture

- ▶ Revenez doucement en prenant appui sur vos genoux sur l'inspiration.
- ▶ Ressentez les effets de la posture sur votre corps et sur l'étirement de votre dos.

La demi-lune en équilibre

Mise en place de la posture

- ▶ Debout, les talons joints et les pointes de pieds ouvertes.
- ▶ Inspirez profondément en vous redressant.
- ▶ Expirez en vous maintenant étiré et relâchez toutes les tensions excessives ou inutiles.
- ▶ Sur une inspiration, levez le bras droit par le côté et portez-le près de la tête. L'autre bras reste détendu, en contact avec la jambe.
- ▶ Expirez en déportant le bassin vers la droite.
- ▶ Inspirez en ouvrant plus encore le côté droit du thorax. Le buste va s'incliner vers la gauche. La tête s'incline et le regard se porte vers le bras levé. Testez votre équilibre en déposant le pied du côté de la flexion sur votre cheville opposée.

Prise de la posture en statique

- ▶ Sur chaque inspiration, améliorez la posture, et sur l'expiration, cherchez à détendre les structures du flanc qui se trouvent étirées.
- ▶ Prenez conscience de l'espace qui s'installe entre vos côtes du côté ouvert de votre corps et maintenez l'équilibre.

Quitter la posture

- ▶ Sur une expiration, reposez le pied au sol, descendez le buste et le bras en avant. La tête en bas, le dos bien relaxé, laissez pendre votre buste.
 - ▶ Redressez-vous avec l'aide des bras, les mains en appui sur le haut des cuisses, sur l'inspiration.
 - ▶ Ressentez l'ouverture acquise dans le flanc ouvert et l'énergie qui circule dans votre corps.
- Faites le même exercice de l'autre côté.

Les postures où la tête est plus basse que le bassin permettent d'apporter de nouveaux ressentis, ces postures étant peu familières. Elles permettent de trouver la clarté du mental et un apaisement qui va perdurer après la pratique.

La chandelle**Mise en place de la posture**

- ▶ Vous êtes allongé, nuque longue, menton dirigé vers la poitrine.
- ▶ Sur une inspiration, pliez les jambes, levez le bassin et le dos tout en le soutenant avec les mains, les coudes en appui sur le sol. Laissez les jambes dans l'aisance.

Prise de la posture en statique

Faites de grandes respirations dans la posture et portez un peu plus le poids du corps sur les épaules, la cage thoracique venant s'appuyer sur le menton.

Quitter la posture

- ▶ Revenez doucement au sol sur l'inspiration, en déposant votre dos vertèbre par vertèbre, en sollicitant votre ceinture abdominale et en maintenant votre bassin dans vos mains.
 - ▶ Faites un appui de la tête dans le sol afin de retonifier la nuque.
 - ▶ Prenez conscience de l'empreinte de la posture sur votre corps.
- Progressivement, vous pourrez essayer d'aligner les épaules, le bassin et les pieds, jambes bien tendues vers le ciel.

Le lièvre propose les mêmes effets si la posture de la chandelle est difficile pour vous.

Le lièvre

Mise en place de la posture

- ▶ Asseyez-vous sur vos talons.
- ▶ Posez votre front au sol, les bras le long du corps vers l'arrière.

Prise de la posture en statique

- ▶ Faites de grandes respirations dans la posture. Prenez conscience de la détente et de l'intériorité qu'apporte cette posture.
- ▶ Ressentez bien le contact du ventre avec les cuisses et de vos cuisses sur vos talons.
- ▶ Sur chaque expiration, laissez partir les tensions et les soucis dans le sol.

Quitter la posture

- ▶ Revenez vous asseoir sur vos talons pour prendre conscience de l'empreinte de la posture sur votre corps et sur votre mental.