

Yoga Sûtra

La respiration consciente (prânâyâma) - 2^e partie



Par Martyn NEAL

Dans la première partie, qui est parue au printemps de cette année dans le numéro 16 d'Aperçus, j'ai exposé la définition du prânâyâma et comment aborder le contrôle conscient de la respiration suivant les sûtra 49 et 50 du second chapitre des aphorismes de Patanjali. Vous pouvez éventuellement reprendre la lecture de l'article, mais voici un résumé de ces sûtra. Pour les personnes ayant établi une attitude corporelle stable et détendue (*tasmin sati*), le prânâyâma est l'arrêt volontaire (*gativicchedah*) de la respiration anarchique ou inconsciente (*shvâsa prashvâsa*). Les fonctions (*vrtti*) de l'expiration (*bâhya*), de l'inspiration (*âbhyantara*), et de la suspension (*stambha*) sont guidées et accompagnées (*pari-drshto*) dans leur déroulement au niveau du lieu (*desha*), de la durée (*kâla*) et du nombre (*samkhyâ*) jusqu'à ce que la respiration devienne longue (*dîrgha*) et subtile (*sûkshma*). Les trois sûtra suivants vont donner d'autres effets obtenus par l'application régulière de cet aspect essentiel de la pratique – l'auteur a déjà précisé que la respiration devient longue et fine, constituant, en quelque sorte, une première conséquence. On peut considérer que Patanjali, en donnant une liste de résultats, offre un genre de carotte pour que l'on s'y applique. Pourquoi pas ? Tout encouragement est bienvenu dans la mise en place d'une discipline... Néanmoins, je vous invite à considérer les consé-



La plupart du temps, un manque d'intérêt pour les techniques de prânâyâma est la conséquence d'une approche trop "disciplinaire" de cet oiseau fragile et sensible qu'est notre souffle.

quences citées plutôt comme autant de signes d'une application appropriée des techniques que vous pratiquez – donc le feu vert pour poursuivre. En revanche, si vous n'éprouvez aucun des effets exposés, il vaudrait mieux revoir votre manière de faire.

Je constate que, parmi les pratiquants du yoga, il est courant d'entendre un aveu de préférence pour le travail des postures. La pratique des exercices respiratoires étant assujettie à une disponibilité qui pourrait se résumer ainsi : « si j'ai assez de temps, je

le fais ». Loin de moi l'idée de jeter le discrédit sur ces pratiquants et de les faire rougir de honte ! Je souhaite simplement dire que, la plupart du temps, un manque d'intérêt pour les techniques de prânâyâma est la conséquence d'une approche trop "disciplinaire" de cet oiseau fragile et sensible qu'est notre souffle. Et, au lieu de vouloir le mettre en cage, il s'agirait de l'aborder comme les parents des oisillons encourageant leur progéniture à prendre l'envol depuis le bord du nid. Montrer à notre respiration qu'elle a des ailes pour pouvoir s'appuyer sur l'air. Qu'elle a une queue pour don-

ner une direction. Que notre souffle possède une "intelligence" de sa mission, et qu'il ne s'agit pas de le contrarier. Le contrôle conscient de la respiration devrait être davantage fondé sur une relation de confiance entre le pratiquant et son souffle que sur une soumission obligée.

Le deuxième résultat que présente Patanjali, donne le vertige. Il indique que l'on peut connaître un quatrième état de la respiration qui serait au-delà de l'expiration, de l'inspiration et de la suspension ! Cette idée peut laisser perplexe... Ce serait un signe que l'on effleure "l'intelligence" de la mission du souffle et que l'on touche la Vie au cœur même de Sa nature profonde.

La science essaye de comprendre et de définir ce qu'est la Vie. Chaque fois qu'elle se rapproche d'une explication, il semble que le mystère recule d'un pas. Tout à la fois, un encouragement à continuer la recherche et un tour de passe-passe qui réaffirme la substantifique moelle de ce qu'est un Mystère... Le sūtra II, 51 s'aventure de manière énigmatique, sur la pointe des pieds presque, sur ce terrain ô combien alléchant mais dangereux. Il indique qu'il existe un quatrième (*chaturthah*) aspect de la respiration qui est au-delà (*âkshepî*) des autres fonctions (*vishaya*) en citant l'expiration (*bâhya*) et l'inspiration (*âbhyantara*). Voyez comment Patanjali nous pose problème en parlant d'un quatrième, mais en ne citant que les deux premiers ! Où est passé le troisième, la suspension ? Elle est pourtant sous-entendue par l'effet "saute-mouton" dans une quatrième dimension !

Le mystère demeure... Desikachar va jusqu'à dire que l'on ne peut pas commenter ce sūtra. Sans contredire le maître, je vais poser quelques questions que ce sūtra soulève dans mon esprit.

Est-ce la suggestion qu'au-delà de la fonction respiratoire on peut rencontrer le Souffle ? La proposition de quitter l'énergie qui accueille (*prâna*) et l'énergie qui élimine (*apâna*) pour prendre rendez-vous avec le grand *prâna* ou énergie de Vie ? Un rendez-vous avec ce Souffle qui s'en va au moment de la mort et qui rend le cadavre, pourtant entouré d'air, incapable de l'accueillir ? Est-ce une promesse que, si nous parvenons à lâcher tout espoir de savoir ce qu'est cet "au delà des autres fonctions", nous pourrions le connaître ?

Beaucoup plus tangible, mais encore sur un registre subtil, l'aphorisme suivant indique que nous sommes plus sensibles et plus "lumineux" grâce au *prânâyâma*. Alors (*tatah*) le voile (*âvaranam*) sur la lumière (*prakâsha*) est réduit (*kshîyate*) indique

Nous sommes plus sensibles et plus "lumineux" grâce au *prânâyâma*

le sūtra II, 52. L'emploi du mot "alors" suggère que les "vrais" résultats du *prânâyâma* sont ici exposés. Le voile en question n'est autre que toutes les "impuretés" qui encrassent le système humain à tous niveaux – physique, énergétique, mental, émotionnel – et, en particulier, ce voile est formé des sources de souffrance (*klesha*) exposées en début du chapitre (voir Aperçus numéros 7 & 8). Notre lumière est obscurcie par la confusion, l'égo-centrisme, l'attachement, le rejet et l'angoisse. Les techniques de respiration consciente sont de puissants "nettoyants" et leur pratique régulière constitue un entretien de premier ordre.

La lumière citée ici est celle qui fait fonctionner notre intelligence et notre sensibilité. Il ne s'agit pas de la "lumière spirituelle" (*purusha*) mais d'une manifestation tangible de l'énergie ou de la qualité (*guna*) de la matière (*prakrti*) appelée *sattva*,

l'énergie de lumière. En effet, *prakâsha* est ce qui éclaire. Quand nos expériences nous amènent à la compréhension des phénomènes ou que nous avons des intuitions, c'est *prakâsha* qui est à l'œuvre et nous

éclaire. De même quand nous avons quelques frissons, parce que touchés par des mots ou des caresses de quelqu'un, ou qu'un film nous bouleverse, c'est encore *prakâsha* qui est à l'œuvre. Ce qui procure la clarté des perceptions et de la compréhension est *prakâsha*. On peut dire que la pratique du yoga en général, et du *prânâyâma* en particulier, vise à amener une prédominance de cette qualité ou énergie, et ceci pour des périodes de plus en plus longues car, nul n'en doute, l'excitation et la lourdeur font très vite leur réapparition...

Enfin, le dernier aspect qui nous permet de savoir si notre façon de pratiquer le *prânâyâma* est appropriée, nous est donné dans l'ultime sūtra sur ce

**Quand un film nous bouleverse,
c'est encore *prakâsha* qui est à l'œuvre**



sujet (II, 53) : nous devons constater une amélioration dans notre capacité à nous concentrer sur de plus en plus de sujets. Et (*cha*) le mental (*manas*) devient apte (*yogyata*) aux concentrations (*dhâranâsu*). Il s'agit sans doute de la conséquence la plus probante et la plus facilement observable. Respirer consciemment procure une grande acuité d'attention et ce n'est pas par hasard que, dans la séance classique de yoga, les exercices respiratoires suivent la pratique posturale et précèdent l'assise méditative. Les postures libèrent des tensions physiques et préparent la stabilité nécessaire pour aborder les techniques respiratoires, qui, elles, apportent calme et concentration et préparent le mental à la méditation.

Notons que l'auteur emploie le pluriel, concentrations (*dhâranâsu*), et non le singulier, concentration (*dhâranâ*). Cela porte à penser que ces techniques induisent une disponibilité particulière qui rend "intéressants" des sujets avec lesquels on n'a pas nécessairement une grande affinité. Quel dommage que je n'aie pas commencé à faire ces exercices à l'école ! Cela suggère aussi que le mental a une meilleure endurance. Que nous pouvons passer d'un sujet à un autre sans avoir besoin de relancer notre concentration parce que notre potentiel d'attention est plus grand. Voici un effet qui est très productif. L'efficacité, le "rendement", sont améliorés. Pourquoi les entreprises

ne se penchent-t-elles pas d'avantage sur ce sujet ? Elles pourraient offrir des séances aux salariés, qui seraient plus détendus et aussi plus efficaces... L'aptitude à la concentration que relève cet aphorisme, ouvre la voie de la méditation. Et, s'il existe un objet de méditation par excellence, c'est bien le souffle. Être relié à notre souffle naturel constitue un bel objectif de méditation avec des effets fort intéressants au niveau de la paix mentale et de la disponibilité "aux instants présents" que constitue le déroulement de notre vie de tous les jours. S'ouvrir à la richesse de la vie.

Nous pouvons constater, comme pour la posture, que Patanjali ne décrit aucune technique. Son propos est plutôt de parler de la quintessence du sujet

Respirer consciemment procure une grande acuité d'attention et ce n'est pas par hasard que, dans la séance classique de yoga, les exercices respiratoires suivent la pratique posturale et précèdent l'assise méditative.

et les grandes orientations de la démarche avec leurs résultats spécifiques. Des textes plus récents, comme le Hathayoga Pradîpikâ (petite lumière sur le hatha yoga) de Svâtmârâma Svâmin, qui date du XV^{ème} siècle, décrivent de nombreuses techniques. Mais l'essentiel de l'apprentissage des techniques reste encore dans une situation d'enseignement vivant. Quand vous allez prendre votre cours hebdomadaire avec votre professeur, vous vous inscrivez dans une tradition millénaire – réactualisée certes et

adaptée, fort heureusement, pour notre vie occidentale – mais une tradition vivante, quand même. C'est une force !

Notre respiration au quotidien peut se trouver largement améliorée par une pratique régulière de *prânâyâma*. Dans l'optique d'aider les lecteurs qui souhaitent mettre en place cette pratique qui, idéalement, serait quotidienne, je propose à la suite de cet article un dossier technique et pratique pour que le *prânâyâma* puisse vous apporter ce qu'il recèle de magnifique. Quand la respiration est paisible et discrète (*dirgha sùkshma*) notre "ambiance" interne est tranquille, éveillée et joyeuse.



Les entreprises pourraient offrir des séances aux salariés, qui seraient plus détendus et aussi plus efficaces...

Quand la respiration est paisible et discrète notre "ambiance" interne est tranquille, éveillée et joyeuse.

Respiration consciente

Techniques



Par Martyn NEAL

Vous trouverez ici la description de quelques techniques classiques de *prânâyâma* et ensuite deux propositions pour en faire une pratique régulière chez vous, si vous le souhaitez, par une séance courte de 15 à 20 minutes. Une proposition pour une pratique le matin, l'autre pour le soir, au choix.

Il est important de dire au préalable que l'apprentissage de ces exercices doit se faire dans un cours auprès d'un enseignant de yoga qualifié. Cet article ne peut pas répondre à vos interrogations ou vérifier le bon déroulement de votre pratique. L'objectif est d'aider les personnes qui suivent déjà des cours à mettre en place une pratique personnelle pour que les bienfaits de celle-ci puissent être pleinement perçus.

6

La technique de base (*ujjâyi*)

Comme il a été expliqué dans les pages précédentes sur le *prânâyâma*, tel qu'il est défini dans le Yoga Sûtra de Patanjali, la respiration de référence se distingue par une double qualité : elle est longue et subtile. Deux méthodes pratiques nous y conduisent :

- 1) la prise de conscience et le contrôle des muscles inspireurs et expirateurs
- 2) le freinage de l'air, à l'inspiration et à l'expiration, au niveau de la glotte.

La première méthode devrait être privilégiée au début de l'apprentissage. À mon sens, dans les débuts de la pratique, une concentration trop importante sur le "goulot" d'où entre et sort l'air, impliqué dans la deuxième méthode, peut nous couper de la conscience des zones où l'air passe dans le buste.

Essentiellement, dans cette première méthode, il convient de se familiariser avec les sensations liées aux mouvements du diaphragme et de la cage thoracique (des clavicules aux basses côtes) et ensuite d'y apporter un contrôle conscient. De manière plus subtile, mais très intéressante, il s'agit aussi de se mettre en lien avec le périnée et le faire participer à chaque respiration consciente.

Dans la pratique du *prânâyâma* nous recherchons à donner une plus grande amplitude au mouvement du diaphragme. Ce muscle sépare le contenu thoracique (poumons, cœur) du contenu abdominal (foie, rate, intestins etc.). Sans entrer dans une étude anatomique, notons que la position, "au repos", de ce muscle se situe assez haut dans la cage – approximativement au niveau des mamelons pour un homme. Il s'agit alors de faire monter le muscle plus haut dans la cage thoracique lors de l'expiration et le faire descendre plus bas dans l'espace abdominal lors de l'inspiration. Le contrôle de ce muscle, qui a un rôle important dans la circulation sanguine, notre "deuxième cœur", n'est pas direct, tout comme pour le cœur lui-même. Il nous faut nous concentrer sur le mouvement du diaphragme lui-même et la pression qu'il exerce sur les poumons du bas vers le haut à l'expiration, et la poussée sur les viscères du haut vers le bas à l'inspiration. Ensuite nous tenterons alors d'accentuer le mouvement.

Au niveau de la cage thoracique, la rétraction et l'expansion, respectivement à l'expiration et à l'inspiration, dépendent essentiellement des muscles intercostaux. Il s'agit à nouveau de prendre conscience de ces mouvements et d'essayer de les amplifier. Cette amplification mobilise la ceinture scapulaire et la cage thoracique.

Enfin le périnée, ce muscle profond du bas-ventre, dont la tonicité et la souplesse méritent bien d'être entretenues, peut être mobilisé à l'expiration dès les premiers instants de cette phase par une légère contraction qui le remonte. Le relâchement du périnée n'interviendra que vers la fin de l'inspiration.

Ce contrôle premier se déroulera idéalement dans un sens ascendant à l'expiration (mobilisation du périnée, puis du diaphragme et enfin de la cage thoracique) et dans un sens descendant à l'inspiration (l'ouverture thoracique, suivi de la descente du diaphragme et enfin le relâchement du périnée). Toutefois, l'installation de ce mouvement tant recommandé par Krishnamacharya et son fils Desikachar, n'est pas très aisée et je vous conseille d'approfondir la conscience de tous les

muscles qui participent à la respiration avant d'essayer de mettre en place ce déroulement particulier du mouvement respiratoire.

La deuxième méthode qui nous aide à ralentir la respiration est un freinage au niveau de la glotte, dont le nom en sanskrit, *ujjâyi*, signifie "victorieux" et désigne quelque chose qui "monte". Pour la technique elle-même, il s'agit d'une fermeture partielle de la glotte qui est favorisée par un léger retrait du menton vers le creux de la gorge. L'action de freinage s'accompagne d'un petit son qui se produit au fond de la gorge. Ce son n'est pas sans rappeler le bruit produit par quelqu'un qui dort. En revanche ne cherchez pas à imiter un vrai ronflement, comme celui qui maintient quelques randonneurs éveillés dans les dortoirs des gîtes ! Au contraire, parfaire cette technique consiste à rendre le son si subtil, qu'il n'est réellement audible que par celle ou celui qui le produit. Toujours dans le domaine du perfectionnement, on cherchera à produire le son le plus bas possible – comme si l'on voulait le créer derrière le haut du sternum. Si vous avez du mal à produire ce son, vous pouvez faire ce petit exercice : faites comme si vous alliez déglutir et arrêtez juste avant l'acte de déglutition – la contraction que vous avez à ce moment-là est très proche de ce qu'il faut pour cette technique.

La conjonction de ces deux méthodes de ralentissement constitue la technique de base de la respiration consciente. Il est parfaitement envisageable, et même hautement recommandable, en posture assise à la fin d'une séance, de faire un *prânâyâma* qui met en jeu uniquement cette respiration de base, appelée *ujjâyi*. Alliée à la recherche d'une expiration montante et d'une inspiration descendante, elle permet d'obtenir les effets fondamentaux de la respiration consciente :

- a) sur un plan physique (amélioration des échanges gazeux dans les poumons, meilleure oxygénation du corps entier et du cerveau en particulier, repos du cœur, stimulation des organes digestifs)
- b) au niveau nerveux (plus de détente)
- c) au niveau mental (concentration améliorée, plus de sensibilité)
- d) au niveau émotionnel (paix empreinte d'allégresse).

Les techniques de respiration à narines alternées

Il s'agit de six techniques où l'on utilise une autre façon de ralentir la respiration : en respirant par une seule narine, freinée. Pour ainsi faire, on utilise une

position technique d'une main (traditionnellement, la droite) appelée *mrgi mudra*, le sceau ou geste symbolique (*mudra*) du daim (*mrgi*). Ce geste technique maintient l'index et le majeur repliés dans la paume de la main et le pouce, ainsi que l'annulaire et l'auriculaire ensemble, en position partiellement tendus (*fig. 1*). La main est placée devant le visage, les doigts et pouce partiellement tendus de part et d'autre du nez, à hauteur des narines (*fig. 2*). La paume de la main regarde vers la bouche et le coude est légèrement à l'oblique, sans être trop élevé (*fig. 3*). Le bord externe ● du pouce et le bord interne ● de l'annulaire sont utilisés pour obturer soit complètement soit partiellement les narines en appuyant juste au-dessus de l'aile de la narine (*fig. 4*). En effet, une narine est fermée complè-



tement, alors que l'autre, par une légère pression, est partiellement fermée. Cela produit, à l'expiration ou à l'inspiration, par l'une ou l'autre narine, un effet de freinage très important et un bruit un peu comme un pneu qui perd de l'air par un trou minuscule. Lorsque l'on respire ainsi par une narine, on ne freine pas l'air au niveau de la glotte (*ujjâyi*).

L'intensité de ce freinage peut s'avérer trop importante et cela se reconnaît par une impression de manquer d'air, un sentiment d'étouffement. Si tel est le cas, il est préférable de ne pas fermer partiellement la narine par laquelle on respire – le simple fait que l'air passe par une seule narine étant déjà un freinage en soi. Par ailleurs, les personnes ayant une cloison déviée auront intérêt à ne pas exercer ce freinage supplémentaire. En cas de rhume ou sinusite, toutes ces techniques sont à abandonner temporairement.

1) L'expiration alternée

(*anuloma ujjâyî prânâyâma*)

Le mot *anuloma* veut dire "dans le sens du poil", ce qui signifie que l'exercice allonge l'expiration et va ainsi dans le même sens que le naturel de la respiration où l'expiration est généralement plus longue que l'inspiration. Il s'agit d'inspirer par les deux narines, puis d'expirer par la narine gauche freinée, de re-inspirer par les deux narines pour enfin expirer par la narine droite freinée (voir fig. 5). Un cycle dure ainsi deux respirations. Chaque inspiration s'accompagne de *ujjâyî*. C'est un exercice plutôt apaisant.



fig. 5

2) L'inspiration alternée

(*viloma ujjâyî prânâyâma*)

Le mot *viloma* veut dire "rebrousse poil" car, à l'inverse de l'exercice précédent, l'inspiration est ici allongée. Il s'agit d'inspirer par la narine gauche freinée, puis d'expirer par les deux narines, d'inspirer par la narine droite freinée et enfin expirer par les deux narines (voir fig. 6). Ce cycle dure aussi deux respirations. Chaque expiration s'accompagne de *ujjâyî*. C'est un exercice plutôt stimulant.



fig. 6

3) L'expiration et l'inspiration alternée

(*pratiloma ujjâyî prânâyâma*)

Le mot *pratiloma* veut dire "poils à l'opposé" car ici l'expiration et l'inspiration sont allongées par une narine, puis par l'autre. Il s'agit d'inspirer par les deux narines puis d'expirer et d'inspirer par la narine gauche freinée suivi d'une expiration et d'une inspiration par les deux narines, puis d'expirer et d'inspirer par la narine droite freinée et enfin expirer par les deux narines (voir fig. 7). Ce cycle dure quatre respirations. Chaque fois que l'on respire par les deux narines, il s'agit d'utiliser *ujjâyî*. C'est un exercice plutôt équilibrant.



fig. 7

4) La respiration lunaire

(*chandra bhedana prânâyâma*)

Le mot *chandra* veut dire "lune" et *bhedana* signifie "percer". Il s'agit d'inspirer par la narine gauche freinée et d'expirer par la narine droite freinée de façon

systématique (voir fig. 8). Un cycle dure une respiration. La narine gauche est symboliquement la narine lunaire, correspondant au côté féminin de l'être humain, à l'intuition et à la sensibilité, et l'exercice agit à ce niveau-là. Il est déconseillé de pratiquer cet exercice sans l'associer à la respiration solaire (voir ci-après), sauf indication par un enseignant qualifié dans un contexte de cours individuel. Vous pouvez, par exemple, faire 6 à 12 respirations d'une des techniques, puis, après quelques respirations libres, en faire autant de l'autre technique.

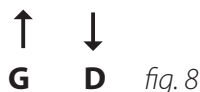


fig. 8

5) La respiration solaire

(*sûrya bhedana prânâyâma*)

Le mot *sûrya* veut dire "soleil" et *bhedana* signifie "percer". Il s'agit d'inspirer par la narine droite freinée et d'expirer par la narine gauche freinée de façon systématique (voir fig. 9). Un cycle dure une respiration. La narine droite est symboliquement la narine solaire, correspondant au côté masculin de l'être humain, à l'action et à la force, et l'exercice agit à ce niveau-là.



fig. 9

6) La respiration alternée

(*nâdî shodana prânâyâma*)

Le mot *nâdî* désigne les canaux d'énergie (un peu comme les méridiens dans l'acupuncture) et *shodana* signifie purification. Il s'agit d'inspirer par la narine gauche freinée, d'expirer par la narine droite freinée, puis de re-inspirer par la narine droite freinée et enfin d'expirer par la narine gauche freinée (voir fig. 10). C'est comme si on faisait en alternance *chandra bhedana* et *sûrya bhedana prânâyâma*. Un cycle dure deux respirations. Il s'agit de l'exercice de nettoyage par excellence. Si vous éprouvez un sentiment d'étouffement en enchaînant plusieurs cycles, arrêtez-vous tous les deux cycles et faites deux respirations par les deux narines avec la technique *ujjâyî*. Ensuite vous recommencez de la sorte.



fig. 10



Respiration consciente

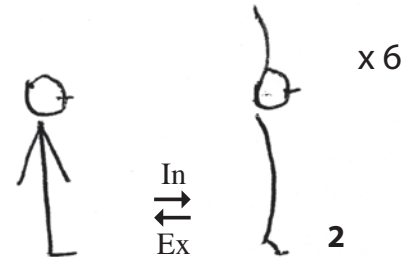
Pratique du matin

Mettez-vous sur votre tapis et, après avoir pratiqué les quelques postures de préparation, de vous asseoir et choisir entre la technique *ujjâyi* ou une des techniques de respiration à narines alternées.
Bonne pratique !

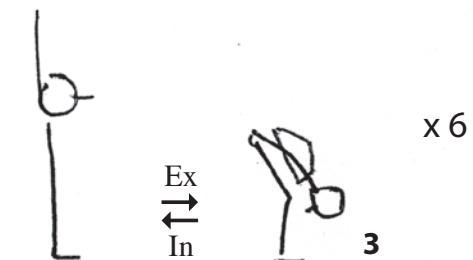
1) Prise de conscience du corps et du souffle en posture debout, les pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin – 1 minute



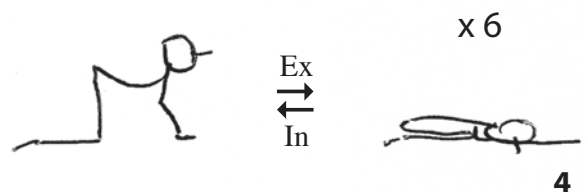
2) Levez les bras par l'avant ou par les côtés en montant sur la pointe des pieds pendant l'inspiration. Baissez les bras par l'avant ou par les côtés en remettant les pieds à plat pendant l'expiration. Six répétitions.



3) À partir de la position avec les bras levés au-dessus de la tête, pendant l'expiration, fléchissez le buste vers l'avant en repliant légèrement les genoux et en portant les bras vers l'arrière pour placer les mains dans le bas du dos. Remontez pendant l'inspiration. Six répétitions.



4) À quatre pattes, creusez la colonne vertébrale pendant l'inspiration, puis, pendant l'expiration venez poser les fesses sur les talons avec le buste relâché en avant sur les cuisses. Six répétitions.



5) Asseyez-vous dans une position confortable où vous pourrez garder le dos droit sans fatigue pendant 10 à 15 minutes (utilisez une chaise si l'assise par terre est difficile). Pendant ce temps, il serait préférable de garder les yeux clos, mais en cas de gêne, gardez les yeux ouverts avec le regard fixé sur le sol à environ 1 à 2 mètres devant vous. Allongez progressivement votre souffle pendant environ 6 respirations, puis pratiquez un *prânâyâma*, que vous aurez choisi parmi la liste présentée dans cet article, pendant 12 à 24 respirations. Ensuite réduisez progressivement votre souffle pendant environ six respirations. Restez tranquillement en assise quelques minutes à l'écoute de vos sentiments et de vos sensations. Puis bougez à nouveau doucement le corps, détendez les jambes et le dos pendant quelques instants (position ou mouvements qui viennent spontanément) et ensuite engagez-vous dans votre prochaine activité.



Respiration consciente

Pratique du soir

Mettez-vous sur votre tapis et, après avoir pratiqué les quelques postures de préparation, de vous asseoir et choisir entre la technique *ujjâyi* ou une des techniques de respiration à narines alternées. Bonne pratique !

1) Prise de conscience du corps et du souffle en posture allongée – 1 minute

2) Repliez les jambes, pieds à plat sur le sol devant le bassin. Portez les bras à l'arrière et mettez les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux ouverts, pendant l'inspiration. Ramenez les bras le long du corps en remontant les genoux vers le ciel pendant l'expiration. Six répétitions.

3) Repliez les genoux vers le buste. Saisissez les avec les mains correspondantes et rapprochez-les de la poitrine en expirant. Pendant l'inspiration, étendez les jambes à la verticale et portez simultanément les bras au-delà de la tête. Six répétitions.

4) À quatre pattes, creusez la colonne vertébrale pendant l'inspiration, puis, pendant l'expiration venez poser les fesses sur les talons avec le buste relâché en avant sur les cuisses. Six répétitions.

5) Asseyez-vous dans une position confortable où vous pourrez garder le dos droit sans fatigue pendant 10 à 15 minutes (utilisez une chaise si l'assise par terre est difficile). Pendant ce temps, il serait préférable de garder les yeux clos, mais en cas de gêne, gardez les yeux ouverts avec le regard fixé sur le sol à environ 1 à 2 mètres devant vous. Allongez progressivement votre souffle pendant environ 6 respirations, puis pratiquez un *prânâyâma*, que vous aurez choisi parmi la liste présentée dans cet article, pendant 12 à 24 respirations. Ensuite réduisez progressivement votre souffle pendant environ six respirations. Restez tranquillement en assise quelques minutes à l'écoute de vos sentiments et de vos sensations. Puis bougez à nouveau doucement le corps, détendez les jambes et le dos pendant quelques instants (position ou mouvements qui viennent spontanément) et ensuite engagez-vous dans votre prochaine activité.

