

Yoga & Respiration

Respiration contrôlée et techniques de « PRANAYAMA »

Yoga : l'utilisation de la respiration consciente

La respiration est primordiale dans la pratique du yoga.

Nous respirons de façon mécanique et inconsciente, en absorbant l'oxygène qui nous est vital et en rejetant le CO². Il existe plusieurs façons de respirer :

- La respiration abdominale : se fait surtout au niveau du ventre,
- La respiration costale : se situe plus au niveau du thorax,
- La respiration claviculaire ou respiration supérieure.

Le yoga et d'autres formes de thérapies de bien-être utilisent la respiration consciente qui a de multiples effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Conséquences d'une mauvaise respiration

Lorsque les émotions nous submergent ou que nous sommes stressés ou angoissés, nous adoptons une mauvaise respiration, nous avons « le souffle court ». Une mauvaise respiration peut avoir une répercussion sur notre état général, entraînant :

- Fatigue nerveuse et physique,
- Mauvaise résistance au stress,
- Problèmes digestifs,
- Palpitations,
- Manque de concentration, etc.

Pranayama : la pratique de la respiration dans le yoga

Le yoga considère la respiration comme l'un de ses principes de base.

Les exercices de yoga associent toujours la respiration à la pratique. Chaque exercice est rythmé par la respiration, laquelle se fait par le nez et non par la bouche.

On commence toujours par une expiration afin de libérer complètement les poumons du surplus d'air. La respiration permet de faire circuler l'énergie vitale et a donc toute son importance au niveau de l'équilibre énergétique.

Le Pranayama est un terme sanskrit :

- « Prana » veut dire énergie,
- « Ayama » se rapporte à la vitalité.

Yoga : les bienfaits d'une bonne respiration

La relaxation se pratique souvent avec la respiration consciente, au niveau du ventre : il suffit de s'étendre et respirer profondément en posant ses mains sur le ventre et en se concentrant sur l'inspire et l'expire.

À noter : on recommande souvent aux personnes qui ont le trac, de pratiquer plusieurs respirations profondes par le ventre avant de commencer.

Il est important de respirer « à pleins poumons » et non superficiellement.

Une respiration bien menée est essentielle pour la santé physique et mentale :

Yoga et respiration : les bienfaits	
Sur le plan physique	Élimine les toxines de l'organisme, Améliore la circulation sanguine, Régénère le corps, Détend le corps, Favorise la guérison.
Sur le plan mental	Rend l'esprit plus calme et plus clair, Permet d'avoir une meilleure confiance en soi, Permet de résoudre plus facilement les problèmes, Permet d'acquérir plus de concentration et de mémoire.
Sur le plan émotionnel	Permet de se libérer des tensions nerveuses, etc.

Différents types de respiration en yoga

Il existe plusieurs types de respirations qui seront souvent enseignées pendant les cours de yoga. Parmi ces respirations :

- La respiration complète : combine respiration abdominale, costale et claviculaire et fait ressortir le mouvement respiratoire au niveau de la tête,
- La respiration solaire,
- La respiration Lunaire
- La respiration Kapalabathi ou respiration « de nettoyage »,
- La respiration alternée, etc.

Yoga et respiration : un apprentissage nécessaire

Il est inutile de faire des exercices de yoga en respirant mal ou insuffisamment.

Avant de se mettre à pratiquer seul, il est indispensable d'avoir eu un bon professeur. Celui-ci corrigera nos imperfections, tant du point de vue de l'exercice que de la façon d'utiliser notre respiration.

Techniques de respiration yogiques « Antistress »

La respiration est une fonction autonome ayant une importance vitale mais c'est aussi une porte d'entrée pour agir sur les grandes fonctions de notre organisme, gérées par notre système nerveux autonome.

Ce système comporte deux branches antagonistes mais complémentaires, le système nerveux autonome sympathique et parasympathique.

Le premier est notre "pédale d'accélérateur", il permet notre adaptation à notre environnement et notre survie en cas de danger : il nous permet de mobiliser toutes nos ressources pour faire face.

Le deuxième est notre "pédale de frein", il permet la récupération, la réparation et le sommeil.

On comprend donc qu'un bon équilibre entre ces deux systèmes est le garant de notre santé physique et psychologique.

La respiration consciente nous permet d'accéder aux commandes de ces systèmes automatiques, que nous allons pouvoir relancer vers l'accélération ou le repos.

En cas de stress important, comme avant un examen par exemple, nous connaissons tous la respiration abdominale qui permet de retrouver le calme rapidement.

Respiration abdominale

La respiration abdominale est souvent utilisée juste avant d'utiliser une technique de relaxation. Cet outil merveilleux vous permettra d'atteindre des états très profonds de relaxation en très peu de temps.

Cette technique est aussi utilisée pour soulager rapidement des états de stress, d'anxiété, de dépression et d'émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur.

Un des principaux avantages de cette technique, c'est que vous pouvez l'utiliser pratiquement n'importe où et elle ne prend que quelques minutes à faire.

Tout ce que vous avez à faire pour pratiquer la respiration abdominale c'est de suivre ces quelques étapes très simples.

Voici donc ces étapes :

Première étape : Placez l'une de vos mains sur votre abdomen au même endroit on ce trouve le plexus solaire. L'endroit juste en bas du sternum et au-dessus du nombril.

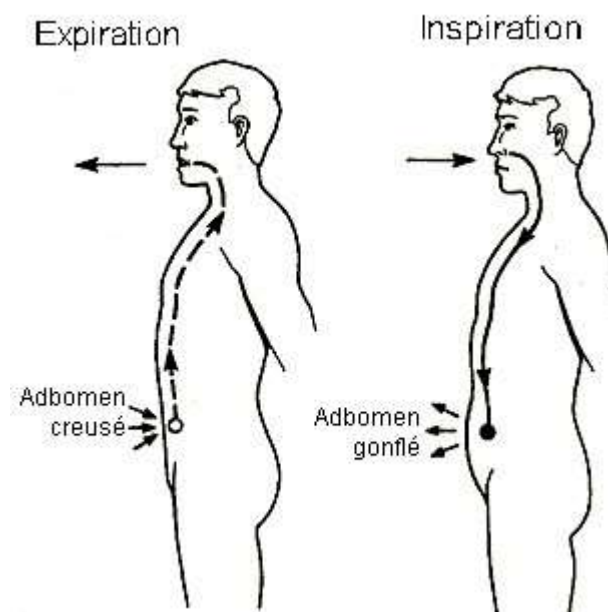
Deuxième étape : Prenez une grande inspiration lente par le nez. Remplissez vos poumons le plus possible en vous rappelant que votre cage thoracique ne devrait bouger que très peu pendant l'exercice. Donc, votre ventre devrait ressortir en poussant vers l'extérieur pendant l'inspiration.

Je sais que c'est contre votre habitude, et pourtant c'est la bonne façon de le faire. Faites-le et vous verrez que ça fonctionne bien.

Si jamais vous avez la chance d'observer un nourrisson, vous allez voir qu'il pratique la respiration abdominale tout à fait naturellement. C'est en vieillissant qu'on prend la mauvaise habitude de respirer par le haut du corps.

Troisième étape : Une fois que vos poumons sont remplis, prenez un moment pour une pause et expirez tout l'air emmagasiné par la bouche. Pendant que vous laissez l'air sortir, permettez-vous de vous détendre.

Imaginez toute la tension s'échapper de vos muscles. Pendant que vous expirez, votre main devrait revenir vers l'intérieur.



L'élément clef à retenir ici, c'est que dans la respiration abdominale, c'est votre ventre qui bouge et non pas votre cage thoracique. Votre ventre devrait entrer et ressortir à chacune de vos respirations.

Et s.v.p. garder à l'esprit que tout le long de cet exercice, votre respiration devrait être calme et régulière.

Afin de profiter le plus possible de cet exercice, vous devriez la pratiquer n'importe où entre 3 et 10 cycles de respiration par séance.

En pratiquant cet exercice de façon régulière, cette technique de respiration devrait vous procurer des sensations de relaxation, de bien-être et de quiétude.

Respiration abdominale yogique & cohérence cardiaque

Le concept de la cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie. Elle est apparue aux Etats-Unis, il y a une vingtaine d'années, et son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath. Il a notamment été montré que cette méthode a de nombreux bénéfices sur la santé. Elle joue un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Son application permet aussi parfois de s'affranchir d'anxiolytiques et/ou d'antidépresseurs.

Le Dr David Servan-Schreiber a été le premier à en informer le public français en publiant en 2003, son premier best seller "Guerir le stress, l'anxiété, la dépression, sans médicament ni psychanalyse".

La cohérence cardiaque s'intéresse à la variabilité du rythme cardiaque qui est l'une des manifestations physiologiques de nos sentiments et de nos émotions. Elle est reconnue comme un marqueur puissant de l'activité du système nerveux autonome et de son équilibre. Le cœur et le cerveau interagissent en permanence. Lorsque l'un s'emballe, l'autre suit. C'est ainsi que notre état émotionnel influence les battements de notre cœur.

Grâce à des techniques simples et avec l'aide de logiciels de bio-feedback, on peut apprendre à agir sur son rythme cardiaque pour apaiser ses émotions, mieux gérer son stress et prendre de meilleures décisions.

Les exercices pour pratiquer

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=StpBBksAI90

Florence Servan-Schreiber propose un exercice en vidéo à faire 3 fois par jour.

- À suivre, assis bien droit, les jambes décroisées
- Inspirez quand la rosace gonfle, expirez lorsqu'elle dégonfle.

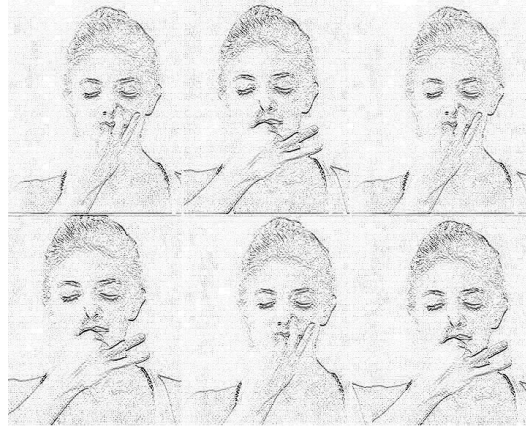
Ce **guide respiratoire visuel, réalisé par le Dr David O'Hare**, pour vous entraîner à la pratique régulière de la cohérence cardiaque.

Il s'agit de respirer 6 fois par minute pendant 5 minutes. 30 respirations en tout.

A pratiquez trois fois par jour, tous les jours, jusqu'à ce que cela devienne automatique.

- Inspirez à l'ascension de la bille jaune
- Expirez lors de sa descente

Respiration Lunaire (Chandra Bedhana)



Pour la pratiquer il suffit de s'asseoir en position de méditation sur le sol ou un coussin ou à défaut sur une chaise en gardant le dos droit.

Levez la main droite et bouchez la narine droite avec votre pouce, inspirez lentement par la narine gauche. Puis bouchez la narine gauche avec votre annulaire droit.

Les deux narines étant bouchées, retenez votre respiration autant que possible.

Puis débouchez la narine gauche tout en gardant le pouce sur la narine droite et expirez lentement par la narine gauche.

Recommencez l'inspiration par la gauche.

En fait le rythme est simple : inspiration gauche, rétention, expiration gauche...

Au début répétez l'exercice dix fois de suite puis augmentez pour le faire de trois à cinq minutes.

LE BOURDONNEMENT DE L'ABEILLE (Respiration BRAHMARI)



Effets bénéfiques

- Cette pratique de respiration vous aide à **réduire le stress, apaiser le mental, soulager l'anxiété**, combattre **la dépression** et permet de **lutter contre l'insomnie**. Vous vous sentirez en paix avec vous même à la fin

Pratique de bourdonnement de l'abeille

- Asseyez-vous en position de tailleur ou une autre position confortable
- Le dos est droit
- Privilégiez la respiration complète
- Fléchissez les coudes et les levés au niveau de vos épaules
- Placez l'un de chaque index dans chaque oreille ou couvrez vos oreilles avec vos paumes, les doigts dirigés vers le bas
- Fermez les yeux et **INSPIREZ** par le nez
- **EXPIREZ**, la bouche fermée en produisant le son '**Mmmm**' comme le **bourdonnement d'une abeille**. Sentez la vibration qui résonne dans votre crâne
- Peu à peu le son diminue, qui doit terminer sur l'expiration
- Répétez 5 ou 10 fois
- A la fin de cette pratique respirez normalement

Des consignes

- Il est recommandé de pratiquer cet exercice **le ventre vide**