



PRANAYAMA

« Respirer »



Prérequis: faire observer les 3 étages de la respiration (avec les mains dans un premier temps ou mouvement des bras)

Avant de commencer un exercice: tête et dos droits, faire sentir l'ancrage (les contacts corps-sol, pieds, bassin), l'air qui rentre par les narines et le va et vient du souffle de bas en haut.

S'apaiser

La respiration avec les yeux:

Insp regard fixe, exp à droite, insp fixe, exp gauche...

La respiration avec un objet:

Objet dans main gauche, exp faire passer dans la main droite, insp, exp faire passer dans la main gauche...

La respiration avec les doigts

(spirale ou escargot).

Descendre l'escalier: expiration par 3 ou 4 paliers (possible avec les bras).

Respiration par la narine gauche:

Index posé entre les sourcils, le pouce et le majeur bouchent alternativement les narines. Insp narine gauche, exp narine droite.

La respiration de l'abeille (brahmari):

Boucher les oreilles avec les index, bouche fermée, produire le son « mmm » sur l'exp en le sentant vibrer à l'intérieur du crâne (x6) puis écouter le silence. Recommencer.

La respiration du dormeur (ujjayi):

Insp par les 2 narines en fermant légèrement la glotte, cela fait vibrer les cordes vocales, on dirait que l'on va commencer à ronfler d'où le nom. Exp en produisant le même son.

Se stimuler

Kapalabati:

Contraction abdominale pour chasse l'air des poumons à l'exp. Insp au relâchement. Maintenir un rythme régulier assez rapide.

Monter l'escalier: inspiration par 3 ou 4 paliers (possible avec les bras).

Respiration par la narine droite:

Index posé entre les sourcils, le pouce et le majeur bouchent alternativement les narines. Insp narine droite, exp narine gauche.

Se stabiliser

La respiration de la lumière:

Les 2 mains en coque sur les yeux. Exp la main droite descend jusqu'au genou droit, insp elle revient au front. Exp la main gauche descend jusqu'au genou gauche, insp elle revient...

Accorder le rythme de la respiration avec la vitesse des mouvements des bras.

La respiration alternée:

En reprenant la respiration de la lumière, le bord externe de la main qui reste sur le visage bouche la narine. Exp narine droite, la main gauche bouche la narine gauche pendant que la main droite descend au genou droit.