

Du YOGA

Mémoire pour obtenir le diplôme de l'institut international de yoga

Après avoir eu un accident vasculaire cérébral, j'explique au travers de ma légende personnelle, comment le yoga a été une véritable thérapie pour l'entièreté de mon être.

Virginie Leduc 2022

Remerciements	4
Introduction.....	7
CHAPITRE 1. La méditation - <i>Dhyana</i>	8
1 - Les pouvoirs surprenants de la méditation: 8 bienfaits.....	10
2-Comment faire de la méditation?	11
CHAPITRE 2. Techniques de premiers secours	14
1- La technique du bandage :	15
2- La technique du mantra :	17
Om Tryambakam Yajamahe – Maha Mrityunjaya Mantra.....	18
3- La technique des pensées positives et des visualisations	20
4- La technique des Contractions / décontractions :	22
5- La technique du yoga des yeux	27
6- La technique de la marche en pleine conscience.....	28
CHAPITRE 3. La respiration - <i>Pranayama</i>	30
1- Définition.....	31
2- Les exercices de pranayama.....	33
CHAPITRE 4. Les Postures - <i>Asanas</i>	42
1- Définition.....	42
2- Familles de postures.....	44
3- Les styles.....	45
CHAPITRE 5. Mes postures de prédilection.....	52
1- De la table renversée à la chandelle et tendre vers la charrue.....	53
2- La salutation au soleil ou surya namaskar, pour l'ensemble des postures	59
3- La marche égyptienne pour le développement de la marche et l'équilibre	61
4- Les dragons.....	63
5- La prière taoïste pour me nettoyer et méditer en mouvement	66
En conclusion.....	68
ANNEXE	69
Epilogue :	71
Références.....	74

Remerciements

Ce présent mémoire est le fruit de nombreuses heures de travail. Une période de formation riche en échanges d'informations, en longues recherches et dont la finalité n'aurait pas été possible sans la participation de nombreuses personnes. Je souhaite ainsi adresser mes remerciements à toutes ces personnes pour tout ce qu'elles m'ont apporté dans la réalisation de mes travaux, et dans l'aboutissement de ce modeste mémoire.

Je souhaiterais en premier lieu, remercier Maître Babacar Khane, mon Maître de yoga et aussi mon guide spirituel, pour sa simplicité, son authenticité et sa lumière. Ses pratiques sont le cœur de mon mémoire et m'ont permis de le réaliser. Sans compter sur sa connaissance qu'il partage à tous et dont je m'abreuve à chaque moment passé en sa présence.

Je tiens ensuite à remercier, Manon Lemaire, professeur du groupe de YOGA FSBE, qui m'a fourni la possibilité d'entrer dans le monde du yoga grâce à ses cours dans les petits villages. Elle a aussi été là, avec toute la générosité qui la caractérise, dans les moments difficiles de ma vie pour me donner certaines clés, pour me libérer.

Merci en conséquence, à toute l'équipe des professeurs du groupe YOGA FSBE, qui m'ont mise à l'aise et offert leur coopération dès que cela était nécessaire. Les personnes en questions n'ont pas hésité à prendre de leur temps pour m'aider dans mon évolution yogique, notamment avec leurs pratiques et en répondant à toutes mes questions. Je cite Eva Poirier, Josette Frignac, Lorène Enon, Fabienne Martin ...

Mes remerciements s'étendent également à Patricia Fridelance qui m'a encouragée à faire la formation.

Aussi, j'adresse ma reconnaissance particulière à mes élèves de la première heure, Valérie et Aurore Baudy ainsi que Laëtitia Hélin qui m'ont permis de débiter et de renforcer la confiance en moi.

En dernier lieu, je voudrais exprimer ma gratitude à mes proches, en particulier à mon chéri, Yannick Giot, pour son aide quotidienne, tant moralement que matériellement qui m'ont permis de mener à terme mes travaux, et ce, dans les meilleures conditions possibles.

Enfin, je voudrais exprimer ma profonde gratitude à toutes les autres personnes qui, même sans être citées personnellement, par leurs conseils et leurs diverses compétences, ont tout autant contribué à la réalisation de ce mémoire.

Virginie Leduc

LES TRESORS DU YOGA

Mémoire pour le diplôme de professeur de l'institut International de Yoga

2022



Introduction

Lors de l'élaboration du plan de ce mémoire, je voulais faire 3 parties distinctes de guérison : la guérison du corps, du mental et de l'âme. Au fur et à mesure de l'écriture, je me suis aperçue qu'il était difficile de les dissocier étant donnée leur imbrication. Le yoga avec toutes ses facettes guérit l'ensemble de notre être.

Le mot sanskrit yoga est dérivé de la racine YUJ qui signifie unir, lier ensemble, atteler qui a donné en latin « jungo », joindre.

Le yoga ne se résume donc pas seulement à des postures acrobatiques, loin de là...C'est aussi bien une philosophie, qu'un art de vivre, un sport (bien qu'il soit placé dans le ministère de la culture et non pas dans celui de la jeunesse et des sports) ou même une aide précieuse pour le développement intérieur ou le renforcement de la santé. Cette discipline, nous offre toute une panoplie d'outils dans laquelle nous pouvons piocher en cas de besoins...Besoins psychologiques ou physiologiques ; C'est une trousse médicale dans laquelle un remède peut être trouvé et adapté à toutes pathologies.

Le 3/12/2011, après un AVC avec hémiplégie et aphasie, ma vie a basculé. Dès lors, le yoga m'a secourue, soutenue, réparée.... Je souhaite par ces écrits, vous offrir un petit aperçu des trésors que peuvent apporter concrètement certains exercices. Ils m'ont aidée sur le chemin de la rééducation, à préserver et renforcer ma santé, et à développer mon bien-être.

Nous commencerons par la méditation que j'ai appréhendée avant de découvrir le yoga par lui-même. Ensuite, je vous expliquerai comment, lors de mon accident vasculaire cérébral, la pratique du yoga m'a été salvatrice grâce à certaines techniques particulières, à la respiration ainsi qu'aux postures...

CHAPITRE 1. La méditation - *Dhyana*

J'aimerais revenir au plus loin de mon souvenir d'enfant, ou le flottement dans l'espace que peut procurer l'effet de présence, m'effrayait ...Mes parents ne surent pas, à l'époque, me renseigner sur cet état d'être...le seul en fin de compte qui soit.

A partir de ce moment, ma vie fut une quête. Cette quête commença par la recherche de la réponse à cette fameuse question « **QUI SUIS-JE ?** ».

Adolescente, je me suis intéressée à la psychologie (« Les prodigieuses victoires de la psychologie » Pierre Daco). La conclusion était sans appel, nous sommes tous des névrosés !

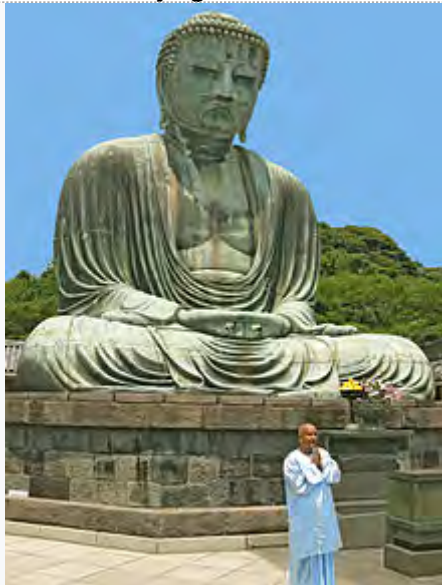
Je ne me satisfaisais aucunement de cette conclusion, surtout que ces moments sans pensée se firent plus intenses, et cette question encore plus présente. Durant cette période, lorsque j'en parlais, personne ne comprenait ce questionnement...jusqu'à ce que je croise la route de Sri Chinmoy, Maître indien, qui « m'appri » à méditer, en tout cas à contrôler cet état de non-pensée, de présence et d'y surfer en paix. J'appri aussi que certaines disciplines comme le chant et la course à pied (et bien d'autres encore) peuvent être des formes de méditation actives.

Je ne savais pas à ce moment-là que la méditation était un des piliers du yoga.



Bhakti Yoga

Le Bhakti c'est le yoga du cœur ou le yoga de la dévotion.



Sri Chinmoy méditant aux pieds de la statue du [Bouddha](#) à [Kamakura](#) au Japon en 2006

Sri Chinmoy, né Chinmoy Kumar Ghose (27 août 1931 à Shakpura (Bangladesh) - 11 octobre 2007 à New York (États-Unis)), est un maître spirituel indien. La spiritualité qu'il a enseignée et commentée dans ses nombreux ouvrages est de tradition hindouiste, et typique de ce qu'on appelle la voie bhakti ou bhakti yoga, un chemin spirituel d'amour et de dévotion à Dieu, pratiqué dans la prière et la méditation. Chinmoy enseigne que des progrès spirituels rapides peuvent être réalisés avec l'amour du divin, la dévotion envers le divin et l'abandon au divin. Il décrit l'amour divin comme l'offrande de soi et l'expansion de soi.

Sa voie n'est pas celle du renoncement matériel ou de l'ascétisme, mais une voie du milieu qui permet à l'aspirant de renoncer ou de transformer les qualités négatives qui empêchent l'union avec le Divin. Chinmoy enseigne que la méditation sur le cœur met la lumière de l'âme en avant pour atteindre, dès que possible, la plus haute réalité. Chinmoy déclare : *« Nous sommes tous des chercheurs, et notre objectif est le même : atteindre la paix intérieure, la lumière et la joie, devenir inséparablement un avec notre Source et mener une vie de véritable satisfaction »*.



1 - Les pouvoirs surprenants de la méditation: 8 bienfaits

✓ Réduit le stress et aide à contrôler l'anxiété

De nombreuses études ont aujourd'hui prouvé que pratiquer la méditation régulièrement, réduit le cortisol présent dans notre corps (l'hormone du stress). Et elle augmente la production de dopamine (l'hormone de plaisir). L'anxiété est liée au rythme cardiaque et au rythme respiratoire. Ainsi, lorsqu'on pratique la méditation, le fait de se concentrer sur la respiration aide à diminuer les signaux du stress envoyés à l'organisme.

✓ Favorise la santé émotionnelle

La méditation améliore l'image de soi et l'estime de soi. En méditant, nous obtenons une image claire de notre esprit et prenons conscience des pensées qui animent nos émotions et nos actions du moment.

✓ Augmente la capacité de concentration

Lorsque l'on médite, on est totalement absorbé dans l'instant présent, notre conscience devient consciente et notre esprit est alors en harmonie complète. Ceci entraîne notre cerveau à être présent plus longtemps, ce qui augmente l'endurance de notre attention. Une étude a révélé que 4 jours de pratique peuvent suffire pour augmenter la durée de l'attention.

✓ Peut réduire la perte de mémoire liée à l'âge

De par son effet incroyable sur la concentration et l'attention, l'esprit se sent plus jeune et est renforcé pour lutter contre la perte de mémoire liée à l'âge.

✓ Améliore le sommeil

Une étude faite sur deux groupes de personnes a révélé que le groupe de personnes méditant s'est endormi plus tôt et est resté plus longtemps endormi que celui qui ne méditait pas.

De plus, lorsque vous avez l'habitude de méditer, vous êtes capables de rediriger les pensées qui traversent votre esprit et qui conduisent souvent à l'insomnie.

Aussi, la méditation aide votre corps à se détendre, à relâcher les tensions et à vous placer dans un état paisible qui sera favorable à l'endormissement.

✓ **Soutien votre forme physique**

Pour être dans une forme physique idéale, l'exercice physique ne suffit pas. La méditation vient aider à éliminer toutes pensées ou croyances limitant la motivation au cerveau et au corps pour continuer d'avancer.

✓ **Réduction des maladies cardiovasculaires**

En nous aidant à nous détendre et à nous relaxer de manière profonde pendant les séances de méditation, il a été prouvé par une étude indienne que celle-ci permettrait de réduire notre rythme cardiaque et de faire baisser notre pression artérielle.

Ces bienfaits permettraient à terme d'aider à réduire de près de 50% le risque de développer des maladies cardiovasculaires.

✓ **Réduction de la douleur**

La méditation offre tellement d'effets positifs sur la santé des pratiquants qu'elle est désormais préconisée dans de nombreux hôpitaux (environ 700 dans le Monde) pour ses bienfaits sur la réduction de la douleur.

Ce qui est génial avec la méditation, en plus de ses nombreux bienfaits, c'est le fait qu'elle soit si facilement accessible.

Vous pouvez méditer, n'importe où et n'importe quand.

2-Comment faire de la méditation?

Il n'y a pas vraiment de méthode particulière pour apprendre la méditation, l'important est de faire ce qui vous convient.

À force de pratiquer, vous trouverez votre équilibre.

Mais pour vous aider à débiter, voici quelques points à connaître :

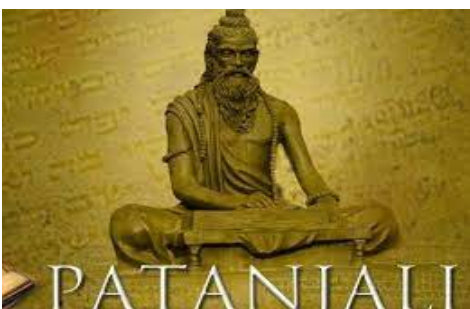
- Méditer 10-15 min par jour est suffisant.
- Méditez dans l'endroit le plus calme et silencieux que vous trouverez. Sinon, les distractions extérieures vous dérangeront, surtout si vous débutez.
- Adoptez une position dans laquelle vous êtes confortable et stable. Vous pouvez vous asseoir ou vous allonger. Personnellement je m'assois sur un zafu ou dans la nature sur le sol ou un rocher, le dos droit et les jambes croisées. Attention avec la position couchée car l'endormissement peut venir facilement. L'important est de trouver une position que vous aimez et qui vous permet de bien respirer.
- Relâchez la tension dans vos épaules. Déposez vos mains de façon à être confortable et détendu.
- Fermez les yeux ou laissez-les entrouverts, prenez quelques respirations et détendez-vous à l'expiration.
- Concentrez-vous sur votre respiration

Votre esprit aura tendance à divaguer et c'est normal.

Lorsque vous en prenez conscience, laissez passer vos pensées comme des nuages dans un ciel bleu azur et ramenez simplement votre attention sur votre respiration. Soyez dans l'instant présent. C'est cela la méditation.

Toujours se ramener dans l'ici et maintenant au rythme de votre respiration : Faites cela autant de fois que nécessaire.

Vous pouvez aussi vous aider avec des supports audio (musique douce, chant des oiseaux...) ou visuel (bougie, plante...).



L'état de conscience qui naît de la méditation est libre de constructions mentales.

~Tatra dhyāna-jam an-āshayam~

yoga-sutras de Patanjali Kaivalya Pāda IV.6

Le fondateur du yoga demeure encore un personnage mystérieux. Historiquement, il semblerait qu'il ait vécu entre 500 et 200 avant J.C. Patanjali est un sage qui a rédigé 196 aphorismes, aussi appelés sutras, traitant de tous les aspects de l'existence. Il commence par un code de conduite éthique pour finir par sa vision de la véritable nature de l'homme.



Ne me satisfaisant pas d'un seul Maître et ne voulant pas m'enfermer dans un certain dogmatisme, un appel se fit à moi, à New-York lors d'une séance sur le terrain de tennis de rassemblement du guru...

La lune m'interpella, et m'indiqua le chemin à suivre : le Maître « la nature » (Dieu en ancien égyptien) m'appelait...

En six mois, j'ai changé complètement d'environnement, passant d'une vie citadine parisienne à une vie à la montagne à 1200mètres d'altitude, dans l'arrière-pays grassois.

Ici, la vie m'a appris : mes enfants, les relations humaines (parfois très dures), mais aussi les pierres (minéraux), le monde végétal, les animaux (poneys, poules, etc.), et encore le vent, le cycle des saisons, le soleil, la neige, l'eau de la source et l'eau du ciel...

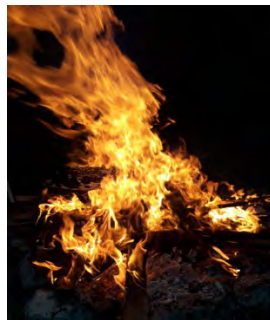
Ma soif était toujours présente, cette soif de l'âme, une soif qu'une simple méditation ne comble pas et que les frictions avec le monde extérieur appauvrissent, anéantissent même...



CHAPITRE 2. Techniques de premiers secours

Je rencontrai Manon Lemaire, dans un petit village de montagne où elle enseignait le yoga de Maître Khane. Ce fut une porte ouverte, non seulement sur une discipline qui me maintint en vie mais aussi me sauva de l'enfer...Préservant ma lumière intérieure, qui fut si minuscule que je la crus éteinte...

Une flamme d'allumette peut devenir un grand feu de joie.



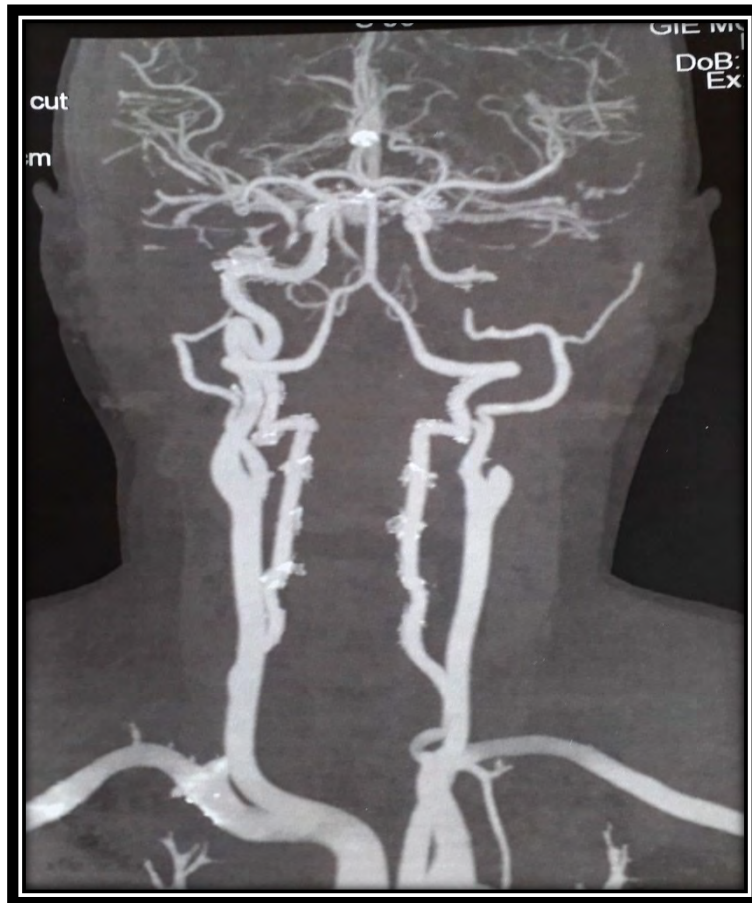
Babacar Khane



Babacar Khane (né le 2 janvier 1935), également connu sous le nom de Yogi Khane, Yogi Babacar Khane et Maître Khane, est un pratiquant de yoga, auteur et poète mystique. Son travail s'est concentré sur la diffusion du yoga en Europe et son introduction dans les traitements médicaux. Il a fondé l'International Yoga Institute et une école internationale de formation de professeurs de yoga, active maintenant en Afrique, en Amérique, en Asie et en Europe. Il a introduit une nouvelle façon d'enseigner le yoga basée sur les asanas indiennes du Hatha yoga, les postures égyptiennes et les exercices chinois attribués par les moines Shaolin à Bodhidharma. Il est le spécialiste du "yoga égyptien", une branche du yoga basée sur l'observation de l'art égyptien antique.



Juste après mes 40 ans, je fis un AVC (arrêt vasculaire cérébral) : Section et Thrombose de l'artère carotide interne gauche dû certainement, à des violences répétées.



Durant le trajet qui m'amena du service des urgences de l'hôpital Grasse aux soins intensifs de l'hôpital St Roch à Nice, une technique ancestrale me sauva, j'en suis sûre d'une hémiparésie permanente, en tout cas, me permis de faire le trajet dans un relatif état de bien être, malgré le froid qui me tenait au corps : j'enveloppai et retirai une bande blanche, d'une façon continue, autour de mon artère douloureuse.

1- La technique du bandage :

Cette technique très ancienne permet de fixer l'énergie, le prana ou le chi. Elle est simple et régénère jusqu'aux os.

Elle consiste à enrouler et dérouler un bandage blanc autour de la zone concernée.

Commencez en vous situant mentalement au-dessus de la peau ; en inspirant entourez la partie choisie de votre corps avec votre bandage et en expirant ôtez-le ; dans un sens puis dans l'autre...

Puis recommencez en posant le bandage sous la peau (sur les muscles) puis sous les muscles c'est-à-dire sur l'os. Pour les épaules et les hanches nous pouvons visualiser un bandage en forme de huit.



La répétition pédagogique qu'enseigne Maître Khane m'a ainsi été salvatrice. Lors ces instants où le cerveau n'est plus apte à réfléchir, c'est notre maître intérieur qui prend le relais... Nous avons un maître de yoga en nous, il sait quoi faire naturellement. Par exemple, instinctivement, lorsque nous avons besoin d'énergie, nous allons nous étirer vers l'arrière et non vers l'avant...



La première nuit aux soins intensifs fut décisive, je m'en sortirai ou pas. Ce fut pour moi un détachement successif aux éléments qui constituent une vie... Tout se désintégraît, son contenu s'éloignait de moi à la manière d'une spirale... les expériences, les êtres aimés, le jardin d'Eden qu'est notre mère la terre...



Le dernier élément à disparaître, le tout dernier est **le souffle de vie...**



« Respire ta fille, Maât, place-la contre ton nez pour que ton cœur vive. »
(Textes des Sarcophages, II 35 c B1C).

(cf. Chapitre 3. La respiration – pranayama)

Heureusement cette spirale se reforma et tous les principes qui faisaient ma vie se remirent en place autour de moi.

Je cru à ce moment-là que ce rapprochement avec la mort, m'avait affranchi de la peur avec une franche diminution de mes émotions envahissantes mais ce fut tout le contraire...

Pour calmer mon mental apeuré, je répétais autant que possible une chanson un mantra.



2- La technique du mantra :

La technique du mantra est extrêmement simple. Il s'agit de focaliser le mental sur une seule activité, celle de répéter un mot, une phrase ou un chant. Une fois en position de méditation, nous fermons les yeux et commençons à répéter intérieurement ce mot ou cet ensemble de mots sans interruption.

(cf. soham et hamsa page 24 dans 6- La technique de la marche en pleine conscience)

Om Tryambakam Yajamahe – Maha Mrityunjaya Mantra

Maha Mrityunjaya Mantra, également connu sous le nom d'Om Tryambakam Yajamahe Mantra, est un verset du Rigveda (l'un des quatre textes sacrés canoniques du veda¹).

Le verset sacré revient également dans le Yajurveda².

Ce mantra est parfois connu sous le nom de mantra Mrita-Sanjivini parce qu'il fait partie de la pratique du mantra « restaurateur de la vie » donnée au sage primordial Shukra³ (le sanskrit pour « luminosité, clarté ») après avoir terminé une période épuisante de gravité.

Il est également appelé mantra Rudra, en référence à l'aspect furieux du Seigneur Shiva (Mahadeva), et mantra Tryambakam, faisant allusion aux trois yeux du Seigneur Shiva.

Le 3ème œil (la faculté de perspicacité et d'intuition) est dit situé dans l'espace entre les sourcils et est « ouvert » lorsque l'on fait l'expérience de l'éveil spirituel.

Les disciples du Seigneur Shiva considèrent que ce puissant mantra évoque le Shiva chez les êtres humains et élimine la peur de la mort, libérant quelqu'un du Samsara – le cycle de la mort et de la renaissance, d'où le nom de « Grand Mantra conquérant la mort ».

Avec le mantra Gayatri⁴, il occupe la plus haute place parmi les nombreux mantras sanskrits utilisés pour la méditation, la contemplation et la guérison.

Paroles complètes en sanskrit:

« Om Tryambakam
Yajamahe Sugandhim Pushtivardhanam ;
Urvaarukamiva Bandhanaan
Mrityormuksheeya Maamritaat. »

¹ VEDA : Texte religieux et poétique de l'Inde ancienne.

² YAJURVEDA : l'un des quatre textes sacrés canoniques du veda.

³ SHUKRA : divinité hindoue régente de la planète Vénus

⁴ GAYATRI MANTRA :

Om bhur bhuvaha svaha

Tat savitur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yonah prachodayat

Signification mot par mot

- Om – est le son primitif ancien d'où tout est originaire. Cette syllabe sacrée représente l'ensemble du monde manifesté et du non manifesté, et aussi ce qui se trouve au-delà du non-manifesté et du manifeste.
- Tryambakam – représente le Seigneur Shiva à trois yeux qui voit ce que nous pouvons voir mais qui voit aussi ce que nous ne pouvons pas voir.
- Yajamahe – nous honorons, adorons.
- Sugandhim – odeur douce, parfumée.
- Pushthi – une condition bien nourrie, prospère, la plénitude de la vie. La réalité nourrit (soutient) tout.
- Vardhanam – celui qui renforce, nourrit, fait augmenter (en richesse, santé, bien-être, sagesse, connaissance). Sur le chemin spirituel, notre compréhension augmente de jour en jour.
- Urvaarukamiva – comme le concombre. Ici, il symbolise chacun de nous et notre rapport à l'existence.
- Bandhanaan – de la captivité.
- Mrityormuksheeya – libre, libéré de la mort, atteindre le moksha (un état d'existence heureux d'une âme, complètement libre de l'esclavage karmique).
- Maamritaata – puis-je ne plus jamais être séparé de l'immortalité.

La répétition constante de cet ancien mantra sanskrit avec foi, cœur sincère, dévouement et persévérance sur une période de temps, conduit non seulement à la victoire sur la peur de la mort, mais finalement à la victoire sur la mort elle-même ou moksha.

Les gens qui chantent ce mantra se libèrent de problèmes comme la peur de la mort, des maladies et de la mort subite.

On dit également que ce mantra est très bénéfique pour la santé mentale, émotionnelle et physique, assurant en même temps une purification profonde de son karma⁵.

Chanter ce mantra puissant aide également à restaurer la confiance et à renforcer la persévérance et la détermination.

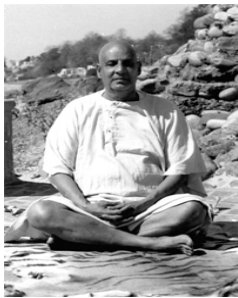
En outre, il aide à éveiller les pouvoirs de guérison latents en nous et à nous connecter à notre propre spiritualité.

⁵ KARMA : Principe de l'hindouisme qui veut que la vie des hommes dépende de leurs actes et vies passés.

La pratique quotidienne du mantra attire ces forces et crée un environnement intérieur pour améliorer leur efficacité.

« Ce grand Mantra à la louange du Seigneur Shiva fait des merveilles, évite les accidents, guérit les maladies et accorde une longue vie. Cela vous libérera aussi du Samsara⁶. »

–Swami Shivananda



Maître spirituel hindou enseignant du Yoga et du Vedānta⁷. Il a eu plusieurs disciples et a laissé près de 300 ouvrages sur de nombreux thèmes, notamment sur le yoga et le védanta.



3- La technique des pensées positives et des visualisations

Toujours pour calmer mon mental j'employais aussi : La technique des pensées positives en lisant des ouvrages. J'abreuvais ainsi mon âme assoiffée de paix. La pensée positive, c'est adapter son mode de pensée de sorte à modifier sa perception de la réalité à travers différentes techniques d'autosuggestion.

La visualisation créatrice (c'est une imagerie mentale) permet d'orienter ses pensées, matérialiser son projet, rendre réelles des situations jusqu'alors rêvées. Grâce à cette méthode psychologique, nous pouvons ainsi transformer nos pensées négatives en pensées positives et se sentir plus léger, plus heureux, apaiser notre stress. Nous pouvons aussi favoriser le processus de guérison.

⁶SAMSARA : Cycle des réincarnations conditionné par le karma.

⁷VEDANTA : une des plus anciennes philosophies religieuses, issue de l'Inde. Il affirme l'unité de toutes les existences.

Docteur Murphy est un ministre de l'église protestante américaine « Science divine » et un auteur.



« *Le bonheur est un état mental, spirituel.* »

« *Nourrissez votre subconscient de pensées vivifiantes. Croyez à la santé parfaite, à la prospérité, à la paix, à la richesse.* »

« *La foi aveugle signifie que l'on peut obtenir des résultats dans la guérison sans posséder la connaissance scientifique des pouvoirs et des forces en cause.* »

Eckhart Tolle est écrivain et conférencier.

« *La plus grande partie de la souffrance humaine est inutile. On se l'inflige à soi-même aussi longtemps que, à son insu, on laisse le mental prendre le contrôle de sa vie.* »



« *Je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis la Vie.* »

« *Dans l'immobilité de votre présence, vous pouvez sentir votre propre réalité informe et intemporelle comme la vie non-manifestée qui anime votre forme physique. Vous pouvez ensuite ressentir la même vie profondément dans tous les autres êtres humains et toutes les autres créatures. Vous regardez au-delà du voile de forme et de la séparation. C'est la réalisation de l'unité. C'est l'amour.* »



4- La technique des Contractions / décontractions :

Après plusieurs jours en soin intensif, mon état s'améliora. Je suis restée près d'une douzaine de jours complètement étendue d'abord à 180 degré puis me relevant degré par degré, au fur et à mesure que mon réseau sanguin s'adaptait au manque d'une artère. Enfin, j'ai pu recevoir des visites mais toujours alitée, mes jambes ne savaient plus marcher... Heureusement, même sur un lit d'hôpital, j'ai pu faire du yoga, en l'occurrence du yoga chinois, en contractant ! (Cf. Le yoga chinois et qi gong)... Cela fut une aide appréciable dans ma rééducation à la marche.

Lorsque nous ne pouvons pas bouger, nous avons toujours la possibilité de faire des contractions de plus en plus fortes et relâcher.

Au départ, il est préférable de se visualiser en train de réaliser les mouvements (avant de dormir par exemple). Il a été démontré scientifiquement que ce genre de visualisation permettait d'activer les cellules voulues.

La pratique des contractions est une technique de prévention, de réparation et de préparation.

Sa magie se réalise par sa répétition.



Les contractions fortifient les cellules

Chaque fibre musculaire est sous le contrôle d'un seul motoneurone (motoneurone est une cellule nerveuse spécialisée dans la commande des mouvements) qui stimule la cellule via une synapse appelée plaque motrice. La plaque motrice permet au système nerveux moteur de commander la contraction des muscles striés du squelette. Le muscle strié squelettique est par définition le muscle qui, par l'intermédiaire du tendon, se fixe au squelette et permet le mouvement de celui-ci dans une direction bien définie grâce à sa fonction essentielle de contraction.

Il existe différents types de contractions : Isotonique (concentrique, excentrique) et isométrique.

La **contraction isotonique concentrique** est également appelée phase positive. Elle est utilisée lorsqu'on contracte un muscle pour soulever un poids par exemple. La contraction concentrique est le plus souvent sollicitée durant la musculation. C'est le moment où le muscle effectue un mouvement lié à son raccourcissement. La longueur du muscle diminue alors que la force développée par le muscle augmente. Une génération de tensions musculaires apparaît, alors que les extrémités des muscles concernés se rapprochent. En général, le mouvement concentrique est le mouvement actif en musculation, celui qui permet de travailler le muscle ou le groupe de muscles concernés.

D'une manière générale, la **contraction isotonique excentrique** est tout simplement celle qui est opposée au mouvement concentrique. Elle est également appelée phase négative dans la discipline de musculation. Durant une contraction excentrique, les muscles se contractent tout en s'éloignant des points d'insertion. C'est durant cette phase de l'exercice que les muscles retiennent la charge. L'individu essaie de retenir le poids, en ralentissant l'étirement du muscle ou du groupe de muscles concernés.

Dans les arts martiaux, les activités commencent par les contractions / décontractions car il n'y a pas trop de risque. Les contractions échauffent et renforcent les masses musculaires.

Quelques exercices :

Voici une pratique pour l'amélioration de la marche sans marcher :

- Assis ou allongé (au départ les jambes sont allongées),
- Nous plions jambe gauche en faisant glisser le pied au sol, le long de la jambe droite (inspiration)
- Puis nous ouvrons le genou gauche sur le côté gauche, le pied gauche est en contact si possible avec l'aîne droite (expiration)
- Nous refermons la jambe, genou dirigé vers le ciel (inspiration)
- Et enfin nous ramenons la jambe en faisant le chemin inverse, près de notre jambe droite (expiration).
- Nous réalisons la même procédure avec la jambe droite.

Faites cette pratique, au moins une fois en dynamique simplement, avec une respiration libre lente avec des mouvements lents également ou sur chaque séquence en enchaînement inspiration et expiration (comme indiqué plus haut).

Puis nous effectuons les mouvements en contractant sur chaque séquence, **sur l'expiration...**Contractez avec résistance : on tire ou on pousse tout en

contractant. Entre chaque séquence, nous relâchons dans l'immobilité en inspirant.

Nous pouvons aussi réaliser les mouvements en imaginant une force opposée qui nous empêche de les faire, sur une respiration libre, **sans bloquer la respiration.**

Dans ce cas, les contractions fortifient aussi le mental puisque nous créons nous-même la résistance.

La **contraction isométrique** est un effort que l'on effectue en position statique. Si pour le mouvement concentrique et excentrique, le sportif doit effectuer des gestes répétés, durant la contraction isométrique, il reste immobile, tout en faisant travailler des muscles et des fibres. Lors d'une contraction isométrique, les leviers ne doivent pas bouger, et les points d'appui doivent être fixes. La contraction reste tout de même très puissante, même si le sportif ne bouge pas.

La contraction isométrique est caractérisée par une absence de déplacement. A cet effet, elle peut être effectuée dans n'importe quel lieu et ne nécessite aucun équipement particulier pour être réalisée. Pour développer un muscle, l'effort consiste uniquement à garder la position contractée et de rester immobile pendant un certain temps. Elle est donc très pratique et convient à tous. La contraction isométrique permet également de travailler les muscles sans forcer les tendons et les articulations. Il s'adapte à tous les niveaux, et peut être intensifié au rythme de chacun.

Ces contractions statiques réparent ainsi les entorses, les fractures en permettant une rééducation sous plâtre.

Quelques exercices :

Lorsqu'on a mal dans le corps, on répète plusieurs séries, c'est un peu monotone mais vient ensuite un certain bien être.

- Pour soulager lors d'une douleur, nous pouvons effectuer des contractions rapides et maintenues et si c'est possible en appuyant sur le point douloureux.
- Pour les nerfs, les tremblements, une contraction graduelle de + en + fortes de 0 à 10 sera privilégiée, suivie d'une décontraction graduelle de 0 à -10.
- Les contractions superficielles dénouent en cas de crampes (les crampes sont des cellules qui s'asphyxient), agissent sur les capillaires et les fascias.



Les contractions/décontractions fixent le calcium, elles sont indiquées comme traitement pour l'ostéoporose.

Fixation du calcium



La fixation de 4 ions calcium au niveau de la troponine C, permet l'activation (plutôt une levée d'inhibition) de la mise en place des ponts actine-myosine d'où la contraction.

Le calcium contenu dans le milieu extra cellulaire maintient la contraction musculaire. Pour stopper la contraction, il faut réabsorber le calcium. Pour cela, il faut une molécule d'ATP.

La relaxation est le moment où la contraction se termine. Les différentes fibres (myosine, actine) se remettent en place et on retrouve l'apparition de la strie H. La relaxation est le résultat de la fin de l'influx nerveux au niveau de la plaque nerveuse du muscle ; de ce fait, il n'y a plus d'arrivée du neurotransmetteur, l'acétylcholine, donc plus de transmission de ce message vers la triade et donc, plus de libération du Ca^{2+} vers le complexe bi protéiné troponine-tropomyosine. Le réticulum sarcoplasmique réintègre les Ca^{2+} qui ont été nécessaires à la contraction précédente et de cette manière seront disponibles pour une nouvelle contraction.

Les contractions /décontractions améliorent l'irrigation sanguine des cellules et favorisent l'élimination des toxines accumulées au niveau des articulations ou des masses musculaires. Elles provoquent un réchauffement interne des tissus et accélèrent les échanges cellulaires. Tous ces facteurs expliquent leur prodigieuse efficacité thérapeutique.



Actif et passif travaille ensemble : La décontraction est donc aussi importante que la contraction dans ces processus de guérison, puisque c'est dans le repos que le corps se répare effectivement.

La contraction et la décontraction font partie de l'harmonie qui constitue l'univers, le yin et le yang, le ha et le tha...c'est l'équilibre.



Le Yin et **le Yang** sont deux forces à la fois opposées, interconnectées et complémentaires : si le yin est plutôt passif et calme, le yang est actif et nerveux.

Nous retrouvons aussi cette opposition et ce complément dans le HATHA yoga :



HA : Activité, soleil, contraction, idâ, souffle inspiré, masculin...

THA : inactivité, lune, décontraction, pingalâ, souffle expiré, féminin...



5- La technique du yoga des yeux

Le yoga des yeux est une pratique particulière du mouvement de l'œil souvent associé à une lumière bleue verte.

En sortant de l'hospitalisation, je rentrais chez moi. La présence et l'aide de mes parents me permis d'éviter le passage dans un centre de rééducation.

Mais là, je me confrontais à des céphalées importantes et quasi-permanentes : maux de tête, dès le réveil, énorme fatigue alors que j'avais dormi toute la nuit. J'ai pu écouter un enregistrement de Babacar Khane. C'est la seule chose qui m'embaumait le cerveau de quiétude, de paix. Cette pratique est l'exercice le plus puissant que je connaisse, plus antalgique que les dolipranes.

Les mouvements de l'œil proche du cerveau relaxent et détendent en profondeur ce dernier. Ces mouvements profitent à l'œil aussi en le renforçant et la couleur turquoise en le ressourçant.

Cela m'apporta un réel soulagement.

La Rotation des globes oculaires :

Les yeux fermés, ramenez votre attention sur vos globes oculaires.

Posez votre regard intérieur plus particulièrement, sur l'œil gauche : sur le bord interne du globe oculaire gauche, puis sur le côté interne droit de votre œil gauche, ensuite en haut, en bas et en avant, en arrière.

Faites la même chose avec l'œil droit.

Ensuite posez votre regard intérieur sur le bord extérieur de votre globe oculaire gauche, à gauche, faites le tour dans les 6 directions de votre œil comme précédemment : à droite, en haut, en bas, en avant, en arrière.

Répétez la même opération pour l'œil droit.

Enfin effectuez des cercles horizontaux et verticaux autour de votre globe oculaire à l'intérieur et à l'extérieur, dans un sens puis dans l'autre sens, en partant à gauche de votre œil gauche.

Puis faites l'œil droit, en partant aussi du bord interne gauche...



Nous pouvons ensuite pour terminer, imaginer des larmes de détente coulant des globes oculaires, imprégnant petit à petit le corps tout entier de paix, d'amour, de force, de joie, de santé...

6- La technique de la marche en pleine conscience

Pour moi, la posture debout était encore délicate car l'artère carotide interne gauche est bouchée. Mon corps a dû se réadapter pour développer d'autres chemins de passage du sang vers le cerveau et vers la partie gauche de mon visage.

La marche fut donc un réapprentissage et puisque je ne pouvais pas aller loin, je mis toute mon attention sur chacun de mes mouvements en pleine conscience.

En faisant attention à bien dérouler mon pied, j'entendais le chant d'un oiseau qui me répétait : « tu vis, tu vis »...



« La première chose à faire est de lever le pied. Inspirez, posez le pied devant vous : d'abord le talon, puis les orteils. Expirez. Sentez vos pieds solidement ancrés dans la terre. Vous êtes déjà arrivés. »

« Quand nous apprenions encore à marcher, nous marchions simplement par plaisir. Nous marchions en découvrant chaque instant qui se présentait à nous. Nous pouvons réapprendre à marcher ainsi. »

« ...Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau. Le miracle est de marcher sur terre dans l'instant présent, d'apprécier la paix et la beauté qui sont disponibles en ce moment. J'accomplis ce miracle de la marche chaque fois que je marche. Vous aussi, vous pouvez accomplir le miracle de la marche quand vous voulez... »

Thích Nhất Hạnh



né le 11 octobre 1926 à Hué (Indochine française) et mort le 22 janvier 2022, est un moine bouddhiste vietnamien et un militant pour la paix.

Il est l'un des maîtres bouddhistes les plus connus en Occident après le dalaï-lama - notamment pour ses messages de paix, ses engagements contre la guerre du Viêt Nam ainsi que sa contribution à populariser le concept de pleine conscience.



J'aime aussi marcher avec ces mantras : « **soham** » et « **Hamsa** ». (cf. la technique du mantra)

Cette pratique est bénéfique en cas de problème cardiaque car il n'y a pas d'effort, pour le souffle.

*« Ce mantra n'est pas répété, il est perçu comme une vibration. »
Les upanishad du yoga.*

Signification de «Soham» :

«Soham» signifie «Je suis Lui» (la Conscience Universelle, le Soi, le Divin, le Grand Tout) ou «Je suis Cela». L'être individuel, l'âme individuelle prend conscience qu'elle est l'étincelle de quelque chose d'infiniment plus grand. Le souffle met en relation la conscience individuelle et la conscience cosmique.

- «So» est un son qui va vers l'intérieur. On reçoit l'énergie universelle qui est intériorisée dans le «o» (Cela). C'est la perception intériorisée du «Grand Tout».
- «Ham» est un son qui contient une énergie d'expression subtile, qui va vers l'extérieur: dans le «h» aspiré et dans le «a» ouvert. C'est l'expression de la conscience du Jivatman (l'être incarné) qui prend conscience de son Être(té).

Signification de «Hamsa», c'est celui que je préfère :

Hamsa est le «véhicule» (la monture) du dieu créateur de l'hindouisme, Brahmâ. On dit qu'il tient beaucoup du cygne, mais aussi de l'aigle... Il représente autant l'âme individuelle que l'Âme suprême (ou universelle).

«Hamsa» signifie «Lui (l'esprit universel), Je suis» ou «Cela, je suis».

- intérioriser l'énergie subtile du Jivatman (l'être incarné) sur l'inspiration **«Ham»**, alors même que l'énergie sonore de ce son est extériorisante;
- puis c'est extérioriser (sur l'expiration) **«Sa»** la conscience universelle intime du «Grand Tout».

CHAPITRE 3. La respiration - *Pranayama*

Dès que je pu, je pratiquais à nouveau le yoga, le plus souvent allongée.

Je pratiquais beaucoup de relaxation et de respirations fines, lentes et profondes, en plus du traitement prescrit par les médecins.

Puis mes respirations se diversifièrent.

*La respiration est primordiale pour la vie
l'air est la nourriture des nourritures
Le souffle est la colonne vertébrale du yoga.*



1- Définition



La respiration

La respiration est une fonction biologique qui permet aux êtres vivants d'utiliser leurs réserves énergétiques grâce à des échanges gazeux avec le milieu extérieur. De très nombreux organismes respirent :

Bactéries, végétaux, champignons, animaux, etc. La respiration fait à la fois référence :

- au processus biochimique qui se déroule à l'intérieur de la cellule, la respiration cellulaire ;
- au transfert des gaz de l'extérieur de l'organisme vers la cellule ou inversement.

Chez l'humain, la ventilation pulmonaire ou respiration, est le renouvellement de l'air contenu dans les poumons par l'action des muscles respiratoires dont le principal est le diaphragme.

Elle contribue aussi à la régulation thermique : quand il fait froid l'air inhalé est réchauffé dans la cavité nasale. L'air exhalé par la bouche ou le nez ressort à une température variant autour de 34 °C.

La respiration est la plupart du temps inconsciente, régulée par le système nerveux autonome qui assure une synthèse entre l'action du système sympathique (réduction de l'amplitude et accélération du rythme respiratoire) et l'action du système parasympathique (augmentation de l'amplitude et ralentissement du rythme respiratoire). Chacun peut exercer, jusqu'à certaines limites, un contrôle conscient du rythme et de l'amplitude de sa respiration.

Chez un adulte, le cœur pompe au repos environ 4,5 l de sang par minute, ce qui représente une consommation d'oxygène d'environ 1,5 g d'oxygène et nécessite de ventiler 6 à 8 litres d'air.



Les mitochondries produisent et véhiculent l'ATP (molécule énergétique) aux endroits de la cellule où la demande en énergie est forte. Leur transport est donc crucial pour le bon fonctionnement des cellules, en particulier des cellules polarisées comme les neurones.

La mitochondrie est donc une petite usine qui produit l'énergie via une chaîne de production qui s'appelle la chaîne respiratoire permettant la respiration cellulaire.

Oui, vous avez bien lu, une cellule ça respire !



La respiration, un mot construit sur la racine latine spīro, se confond avec le souffle, en latin spīrītūs, siège de l'énergie vitale, qui a également donné le mot « esprit ». De manière similaire, les traditions orientales accordent à la respiration une vertu centrale d'équilibre énergétique et d'harmonie, développant au travers du yoga ou d'autres disciplines, des techniques de maîtrise de la respiration.

Il en découle des techniques nommées pranayama :

Pranayama est le contrôle du souffle avec pour résultat final le calme mental et la tranquillité du système nerveux. Le corps et le mental ne manifestent plus d'intolérance. Les avantages du pranayama ont été ainsi décrits :

*« Pranayamena yuktena sarvaroga-ksayo bhavet »
Hathayoga pradipika II, 16⁸*

Le contrôle du souffle, convenablement exécuté, extirpe toute maladie.

Avec un souffle convenablement maîtrisé le pouls devient stable et régulier, le corps acquiert de la souplesse et le teint devient rayonnant.

Patanjali décrit ainsi les effets du pranayama :

*« Tatah ksiyate prakasavaranam
dharanasu ca yogyata manasah »
Patanjali yoga sutras II,52 ,53*

La pratique du contrôle du souffle conduit à un mental pur. Elle dissout le revêtement qui cache la splendeur intérieure. Un tel mental est apte à la concentration.

Prâna est l'air, le souffle, l'énergie vitale; «ayama » veut dire son expansion en longueur, largeur et volume. Ainsi, allonger systématiquement l'inspiration et l'expiration ainsi que l'intervalle entre les deux, c'est cela le contrôle du souffle.

Dans le yoga, la respiration s'effectue essentiellement par le nez.

Pourquoi c'est mieux de respirer par le nez ?

Lorsque nous respirons normalement par le nez, l'air que nous inspirons est réchauffé, humidifié et filtré avant d'arriver aux poumons. Mais si une personne a du mal à respirer par le nez, elle va inspirer de l'air froid, sec et toutes les grosses poussières et les particules présentes dans l'air, par la

⁸ La **Hatha-yoga Pradîpikâ**, ou « petite lampe du Hatha-yoga »

bouche. Et cette différence peut provoquer une foule de désagréments plus ou moins graves.

Dans un niveau plus subtil, respirer par le nez est indispensable pour utiliser véritablement le « prâna » (la vitalité) qui pourra ainsi circuler dans le corps et à tous les niveaux de notre être.

2- Les exercices de pranayama

Parmi les exercices les plus courants du pranayama que je pratique, je peux citer :

- la simple prise de conscience de la respiration ;
- **la respiration fine**, amenez votre index et votre majeur près des narines, percevez la chaleur qui en sort (Vous pouvez enlever vos doigts dès que la sensation a été perçue) et diminuez votre respiration jusqu'à ne plus percevoir le flux de la respiration.

La respiration fine, lente et profonde est bien plus qu'un mouvement des poumons, c'est une véritable alchimie. Une méthode d'accélération de l'évolution spirituelle qui aide en même temps à renforcer la santé, l'immunité et prolonge la vie. C'est aussi un euphorisant gratuit et sans effets secondaires.



- **La respiration abdominale**, gonflez le ventre à l'inspiration et rentrez le ventre à l'expiration, c'est un très bon exercice pour débuter ;
- **la respiration complète** (ou respiration yogique), qui met en jeu successivement l'abdomen, le thorax et les clavicules, la respiration s'effectue comme une vague (ceci à l'expiration comme à l'inspiration). Nous commençons par gonfler le ventre, puis les côtes s'écartent et enfin les clavicules se soulèvent sur l'inspiration et inversement sur l'expiration.

Elle augmente la circulation sanguine, favorise le drainage lymphatique et l'évacuation des toxines et facilite le transit intestinal. Au niveau psychique, la respiration yogique apporte un profond apaisement en seulement quelques cycles;

- **la respiration alternée** (Nadi shodhana), inspiration narine gauche, expiration narine droite, puis l'inverse ; on ferme la narine non utilisée en appuyant avec un doigt.

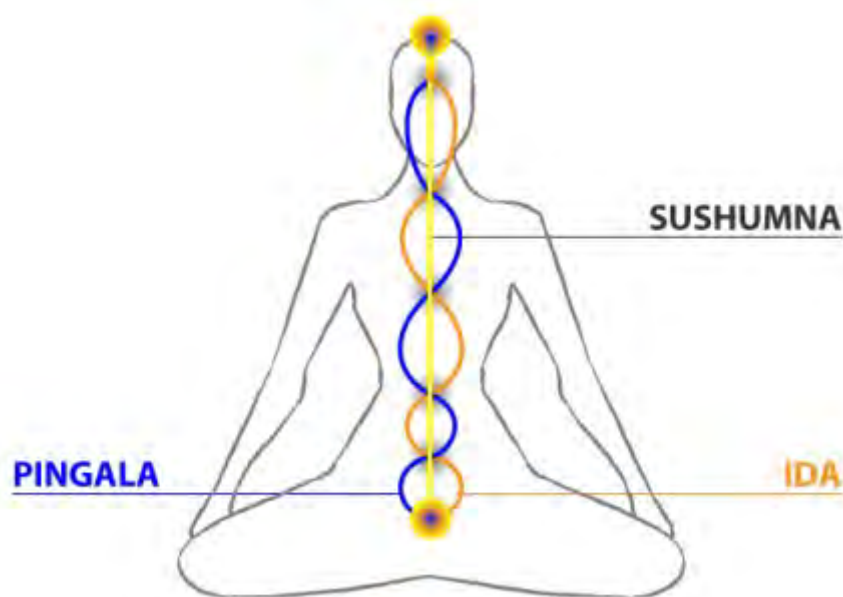
Bienfaits

- ✿ Purification, décongestion et équilibrage des nadis. (cf. Annexe)
- ✿ Réactive le système nerveux parasympathique,
- ✿ Améliore la circulation sanguine dans le cerveau et équilibre les deux hémisphères.
- ✿ Équilibre dans le corps émotionnel.
- ✿ Permet de limiter les crises d'asthmes et les allergies.

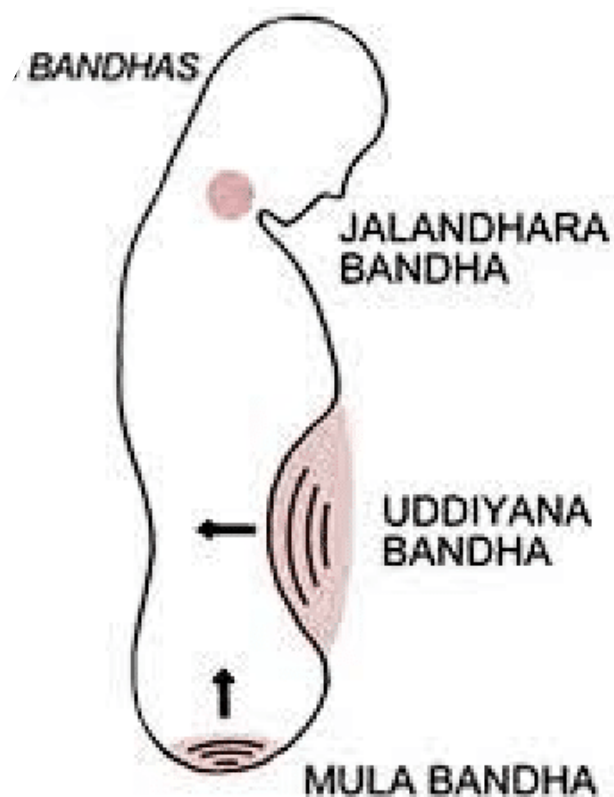


Nous pouvons aussi visualiser le trajet de l'air comme le montre l'image qui suit :

Trajet de l'air subtil avec Nadi shodana :

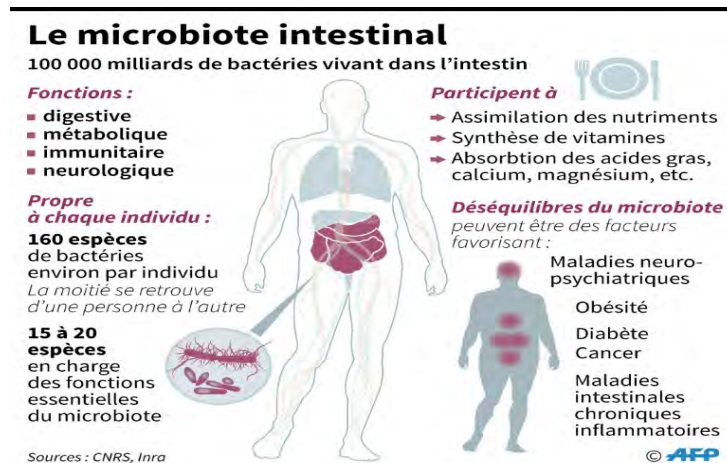


- **Respiration taoïste** ou (respiration embryonnaire) : Inspiration en rentrant l'abdomen et expiration en sortant l'abdomen. Nous pouvons poser nos mains sur notre ventre pour mieux ressentir mais le plus important est la lenteur. Cette respiration taoïste agit sur les tensions, même au niveau de la nuque, le haut du dos, le dos, la région lombaire (au niveau lombaire : hernie discale, crise de sciatique encore une fois : dans la durée et la lenteur). C'est une aide remarquable pour les ulcères de l'estomac, pour les douleurs du foie, de l'estomac, des intestins, en cas de constipation ; Pour le contrôle des émotions : le stress est transformé en bonne énergie ; augmente les réserves de chi dans le corps ; **contre-indication** en cas de grossesse.
- **La Danse du ventre** : Assis ou allongé, nuque étirée, menton contre gorge (jalandhara bandha), nous inspirons en gonflant le ventre puis nous expirons en rentrant le ventre, nous restons poumons vides et rythmiquement nous rentrons et sortons l'abdomen ; lorsque nous voulons inspirer, nous arrêtons le mouvement et nous inspirons en maîtrisant l'arrivée d'air.
Poumons pleins, c'est la même pratique mais nous ajoutons la contraction des sphincters (mula banda).



Les danses du ventre ont la particularité de défatiguer, de déstresser, d'éloigner la peur. Elles ont une action non négligeable sur l'ensemble de l'abdomen. Les mouvements répétés modifient positivement le microbiote intestinal.

Nous le savons aujourd'hui le microbiote intestinal est le siège de différentes maladie neurologique tel que Alzheimer ou parkinson ainsi que de la dépression.



- **Uddhiyana banda**, la contraction de l'envol : c'est une respiration très technique à aborder avec déjà une certaine expérience du yoga !

Rétracter le ventre vers l'arrière et tirer vers le haut la partie située au-dessus du nombril. C'est grâce à cette contraction que les "grands oiseaux" (les souffles vitaux) prennent sans cesse leur envol. Uddhiyana bandha est comme un lion qui dompte l'éléphant de la mort. De toutes les contractions Uddyiana est la meilleure, sa pratique régulière mène à la libération qui devient alors l'état naturel.

*Gheranda Samhita
traduction : Jean Papin, le yoga du corps*

Description

Pratique fondamentale, Uddhiyana Bandha est citée dans la plupart des textes de yoga. Considérée comme un kriya (Les kriyas sont des techniques de nettoyage destinées à purifier le corps et l'esprit de l'intérieur en se débarrassant des toxines tant physiques que mentales). Par son action de

purification par le feu, c'est aussi un banda, geste d'énergie qui permet une aspiration de celle-ci vers le haut.

Étymologie

Uddîyana Bandha vient du sanscrit « ud-di » : prendre son essor, s'élever dans les airs.

Puissante aspiration du ventre qui remonte le plus possible vers l'intérieur et vers le haut.

Technique

Quelques précautions à prendre

Uddîyana Bandha doit être pratiquée l'estomac vide. Ne pas pratiquer en cas d'hypertension artérielle ou de troubles cardiaques. Maîtriser auparavant les exercices respiratoires de base.

En position debout, mais nous pouvons le faire aussi allongé :

Écarter les pieds légèrement plus que la largeur des épaules, fléchir un peu les jambes, placer les mains au-dessus des genoux en les tournant de préférence vers l'intérieur de la cuisse. Garder le dos le plus droit possible. Les yeux ouverts fixer le sol ou la flamme d'une bougie.

Faire mûlabandha, la contraction de la racine, qui doit être maintenue durant toute la pratique, surtout lors des rétentions poumons pleins. Faire quelques respirations complètes profondes avant de pratiquer Uddîyana bandha.

- Expirer complètement, puis faire une rétention de souffle à poumons vides.
- Rétracter le ventre le plus possible vers l'intérieur, contracter la gorge (jâlandhara bandha).
- Feindre un mouvement d'inspiration tout en bloquant le souffle à poumon vide, ce qui crée un appel d'air et fait remonter le diaphragme.
- Plaquer la paroi abdominale en direction de la colonne vertébrale par un mouvement d'aspiration.
- Tenir le plus longtemps possible (entre 1 et 30 secondes) et inspirer lentement en relâchant doucement le ventre et la gorge.
- Puis le refaire en inspirant et en rétention poumons pleins.

Afin de passer les premières difficultés physiques (sensation désagréable de tenue de souffle à poumons vides, chaleur intense qui peut aller jusqu'à la transpiration, douleurs intestinales), mettre l'accent sur l'immobilité du regard et la contraction de la base de façon à accentuer la concentration et passer dans l'aspect plus énergétique de la technique.

Il est possible de monter l'intensité crescendo en augmentant les temps de rétention et la durée de la pratique que l'on peut tenir jusqu'à 25 minutes (ce que l'on appelle un gatika).

Avec l'augmentation de l'intensité, il devient nécessaire d'accentuer la tenue des bandas (racine, gorge, rétractation du ventre); accentuer également l'appui des mains sur les genoux en tendant les bras et étirer la colonne vertébrale.

Il faut installer dans ce cas une régularité et une progressivité dans la pratique, pour apprendre à gérer l'énergie développée.

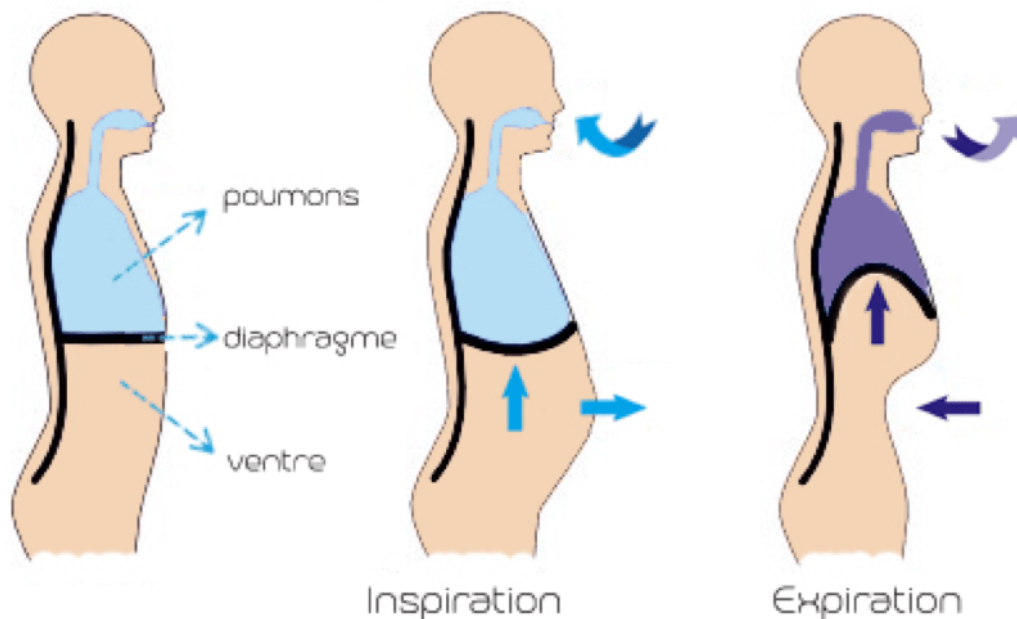
Effets :

- active manipura chakra, le centre d'énergie du ventre, pour une meilleure santé et un équilibre général plus stable.
- stimule agni, le feu intérieur de la transformation et de la digestion.
- fait monter apana situé dans le bas ventre (Énergie qui fait sortir, qui dilue, qui répand) vers la zone ombilicale ou se situe samana (énergie de cohésion, d'assimilation)
- active le métabolisme et réchauffe.
- permet d'expulser l'air résiduel dans le bas des poumons.
- maintient l'élasticité du tissu pulmonaire et celle des cartilages intercostaux.
- renforce la sangle abdominale.
- masse vigoureusement les viscères.
- stimule les fonctions intestinales, aide à éliminer les gaz.
- lutte contre la constipation
- stimule la rate, le pancréas.
- l'action sur les surrénales dynamise et calme l'anxiété.
- lutte contre la dépression
- développe la volonté, la stabilité émotionnelle, la vitalité et l'envie.
- pratique qui donne beaucoup d'énergie et permet de réduire le temps de sommeil.
- pratiquer à jeun le matin, cette technique permet de sortir rapidement de la torpeur de la nuit et met en route des énergies chaudes, actives, rapidement disponibles pour démarrer la journée.

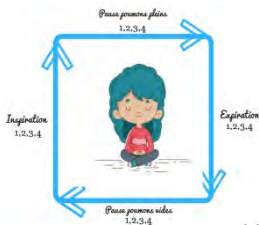
Contre-indications

- ulcère
- hernie
- pression artérielle trop élevée
- maladie cardiaque
- glaucome
- règles
- grossesse

À un niveau plus avancé uddiyana bandha devient une véritable pratique d'éveil de l'énergie et de la conscience.



- **La respiration carrée** ou Samavritti est une technique de relaxation basée sur quatre temps : inspiration – rétention poumons pleins (on bloque le souffle) – expiration – rétention poumons vides. Il s'agit de pratiquer une respiration égale dans l'inspiration et l'expiration ainsi que pendant la rétention poumons pleins et poumons vides ;



Elle facilite l'apaisement, la détente et la concentration et permet de diminuer l'anxiété ainsi que de réduire la tension artérielle.

- **Respiration en escalier / toboggan**
 Prépare-toi à grimper les escaliers. Inspire par le nez durant 5 temps(ou+) en imaginant que tu grimpes lentement les 5 marches de l'escalier. Respires bien tout ton corps, comme un ballon, de la tête aux pieds. Gonfle-ta poitrine, mais sans trop forcer. En expirant, descends les escaliers sur le même temps.
 Tu peux aussi après avoir monté les escaliers descendre en toboggan en expirant en continue sur le même temps et inversement (c'est-à-dire en montant en toboggan et en descendant par les escaliers)
 Cette pratique est idéale à faire avec les enfants.

- **Respiration en augmentation**, nous inspirons et expirons en ajoutant un temps sur l'expire à chaque cycle, jusqu'à la limite de nos facultés du moment. C'est un bon exercice pour augmenter notre capacité respiratoire.
- **La respiration rafraichissante** : Shitali, on sort la langue en tuyau puis on inspire par la langue comme si on aspirait l'air avec une paille. Puis on expire par le nez.

Certaines personnes ont une impossibilité génétique de réaliser **shitali**, donc nous pratiquons **sitkari**, nous serons les incisives supérieures et inférieures, nous plaçons la langue à plat juste derrière les dents (les mâchoires légèrement ouvertes) puis nous inspirons entre les dents et nous expirons par le nez

Ces dernières ont les particularités d'éloigner les insectes et surtout de rafraichir. Elles agissent comme une climatisation naturelle, à ce propos nous éviterons de les utiliser l'hiver ou dans les moments froids donc à réaliser plutôt l'été ainsi que lors de bouffées de chaleur (ménopause...).

Aussi, elles apaisent le mental, permettent de réduire l'hypertension artérielle, combattent l'anémie, réduisent l'excès de bile et aident à la digestion, réduisent la fièvre, contrôlent la faim et la soif, réduisent le stress, détendent le corps et l'esprit et enfin aident à baisser la tension artérielle.



Lors de la pratique du yoga, en tout état de cause, il s'agit d'une respiration lente, profonde, très régulière, y compris pendant les postures (Cela n'empêche pas l'utilisation d'une respiration rapide dans certains exercices).