

# SEPT EXERCICES POUR CONTROLER LE SOUFFLE

**D**es exercices faciles à maîtriser peuvent être faits pour apprendre à contrôler le souffle. Ils exigent quelques préalables à respecter.

- L'estomac doit être vide. A ce titre, il est recommandé de pratiquer les exercices ci-dessous à des moments privilégiés de la journée : au lever, avant le déjeuner, avant de dîner (ou avant le coucher).

- Le corps est assis, dos parfaitement vertical. Si l'on ne peut s'asseoir par terre, dans cette position, on peut utiliser une chaise. L'important est d'avoir le dos droit.

- Les mains sont relâchées sur les cuisses.

- Aucune tension ne doit être ressentie au niveau des muscles du visage, des yeux, des oreilles, du cou, des épaules, des bras, des cuisses et des pieds. La langue doit être passive.

- La cage thoracique doit s'ouvrir à la fois en hauteur et en largeur, la région des omoplates et des aisselles en avant. Au début de la pratique, on peut trembler mais cela disparaît avec le temps. Aucune pression ne doit être ressentie dans les oreilles. Un entraînement dépourvu d'effort excessif au niveau des poumons et du diaphragme. Les systèmes respiratoire et nerveux en souffrent. Les fondements de la santé du corps et de l'esprit sont ébranlés par une mauvaise pratique du Pranayama.

- La position du ventre est capitale. Au cours du Pranayama, à l'inspiration, le bas ventre et la sangle abdominale se dirigent vers la colonne lombaire; ce n'est pas une contraction abdominale mais plutôt une aspiration du ventre vers le haut. Le devant de la colonne lombaire s'allonge.

- La respiration (inspiration et expiration) doit se faire par le nez uniquement.

## EXERCICE 1

Egalisez la longueur de l'inspiration et de l'expiration. Ne pas blo-

quer le souffle. Considérez le souffle comme une vague lente et se concentrer sur son rythme.

Quand inspiration et expiration se sont harmonisées, passez aux exercices suivants.

## EXERCICE 2

Inspiration (4 s), rétention (1 s), expiration sans écrouler la cage thoracique (4 s), rétention (1 s), inspiration (5 s), rétention (1 s), expiration (5 s), rétention (1 s), inspiration (6 s), rétention (1 s), expiration (6 s), rétention (1 s), inspiration (7 s), rétention (1 s), expiration (7 s), rétention (1 s).

Les poumons doivent s'emplier et se vider au maximum quelle que soit la durée.

A pratiquer 3 fois par jour, 3 minutes chaque fois.

## EXERCICE 3

Faire d'abord l'exercice 1 pour préparer les poumons.

Inspiration (7 s), pause (1 s), expiration (7 s), pause (1 s).

Faire 12 cycles, 3 fois par jour.

## EXERCICE 4

Il consiste à augmenter l'expiration.

- Inspiration (4 s), pause (1 s), expiration (12 s), pause (1 s)

- Inspiration (5 s), pause (1 s), expiration (15 s), pause (1 s)

- Inspiration (6 s), pause (1 s), expiration (18 s), pause (1 s)

- Inspiration (7 s), pause (1 s), expiration (21 s), pause (1 s).

Refaire la dernière série 3 fois.

L'exercice doit être répété 3 fois par jour après avoir fait les exercices 1 et 3.

## EXERCICE 5

Faire d'abord l'exercice 1. Cet exercice (Viloma Pranayama 1) peut aussi se faire allongé avec des supports sous la cage thoracique.

Inspiration fractionnée: inspirez pendant 2 ou 3 s, arrêtez et retenez le souffle pendant 2 ou 3 s. Continuez l'inspiration 2 ou 3 s, faire une nouvelle pause de 2 ou 3 s, et ainsi de

suite jusqu'à la fin de l'inspiration. Quand vous inspirez à nouveau après chaque pause, ne relâchez pas le diaphragme. Aucune tension ne doit être éprouvée. Expirez ensuite doucement et profondément en relâchant progressivement le diaphragme.

Ce cycle doit être répété pendant 7 à 10 mn ou tant que la fatigue ne se fait pas sentir.

Respirez normalement deux ou trois fois puis reposez-vous.

## EXERCICE 6

Cet exercice, plus difficile, exige la maîtrise des cinq précédents et l'observation de tous les points préliminaires.

Inspiration (4 s), rétention sans effort (20 s), expiration lente et profonde. inspiration (14 s), rétention (25s), expiration. inspiration (14 s), rétention (30 s), expiration lente et profonde.

Respiration normale, repos.

## EXERCICE 7

Cette respiration fait intervenir un rythme régulier dans les 4 phases de la respiration (inspiration-pause-expiration-pause). Le rapport sera de 1-1-1-1, ce qui signifie la même durée dans les 4 phases.

L'apprentissage commence avec un temps court; la durée augmentera avec l'entraînement. Au début, avant d'être à l'aise, on peut réduire la rétention après l'expiration (ou la supprimer).

Après l'exercice, respiration normale et repos allongé si possible.

Lorsque ces exercices sont bien maîtrisés et pratiqués avec régularité, on peut en aborder d'autres du Pranayama, si possible sous la surveillance d'un professeur compétent, en particulier les Bandhas (voir le texte).

Comme pour l'apprentissage des gammes au piano, revenez régulièrement sur les premiers exercices.

elle n'est pas un voyage simple-ment parce que certains détails ont été négligés. Cette plongée dans l'océan intérieur se prépare avec autant de minutie et de recueillement que la plongée dans les profondeurs des mers.

En conclusion à ce court exposé sur le Yoga et l'apnée, je citerai Jacques Mayol dans Homo Delphinus:

"Le yogi n'est pas satisfait de l'explication du phénomène respiratoire. Ce qui l'intéresse c'est l'acte lui-même. Il voudra l'effectuer au mieux, afin de le comprendre par l'intérieur et non pas de l'extérieur. Il voudra s'y assimiler, le devenir, et - ce faisant - en extraire l'essence, en dériver tous les avantages, toutes les joies, toutes les sensations que cette fonction-clé permet à l'initier de décou-

vrir sur tous les plans: physique, psychique, mental, spirituel." ■

(\*) Le mot Pranayama est constitué de Prana qui signifie souffle, respiration, vie, énergie ou force et de Ayama qui veut dire extension, expansion, régulation, prolongation. Pranayama, c'est donc la prolongation, la retenue et le contrôle du souffle.