Fiche technique

Ujjâyin, la respiration victorieuse

Voici une technique appropriée au temps froid. Son nom même nous rappelle que "C'est parce qu'ils avaient peur de la mort que Brahmâ, tous les yogin *et les sages se sont mis à pratiquer le* prânâyâma (la science du souffle). *Voilà pourquoi on doit maîtriser ses souffles" (Goraksha satakam, 93).*

Posture: Prendre une posture assise, le lotus de préférence. Pendant toute la pratique maintenir de manière stable: la contraction anale, la colonne très droite, la fixation du point intersourcillier avec les yeux fermés, le geste de la sagesse avec les mains paumes sur les genoux. Il faut aussi retourner la langue vers l'arrière et garder la pointe appuyée sur la partie molle du palais.

Technique: Contracter légèrement la gorge et la glotte et forcer le passage de l'air dans ce conduit resserré pour rendre la respiration sonore. Cela ralentit l'écoulement du souffle et en facilite l'allongement. (Si vous avez des difficultés à émettre ce son au début, faîtes comme si vous vouliez rugir mais sans bruit de cordes vocales).

Rythme: Dans la version de base on utilisera le rythme d'un temps d'inspiration, deux temps d'expiration, en cherchant à allonger au maximum les souffles sans faire de rétention. Commencer par exemple avec 5 secondes d'inspiration et 10 d'expiration et augmenter jusqu'à 20 et 40. Garder le souffle et le son réguliers, aussi sonore à l'inspiration qu'à l'expiration, avec un écoulement fluide et sans à-coups.

Visualisation classique: le souffle qui monte le long de l'axe à l'inspiration et qui redescend à l'expiration. Se concentrer sur l'écoute du son de frottement.

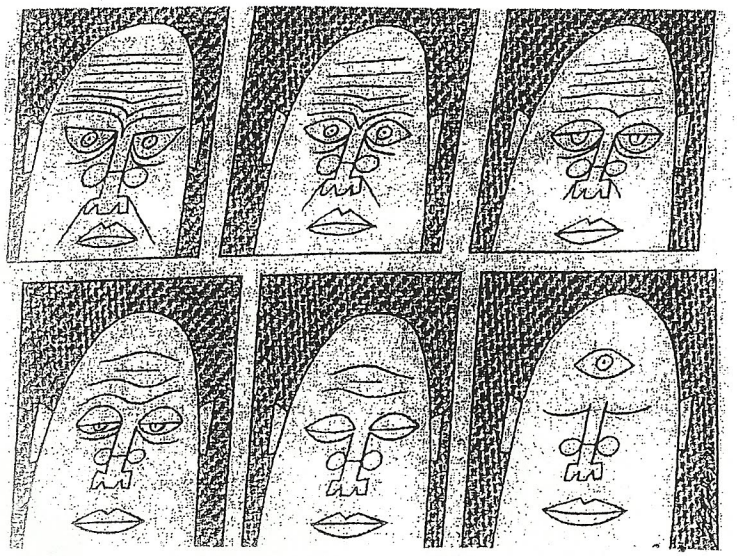
Durée: Cinq minutes pour débuter et jusqu'à dix, puis vingt minutes quand on est habitué. Terminer par une rétention à poumons pleins, puis laisser aller le souffle et dans l'immobilité, observer les sensations et l'ambiance intérieure.

Quand la technique de base sera bien acquise l'enseignant pourra vous indiquer comment progresser vers les niveaux suivants.

Effets: Le "victorieux" a pour premier bienfait d'apprendre à rester maître de sa respiration, donc des émotions et de la pensée, quelle que soit la situation. C'est un souffle chaud qui stimule une force tranquille, la cohésion intérieure, la confiance en soi et qui permet de dominer la peur, la timidité, le trac, l'angoisse.

Il chauffe l'axe, ce qui développe l'immunité, et active le centre d'énergie de la gorge qui est le centre de la purification. "Lorsque quelque malaise physique rend les autres exercices impossibles, on peut toujours faire celui-ci pendant une heure environ." "Il augmente la durée de la vie" et aide à guérir, notamment les maladies des voies respiratoires et les troubles intestinaux (Daniélou, Yoga, L'Arche, 1973, p. 97). On peut le faire assis, couché ou debout, et cela devrait devenir comme un réflexe dans toute circonstance de la vie où l'on se trouve en difficulté.

Dans sa version intermédiaire il développe une énergie personnelle énorme et au niveau supérieur mène à l'éveil de *Kundalinî,* à des états très subtils au delà des aléas du corps physique.



Serioso ...

ma non troppo .