

Le pranayama

par Jean-Louis et Francis Gianfermi

Le pranayama, c'est le yoga qui utilise le souffle et l'énergie contenus dans l'air: le prana. C'est le yoga le plus puissant et le plus rapide pour obtenir des états de conscience supérieure. C'est aussi l'un des yoga où il vous faut trouver un guide des plus compétents, si vous souhaitez atteindre un haut niveau de pratique et ce qui va avec. Cependant un niveau de pratique normal vous apportera des résultats plus qu'honorables sur beaucoup de plans, comme le renforcement de la volonté, de la concentration, du dynamisme, de la santé etc. Il existe plusieurs façons d'utiliser le souffle...

**Dynamisme,
concentration,
volonté,
santé.**

Pour les avancés

Il existe des techniques spécifiques de pranayama comme: le prana *vidya*, le *swara yoga*, le *laya yoga* qui sont très subtiles et

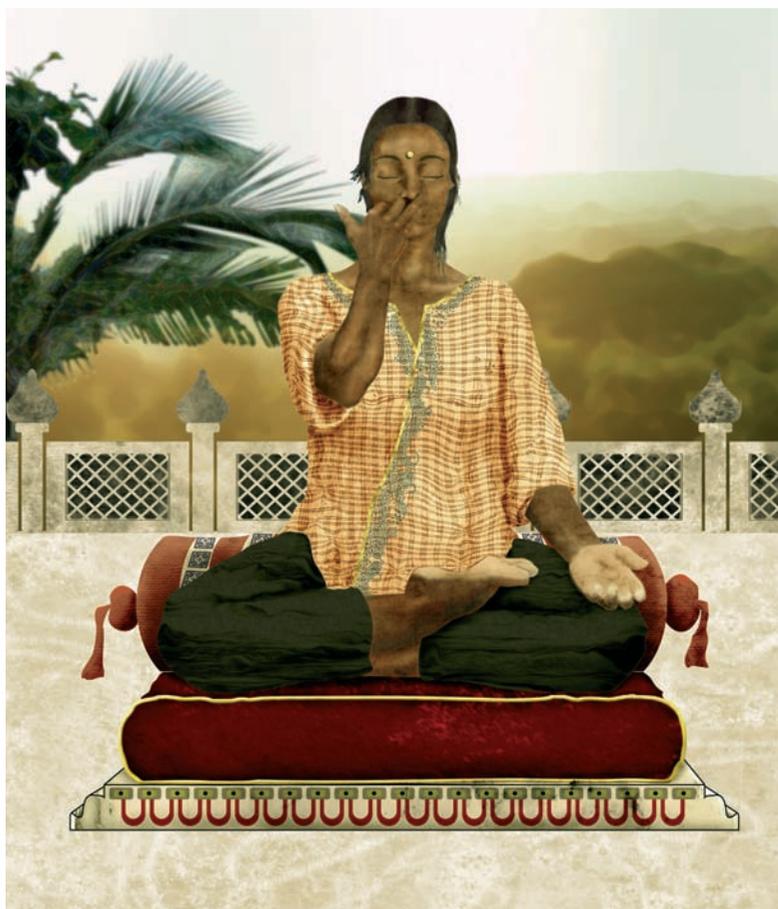
demandent beaucoup de préparation. Elles sont réservées à des pratiquants avancés et concernés. Elles ont pour objectif de faire circuler le prana dans diverses zones, selon l'objectif recherché. Elles nous permettent d'être en relation avec l'énergie qu'il y a tout autour et à l'intérieur de nous et amènent à une grande connaissance de soi. Evidemment, il resterait encore beaucoup à dire sur le souffle et le prana...

Le hatha yoga

Il existe le travail sur le tissu pulmonaire pour l'assouplir, le tonifier, le nettoyer, augmenter la capacité pulmonaire etc. Pour cela les postures de hatha yoga sont un moyen très efficace. Elles permettent le déblocage de la cage thoracique, chacune des postures sollicitant une zone particulière des poumons. Grâce au souffle on obtient une bonne maîtrise des muscles de la respiration et notamment sur le diaphragme qui est considéré comme un deuxième « cœur ». De plus, le travail sur le tissu pulmonaire se fait sans accélération du rythme cardiaque sauf pour quelques techniques. Le hatha yoga permet la maîtrise de l'inspiration et de l'expiration.

Les 8 techniques

Les huit techniques du pranayama sont pratiquées pour diverses raisons, selon que l'on souhaite obtenir le calme, le dynamisme ou l'équilibre. Elles demandent un minimum de préparation, comme de pouvoir s'asseoir avec un bon « placé » de la colonne vertébrale, une bonne ouverture de la cage thoracique et surtout une bonne attitude. Elles ont un fort pouvoir d'action sur l'émotif et le système nerveux entre autres qu'elles renforcent et équilibrent. Toutes ces techniques sont faites pour obtenir l'arrêt spontané du souffle à poumons vides (sans effort). Pendant la pratique, il ne faut pas être essoufflé ou utiliser la force musculaire, sauf pour les *bandha* (verrouillage de certaines zones pour



LEONARD ORR & LE REBIRTHING

« Rebirthing », « conscious breathing », « breath awareness », ou « respiration consciente », tous ces termes ont été donnés par Leonard Orr, précurseur de ce processus né dans les années soixante-dix en Californie. Il explora des rythmes particuliers de respiration d'abord dans l'eau puis « à sec ». Cette respiration « circulaire » induisant notamment des revécus de naissance, il la nomma naturellement « rebirthing » soit: processus de renaissance. En continuant ses observations, et parce que ce processus ne se limitait pas qu'au revécu de naissance, il la renomma « respiration consciente connectée », puis « respiration consciente ». Son apport notable dans l'exploration de la respiration, est l'attention particulière portée à l'inspir qui tout en libérant des mémoires permet aussi d'épanouir l'énergie créatrice.