



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°8

---

### ACTUALITÉS :

Les cours ont repris et nous avons accueilli 40 nouveaux adhérents. Nous leur souhaitons la bienvenue au sein de notre association.

Malheureusement, la fermeture des salles communales nous oblige à pratiquer à distance. Nous avons proposé une première semaine de cours vidéo sur la plateforme Zoho. La possibilité d'enregistrer les cours « live » pour que vous puissiez en profiter à l'heure adaptée à votre emploi du temps, nous avait séduit. Malheureusement, Zoho ne propose... que le son. Non adapté à nos attentes, nous vous proposerons à partir du cours adulte de mardi 3 Novembre, de nous rejoindre via Zoom. Nous espérons que ce nouveau prestataire sera au niveau de nos souhaits en terme de qualité son et image et possibilité d'enregistrement. A bientôt en vidéo « live » !

La posture du mois est Sukhasana (Posture assise facile).

***"Yoga is like music : the rythm of the body, the melody of the mind, and the harmony of the soul create the symphony of life."***

*"Le yoga est semblable à la musique : le rythme du corps, la mélodie de l'esprit, et l'harmonie de l'âme créent la symphonie de la vie." B.K.S. Iyengar*

### I – UJJAYI PRANAYAMA

Ujjayi pranayama (respiration). Une véritable détente pour le système nerveux et accessible à tous.

Cette technique de pranayama est très facile à réaliser et a de nombreux bénéfices. Ujjayi est souvent associé à la pratique des asanas (postures).

### Origine étymologique d'Ujjayi

Le mot sanscrit peut être traduit « celui qui est victorieux ». Le souffle Ujjayi manifeste une victoire sur les fluctuations du mental.

Dans une pratique de yoga dynamique on l'appelle « souffle du cobra » ou « souffle océanique » à cause du son que le yogi émet pendant la pratique.

Cela peut parfois ressembler au bruit d'un cobra ou au bruit des vagues de l'océan.

Ujjayi Pranayama est une respiration profonde avec concentration sur le flux de la respiration dans le larynx. Dans le sommeil profond, ce type de respiration se produit naturellement, mais il est important de la pratiquer en pleine conscience pour en recevoir pleinement les bienfaits.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°8

---

Ujjayi se reconnaît par le bruit venant de la gorge. Ce bruit est la résultante du mouvement et l'action du diaphragme (séparation de la cavité abdominale de la cavité thoracique). (Le diaphragme est le muscle principal de la respiration). La légèreté de la constriction de la glotte dans la gorge pour créer de la résistance qui permet de restreindre le flux d'air qui entre et sort des poumons.

La respiration ralentit considérablement, l'esprit devient alerte et centré.

### Que se passe-t-il dans le corps grâce à Ujjayi pranayama ?

Ujjayi est une respiration diaphragmatique et thoracique

1. Masse le bas du ventre, les chakras Muladhara (Chakra Racine situé au niveau du coccyx) et Swadhishtana (Chakra des organes génitaux) s'activent.
2. Monte vers la cage thoracique inférieure, Manipura (Chakra du plexus solaire) se réveille.
3. Se dirige dans le haut de la poitrine et la gorge jusque dans la tête, Anahata (Chakra du cœur), Vishuddha (Chakra de la gorge), Ajna (Chakra du point entre les deux sourcils), Sahasrara (Chakra couronne) s'ouvrent.

### Comment pratiquer Ujjayi pranayama

1. Fermer les yeux, fixer le regard sur le point entre les deux sourcils
2. Visualiser mentalement le souffle qui circule dans l'axe vertébral, montant à l'inspiration et descendant à l'expiration.
3. Durée entre 5 et 15 minutes

Rythme inspiration/expiration

#### **I - Phase inspiration en Ujjayi**

Chasser tout l'air des poumons sur une expiration.

Inspirer en faisant en sorte de garder le ventre détendu.

Continuer à inspirer afin que les muscles intercostaux s'étirent pendant le passage du souffle.

Continuer l'inspiration longue, calme et profonde jusqu'à ce que les poumons soient complètement remplis.

Sentez votre souffle monter jusqu'aux clavicules si vous le pouvez tout le long de la nuque et jusque dans la tête.



Puis expirez complètement.

Faites une ou deux respirations normales, naturelles entre chaque cycle.

Commencez en allongeant l'inspiration au maximum sur 8 secondes par exemple. Avec la pratique vous pourrez allonger de plus en plus vos inspirations et trouverez une meilleure capacité respiratoire.

### **II - Phase expiration en Ujjayi**

Prenez une inspiration

Expirez en allongeant au maximum l'expiration

Gardez la cage thoracique bien ouverte le plus longtemps possible et imaginez que l'air sort par une paille le plus lentement possible.

### **III - Phase 3**

Lorsque les phases inspirations, expirations sont acquises introduisez des phases de rétention après l'inspiration (4 secondes) puis vous augmentez le temps de rétention.

### **IV - Phase 4**

Vous pouvez introduire des phases de rétention après l'expiration.

Attention, veillez à garder les poumons souples, les tempes et le cerveau détendus. Si ce n'est plus le cas faites une pause en respirant normalement.

Durée : entre 5 à 15 minutes.

*L'acquisition de ces techniques peut prendre plusieurs jours, semaines, mois. Prenez votre temps, respectez votre rythme. Si vous avez des maux de tête, respirez normalement.*

Un pranayama bien pratiqué amène du calme mental et de l'équilibre.

### **V - Variation avancée**

Inspiration et expiration doivent être allongées au maximum. On peut débuter par 5 secondes d'inspiration/10 secondes d'expiration pour arriver à 20/40

Le son produit vient de l'arrière gorge, la glotte se ferme partiellement. Le son doit être régulier et sans à-coups. Il convient de contracter les muscles de la naissance du cou (vers l'insertion des clavicules), puis d'inspirer. La friction de l'air freiné engendre un son sourd et continu qui ressemble au son du ronflement.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°8

Ujjayi active les bandhas de la gorge\*(Jalandhara bandha), du plancher pelvien (mula bandha), de l'estomac (uddiyana bandha) pour soutenir la respiration Ujjayi thoracique. Les bandhas sont un soutien à la respiration Ujjayi, mais cette respiration est praticable également sans les bandhas.

\*Patricia Gerbarg, professeur de psychiatrie clinique au New York Medical College et co-auteur de **The Healing power of the Breath** (*Le pouvoir guérisseur de la respiration*) explique : les vibrations du larynx stimulent les récepteurs sensoriels et donnent au nerf vague le message d'induire un effet calmant.

En sanskrit :

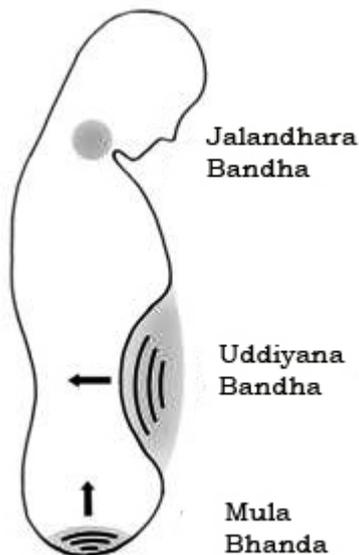
Bandha = verrou énergétique, contraction musculaire

Jala = filet, réseau

Dhara = maintenir

Jalandhara Bandha = le verrou de la gorge : il contrôle le flux d'énergie dans les nerfs et les vaisseaux sanguins du cou.

### LES TROIS BANDHAS (les trois verrous)



### Quand pratiquer Ujjayi pranayama

Pendant les asanas (postures) par exemple lors de la pratique de la salutation au soleil pratiquer chaque mouvement lentement et synchroniser avec l'inspiration et l'expiration.

Comme la respiration est lente et profonde, Ujjayi est recommandé pour chaque cycle respiratoire.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°8

Cette technique respiratoire permet de maintenir le rythme de sa pratique en absorbant suffisamment d'oxygène, aide à générer de l'énergie et à la maintenir en éliminant les toxines du système corporel.

Ce souffle est particulièrement important lors des moments de transition entre les postures. Il aide à rester présent, connecté à sa pratique, donne une dimension méditative.

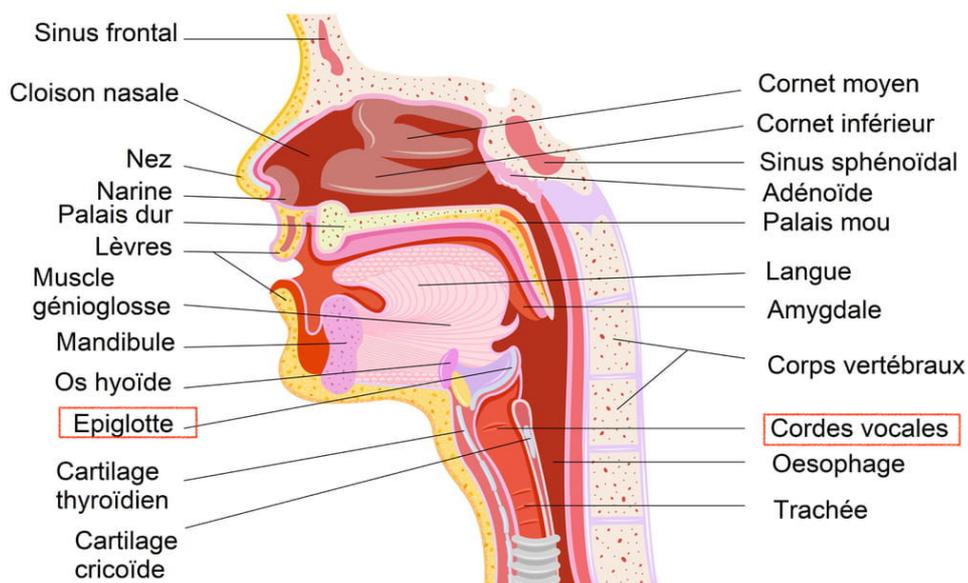
Ujjayi consiste à produire un son en faisant une légère contraction de la gorge et de la glotte. Cette contraction, est un bandha appelé Jalandhara bandha (verrou de la gorge).

### Comment pratiquer Jalandhara bandha

*Jalandhara bandha*, Le verrouillage du menton. Baissez votre menton sur votre sternum pour réguler le flux du prana dans le cou, la tête et le cœur.

L'inspiration et l'expiration se font par le nez, la longueur et la vitesse de la respiration sont contrôlées par le diaphragme.

L'inspiration et l'expiration se font par le nez la respiration remplit d'abord le bas du ventre puis la cage thoracique et la gorge.





# YOGA ASSOCIATION MIRABAI

## NEWSLETTER N°8

---

D'un point de vue anatomique, il s'agit de rétrécir la gorge en fermant partiellement l'épiglotte. Contracter les muscles qui se trouvent à la naissance du cou, juste au-dessus des clavicules. L'ouverture entre les cordes vocales se rétrécit et crée un son sifflant.

A l'inspiration, vous pouvez essayer d'inspirer tout d'abord bouche ouverte. Sentez le resserrement au niveau de la gorge. Puis faites l'exercice bouche fermée.

A l'expiration, vous pouvez essayer d'expirez comme lorsque vous voulez faire de la buée sur un miroir. La glotte est légèrement contractée. Puis faites l'exercice bouche fermée.

Au début de votre pratique vous serez peut-être très bruyant laissez faire, puis au fur et à mesure vous allez maîtriser le son que vous émettez.

Allongez l'inspiration et l'expiration au maximum des possibilités (5 secondes d'inspiration, 10 secondes d'expiration et augmenter petit à petit).

### **Bienfaits de ce pranayama**

1. Apaise le système nerveux
2. Calme l'esprit et le corps
3. Aide à soulager l'insomnie
4. Diminue la fréquence cardiaque (très utile pour les personnes souffrant d'hypertension)
5. Atténue la rétention d'eau
6. Purifie le corps
7. Equilibre le fonctionnement thyroïdien
8. Donne un sentiment de force et de sécurité et permet de vaincre l'angoisse, le stress et le trac
9. Développe une meilleure concentration
10. Réchauffe le corps
11. Permet de se centrer, d'être dans une approche méditative
12. Ce pranayama rend naturellement chaque respiration légèrement plus profonde par rapport à notre respiration normale
13. Augmente la quantité d'oxygène dans le sang
14. Tonifie les poumons
15. Renforce le diaphragme

Ujjayi apprend à réguler la respiration, à la maîtriser en toutes circonstances. Elle apaise les fluctuations du mental.



### **II SUKHASANA (posture assise)**

Sukh = joie, confort

Asana = posture

La position Sukhasana est plutôt facile à exécuter pour la plupart des gens, quel que soit leur âge ou leur forme physique.

Sukhasana est une pose de yoga qui se pratique assise. Elle est très confortable et donc idéale pour la méditation.

### **Comment prendre la posture**

1. Asseyez-vous jambes allongées devant vous (Dandasana)
2. Pliez les genoux et croisez les jambes vers l'intérieur en faisant glisser le pied gauche sous le genou droit et le pied droit sous le genou gauche et en laissant un écart entre les pieds et l'aîne. Détendez les genoux vers le sol
3. Rentrez les os du bassin vers le sol et soulevez la colonne vertébrale. Conservez une position neutre du bassin aux épaules. Pour vous aider à maintenir la neutralité dans le bassin placez le bord d'une couverture pliée sous les os du bassin, détendez l'extérieur des pieds sur le sol.
4. Ouvrez la poitrine et détendez les épaules.
5. Placez le dos des mains sur les genoux et joignez le pouce et l'index en chin mudra.
6. Respirez lentement de manière régulière.
7. Tenez la posture aussi longtemps que vous le souhaitez. Attention assurez-vous de prendre la posture en plaçant la jambe opposée à l'avant.
8. Eviter de rentrer vos pieds vers vos aines et d'incurver le bas du dos au-delà de l'alignement naturel de la colonne.

Conseils pour les débutants :

Vous aurez peut-être besoin d'un peu d'aide, voici quelques astuces qui peuvent vous rendre Sukhasana plus simple.

1. Prenez une ou deux couvertures épaisses et pliez-les pour créer une base plate et plutôt ferme sur laquelle vous asseoir. (ou utilisez une brique ou un zafu)
2. Asseyez-vous près du bord, avec vos jambes étendues devant vous, sur le sol.
3. Croisez vos tibias et écartez vos genoux, pour que vous puissiez glisser chaque pied sous le genou opposé.
4. Pliez vos genoux et ramenez vos jambes près de votre torse.
5. Ne contractez pas vos pieds, laissez-les reposer pour que vos orteils soient sur le sol et que l'intérieur de votre voûte plantaire se trouve sous le tibia opposé.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°8

---

6. Asseyez-vous avec votre pelvis et votre bassin en position neutre. Pour y arriver, appuyez avec vos mains contre le sol et soulevez légèrement vos fessiers pendant une ou deux respirations avant de vous laisser retomber peu à peu, doucement, contre le sol.
7. Faites en sorte de placer votre coccyx et l'os du bassin de manière à ce que les deux soient à la même distance du sol.

Toutefois il peut être important d'éviter de prendre cette position :

- Si vous avez une blessure ou une inflammation récente au genou ou à la hanche.
- Si vous commencez à ressentir un réel inconfort ou une douleur en faisant la position de Sukhasana : quittez la posture.

### **Bienfaits de la posture**

1. Ouvre le bassin, les hanches
2. Renforce la colonne vertébrale
3. Amplifie votre sensation de sérénité et de tranquillité.
4. Permet aux clavicules et à la poitrine de s'ouvrir et de s'étendre.
5. Calme le cerveau.
6. Elimine le stress, l'anxiété et la fatigue mentale.
7. Améliore l'alignement du corps et la posture générale.
8. Allonge la colonne vertébrale.
9. Réduit la fatigue physique.
10. Soulage la tension des hanches

### Les positions préparatoires

Sukhasana est une position qui est utilisée pour se préparer avant de faire de nombreuses positions de yoga, comme par exemple un exercice de respiration appelé pranayama.

Il est conseillé à de nombreuses personnes de commencer la posture de Sukhasana en s'asseyant dans la position du bâton (Dandasana), qui aide ensuite à s'asseoir plus facilement en Sukhasana.

### La contre-posture :

Il n'existe pas de contre-posture spécifique après Sukhasana. Toutefois, pour en ressentir tous les bienfaits, une fois que vous avez terminé cet asana, vous pouvez faire une session d'exercices de respiration consciente, comme par exemple Anuloma Viloma (respiration alternée), ou Kapalhati, (la respiration de feu) qui donne de l'énergie.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAI

## NEWSLETTER N°8

