

Respirer pour réduire le stress

J'ai appris ces deux exercices (plutôt classiques) avec mon formateur, Aadil Palkhivala.

Position

Asseyez-vous dans une position qui permet de tenir le dos droit :

- sur une chaise avec les plantes des pieds au sol
- au sol, les jambes croisées, avec, éventuellement, un coussin, un bloc ou un banc de méditation sous les ischions de manière à éviter le dos rond
- en Vīrāsana avec un bloc sous les ischions afin de ne pas stresser les genoux

Respiration

Respirer longuement et profondément par les narines en favorisant le mouvement de la cage thoracique.

1^{er} exercice - 2 : 1 : 2 : 1

Assis(e) dans une position où le dos est droit, posez l'arrière des mains sur les cuisses ou genoux, fermez les yeux, concentrez-vous sur la respiration, et observez son état actuel, sans jugement. Observez le rythme, la profondeur, la narine qui domine. Ensuite suivez le trajet de l'air entrant et sortant - narines, sinus, gorge, poumons et retour.

Enracinez les ischions dans le sol ou le siège sur l'expiration et allongez la colonne sur l'inspiration en remontant le bas du ventre et les cotés de la taille. Sans forcer, allongez progressivement la respiration. Une fois installé(e) dans une respiration profonde et confortable, commencez l'exercice sans laisser le dos s'arrondir.

En respirant par le nez, inspirez sur le compte de 4, restez poumons pleins sur le compte de 2, expirez sur le compte de 4, restez poumons vides sur le compte de 2 ; recommencez. Faites l'exercice pendant environ 5 minutes.

Pour finir (si vous en avez le temps), passez par le côté pour vous mettre sur le dos en Shavāsana (la posture de la relaxation finale) que vous pouvez aménager avec les mollets sur l'assise d'une chaise si vos lombaires vous le réclament ou si vos jambes sont lourdes avec la chaleur et l'absence d'exercice physique.

2^{ème} exercice - 1 : 2

Dans cet exercice il n'y a pas de temps poumons vides ou poumons pleins, juste la légère pause naturelle de transition entre les deux mouvements de la respiration.

Si vous maîtrisez l'Ujjayi avec la contraction dans la gorge et les sons caractéristiques ("so" sur le souffle entrant et "han" sur le souffle sortant), vous pouvez respirer avec cette technique.

Assis(e) dans une position où le dos est droit, posez l'arrière des mains sur les cuisses ou genoux, fermez les yeux, concentrez-vous sur la respiration, et observez son état actuel, sans jugement. Observez le rythme, la profondeur, la narine qui domine. Ensuite suivez le trajet de l'air entrant et sortant - narines, sinus, gorge, poumons et retour.

Pratiquez toujours avec bienveillance : la douleur est un message important de votre corps qu'il ne faut jamais ignorer ! - Nigel

Enracinez les ischions dans le sol ou le siège sur l'expiration et allongez la colonne sur l'inspiration en remontant le bas du ventre et les cotés de la taille. Sans forcer, allongez progressivement la respiration. Une fois installé(e) dans une respiration profonde et confortable, descendez le menton sur le sternum sur l'expiration et commencez l'exercice sans laisser le dos s'arrondir. *Si le menton n'atteint pas le sternum, mettez quelque chose entre le menton et le sternum : une petite serviette roulée ou une paire de chaussettes de marche, par exemple.*

Respirez en comptant jusqu'à 4, expirez plus longuement en comptant jusqu'à 5, 6, 7 ou 8 selon vos possibilités. Recommencez.

L'objectif est d'arriver à expirer jusqu'au compte de 8, toutefois se forcer pour y parvenir va à l'encontre de l'objectif de réduire le stress... pratiquez avec bienveillance à l'égard de vous-même.

Après quelques minutes, passez doucement à une respiration normale. Après quelques respirations, levez la tête doucement sur l'inspiration et ouvrez les yeux avec douceur.

Pour finir (si vous en avez le temps), passez par le côté pour vous mettre sur le dos en Shavāsana (la posture de la relaxation finale) que vous pouvez aménager avec les mollets sur l'assise d'une chaise si vos lombaires vous le réclament ou si vos jambes sont lourdes avec la chaleur et l'absence d'exercice physique.

3^{ème} possibilité

Si vous êtes à l'aise en anglais (avec un charmant et léger accent italien), je vous conseille les *Breath Sessions* de ma formatrice du courant "Scaravelli" : Sandra Sabatini. Il s'agit de deux sessions de respiration d'une vingtaine de minutes chacune, complémentaires (mais autonomes) de son livre : *Breath, the essence of yoga*.

Sandra a eu la gentillesse de mettre ces deux enregistrements sur le site de téléchargement : bandcamp.com.

Pratiquez toujours avec bienveillance : la douleur est un message important de votre corps qu'il ne faut jamais ignorer ! - Nigel