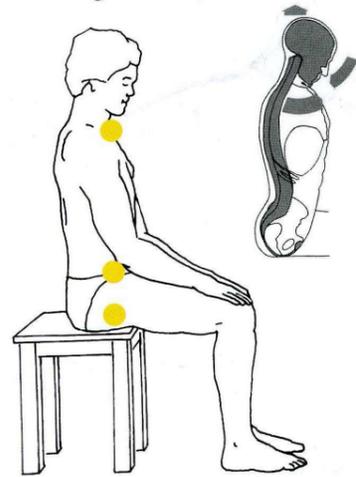


VILOMA-UJJĀYĪ

Viloma : à contre-courant, opposé au sens naturel ; *ujjāyī* : conquérante.

Nous reprenons partiellement ci-dessous les conditions préliminaires à la pratique de tout prānāyāma. Elles ont été publiées lors de la première présentation d'un prānāyāma dans le numéro 179. Elles sont indispensables pour assurer des effets positifs et éviter les effets négatifs. PAR BERNARD BOUANCHAUD



ĀSANA, LA POSTURE POUR LE PRĀNĀYĀMA

Comme le précise Patañjali dans le *Yoga-sūtra* ch. 2, sūtra 49 : "Ceci étant...", la pratique du prānāyāma implique plusieurs conditions préliminaires. Pratiquer quotidiennement des postures assises āsana les yeux fermés chez soi. Les pratiquer avec une respiration régulière et un maximum de 4 respirations minute. Avec le rythme équilibré 2.1.2.1. sur la base de 3 secondes, le total sera 6.3.6.3 soit 18 secondes donc un peu moins de 4 respirations minute. Il va de soi que la fréquence cardiaque ne doit pas s'accélérer.

Pouvoir garder le dos droit dans une position assise confortable, avec l'alignement vertical de trois points : la fourchette sternale, le nombril et la symphyse pubienne. Pouvoir prendre et garder le *jālandhara bandha*. Excepté pour le mouvement de tête de *shītālī*, aucun prānāyāma ne doit être pratiqué sans ce *bandha*. Ceci évite que le prāna "ne monte à la tête". Ce *bandha* assure la symétrie du tronc, l'équilibre des énergies solaire et lunaire, l'intériorité, le maintien de la conscience dans le tronc et l'humilité.

DESHA l'espace, PRĀNA et APĀNA, le souffle inspiré et le souffle expiré

Le prānāyāma consiste à prendre conscience des mouvements de l'inspiration et de l'expiration ; puis à diriger les deux souffles l'un vers l'autre. La conscience remonte du bas de l'abdomen vers le nombril durant l'expiration, *apāna* et descend du cœur vers le nombril durant l'inspiration, *prāna* (*Bhagavad-gītā*, ch. 4 verset 29). Cela augmente la conscience et l'énergie au centre du tronc et a pour effet de restaurer la santé du corps physique et du psychisme pour ensuite les dépasser, comme le dit le Professeur T. Krishnamacharya dans le "Yoga makaranda".



MRIĠĪ MUDRĀ, LA MUDRĀ DE LA BICHE

Durant le prānāyāma, le léger freinage de la respiration s'effectue soit dans la gorge *ujjāyī*, soit dans une narine avec une position symbolique des doigts de la

main droite nommée *mrigī mudrā*. Chacun des cinq doigts correspond symboliquement à l'un des cinq premiers souffles :
 - le pouce, *prāna*, souffle principal ayant son siège dans le cœur
 - l'index, *apāna*, chargé de l'élimination des impuretés, dont le siège est à la base de la colonne vertébrale
 - le majeur, *vyāna*, la distribution interne, situé à côté de *prāna* dans le cœur et diffusant dans tout le corps,
 - l'annulaire, *udāna*, l'élévation, le sentiment de légèreté, d'aspiration spirituelle, source de la parole située dans la gorge
 - l'auriculaire, *samāna*, l'équilibre, la digestion, l'assimilation au niveau du nombril.
 La tradition précise que trois souffles sont plus nobles, les doigts leur correspondant peuvent toucher le visage : *prāna* le pouce, *udāna* l'annulaire et *samāna* l'auriculaire. Les deux autres souffles représentant une "énergie" moins noble ne le doivent pas : *vyāna*, la distribution et *apāna* l'élimination des impuretés. Ces deux doigts sont repliés dans la paume.



PRATIQUE DE LA TECHNIQUE VILOMA-UJJĀYĪ

Fermer les deux narines avec la *mrigī mudrā* puis ouvrir à moitié seulement la narine gauche

1. Inspirer pūraka par la narine gauche freinée avec un léger son dans la narine et sans le son *ujjāyī*
2. Expirer recaka deux narines libres, son *ujjāyī*.

Fermer les deux narines avec la *mrigī mudrā* puis ouvrir à moitié seulement la narine droite

3. Inspirer pūraka par la narine droite freinée avec un léger son dans la narine et sans le son *ujjāyī*

4. Expirer recaka deux narines libres, son *ujjāyī*. Ces deux respirations constituent un cycle.

Le minimum pour un débutant est de 6 cycles soit 12 respirations. Pour un pratiquant entraîné, l'effet profond ressenti apparaît surtout avec 12 cycles.

POINTS DE CONCENTRATION

Afin de recentrer l'énergie dans le tronc, le premier point de concentration conseillé est *nābhi*, le nombril, zone dans laquelle se réunissent les deux souffles *prāna* et *apāna*.

EFFET

• coupe le lien entre *purusha*, notre principe de conscience, et le monde

extérieur • accentue la recherche vers *purusha* • apaise l'irritation nerveuse, l'excitation, les émotions, l'angoisse (lorsqu'elles ne sont pas extrêmes, sinon il y aurait le risque d'effets inverses)

• aide à l'élimination des *mala*
 • renforce les relations d'*ālocaka pitta* avec *tarpa kapha* donc augmente la concentration • éveil *pācaka pitta* au niveau de la troisième digestion *vipāka*.

CONTRE INDICATIONS

Prudence : *viloma-ujjāyī*, contrairement à *anuloma-ujjāyī*, comporte certaines contre-indications. • narine bouchée (risque de migraine)

• dépression, émotions fortes
 • événements importants (décès...)
 • état schizoïde
 • règles hémorragiques
 • grossesse.

AVERTISSEMENT

Les postures de yoga agissent principalement sur le physique et le physiologique à court et moyen termes, les respirations sur le mental et le psychisme à moyen et à long termes.

Nous insistons sur le fait que la présente fiche ne doit en aucun cas se substituer à l'enseignement et à la supervision régulière d'un professeur expérimenté.

KĀLA LE RYTHME

Selon l'effet souhaité, le rapport entre le *pūraka* et le *recaka* pourra aller de 1.0.1.0 à 1.0.1.1.

Antah kumbhāka, sauf exception, n'est pas souhaitable avec cette technique. Le *bāhya kumbhāka* renforce les effets. De préférence, ne pas dépasser la moitié de la durée du *pūraka*. D'autres techniques existent spécialement pour les *kumbhāka*.

Kāla désigne aussi la place du prānāyāma dans une pratique et dans la journée. *Anuloma-ujjāyī* se place aussi bien avant qu'après les postures. Sauf exception, *viloma-ujjāyī* se placera de préférence avant les postures qui seront suivies d'*anuloma-ujjāyī*.

LA POSTURE ASSISE ĀSANA POUR LE PRĀNĀYĀMA

Voici les principales postures d'assise dans lesquelles le prānāyāma peut être pratiqué.

Voir la posture du mois :

- *sukhāsana*, Le Journal du Yoga n° 174



- *vajrāsana*, Le Journal du Yoga n° 163

- *virāsana*, Le Journal du Yoga n° 198



- *baddha konāsana*, Le Journal du Yoga n° 193



PRÉPARATION

Quatre préparations sont utiles pour le prānāyāma :

- le socle qui inclut les jambes, les hanches et la région lombaire ; les préparations seront différentes selon la posture assise choisie :

sukhāsana, *vajrāsana*, *siddhāsana*, *virāsana*, *baddha-konāsana*, *padmāsana*...

(par exemple, pour *siddhāsana* l'abduction de la hanche avec *prasārīta pāda uttānāsana* et *janurshīrshāsana*, pour *padmāsana* la rotation externe des hanches avec *parshva uttānāsana* et *ardha padma pashchimātānāsana*)

- le redressement du dos avec *ardha uttānāsana*, *virabhadrāsana*...

- la ventilation pulmonaire avec des mouvements de bras par les côtés, par exemple en *tādāsana* (Le Journal du Yoga n° 169)

- le *jālandhara bandha* avec *dvīpāda pītham* (Le Journal du Yoga n° 164).

La posture du mois (*āsana*) s'inspire d'un enseignement traditionnel reçu en Inde de la lignée de T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar et T.K. Sribhashyam.

La présente fiche ne doit en aucun cas se substituer au guidage, à la mise au point et à la supervision d'un professeur expérimenté.
 www.ogamat.fr - www.viniyoga-fondation.fr