

LA RESPIRATION PSYCHIQUE : UJJAYI PRANAYAMA

Technique :

- Elle est obtenue par la contraction de la glotte et est accompagnée (facultativement) de khechari mudra (stimule l'alana chakra), c'est-à-dire le geste de replier la langue à l'arrière pour que sa face inférieure vienne en contact avec l'arrière du palais.
- Ujjayi pranayama est une respiration profonde, très douce, semblable à un léger ronflement ou au bruit émis par un bébé qui dort.
- Il faut avoir l'impression de respirer uniquement par la gorge et non par le nez.
- Ujjayi pranayama se pratique dans pratiquement toutes les positions (pas allongé si khechari mudra).
- Elle accompagne la plupart des mudras et de nombreuses techniques de méditation, on l'appelle aussi la respiration méditative.

Effets :

- Bien que très simple, Ujjayi pranayama exerce une influence subtile sur l'ensemble de l'organisme. Apaisant le système nerveux, il induit le calme et la tranquillité d'esprit.
- En cas d'insomnie, pratiquer sans khechari mudra, en même temps que shavasana (position de repos allongée), en essayant de prolonger l'expiration et en marquant une pause confortable poumons vides.
- Réduisant le rythme cardiaque, il est utile en cas d'hypertension.
- Ses effets subtils sur le plan psychique en font une excellente respiration pour les exercices de méditation.
- Elle a un léger effet chauffant due au frottement de l'air.