



Ujjayi, « la victorieuse »

Technique de respiration calmante

Ujjai est une technique qui peut être utilisée pendant la pratique posturale de yoga ou à tout moment de la journée, car elle paraît inaperçue..

Pratiquez la forme simple de kechari mudra (le bout de la langue touche le palais, et si c'est possible et sans gêne, le palais mou à l'arrière du palais).

Contractez la glotte et la gorge : cette façon de respirer émet un léger ronflement qui n'est entendu que par soi-même si l'on ne force pas. L'impression est que l'air rentre directement par la gorge et non plus par les narines.

On peut pratiquer ujjai sur une longue période.

On peut rentrer légèrement le menton vers la gorge pour faciliter cette respiration.

Effets :

Tout en étant très simple, cette pratique du pranayama est très puissante et a des effets subtils sur le plan énergétique.

On peut l'utiliser souvent dans la méditation car elle apporte une grande tranquillité mentale.

Sur le plan physique, on peut comprendre son effet :

Dans la région de la gorge, et à côté de l'artère principale qui alimente le cerveau, se trouvent les sinus carotidiens. Ceux-ci sont très sensibles à la pression sanguine. Quand la pression augmente, les centres de la carotide envoient un message au cerveau qui à son tour, envoie un message au cœur. Celui-ci ralentit et ramène la pression à un degré raisonnable. Si la pression du sang est trop basse, par un effet de retour, le cœur accélère afin d'augmenter la pression sanguine.

En pratiquant Ujjai, une légère pression est exercée sur les sinus de la carotide qui réagissent en faisant baisser la tension. Ceci, à son tour, réduit la tension mentale et ralentit l'afflux de pensées.

On peut, en pratiquant Ujjai, compter la durée de ses inspirations et de ses expirations et mettre en place un rythme, soit équilibre, même durée d'inspir que d'expir, soit, pour calmer encore plus le corps et le mental faire une durée d'expiration plus longue que celle de l'inspiration. Dans tous les cas, quand on met en place des comptes, il est important que cela reste confortable.