

MA FORMATION

Chapitre 3 cours 2

Respiration & Drishtis

Diplôme de Professeur de Yoga



Chapitre 3 / cours 2 – Respiration & Drishtis

Cette partie concerne les éléments nécessaires pour que les élèves puissent réellement être concentrés durant la séance.

Vous pouvez tout d'abord guider la personne avec la respiration, cela va permettre à la personne de s'intérioriser.

Vous allez également guider la personne, guider le regard de la personne savoir où elle doit regarder dans chaque posture.



I – Respiration

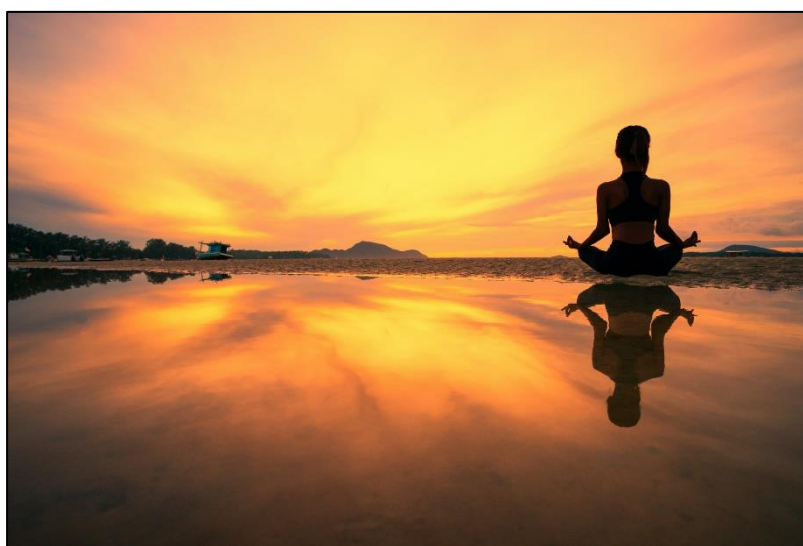
Concernant la respiration, donc le pranayama, la respiration la plus couramment utilisée lors de la pratique de vos séances, c'est la respiration **Ujjayi**, victorieux en sanskrit.

La respiration est un élément essentiel du yoga. C'est un pilier. En se concentrant sur notre respiration, sur notre inspi (inspiration), sur notre expi (expiration), on parvient à **rester dans l'instant présent**, à fixer notre concentration, notre attention et à affiner notre posture.

Bien respirer aide l'esprit à se **libérer des pensées parasites**. Une respiration consciente, profonde va permettre de ralentir le rythme cardiaque ; mais également d'activer le système parasympathique. Ceci va permettre à l'adhérent de se sentir mieux après la séance.

La respiration est donc **profonde fluide et légère**. Ce qui fait du yoga une **méditation en mouvement**.

Pour la respiration Ujjayi, inviter le pratiquant à avoir la colonne vertébrale bien érigée, la poitrine ouverte et les épaules basses. Le pratiquant va inspirer, **Puraka** en sanskrit, profondément ; peut-être en glissant sa **pensée du bas du corps vers le sommet du crâne**, vers le chakra couronne ; puis un instant il va bloquer sa respiration sur **Kumbhaka** puis expirer lentement sur **Rechaka**.



II – Les Bandhas

Les bandhas, première technique pour la concentration pour **l'apaisement de l'esprit**. La respiration doit être lente, profonde, contrôlée et consciente.

Bandha signifie **verrou**, on peut les définir comme des verrous énergétiques. Ce sont des contractions musculaires qui vont permettre d'**améliorer la posture et l'alignement corporel**.

L'inspiration se fait par le nez : **inspirez** par le nez, **bloquer** la respiration un instant avec la pensée au sommet du crâne, puis **expirez** par le nez.

Pendant la posture, la respiration est donc profonde et régulière. Sur l'inspiration le corps se relève et s'allonge.

Sur l'expiration le corps va chercher plus loin dans la posture.



Sur l'expiration, le pratiquant va activer les **trois bandhas** :

- 1) Premièrement au niveau de la **gorge** le pratiquant va pincer légèrement la glotte pour créer un espace entre les cordes vocales et la gorge. Si l'élève ne comprend pas bien comment resserrer sa glotte, vous pouvez par exemple comparer ce bruit à celui émis lorsque l'on souhaite nettoyer ses lunettes bouche ouverte.

Ceci va permettre de produire un son à l'arrière de la gorge un peu comme un bourdonnement. **Jalandhara bandha**, c'est le verrou du menton : inviter à rapprocher le menton vers la clavicule en gardant la colonne vertébrale bien érigée et en abaissant les épaules, les omoplates resserrées

Puis après l'**expiration (Rechaka en sanskrit)**, il va également avoir un temps de pause ; peut-être que le pratiquant va placer sa pensée soit au niveau du haras, c'est à dire au niveau de son centre de gravité soit au niveau de ses pieds

A l'**inspiration (Puraka)**, invitez le pratiquant à bien étirer la colonne vertébrale, sans activer les épaules. Les épaules doivent être basses, la poitrine (la cage thoracique) bien développée.

- 2) **le deuxième Bandha, Uddiyana bandha**, se situe au niveau du **ombilic**, un peu comme une respiration qui est appliquée au Pilates. On va inviter le pratiquant à absorber son ombilic de sorte à amener son ombilic en direction de sa colonne vertébrale. C'est une **contraction de la sangle abdominale**. Le bassin bascule en rétroversion pour protéger les lombaires et renforcer la sangle abdominale
- 3) **Le troisième bandha** va se situer au niveau du **périnée**, on va donc inviter les adhérents à contracter leur périnée, les parties génitales et l'anus. La contraction se fait au niveau de **Mula banda**, Mula qui signifie racine.

III – Les Drishtis

Un dernier élément incontournable de la séance : le **guidage au niveau du regard**.

L'endroit où va regarder le pratiquant dans chaque posture, dans chaque asana, nommé « Drishtis ». Drishtis est le point où va se focaliser le pratiquant lors de chaque posture.

Cela permet de se concentrer et **d'améliorer son alignement corporel**.

Les Drishtis permettent de ne pas se laisser distraire, de se concentrer sur ce qui se passe en nous, à l'intérieur de nous.

Il s'agit de poser calmement son regard sur un point.



Il existe 9 Drishtis :

- ✓ le premier au niveau du nez **Nasagra Drishti**
- ✓ le second au niveau du 3ème œil, le point qui se situe entre les sourcils **Ajna Chakra**
- ✓ le troisième au niveau de votre nombril, **Nabi Chakra**
- ✓ le quatrième qui sont vos mains **Hastagrai Chakra**
- ✓ le cinquième Drishti se situe au niveau des pieds, **Padayoragrai Chakra**. Vous pouvez inviter par exemple l'adhérent à regarder en direction de ses orteils
- ✓ le sixième Drishti, le côté droit **Parsva Drishti**
- ✓ le septième, le côté gauche Parsva Drishti également
- ✓ Le huitième Drishti, c'est le regard en **direction des pouces**. Par exemple, sur Hasta Uttanasana, quand vous allez indiquer aux élèves d'étirer les bras vers le ciel les mains en namasté, invitez-les à regarder en direction des pouces
- ✓ Le neuvième vers le ciel, **Antara Drishti**

La respiration et les Drishtis vont permettre aux pratiquants d'intégrer la séance d'être dans sa séance pleinement concentrés et va l'aider à méditer dans chaque posture.