

La respiration synchronisée

Parfois, l'observation de la respiration n'est pas très efficace, tellement l'élève est bloqué dans sa crispation. Il se tend et de ce fait, l'observation de la respiration aggrave son état.

La synchronisation de la respiration avec un mouvement est alors fondamentale. Elle permet d'allonger et décrisper la respiration. L'exercice le plus simple se fait allongé sur le dos ou assis ou debout en associant le mouvement des bras à la respiration. L'ouverture des bras correspond à l'inspiration et la fermeture à l'expiration. L'arrêt du mouvement à la suspension en apnée.



Dans cet exercice de synchronisation, il est aisé de contrôler, sans même s'en rendre compte, la longueur de la respiration. Du coup, l'anxiété de performance disparaît comme par enchantement car personne ne se soupçonne d'incapacité à respirer de cette manière. Comme il n'y a pas de sentiment d'un enjeu, il n'y a pas de vigilance accrue, l'exercice se fait tout en détente.

Vous remarquerez que dans la pandiculation (outil vu précédemment), il y a une synchronisation entre les mouvements et la respiration. En effet, cette synchronisation est à la base même des postures de yoga.

Il n'y a pas de yoga sans cette unité souffle/mouvement. C'est d'ailleurs ce qui différencie le yoga de nombreuses autres disciplines physiques y compris la kinésithérapie qui ne prend pas souvent en compte cette dimension dans les exercices proposés pour la rééducation quelle qu'elle soit.

Lorsque la synchronisation est obtenue, alors, il est possible de moduler les différentes phases à volonté.

Cette synchronisation peut s'accompagner d'une concentration sur les zones qui sont bloquées.

Vous devez cependant veiller à ce que le mouvement ne soit pas douloureux. Là encore, c'est la base du yoga à travers « Ahimsa ».

Cette pratique de la synchronisation peut se faire systématiquement, surtout chez les patients qui souffrent d'affections fatigantes ou douloureuses. Cette synchronisation se fait soit assis, soit allongé sur le dos, soit même debout. Lorsque vous êtes allongé sur le dos, vous pouvez ajouter la mobilisation synchronisée des jambes en repliant une jambe puis l'autre. Cet exercice se transforme alors en Pawanmuktasana.

Si l'on continue l'exercice devient la table renversée. Mais, il est bien sûr possible de synchroniser les mouvements debout ou assis en les compliquant. De toutes les manières, tous les exercices de yoga, reposent sur la synchronisation.