

À propos de la respiration Ujjayi :

« Ferme ta bouche, respire par les narines - l'air passe de la gorge au cœur, créant un bruit. Ceci est Ujjayi », - dit "Hatha Yoga Pradipika".

Techniquement, nous faisons une restriction partielle de la glotte. Le son d'inhalation et de l'exhalation devrait être proche d'un sifflement, et doux, quelque chose qui ressemble au bruit de la mer dans une coquille.

Ujjayi - est une technique sûre et très utile, elle fournit plusieurs effets sur le corps:

1. Active la pratique du yoga

La concentration sur le son de la respiration fait passer le focus de sensations de l'externe à interne. Andre Van Lisbeth dans son livre "Pranayama" note que, en fait, ujjayi est une étape vers la méditation car «une profonde concentration sur le passage d'air et sur le son produit distrait notre attention des problèmes externes. " Et quand l'attention est à l'intérieur - nous ne gaspillons pas d'énergie, au contraire : nous là maintenons, et même l'accumulons.

Le gardien de la tradition de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, R. Sharath Jois à une de ses conférences en 2012, dit très simplement et clairement : "Ujjayi active la pratique (de yoga). »

2. Étire la respiration, calme et soulage le stress

Lors de la compression de la glotte les cordes vocales prennent la même position que pendant le chuchotement, et le cerveau perçoit ce processus comme l'énonciation des sons (conversation). Le son dans notre corps est perçu par les lobes temporaux, et quand ils sont activés, ils diminuent l'activité respiratoire, et donc entraînent un ralentissement de la respiration (par réflexe).

3. Nettoie le corps des toxines

John Scott dans son livre « Ashtanga Yoga » explique que le « frottement de l'air », passant par la glotte, réchauffe l'air avant qu'il arrive dans les poumons. Pour cette raison, ujjayi génère la chaleur et la transpiration, avec laquelle les toxines quittent le corps. Ainsi, la combinaison des asanas avec ujjayi donne un puissant réchauffement du corps, mais le cœur en même temps fonctionne en « mode Eco » - et ceci est un autre effet important de ujjayi.

4. Permet d'exercer plus facilement pendant des épreuves physiques :

"Ujjayi baisse fortement le cadence cardiaque - environ de 10-20 battements. Nous avons testé : la première série d'Ashtanga (Ashtanga yoga) sans ujjayi - 150 battements/min, la même chose avec ujjayi - pas plus de 130 battements/min. Cela permet transporter des charges physiques plus facilement » - a déclaré le professeur de l'école « Agapkin Yoga Station » médecin thérapeute, Sergei Agapkin (Rus.).

En plus de développer l'endurance cardiaque, ujjayi améliore les échanges gazeux par l'augmentation de la pression partielle dans les poumons : l'oxygène passe plus facilement à travers les parois du sang dans les alvéoles.

5. Entraînement du cœur :

L'effet d'entraînement cardiaque se produit uniquement quand ujjayi est combiné avec l'activité physique. Quand nous respirons ujjayi, en inspirant, notre retour veineux augmente, et le cœur bat plus vite, et quand nous expirons, le retour veineux ralentit, et le cœur

bat moins vite. Cela fournit un effet d'entraînement car nous augmentons l'amplitude de travail du muscle cardiaque.

"En outre, au cours de la respiration ujjayi l'apport du sang au cœur se change, le cœur travaille dans un mode d'hypoxie intermittente: si il bat moins - il reçoit moins d'oxygène, et

si il bat souvent - il est à nouveau saturé en oxygène. Pour le cœur c'est très utile "- dit Sergey Agapkin.

6. Entraînement des muscles respiratoires :

La résistance à l'écoulement d'air à travers un rétrécissement de la glotte provoque les muscles respiratoires à travailler avec la charge accrue et par cela contribue à les renforcer, dit le président de la Société Yoga-thérapeutique de Saint-Petersbourg, médecin cardiologue, Artem Frolov.

7. Amélioration de la perméabilité des bronches :

L'effet le plus important de la respiration ujjayi - est l'amélioration de l'état de poumons et l'expectoration (évacuation de mucus). L'obstruction de la glotte permet à la tension interne d'étirer les bronches, ce qui les rend plus praticables (améliore le passage dans les bronches).

Ainsi, ujjayi est particulièrement utile pour les personnes qui ont tendance à l'obstruction bronchique (rétrécissement des bronches dans certains lieux), et ceci concerne presque toutes les personnes qui ont déjà fumé.

8. Les augmentations de retour veineux :

Ujjayi - c'est une respiration très efficace dans le cas des varices, car cela améliore le retour veineux.

Le mécanisme le plus important du retour veineux - c'est l'effet aspirant de la cage thoracique pendant l'inspiration. Lors de l'inspiration, combinée avec ujjayi, la pression dans la cage thoracique diminue plus, que pendant une inhalation classique, offrant le renforcement du retour veineux. Le sang « se précipite » pour quitter la zone de pression supérieure vers la zone de la pression inférieure (vers les poumons), et par conséquent le retour veineux augmente.

Ainsi, chaque souffle resserre le sang veineux vers le cœur, littéralement "aspire" le sang veineux, ce qui augmente le remplissage du cœur avant sa réduction (contraction) ultérieure ».

9. Encourage la pratique douce du yoga :

"Si vous respirez correctement, vous serez en mesure de pratiquer pendant des heures," - a déclaré R. Sharath Jois.

Petri Ryaysyanen parle des effets de ujjayi dans le livre « Ashtanga yoga », il note que une respiration profonde, et calme, permet d'entrer doucement dans un asana, de bien le construire, ainsi que de soulager la tension des muscles et des tendons.

Une respiration tendue et rapide montre une perte d'énergie et des pensées « errantes ».

Dans l'une de ses conférences à Mysore, Sharath Jois dit : « une respiration superficielle signifie que nous ne sommes pas présents dans les asanas, notre esprit est en train de vagabonder ailleurs. Cela peut entraîner des blessures et des douleurs de muscles. «

10. Apprend à contrôler la respiration :

En écoutant notre souffle, nous apprenons à suivre et maintenir la planéité (la continuité) de l'inspiration et de l'expiration, plongeant l'esprit dans un processus presque méditatif.

En contrôlant le souffle, nous apaisons essentiellement l'esprit. Et ceci est l'effet le plus important du yoga. « La vraie connaissance peut venir à nous uniquement lorsque l'esprit est stable," -

(le gardien de la tradition de l'Ashtanga Vinyasa, Sharath Jois).