



FICHE 7

LE SOUFFLE DU VICTORIEUX

CONÇU PAR
JULIE GALANAKIS

UJJAYI - LE SOUFFLE DU VICTORIEUX

En sanskrit, ujjayi signifie victorieux.

C'est un grand souffle de **circulation d'énergie**.

En assise, mettez-vous dans une position confortable (photo 1), n'hésitez pas à mettre des coussins sous vos fesses et/ou vous appuyez contre le mur. Vous allez travailler ce souffle qui sera ensuite **à faire dans toutes les postures**. Prenez donc le temps de le comprendre et de l'assimiler pour en retirer tous les bienfaits.



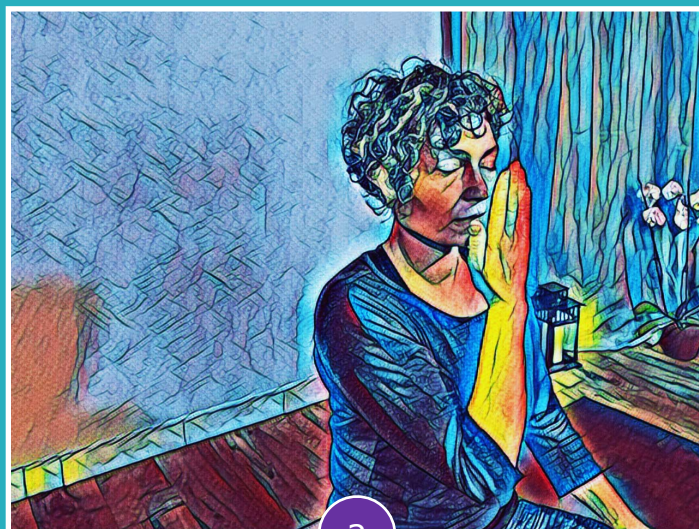
*Pensez à un raclement de gorge lors de ce mouvement.
Effectuez une légère contraction.*

Ce souffle consiste à **bloquer partiellement la glotte** pour réduire l'apport d'air et créer comme un ronronnement, un **frottement dans la gorge**.

La concentration s'effectue au niveau de la **gorge** et sur le **son** produit.

Pour aider à la contraction, serrez les muscles du cou en poussant légèrement la tête vers l'arrière et en descendant un peu le menton vers le sternum pour chercher à faire comme un léger double menton. Ne contractez pas trop fort car vous risqueriez de tousser.

Lors du souffle avec les mains, cherchez à faire de la buée avec votre bouche contre la main (photo 2). Si la contraction est juste, il y a moins d'air qui en sort et le souffle se modifie.



2

Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile. Le yogi atteint la fixité. C'est pourquoi l'on doit arrêter le souffle.

(Tra Hatha Yoga Pradipikâ II)

Une fois ce souffle maîtrisé la bouche ouverte, vous pouvez passer à la respiration par le nez.

Persévérez et vous goûterez aux fruits de cette pratique.

Entraînez vous à faire cela plusieurs fois pour sentir cette contraction en inspirant et expirant par le nez. Cela devrait prendre un peu de temps pour ceux qui n'ont pas l'habitude.



Les bienfaits : Ce souffle a pour effet d'apaiser le mental, d'aider à entrer dans un état méditatif, d'améliorer les échanges gazeux, de renforcer le système nerveux, de réchauffer le corps et d'augmenter la circulation d'énergie.