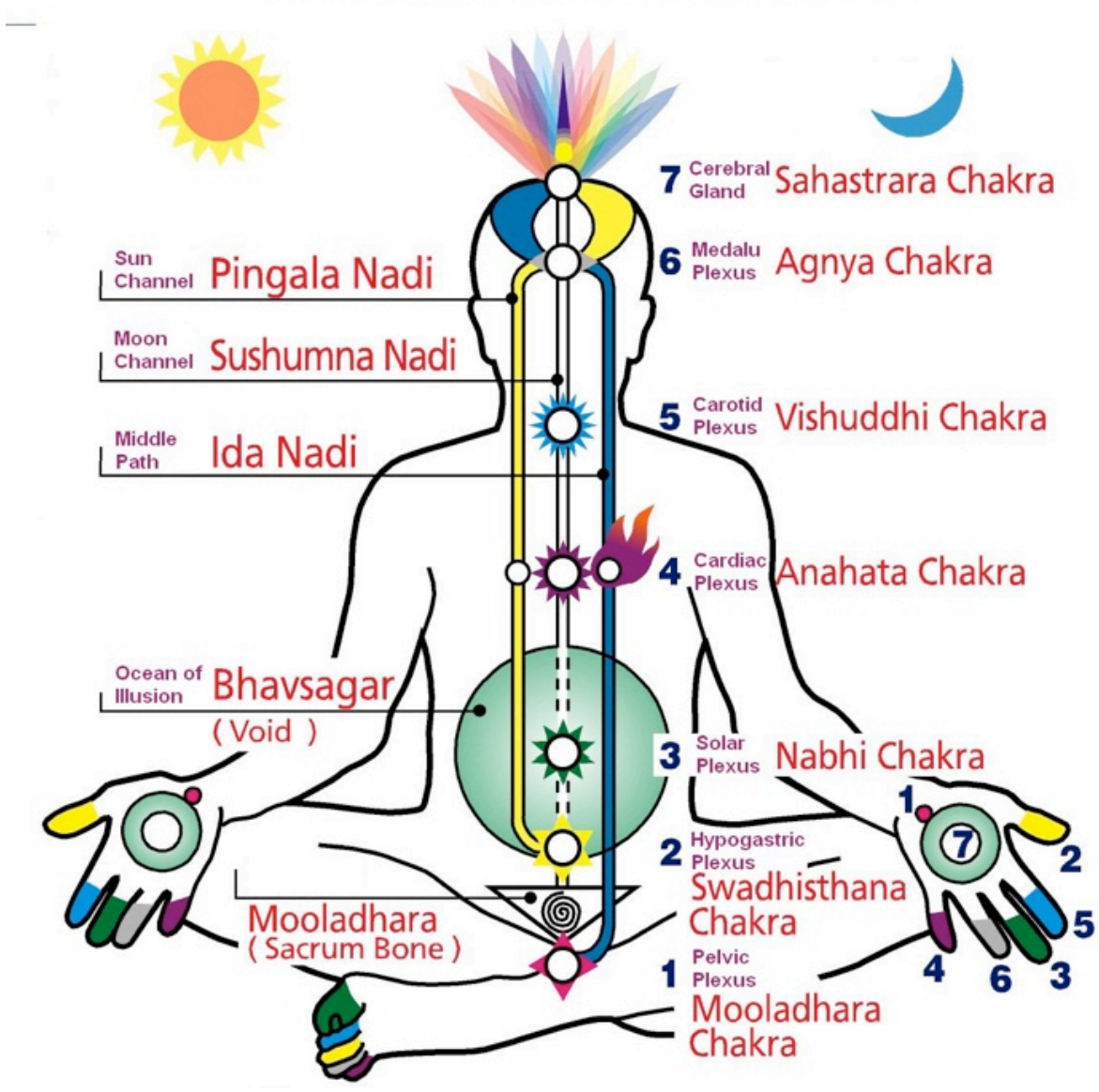
FORMATION DE BASE
APNÉE & PRANAYAMA



introduction

Pranayama est une des nombreuses disciplines du yoga.
La discipline la plus connue du yoga est Asana (les postures).
De Asana nait naturellement Pranayama.
Pranayama est un terme sanscrit composé de deux mots :
- prana = force, énergie vitale, l'essence même de la vie
- yama = contrôle
Pranayama c'est donc le contrôle du souffle, le contrôle de l'énergie vitale qui circule dans notre corps.
La principale source d'énergie de notre corps est l'air que nous respirons, mais aussi les aliments et les boissons que nous absorbons.
C'est pourquoi dans le yoga on accorde une grande importance à l'hygiène de vie : un esprit sain dans un corps sain.
Et aussi une grande importance à l'hygiène du nez et à la mastication lente des aliments.

introduction

Pranayama est donc la “science de la respiration”. Son utilisation est donc toute naturelle pour les apnéistes que nous sommes.
À ce sujet, le mot “apnée” vient de “souffler, respirer” précédé du privatif -a. L’apnée c’est donc la suspension de la respiration, la rétention de l’air.
Pour les occidentaux que nous sommes, la respiration est une chose naturelle qui ne s’apprend pas et qui ne nécessite aucun perfectionnement.
Pour les orientaux, au contraire, la respiration est fondamentale. Il est nécessaire de connaître parfaitement l’art et la science de la respiration.
Vous pouvez aussi vous répéter les phrases que je viens de dire, en remplacer le mot “respiration” par “sexualité”, c’est exactement pareil ! :-)
Une chose importante : la notion d’effort (forcer) doit être complètement absente du Pranayama.

sommaire

1. Introduction au terme Pranayama, c'est fait
2. Vos attentes de cette formation
3. Un peu de physiologie respiratoire
4. Exercices de base pour éveiller notre corps
5. Exercices de base pour éveiller notre diaphragme
6. Exercices avancés pour s'éveiller à la respiration yogi
7. Exercices d'entraînement à l'apnée
8. Exercices de préparation à une apnée sécurisée
9. Conclusion

quelles sont vos attentes ?

Avec quels bagages aimeriez-vous repartir de cette formation ?

un peu de physiologie respiratoire

Pour bien comprendre les exercices qui vont vous être proposés et pour en tirer des bénéfices, il faut d'abord comprendre les mécanismes qui régissent notre respiration.
La première image qui nous vient concernant la respiration, ce sont les poumons, ce sont eux qui permettent les échanges gazeux entre le dehors et le dedans. Les poumons sont passifs pendant la respiration.
Ce qui provoque la respiration, c'est :
- le diaphragme
- les muscles intercostaux
- les muscles thoraciques
- les muscles abdominaux

Le principal moteur de la respiration c'est le diaphragme. Il est placé entre le thorax et l'abdomen, il est fixé sur le sternum, les côtes et les vertèbres lombaires. Son mouvement est celui d'un piston : il s'abaisse d'environ 7 à 8 cm pendant l'inspiration et se soulève pendant l'expiration.

exercices de base pour éveiller notre corps

gymnastique du matin, on part des orteils pour arriver à la tête.

5 exercices de base pour éveiller notre diaphragme

Exercice 1

On va d'adord apprendre à bien expirer.

1. On s'allonge sur le dos, les genous pliés et serrés l'un contre l'autre, les pieds écartés, les mains croisées derrière la tête. Relâchez bien les bras pour qu'ils soient plaqués au sol et laissez venir l'inspiration.
2. Soulevez la tête et collez votre menton vers votre cage thoracique, puis expirez profondément par le nez.
3. Relâchez la tête, reposez vos bras sur le sol le long du corps, le dos est aussi bien à plat, attendez qu'une inspiration spontanée survienne et écoutez-là.
4. Répéter 3 fois.

5 exercices de base pour éveiller notre diaphragme

Exercice 2

1. On s'allonge sur le dos, les jambes et les bras bien relâchés. Inspirez, en amenant lentement vos bras en haut et derrière la tête, rétention.
2. Ramenez brusquement les genoux vers la poitrine et enlacez-les. Dans le même temps, soulevez la tête en direction des genoux. Pendant ce mouvement, expirez par la bouche en émettant le "HA", rétention.
3. Allongez-vous à nouveau sur le sol et écoutez la réaction de votre inspiration spontanée, expirez lentement.
4. Répéter 3 fois.

5 exercices de base pour éveiller notre diaphragme

Exercice 3

1. On se met debout, les jambes écartées d'un mètre, les fesses un peu contractées, le menton légèrement rentré, les mains croisées derrière le dos, paumes vers le haut, détendez les bras, relâchez vos épaules, et inspirez lentement.
2 Inclinez votre buste vers l'avant en émettant le son "SCHHH" jusqu'à expiration complète, tout en soulevant les bras vers le haut.
3. Relâchez complètement le buste, laissez retomber les bras, détendez la nuque et écoutez l'inspiration qui vient.
4. Répéter 3 fois.

5 exercices de base pour éveiller notre diaphragme

Exercice 4

1. Allongez-vous sur le dos, les pied sont écartés, les genoux se touchent, l'écartement des jambes est équivalent à la largeur du bassin. Vos bras sont relâchés le long du corps, les mains vers le sol, le menton légèrement rentré.
2. Observez la respiration que vous êtes en train d'effectuer, respirez 10 fois normalement, écoutez.
3. Concentrez-vous maintenant sur votre abdomen. Inspirez uniquement avec le bas ventre en imaginant que vous avez un livre posé sur le ventre, et le but est de le soulever le plus haut possible, tout en étant relâché. Laissez le ventre redescendre doucement.
4. Répéter 3 fois.

5 exercices de base pour éveiller notre diaphragme

Exercice 5

1. Allongez-vous sur le dos, les pied sont écartés, les genoux pliés, les talons bien rapprochés des cuisses, l'écartement des jambes est équivalent à la largeur du bassin. Vos bras sont relâchés le long du corps, les mains vers le sol, le menton légèrement rentré. Écoutez votre respiration, localisée dans l'abdomen, soulevez, abaissez, lentement.
3. Au moment de l'inspiration, commencez à soulever le bassin. Arrêtez-vous pour expirer tout en maintenant votre bassin en haut. Inspirez et poursuivez jusqu'à ce que vous ne puissiez monter le bassin plus haut, sans forcer.
4. Restez dans cette position le temps de 6 respirations complètes centrées sur l'abdomen.

Exercices avancés pour s'éveiller à la respiration yogi

Concernant la posture, l'idéal est d'être assis sur une chaise, le dos bien calé au fond. Là, on va être allongé, mais il faut bien veiller à ne pas cambrer le dos, il doit être en total contact avec le tapis.

Un mouvement respiratoire complet se décompose en 3 parties :
- la respiration abdominale (ou basse)
- la respiration thoracique (ou médiane)
- la respiration claviculaire (ou haute)

1. Respiration abdominale : appuyez les mains sur votre abdomen, sous les cotes flottantes. Expirez lentement, sentez vos mains qui accompagnent le mouvement de votre abdomen qui se creuse. Maintenant, inspirez lentement, sentez que vos mains sont repoussées vers l'extérieur. Répétez 3 fois.

Exercices avancés pour s'éveiller à la respiration yogi

2. Respiration thoracique : les épaules sont détendues, les mâchoires relâchées, les dents ne sont pas serrées. Placez les mains sur votre thorax, au niveau de la poitrine.. Expirez lentement, sentez vos mains qui accompagnent le mouvement de votre thorax qui se creuse. Maintenant, inspirez lentement, sentez que vos mains sont repoussées vers l'extérieur. Répétez 3 fois. Refaites le même exercice avec les mains sur les côtés, sous les aisselles. Répétez 3 fois.

3. Respiration claviculaire : placez les doigts sur vos clavicules. Inspirez lentement, expirez lentement, en vous concentrant sur le haut de vos poumons. Imaginez que vous sortez de votre corps par le haut...

Exercices avancés pour s'éveiller à la respiration yogi

4. Respiration complète : les épaules sont détendues, les mâchoires relâchées, les dents ne sont pas serrées. Placez les mains à plat sur le sol. On va maintenant relier les 3 phases vues précédemment pour créer un mouvement complet qui met en jeu les 3 respirations. Fermez les yeux. Suscitez une légère résistance dans la ceinture abdominale en contractant légèrement la partie basse de l'abdomen.
Expirez profondément.
Maintenant inspirez lentement, d'abord par l'abdomen, puis par la cage thoracique, puis par les clavicules, c'est un mouvement ondulatoire vers le haut.
Maintenant expirez lentement et profondément, d'abord, les clavicules, puis la cage thoracique, enfin l'abdomen.
Répéter 3 fois.

Exercices d'entraînement à l'apnée

voir feuille exercices 1 à 7, magazine Apnéa.

Exercices de préparation avant apnée

1. Dans l'eau, le derrière de la tête reposée sur le bord de la piscine.
2. Pratiquez deux minutes de respiration abdominale, deux minutes de respiration thoracique, deux minutes de respiration claviculaire.
3. Pratiquez deux minutes de respiration complète.
4. Reprenez une respiration normale, détendez-vous, relâchez tous vos muscles, déserrez l'anus, les mâchoires et les dents se sont pas serrées.
5. Effectuez 2 mouvements respiratoires complets.
6. Effectuez un dernier mouvement respiratoire complet, rapide, maîtrisé, vous pouvez faire quelques légers mouvements de carpe.
7. Pendant l'apnée, retenez l'air au niveau du cou, vous devez être en mesure de pouvoir ouvrir la bouche sans laisser sortir d'air.
8. Déglutissez la première fois le plus loin possible dans le temps.
9. Observez mentalement chaque partie de votre corps, relâchez chaque partie, déserrez l'anus. Pensez à un souvenir agréable, plaisant, esquissez un léger sourire au niveau de la bouche.
10. Essayez de vous endormir, tout en restant bien conscient de l'apnée.