

# RESPIRATION : PROGRESSION D'EXERCICES EN YOGA ET EPS



## Couchés : Position SAVASANA ou Nuage

### Les 3 étages de la respiration : VTE - ETV

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ventrale</b> : je gonfle le ballon, une main sur le nombril l'autre sur le thorax, celle-ci ne bouge pas                                                                                                   | A l'inspir mon nombril repousse ma main vers le ciel<br>A l'expir ma main repousse mon nombril vers la CV                                                                     |
| <b>Thoracique</b> : Mes deux mains sont posées à plat sur mes côtes, les majeurs se touchent, coudes écartés et posés au sol, après avoir fait voyager mes doigts en dessous vers le diaphragme et les côtes. | A l'inspir mes côtes s'écartent et repoussent ma main vers le haut<br>A l'expir ma main repousse mes côtes vers le bas<br>Mes majeurs ne se touchent plus puis se chevauchent |
| <b>Epaules/Claviculaire</b> : mes doigts sont placés dans le creux de mes clavicules<br>Sentez la poitrine se soulever, c'est comme si vous remplissiez un flacon d'un breuvage vital                         | A l'inspir ma clavicule repousse mes doigts vers le ciel<br>A l'expir mes doigts entrent dans le creux de ma clavicule                                                        |

### La respiration ventrale : Le ballon et Le feu ou la locomotive

—————> Calme

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes fléchies, genoux en contact, talons écartés : position confortable</li> <li>Mains autour du nombril : prendre conscience du ballon qui se gonfle et se dégonfle,</li> <li>Variante 1 : garder un petit temps de suspension poumons pleins (SPP) et peut être progressivement poumons vides (SPV)</li> <li>Variante 2 : Expiration forcée par le nez en appuyant avec les mains sur le ventre, laisser l'inspir se faire passivement</li> </ul> | A l'inspir mon nombril repousse ma main vers le ciel<br>A l'expir ma main repousse mon nombril vers la CV |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sentir toute la périphérie des parois du ballon comprimées par l'air                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Visualiser une locomotive quitter la gare et traverser les paysages Sentir la chaleur                     |

## Assis : Position du LOTUS ou du NUAGE

### Le SAMAVRITTI

Inspir = Expir

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Assis en tailleur, dos aussi droit que possible, ischions en contact avec le sol, poitrine dégagée et épaules ramenées en arrière. Respire sans forcer. | Observe le rythme de ta respiration ; est-elle régulière, hachée, rapide, difficile, ... ?<br>Observe ce qui bouge et compare avec les exercices faits dans la position allongée. |
| Essaie de trouver un rythme lent et régulier.<br>Pour réaliser le SAMAVRITTI, inspire en comptant jusqu'à 4, puis expire en comptant jusqu'à 4.         |                                                                                                                                                                                   |

| Respiration Descendante —————> Calme                                                                                       |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Après avoir fait plusieurs séquences de respirations complètes VTE/ETV sur un rythme progressivement augmenté              |                                                                                                                                                                   |
| De                                                                                                                         | Inspir = 4 = Expir =4 à Inspir = X/Expir =X                                                                                                                       |
| <b>Variez le temps d'inspir et le temps d'expir :</b>                                                                      |                                                                                                                                                                   |
| RESPIRATION Calmante = Descendante                                                                                         | Inspir = X/Expir =X+2 ou Inspir = X/Expir =2X                                                                                                                     |
| RESPIRATION Energisante = Ascendante                                                                                       | Inspir = X+2/Expir =X ou Inspir = 2X/Expir =X                                                                                                                     |
| Respiration en escalier Descendant ou Ascendant                                                                            | Suspension Poumons Pleins (SPP) entre Inspir et Expir :<br>INSPIRE 2''/ SPP 2''/INSPIRE2''/.....EXPIRE 6''' ou<br>INSPIRE 6''/EXPIRE 2 » »/SPV 2''/EXPIRE 2 ''... |
| Veillez à démarrer sur un rythme très facile au début et ne forcez pas.<br>A PRATIQUER EN PRESENCE D'UN ADULTE             |                                                                                                                                                                   |
| Comptez pendant les inspirations et les expirations / Apprendre la respiration rythmique favorise la rigueur de la pensée. |                                                                                                                                                                   |
| La Chemi - Nez : Respiration Nasale Alternée —————>Equilibration/Calme                                                     |                                                                                                                                                                   |
| <i>Nādi Shodhana Pranayama</i>                                                                                             |                                                                                                                                                                   |

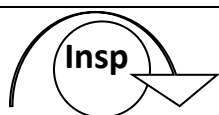
| Principe rythmique                                                                                                                                                                                                                                                    | Puis on inverse :                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inspiration</b> : 4 temps (narine gauche)                                                                                                                                                                                                                          | Inspiration 4 temps (narine droite)                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Pause SPP</b> : 2 temps                                                                                                                                                                                                                                            | Pause SPP 2 temps                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Expiration</b> : 6 temps (narine droite)                                                                                                                                                                                                                           | Expiration 6 temps (narine gauche)                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Le rythme est <b>plus long à l'expiration</b> , ce qui favorise l'apaisement.                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Variantes                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Posez la main gauche sur le genou correspondant (ou inversement pour les gauchers), recourbant l'index sur le majeur pour que leurs extrémités se touchent : <i>MUDRA</i> traditionnel qui apaise les sens.<br>Ou bien laissez la main à hauteur du nombril relâchée. | En synchronisant un mouvement du corps à droite et à gauche en même temps<br>Ex. : Sur le ventre posture du crocodile en appui sur les coudes les joues dans les paumes formant une coupe. Alternier plier la jambe droite à l'inspir et la reposer à l'expir (bloquer les narines avec les index) |
| Servez-vous du pouce droit pour fermer la narine droite, appuyez l'index sur l'espace du front entre les deux sourcils l'annulaire de la même main obturant<br>alternativement la narine gauche.                                                                      | A la seconde inspiration levez la jambe gauche etc...                                                                                                                                                                                                                                              |
| Inspirez par les deux narines. Fermez la droite avec le pouce, et expirez par la gauche. Comptez jusqu'à 4 le temps d'expir. Inspirez par la narine gauche.<br>Comptez jusqu'à 4 le temps d'inspir.                                                                   | A la troisième respiration, levez les deux jambes.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Fermez la narine gauche et expirez par la droite comptant jusqu'à 4, puis inspirez par la droite en comptant également jusqu'à 4.                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ainsi de suite durant une dizaine de respirations                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## DE LA RESPIRATION A LA VISUALISATION

### Respirer devant un YANTRA

Tracez un cercle d'environ 30cm de diamètre sur un papier de couleur, fixer-le au mur avec de l'adhésif. Regardez-fixement. Imaginez un cadran horaire, à 9h, inspirez en suivant la courbe dans le sens horaire jusqu'à 3h, représentant ainsi une demi-lune.

Expirez en décrivant un arc allant de 3h à 9h. Une respiration complète couvre le cercle entier. Recommencez 5 fois.

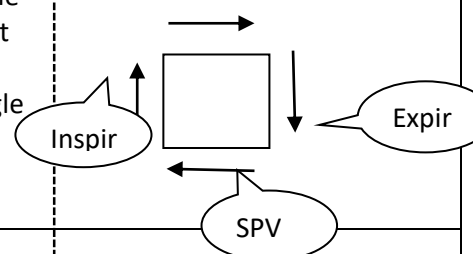


Avec de l'entraînement ou en variable : inspirez de 12h à 12h et expirez dans l'autre sens . Puis fermez les yeux progressivement pour visualiser la forme géométrique se construire au rythme de la respiration.

Variante : Fermez les yeux et visualisez le cercle qui tourne dans un sens et dans l'autre

De la même manière tracez un carré de 30cm de côté sur une feuille d'une autre couleur que vous allez placer au mur. Regardez l'angle inférieur gauche puis des yeux suivez la ligne montant vers l'angle supérieur gauche. Expirez tout en suivant des yeux et du souffle la ligne allant du bord supérieur gauche à l'angle supérieur droit. Inspirez tout en suivant des yeux et du souffle la ligne allant du bord supérieur droit à l'angle inférieur droit. Expirez tout en suivant des yeux et du souffle la ligne allant du bord inférieur droit à l'angle inférieur gauche. Recommencez 5 fois.

SPP



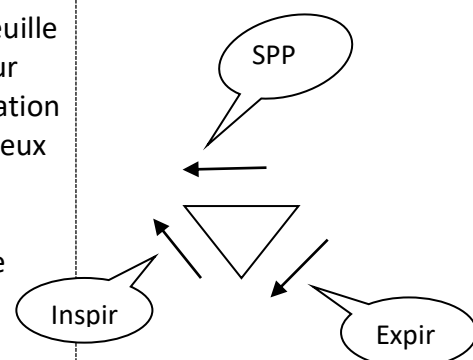
Variante : Inspir/SPP/Expir/SPV

Variante 2 : Inspir. = 4sec. /SPP= 4sec. /Expir. = 4sec. /SPV= 4sec. Avec augmentation seconde par seconde

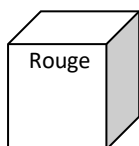
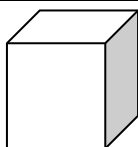
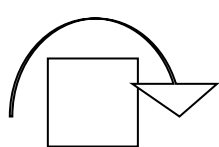
Puis fermez les yeux progressivement pour visualiser la forme géométrique se construire au rythme de la respiration.

De la même manière tracez un triangle de 30cm de côté (Base en haut) sur une feuille d'une troisième couleur que vous allez placer au mur. Regardez l'angle inférieur gauche puis des yeux suivez la ligne montant vers la base. Suspendez votre respiration poumons pleins (SPP) en suivant la base du triangle Expirez tout en suivant des yeux et du souffle la ligne allant de l'angle supérieur droit à la pointe .. Recommencez 5 fois.

Puis fermez les yeux progressivement pour visualiser la forme géométrique se construire au rythme de la respiration.



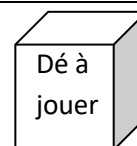
## VISUALISEZ PLUS LOIN...



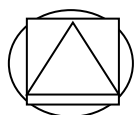
Couleurs

Matières

Différentes



### Variante



Idem avec toutes les formes géométriques que l'on peut agrandir, rétrécir, faire tourner, colorer, donner une matière et mettre en volume, ensuite on peut aussi les incruster les uns dans les autres. Visualisez ainsi un mobile dans l'espace. Autant de variantes qui permettent d'avancer dans la précision de la visualisation avant de voir des images plus complexes. Comme un mobile de Calder par exemple ou un

### La vision TRATAK

Fixer un point (ou une bougie quand c'est possible) pendant 1', fermer les yeux pendant 1' et essayer de voir mentalement le point ou la flamme avant de les ouvrir.

Demander à l'élève ce qu'il voit

### Variante

Tendre le bras et le pouce devant soi vers le plafond en inspirant, fixer l'extrémité du pouce poumons pleins, puis fixer un point au plafond et rapprocher le pouce du front en expirant jusqu'à ce que l'ongle touche l'espace entre les deux sourcils.

Fremer les yeux quand l'ongle touche la peau, repsirer yeux femrer et laisset venir les images, les couleurs, etc..  
Demander à l'élève ce qu'il voit.  
Travailler sur une posture à visulaliser ou un geste.

## BIBLIOGRAPHIE

**Yoga et Enfants de Brigitte Anne NEVEUX**  
« Enseignement du Yoga traditionnel »  
Ed. Le Relié

**Yoga pour les enfants de France HUTCHISON**  
« Péda Yoga1&2 »  
Ed. Béliveau

**Calme et attentif comme une grenouille**  
de Eline SNEL

**Le yoga en s'amusant de Michael CHISSICK**  
« 52 Séances ludiques »  
Ed.Dangles

**Yoga pour les enfants de Liz LARK**  
Ed. Le courrier du livre

**Les petites bulles de l'attention de Jean Philippe LACHAUX**

**RYE : Recherche sur le Yoga et l'Education**

**Le manuel du Yoga à l'école de Micheline FLACK et Jacques DE COULON**  
« Des enfants qui réussissent »

