

Planifier une session de Pranayama

Contexte

Les mêmes considérations s'appliquent à la planification d'une session de Pranayama qu'à celle d'une session de Hatha yoga : Réchauffements, gradation de l'effort, expérience « complète », intégration, etc.

De plus, il faut se rappeler que, puisque les effets du Pranayama sont plus subtils, leur pratique doit toujours se faire **dans un esprit « satvique »**. Il ne faut surtout pas céder aux pressions de l'égo qui voudrait forcer la note pour obtenir rapidement des résultats impressionnants.

Il faudra rappeler souvent aux participants de procéder en douceur en respectant leurs limites et en étant attentifs aux signaux internes.

Réchauffements

Avant les exercices de Pranayama proprement dits, il est important de calmer le système nerveux et de s'intérioriser en utilisant une respiration « normale » pour se connecter aux composantes de l'appareil respiratoire et bien les réchauffer.

On synchronisera ces respirations avec des mouvements simples pour mobiliser la colonne vertébrale et le bassin dans tous leurs axes tout en étirant les muscles et en déliant les articulations afin de pouvoir rester assis dans une position stable et confortable pendant la durée de la pratique.

L'emphase et l'intensité des réchauffements seront évidemment dictées par l'intention et le contenu de la pratique qui suivra.

Cœur de la pratique

Durant une session de Pranayama, l'intensité et la « chaleur » de la pratique elle-même devraient augmenter graduellement, atteindre un sommet et diminuer doucement.

À moins de situations où on vise un objectif bien particulier, le contenu de la pratique devrait offrir une expérience complète de l'appareil respiratoire ce qui, d'un point de vue « yogique », devrait donner une stimulation des cinq Vayus, les vents de l'énergie vitale.

Dans une pratique soutenue de Pranayama, l'intensité globale de chaque session doit aussi n'augmenter que très graduellement. En général, la pratique soutenue sera plutôt une série de « plateaux » et notre « progression » sera dictée par notre Sagesse interne plutôt que par des impératifs extérieurs.

Intégration

La pratique du Pranayama a un effet important sur notre chimie interne et notre système nerveux. C'est pourquoi, on doit toujours allouer du temps après la pratique pour permettre à notre système d'intégrer les effets de la pratique et de se rééquilibrer : au moins 5 minutes et, si la pratique a été particulièrement intense, jusqu'à 15 minutes.

Cela peut aussi se faire en méditant en position assise ou en faisant Yoga Nidra.