

Ujjayi

« Bouche fermée inspirer l'air lentement et avec attention par les deux Nadi (les deux narines) de façon à ce que le souffle soit ressenti de la gorge à la poitrine en produisant un son sonore ».

(H.Y.Pr. 2/51)

(...)

Ujjayi est encore appelé en Occident la respiration chuchotée ou la respiration du dormeur , à cause du « ronflement » qui caractérise ce mode respiratoire, ronflement plus ou moins audible selon l'effet recherché.

Plusieurs «trucs » sont proposés pour comprendre et pratiquer *ujjayi*, car il est rare d'obtenir un bon résultat d'emblée. En voici quelques-uns:

- Baissez la tête et contractez les muscles du cou, ce qui bloque partiellement la glotte, puis inspirez - par le nez - en maintenant la contraction. L'air freiné par le passage « rétréci » de la glotte produit un bruissement caractéristique doux, feutré, « chuchoté ».
- Baissez la tête et soupirez très fort par la bouche en émettant une ébauche de « hah... » vibré du fond de la gorge.
- Faites, sans bruit, le simulacre de vous gratter la gorge. Observez où se place cette vibration de l'air expulsé. Fermez la bouche et reproduisez le même son.

Si l'action est très bien conduite, vous éprouverez au fond de la gorge une sensation de fraîcheur à l'inspir et de tiédeur à l'expir. Aucune contraction, aucun frémissement ne doit apparaître sur le visage. Pendant votre séance, il suffit que le « chuchotement » soit audible pour vous.

En définitive vous devez avoir la sensation que le nez n'est qu'un vestibule. La véritable entrée de l'air se faisant par le portillon de la glotte.