

Relaxation - Pranayama

La technique du Pranayama nous vient tout droit de l'art du Yoga. Prana signifie La Force Vitale et Yama signifie Contrôle; plus simplement, nous pouvons résumer le Pranayama par Le Contrôle de la Respiration. C'est un entraînement parfait pour la plongée en apnée, et aussi une méthode sûre pour se préparer à toute épreuve de plongée. Cette facette du Yoga possède des racines spirituelle très profonde, mais dans le monde de l'apnée, nous nous consacrerons ici à l'aspect scientifique de cette technique : réduire la quantité de CO₂, augmenter la quantité d'O₂ et réduire le rythme cardiaque. Ces 3 éléments sont la clef de l'amélioration de vos résultats sous l'eau, et n'ont rien à voir avec l'hyperventilation. L'hyperventilation est une méthode dangereuse qui trahis votre cerveau, lui faisant croire que votre sang est encore riche en oxygène alors qu'il n'en n'est rien.

Posture

À moins que vous ne soyez très souple de naissance, je ne saurais suggérer les postures traditionnelle "Pretzel", mais opterais plutôt pour 2 autres positions très efficaces pour nos objectifs de plongée en apnée : Shavasana et Sukhasana.

Shavasana signifie "Position du Mort", couchez vous sur le dos, les pieds à environs 6 pouces l'un de l'autre et les bras étendus sur les cotés. Bien que le rythme cardiaque et la pression sanguine ont dans cette position un énorme potentiel pour le Pranayama, il est trop facile de s'endormir ou de somnoler.

Sukhasana signifie plutôt "Position Agréable", ou en fait, n'importe quel position ou vous vous sentez bien et confortable. Après plusieurs essais, la position assise est une excellente alternative, comme elle permet d'atteindre un bon niveau de relaxation sans toutefois favoriser l'état de sommeil.

Respiration

Dans sa forme la plus simple, le Pranayama se résume à des cycles alternés de Puraka (Inhalation), Kubhaka (Rétention) et de Rechaka (Expiration). La combinaison la plus utilisée est 5:0:10, cinq secondes d'inhalation, aucune rétention et dix secondes d'expiration.

Pratique

Faisons un premier essais. Tout d'abord, assurez-vous d'être dans un endroit calme et soyez reposé. Tâchez également de vous concentrer sur vos battements cardiaques, c'est une façon efficace de se relaxer mais aussi de s'immerger dans une quasi-plongé en apnée.

Rappelez-vous : 5:0:10 ! Assoyez-vous, relaxez et inspirez par les deux narines en commençant par le bas de vos poumons, puis en emplissant l'abdomen et terminant par le haut de la cage thoracique. Après 5 secondes, vous devriez être confortablement à votre maximum d'inhalation et prêt à expirer doucement, sans forcer jusqu'au compte de 10. Répéter jusqu'à ce que vous atteigniez un rythme constant et sans effort.

Lors d'un véritable entraînement, il faut répéter cette combinaison 5:0:10 vingt fois pour relaxer le corps et l'esprit et débiter un meilleur contrôle sur le rythme cardiaque.

Par la suite, nous allons compléter 12 séries de Kapalabhati, ou "crâne brillant". Comme le niveau de CO₂ a diminué dans notre organisme, nos idées sont supposées être plus claires. Nous nous concentrons alors sur l'expiration en retenant une fraction de seconde notre souffle. Puis, rapidement, entrez l'abdomen vers l'intérieur (amenez votre nombril vers votre dos !) en utilisant votre diaphragme et avec force, expirez comme une toux l'ensemble de l'air de vos poumons. Relâchez immédiatement et laissez votre diaphragme remplir de nouveau vos poumons d'air frais, naturellement. La combinaison de Pranayama deviendra alors 2:0:1 alors que vous relaxez pour inhaler et forcez pour expirer.

Comme le Kapalabhati est très demandant pour l'organisme, nous retournerons par la suite à une autre série de vingt 5:0:10 Pranayama, et profiterons d'une relaxation accompagnée d'une diminution de CO₂.

Si vous désirez améliorer la puissance et l'endurance de votre diaphragme, voici un exercice simple à faire en dehors de votre entraînement de Pranayama habituel. Le Uddiyana Banda est un exercice difficile. En position assise ou "Pretzel", penchez-vous vers l'avant, les mains sur vos genoux. Pointez vos doigts vers l'intérieur et les coudes vers l'extérieur, supportez légèrement votre corps avec les bras à peine fléchis. Expirez tout votre air, puis faite une inspiration de moine : contre un passage semi-bloqué. Au lieu de l'air qui passe librement vers vos poumons, le diaphragme se soulève vers l'intérieur de l'abdomen, encore une fois le nombril vers votre dos. Vous verrez, il est alors plus difficile de respirer et le diaphragme travail d'arrache-pied.

Nous allons maintenant nous concentrer sur la diminution de la consommation d'oxygène et sur la possibilité de réduire le rythme cardiaque encore d'avantage.

Pour ce faire, nous allons continuer avec le Nadisuddhi, ou respiration par narines alternées. Les textes d'origine du Pranayama encourageait les yogistes à boucher la narine gauche avec le troisième doigt de la main droite et d'inhaler par la narine droite, faire une pause puis d'utiliser le pouce de la main droite pour boucher la narine droite et expirer par la narine gauche. Il s'agit ensuite de répéter mais dans le sens inverse, inhalation par la narine gauche et expirer par la narine droite. La combinaison devient ici 5:5:10, et il faut le répéter 40 fois. Toujours changer de narine après l'expiration, jamais après l'inhalation. Aucune théorie scientifique n'explique cette méthode, mais par respect pour les racines du Yoga, nous pratiquons tous cette technique.

Pour améliorer le Nadisuddhi, nous allons par la suite modifier notre combinaison vers le Chandrabhedana : respiration par la narine gauche. Après une inhalation par la narine gauche, laissez cette narine ouverte et continuez à respirer à travers elle uniquement. Transformez la combinaison pour du 12:12:24, 12 seconde d'inhalation, 12 seconde de retenue du souffle et 24 secondes d'expiration. Répétez vingt fois.

Des études scientifiques ont démontré que la respiration unique par la narine droite augmentait de 37% la consommation d'oxygène et de 24% le rythme cardiaque en comparaison de la respiration unique par la narine gauche.

Dernière étape, il s'agit maintenant d'atteindre un niveau de perte de distraction et de plaisir par le Moorcha. Pour se faire, nous retournerons quelques minutes à la respiration par les 2 narines avec une respiration plus profonde de 5:20:10. En prenant de l'expérience, vous pourrez progresser vers de plus longue période de retient du souffle, mais toujours en gardant un ratio 1:4:2. Répétez encore une vingtaine de fois ou plus.

Pour un entraînement de Pranayama à la maison, cette la méthode présentée ici devrait suffire à tous les apnéistes désireux de réduire leur niveau de CO₂, de diminuer leur rythme cardiaque, de concentrer l'afflux sanguin vers les zones vitales et loin des muscles et aussi d'atteindre un degré d'onde Alpha très relaxant.

Modification d'avant plongée

Pour une préparation Pranayama d'avant plongée en apnée, il faut ajouter une autre étape: un Sitkari inversé. Le Sitkari traditionnel est une inhalation par une bouche semi ouverte et une expiration par les deux narines. Nous allons à l'inverse inhaler par les deux narines puis expirer avec force au travers de notre mâchoire fermée et les lèvres semi-ouvertes. Nous adopterons une combinaison 1:0:3, pour un maximum de six fois. Ceci augmentera la pression dans la cage thoracique, ce qui portera le sang hors des tissus des poumons et ainsi diminuera le niveau de CO₂ d'avantage. Ne faites pas plus de six répétition, sans quoi l'hyperventilation sera au rendez-vous.

Tableau de Pranayama pour la Plongée en Apnée

Pour terminer, voici un tableau pour vous aider à pratiquer vos entraînement de Pranayama.

Étape d'entraînement	Combinaison	Séries
Respiration par les 2 narines simultanément	5:0:10	20
Inspiration naturel et expiration forcée par le diaphragme	2:0:1	12
Respiration par les 2 narines simultanément	5:0:10	20
Respiration par narines alternées	5:5:10	40
Respiration par la narine gauche uniquement	12:12:24	20
Respiration par les 2 narines simultanément	5:20:10 +	20 +
*Inhalation par le nez et expiration forcée par la bouche	1:0:3	6

*Avant plongée uniquement