

Jean-Paul Dominici

**Apprenez à respirer
efficacement et portez-vous
mieux
grâce aux techniques
millénaires du yoga.**

éditions Les trois clefs

collection la vie augmentée

publié via Bookelis

photo de couverture : Gasarow / Pixabay

*Les illustrations situées entre les articles proviennent
soit de Yves Caro, soit des sites Pixabay et Fotolia, ou
me sont personnelles.*



Sommaire

Chapitre 1. Mes jeunes années.....	16
Chapitre 2. Les bases d'une bonne respiration.....	22
3. Prise de conscience et concentration.....	35
Chapitre 4 : les rythmes respiratoires.....	42
Chapitre 5. Les bandhas.....	44
Chapitre 6. Respirer à fond.....	64
Chapitre 7. Bien respirer, par la pratique des asanas.....	79
Les bienfaits des postures d'équilibre.....	86
Chapitre 7. Prânayâma.....	100
Nâdî Shoddhana :.....	101
La respiration Ujjayi et le yoga Ashtanga.....	109
Chapitre 8. Les chakras : qu'en est-il vraiment ?.....	110
Chapitre 9. Marjarâsana : le chat.....	115
Chapitre 10. Bhastrika, le soufflet du forgeron.....	117
Pratiquer Bhastrika.....	120
Chapitre 11. Le yoga Tantrique.....	122
Chapitre 12. La pensée positive.....	130
Chapitre 13. Soyons optimistes !.....	132
Chapitre 15. Quelles nourritures pour le yogi et la yogini ?.....	138

Je dédie ce modeste ouvrage au regretté Jean-Claude Reboul, qui fut mon premier professeur de yoga, dans le milieu des années soixante, place des Carmes, à Avignon.

Ce livre s'adresse à tous, sportifs ou non, qui souhaitent améliorer leur respiration, que ce soit pour améliorer leurs performances ou pour trouver enfin un mieux-être qui leur emble difficilement accessible.

Car, si respirer est naturel, bien respirer est loin d'être inné. Pourtant, une respiration calme et profonde oxygène le cerveau et les tissus, permet de mieux gérer le stress, de bien dormir et même de contrôler la douleur, sans parler de ses effets positifs sur la digestion ! Vous trouverez dans les pages qui suivent quelques exercices éprouvés pour améliorer votre souffle.

Ils sont tous issus de mes cinquante années de pratique ininterrompue du **yoga**

Bien entendu, il est impossible de tout connaître du yoga, car il s'agit d'un monde aussi vaste que divers, et il existe autant de yogas que ce qu'il y a de yogis, mais vous trouverez dans ces pages une partie essentielle ce que j'en connais personnellement. Le grave accident vasculaire cérébral hémorragique dont j'ai été victime en octobre 2005 m'a laissé paralysé du côté gauche, ce qui a nécessité une longue et pénible rééducation afin de recouvrer l'intégralité de mes capacités motrices. Il n'était donc pas question, dans ces

conditions, de pratiquer un yoga conventionnel, je me suis donc recentré, moi qui fut professeur de yoga dans les années quatre-vingt, sur la maîtrise de ma respiration, ainsi que sur l'indispensable travail mental, pendant toute cette période.

Je me suis alors attaché à harmoniser du mieux que je l'ai pu mon souffle avec chacun des exercices qui me furent proposés par mes thérapeutes.

C'est ainsi, en constatant l'étonnante rapidité des progrès que j'accomplissais, que je me suis rendu compte que la respiration était la clef de voûte du système Yoga, qu'elle ne venait pas simplement en complément de la pratique des asanas, mais qu'elle en était l'objet premier. Les asanas, avec leur formidable cortège de bienfaits propres étant là dans le but de favoriser une respiration qui devrait être la plus efficace et la plus pertinente possible. De là est née l'idée d'enseigner un jour, que je voyais à l'époque très lointain, le yoga sous un autre angle, en plaçant la respiration au centre de gravité de ma pratique, et de redécouvrir la pratique du yoga sous ce nouvel angle d'attaque.

Puis, avec le retour de la pleine forme, et après avoir entamé une carrière d'auteur, qui connaît par bonheur un certain succès, et après avoir créé avec mes complices André et Véronique ma maison d'édition associative, Les trois clefs, m'est venue l'idée

d'écrire cet ouvrage, afin de faire partager, par tous ceux qui manifestent un intérêt pour le yoga, et aussi pour mes modestes, mais passionnantes, découvertes, l'intérêt et l'efficacité de ma méthode.

Présentation de la méthode que je préconise aujourd'hui, après plus de quarante années de pratique quasiment ininterrompue du yoga, soit la méthode Cool.

Ma méthode, qui n'est encore qu'une méthode-cadre, parce que elle a encore besoin de s'affiner et d'être amendée par l'expérience, porte le même nom que celle qui me fut enseignée par mon professeur de l'époque de mes seize ans, le regretté Jean-Claude Reboul, mais c'est une méthode que j'ai profondément repensée et remaniée, et, je l'espère, améliorée, en fonction de mon expérience personnelle de la pratique et de l'enseignement du yoga, ainsi que de mes autres expériences professionnelles, notamment celles de manager, puis de chef d'entreprise, que j'ai connues pendant mes vingt années de vie parisienne.

Je me souviens encore avec émotion du jour où Jean-Claude Reboul nous avait dit, alors que, assis en tailleur sur nos serviettes rouges, nous avions les yeux braqués sur lui : « la méthode de yoga que je vais vous enseigner, je l'ai appelée la méthode Cool, parce que c'est la méthode de l'eau qui coule... »

Et il est vrai que chacune des séances auxquelles nous eûmes le bonheur de participer pendant des années était comme une chorégraphie sophistiquée, avec ses

temps forts, ses temps calmes, et sa musique propre, comme dirait mon frère André, qui est maître jardinier, poète et musicien,

Chez Jean-Claude Reboul il s'agissait de la musique intérieure produite par l'enchaînement harmonieux des postures, rythmé par son extraordinaire voix de basse, une voix qui le faisait s'exprimer toujours d'une manière chaude, chaleureuse, et extraordinairement apaisante.

Ainsi je vous propose aujourd'hui de vous initier à la méthode COOL

Une méthode COOL pour :

Concentration, sans laquelle le yoga ne serait que de la gymnastique sans plus d'âme que cela.

Optimisation de la respiration,

Optimisme,

Liaison. Parce qu'il est important de faire le lien entre ces trois éléments de base, car il s'agit du sens même du mot sanskrit ***Yoga***, qui signifie : union, joug, méthode...



Introduction

Une nouvelle méthode de yoga ?

Grands dieux, mais pour quoi faire, me demanderez-vous? Alors qu'il en existe déjà tant et tant, depuis le plus pratiqué d'entre tous, celui que l'on ne présente plus tellement il est connu, le célèbre Hatha-yoga, jusqu'à l'ésotérique Kundalini Yoga, en passant par le Yoga Intégral et l'Ashtanga Yoga, sans oublier les méthodes qui sont dérivées du yoga, telles que le Pilates, la sophrologie ou la méthode Nadeau, qui est il est vrai plus adaptée aux seniors, et qu'elles sont déjà toutes adaptées à un profil particulier de pratiquant. Cela va des enfants au troisième âge, en passant par le yoga de la femme enceinte et le Tantra Yoga, qui permet assurément de le devenir rapidement, et ceci dans la joie, la sensualité, et la bonne humeur partagées !

Oui, parce qu'une séance de Tantra Yoga bien comprise se doit d'être toujours joyeuse, infiniment sensuelle et enrichissante.

— Peut-être, vous répondrai-je, mais vous savez bien qu'il existe autant de méthodes que ce qu'il y a de yogis !

Mais, dans ce formidable éventail de choix, y avez-vous trouvé la votre ?

— Eh bien, non, il est vrai que nous ne l'avons pas encore trouvée !

— Ai-je bien entendu, vous m'avez répondu NON ?

Alors, la voilà peut-être, la réponse que vous attendiez depuis si longtemps.

Car cela fait longtemps, en effet, que vous soupçonnez que la pratique du yoga, dont vous avez si souvent entendu parler, par la presse, à la radio, à la télévision, pourrait être des plus bénéfiques pour votre santé, et aussi pour votre bien-être, en vous permettant peut-être accessoirement, d'arrêter de fumer, de perdre du poids, ou de retrouver le sommeil ! Mais, dans cette aimable jungle, quelle école choisir ?

Parmi ces écoles, qui toutes, certes, ont leurs qualités, vous n'avez pas encore trouvé celle qui vous convient le mieux, celle qui parle un langage compréhensible, tant à votre corps, qu'à votre âme !

Parce que le langage du yoga, avec ses asanas, ses chakras, ou encore ses prânayâmas, ses nâdîs, sa kundalini, ses mudras et ses bandhas, etc... peut parfois sembler si déroutant au néophyte, mais il s'agit de termes sanskrits qui sont souvent impossibles à traduire !

Ainsi, il s'agit bien cette nouvelle méthode, celle que vous attendiez avec impatience, que je me propose de vous faire découvrir aujourd'hui, en commençant par vous apprendre à bien respirer.

Il s'agit de la méthode développée par votre serviteur, une méthode élaborée par un ex-handicapé, un quasi ressuscité des morts, qui ne lui doit rien de moins que la vie, cette formidable vie, qui est unique, et qui par conséquent nous est tellement précieuse !

Car, pratiquée quotidiennement depuis le jour où je suis sorti du coma, après le terrible accident vasculaire cérébral qui m'a terrassé un soir d'octobre 2005, en sortant du restaurant, alors que j'étais dans ma cinquante-cinquième année, elle m'a permis de recouvrer la quasi intégralité de mes fonctions motrices et cérébrales, et même plus, ai-je coutume de dire !

Car c'est bien cet AVC qui m'a remis sur la voie de la sagesse, une voie dont j'avais eu un peu tendance à m'éloigner pendant la longue période de ma vie que j'ai consacrée au passionnant monde parisien des affaires !

Il s'agit d'une méthode paisible basée sur l'harmonisation du souffle vital avec la pratique des exercices, quels qu'ils soient, ainsi qu'avec la plus exigeante concentration. Je dis bien quels qu'ils

soient, car; bien en cela que réside l'originalité de ma méthode.

Avec la méthode que je préconise, c'est votre vie tout entière qui devient pratique du plus élaboré des yogas, car il s'agit du yoga quotidien de l'existence !

Il s'agit de ce précieux yoga que j'ai commencé à développer lors des longues et fastidieuses séances de rééducation que j'ai eu à subir depuis dix longues années.

Ainsi, que vous travailliez sur un chantier ou dans un bureau, voire dans une boutique ou un atelier, vous aurez la possibilité, pour votre plus grand bénéfice, et aussi pour votre plus grand plaisir, de mettre en œuvre la méthode que je vous propose, que vous pratiquiez la respiration Ujjayi au bureau, ou la respiration alternée avant de vous endormir, ou encore la prise de conscience, lors de vos promenades et de vos randonnées, ou lors de la pratique de votre sport favori, ou, plus prosaïquement encore, lorsque vous faites l'amour ! Oui, car il est tout à fait possible, et même fortement recommandé, de pratiquer le yoga, et surtout de bien respirer, lorsque l'on fait l'amour, et cela s'appelle le Tantra Yoga, une pratique qui a pour objectif, entre autres, de réaliser la fusion des opposés, dans un orgasme total !

Il n'est pas exclu non plus que cette méthode, que vous pourrez mettre en pratique en attendant le bus, ou même à l'intérieur de celui-ci, en pratiquant par exemple Mula Bandha, soit l'intense contraction du périnée, vous aide à vous passer du tabac, en remplaçant le rituel de la clope que l'on fume en prenant son café par le rituel, tout aussi gratifiant, et totalement inoffensif, de la paisible prise de conscience. Une prise de conscience que l'on pratique sereinement tout en savourant son petit noir, et il n'en est bien entendu que meilleur !

Vous pourrez aussi, grâce à cette méthode, devenir un expert en vins ou en miels, ou encore un nageur émérite, voire un sportif du dimanche, mais qui serait quand même un sportif de bon niveau. Car, vous l'ignorez peut-être, mais tous les sportifs, quels qu'ils soient, pratiquent assidument le yoga, même s'ils ne savent pas toujours que c'est du yoga, que leur fait apprendre leur entraîneur !

Ainsi, il n'y aurait jamais eu de compétitions d'apnée sans une pratique intensive du Prânayâma Yoga, qui est l'intemporel yoga du souffle!

