



Ujjāyi

Ujjāyi est une respiration nasale avec bruissement qui se fait par frottement de l'air avec douceur sur l'arrière du palais derrière la lèvre, nasopharynx, **ce n'est pas la gorge!** Elle ne se pratique pas lors du repos après les *Āsana*. *Ujjāyi* est la respiration qui maintient l'activité de *Kanta* qui est de maintenir la voie d'accès de l'individu vers sa démarche spirituelle.

Aspect philosophique

Ujjāyi éveille et nourrit *Ojas*, l'élément spirituel en nous; la force du Créateur en nous, qui nous aide à le trouver.



Ojas est la forme suprême (la plus haute forme) de l'énergie dans le corps humain. C'est grâce à une pratique incessante et une purification que d'autres formes d'énergie sont transformées en *Ojas* et mémorisées par l'esprit. En fait il s'agit aussi de transformer *Ojas* en conscience absolue. C'est *Ojas* qui donne le pouvoir de l'intelligence, la force intellectuelle, le pouvoir de concentration, la rapidité d'attention et la vitesse d'évocation: des outils en vue de soutenir notre démarche spirituelle. Il a la couleur blanc lait de la lumière spirituelle. *Ujjāyi* est issu de *Ojas*. On en trouve une goutte dans le cœur (*Hrudaya*). C'est dans l'œil droit que l'on peut voir la brillance ou pas de cette lumière.

Uj signifie voler, transcender; **Ud** veut dire origine ou ceinture.

La vérité est située loin de nous, dans une sphère plus haute, au-delà de l'existence humaine. Pour reconnaître la vérité nous devons nous dépasser. On pourrait dire que nous devons apprendre à voler comme un oiseau pour aller haut et loin. En fait la vérité est si loin que nous devons parvenir à dépasser ce monde pour la trouver. Trois facteurs nous empêchent de la trouver (le corps, les sens et l'esprit). Nous devons apprendre à voler au-delà de cet univers. **Jay** signifie aller. Il existe une ceinture du temps (*Ud*) autour de cet univers. Nous devons passer à travers afin de trouver la vérité.

Ujjāyi nous aide à percer cette ceinture, à aller au-delà du temps et de l'espace (au-delà de l'univers créé). C'est la raison pour laquelle on l'utilise comme *Prānāyāma*, car la vérité est au-delà de cette ceinture. C'est un *Prānāyāma* très important dans le Yoga, c'est le premier *Prānāyāma*.

Tant que l'on utilise les sens comme nous le faisons normalement nous sommes situés dans le temps, mais nous pouvons aussi utiliser les sens pour aller au-delà de cette ceinture où l'espace change. Si nous quittons cette notion du temps, la notion d'espace évolue elle aussi. *Ujjāyi* est l'élément transcendantal qui nous permet d'aller au delà de la perception.

Le corps, les sens et l'esprit nous éparpillent dans plusieurs directions. Pour reconnaître la vérité nous devons nous libérer des sensations corporelles, des perceptions sensorielles et de l'esprit. Ces trois facteurs sont en relation avec notre respiration. Environ 5 secondes sont nécessaires pour laisser le corps derrière soi, 5 secondes pour que les sens arrêtent de nous disperser et 5 secondes pour surmonter les distractions de l'esprit. Ce n'est que lorsque notre inspiration dure plus de 15 secondes que nous allons vers la reconnaissance de cette vérité cachée (bien entendu à condition de le vouloir). C'est la raison pour laquelle la façon dont nous utilisons notre respiration est très importante.

Nier toute valeur spirituelle est la seule maladie d'*Ojas*. On l'empêche de fonctionner. La folie par exemple est une erreur de perception et de jugement de perception. C'est donner une valeur démesurée et sans discernement à ce monde matériel.

Aspect physiologique

Dans notre corps existe un système qui gère différentes activités (organiques, nerveuses, mentales) Il prend sa source soit en *Kanta*, soit en *Nābhi*. Les effets d'un *Āsana* proviennent non seulement de la posture elle-même (meilleure circulation, massage) mais aussi des conséquences de la gestion de l'activité de la posture par *Kanta* (physiques) et *Nābhi* (mentales).

Ojas: le rôle de cette puissance dans notre corps biologique (énergie placée en *Kanta*) est d'apporter l'harmonie des molécules de base, de gérer les tissus cellulaires pour une construction harmonieuse. *Ojas* permet de maintenir les fonctions d'un organe dont les molécules de base sont mal agencées.

Ujjāyi permet de maintenir *Ojas* pour le soutien de l'harmonie et la structure moléculaire.

Ujjāyi active l'inter relation entre *Kanta* et les différents organes selon la physiologie du Yoga. Il élargit l'action d'une posture sur un organe à d'autres organes:

1. prostate / cerveau
2. utérus / cerveau
3. ovaire / sein

Āsana et *Ujjāyi* rééquilibre les fonctions des organes. Leurs actions ne deviennent jamais un excitant.

Ujjāyi permet de prolonger la respiration. Le périmètre de la voie respiratoire se rétrécit.

Le son produit incite à la concentration, au recueillement. Si l'on écoute sans cesse le son produit, on se concentre automatiquement sur *Kanta*, les yeux se dirigent automatiquement sur ce point, sans qu'il soit nécessaire de le nommer. L'introduction de *Kanta* implique ainsi l'introduction de la concentration.

En écoutant le son produit on peut se rendre compte si celui qui pratique la posture est tendu. Il offre donc la possibilité de contrôler la posture et de la changer s'il y a trop de tension.

Source:
Enseignement T.K. Sribhashyam

