

# Respiration – Pranayama

par Bernadette Gastineau

*J'ai commencé vraiment à aborder le pranayama avec le livre de B.K.S Iyengar. Je n'étais jamais satisfaite de la manière dont ça m'était enseigné et je n'y voyais que des exercices qui avaient surtout la particularité de me mettre en difficulté.*

*Je m'y suis donc essayée seule, je faisais des postures depuis plus de 20 ans et je me disais que ça ne pouvait plus attendre, j'en ressentais une telle nécessité.*

*Les débuts n'étaient pas convaincants. Je passais d'un rhume à un autre, d'une bronchite à une autre, de plus ma respiration se faisait de plus en plus courte, bref je retrouvais tous mes symptômes premiers.*

*J'aurais pu me décourager mais au contraire je savais qu'il me fallait y revenir et je me sentais prête pour l'aventure. Iyengar n'avait-il pas lui-même commencé seul avec ces mêmes difficultés ?*

**J'**ai continué à pratiquer, j'ai beaucoup lu, j'ai commencé à enseigner, j'étais portée par un grand enthousiasme car en même temps que j'étais ramenée à mes difficultés, j'ouvrais des portes et je me sentais avancer.

Je ne cherchais plus le bon professeur, j'acceptais ma condition de « chercheuse solitaire ». Puis un jour, j'ai fait un stage avec une ancienne élève de B.K.S. Iyengar, Martine Le Chenic. J'avais déjà travaillé avec elle mais pas dans ce domaine.

Au cours de ce stage, elle parlait beaucoup du souffle, de l'énergie, et de tout ce qui touche au prana.

J'étais comme récompensée de mes efforts, tout ce qu'elle enseignait, je l'avais pressenti, je le vivais déjà à ma manière. Elle mettait des mots là où j'étais en silence. Après ce stage, j'étais comme transportée et je ne doutais plus sur ma capacité à l'enseigner.

Depuis, c'est avec joie que j'anime des ateliers sur ce thème, j'ai écrit un dossier que je propose à mes élèves et dont je vous livre quelques éléments.

## Respirer, qu'est-ce que c'est ?

Enlevons tout de suite l'idée que respirer c'est prendre de l'air, respirer c'est avant tout se vider d'air, puis créer un espace pour que l'air rentre sans effort.

Quand on commence le yoga, on découvre l'expire.

On démarre les postures sur l'expire, surtout quand elles sont nouvelles car il y a toujours « l'expectative anxieuse de la nouveauté », dont parlait souvent Jacques Thiébaud qui se disait « chercheur en mouvement ». Dès que l'on a peur, que l'on appréhende quelque chose et même dès que l'on se met en mouvement, on bloque inconsciemment la respiration, d'où

l'importance de commencer sur l'expire pour casser ce schéma.

L'inspire n'est plus une affaire de volonté, on n'inspire pas, on se laisse inspirer, on ne prend pas l'air, on hume l'air.

Respirer c'est avant tout entrer dans un mouvement.

A l'inspire, le sommet du diaphragme thoracique descend, il prend appui sur le foie, repousse les viscères vers le diaphragme pelvien qui réagit en se contractant, les basses côtes s'ouvrent, la cage prend du volume, un espace se crée et il se fait un « appel d'air ».

Ce n'est pas l'air qui ouvre la cage, c'est le mouvement de la cage qui appelle l'air, et les poumons se remplissent de tout cet espace qui se développe.

A l'expire, les abdominaux profonds poursuivent le chemin déjà amorcé par le diaphragme pelvien en se resserrant du bas vers le haut d'une manière circulaire, les basses côtes se resserrent, le diaphragme remonte et l'air est comme repoussé vers les narines.

S'intéresser à la respiration, c'est être mis face à Sa respiration, le plus souvent face à ses difficultés respiratoires. Le bébé n'apprend pas à respirer, il respire. Pourquoi a-t-on perdu cette respiration instinctuelle ?

Quand je veux aérer une pièce je ne vais pas chercher l'air qui est dehors pour le transporter à l'intérieur, mais j'ouvre portes et fenêtres et l'air rentre de lui-même sans que j'intervienne. Comment ouvrir grandes les portes du corps ?

S'intéresser au pranayama, c'est déjà avoir fait tout un travail postural, avoir rétabli une forme d'équilibre proche de l'aplomb, pour que le corps soit le plus disponible possible à la respiration.

## Mais qu'est-ce que l'aplomb ?

« L'aplomb est un système de poids et de contrepoids » Le poids du corps se transmet majoritairement sur le talon, nous dit l'ostéopathe Dominique Martin. « Les pièces osseuses sont empilées par des courbures opposées l'une à l'autre, ce qui crée l'équilibre. Il n'y a pas de poids dans la gravité ».



Nous voyons que dans l'aplomb, il n'est question que de légèreté. L'équilibre se fait tout en douceur quand chaque muscle remplit sa fonction, quand chaque articulation est à sa place, on se sent comme porté par l'air et la pesanteur est vécue non pas comme quelque chose qui nous écrase mais comme une aide à se grandir.

La force est dans la justesse, le non poids. L'étirement ne peut se faire que dans la précision du placement, la respiration prend sa place, sa juste place, dans un climat de confiance totale.

C'est bien de liberté dont il s'agit et non de serrage, de blindage, de carcan fermé à la vie. Laissons la vie bouillonner en soi.

Chaque zone du corps devient lieu de passage.

Chaque zone de tension fait barrage. S'intéresser à sa respiration c'est accorder l'instrument corps, pour que « ça » respire au fond de soi.

Vivre la respiration du moment, c'est être témoin de ce qui se vit et en accepter toutes les imperfections.



Il ne faut pas "travailler sa respiration" dans un premier temps mais plutôt travailler à ne plus rien faire qui empêche le jeu naturel de la respiration.

Cette recherche est avant tout une démarche reposant sur le yoga.

Un travail postural est nécessaire pour ouvrir le corps au souffle et vivre les changements avec sérénité.

Le corps entier respire, je choisis ici de parler des volumes respiratoires et des diaphragmes.

### A- Les volumes respiratoires

Regardons le squelette, nous voyons que le corps est fait de volumes qui communiquent les uns avec les autres : le crâne, la cage et l'abdomen, le bassin faisant partie de l'abdomen.

#### 1- Le volume de l'abdomen

Comment est fait ce volume ?

En haut de l'abdomen, nous avons le diaphragme thoracique, en bas le diaphragme pelvien, sur les côtés en ceinture, les muscles abdominaux profonds et devant les muscles des grands droits.

Le ventre, lieu d'accueil des organes, des viscères, lieu de transition, se doit d'être souple et léger.

Évitons de le serrer à tout moment en pensant que serrer le ventre fera un ventre plat. Ce ventre plat ne pourra pas tenir bien longtemps s'il n'est que tension. Et comment ce ventre participera-t-il à la respiration s'il n'est que blocage ?

Ne pas serrer ne veut pas dire avoir un ventre mou, sans tonicité mais la tonicité doit venir des abdominaux profonds et non des grands droits qui ne doivent pas être raccourcis.

Parler en terme de volume nous ramène tout de suite à l'intérieur, il n'y a pas d'avant ni d'arrière il n'y a que de « l'intérieur ». Écoutons Boris Dolto dans son livre « le corps entre les mains » :

*« Un ventre hostile gêne ou perturbe l'activité du cœur et de la respiration. Or, la respiration varie tout au long de la journée, selon l'humeur du moment, ou les événements imprévus. Si l'on fixe son attention, on retient son souffle, et c'est alors qu'il faut immobiliser le diaphragme. Le fait de retenir sa respiration par le blocage du diaphragme est un des premiers et des plus vieux mécanismes destinés autant à supprimer les sensations de plaisir dans l'abdomen qu'à surprendre l'angoisse à sa source. Le ventre est une source profonde de la vie »*

### La respiration dans l'abdomen

Comme nous l'avons vu plus haut, le mouvement de l'inspire, se vit sans effort, sans poussée, on parle de respirer un parfum délicat, d'humer l'air au loin sans le prendre, de respirer dans les cavités rénales, dans le dos. Évitons l'image très répandue de gonfler un ballon dans le ventre car elle nous fait pousser sur les viscères, devant et vers le bas, et nous détourne de l'inspire véritable qui est d'accueillir l'air dans tout son corps.

Le mouvement de l'expire est comme un mouvement de vague qui démarre de la contraction du plancher pelvien, et se poursuit le long de la colonne vertébrale. Ne parlons pas de serrer le ventre à l'expire mais d'entrer dans une vague respiratoire, les abdominaux profonds se contracteront d'eux-mêmes, nous y reviendrons plus loin.

#### 2- Le volume de la cage thoracique

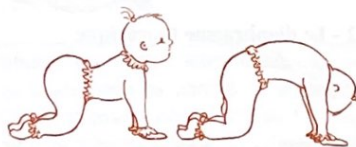
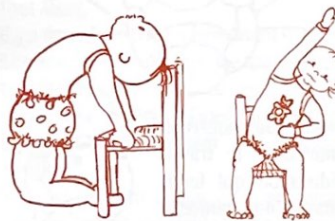
La cage est le haut lieu de la respiration, comment élargir les espaces entre les barreaux et s'ouvrir au souffle ?

La cage évoque le plus souvent une prison dans laquelle on se sent enfermés.

La cage est aérienne, à la fois portée par l'abdomen et les muscles du cou. On peut la comparer à une montgolfière attirée vers le haut et portée par le feu du bas.

Si elle s'écrase à l'expire, c'est que le feu du ventre n'a pas joué son rôle. Si l'inspire demande un effort c'est qu'elle n'est pas suffisamment attirée vers le haut.

### La respiration dans la cage



Pour préparer la cage à la respiration ouvrir devant est chose acquise mais n'oublions pas que les poumons sont aussi sur les côtés et aussi dans le dos.

« Les bras sont les ailes des poumons » nous dit Annick de Souzenelle.

Les bras sont à la cage ce que les jambes sont à l'abdomen, des prolongements.



libres pour faire ces postures car nous ne les ferions jamais.



Nous pouvons les aborder en mettant des couvertures sous les épaules pour ne pas comprimer la nuque.

#### 3 - Le volume du crâne

Le crâne aussi respire. Comment réveiller les os du crâne pour qu'ils participent au mouvement respiratoire ?

« Dans l'aplomb la tête ne doit demander que le tonus de l'homme éveillé, » nous dit Dominique Martin.

Le tonus de l'homme éveillé, c'est bien de cela dont il s'agit.

La colonne vertébrale se doit d'être étirée, il nous faut relâcher tous les muscles qui viendraient la « guinder », pour la laisser émerger et permettre au crâne, au globe, de se poser dessus comme un œuf sur une tête d'épingle.

Sans compter sur tout ce qui se vit à l'intérieur de la bouche, la manière dont se place la langue, la détente des mâchoires, l'équilibre des dents, etc... C'est un travail très complexe qui demande bien souvent l'aide des ostéopathes et de certains dentistes qui s'y intéressent.

### B - Les trois diaphragmes

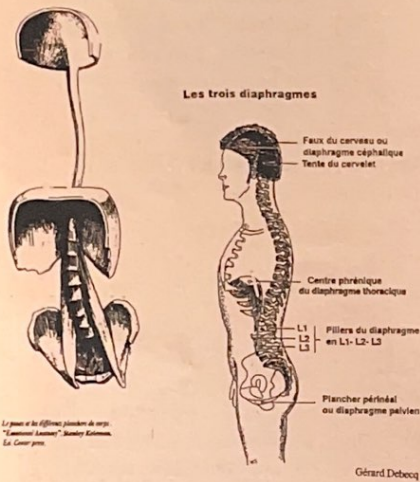
En regardant ce schéma de Gérard Debecq, ostéopathe, nous voyons que pour que « ça » respire, tout doit être à sa place dans une architecture rigoureuse.

Ceci dit n'attendons pas que tout soit à sa place pour démarrer un travail mais il nous faudra toujours continuer le travail postural pour se rapprocher le plus possible de l'aplomb.

#### 1 - Le diaphragme pelvien

S'intéresser à cette zone du corps ne veut pas dire en comprendre tout de suite le fonctionnement. Que d'hésitations : le ventre que l'on serre, les fesses que /

## LES TROIS DIAPHRAGMES



# Pratique

.../ On met en action, les adducteurs qui se crispent, etc.

Mais avant de parler de contraction prenons le temps de contacter cette zone. Avant de parler de rééducation si cette zone pose problème, parlons d'éducation.

Revenons là encore à notre aplomb.

Pour les hommes comme pour les femmes, il y a un point fondamental dans le périnée, le noyau fibreux central situé entre l'anus et le sexe. C'est ce noyau fibreux qui reçoit la charge si on est dans l'aplomb. Si on quitte l'aplomb c'est le triangle antérieur du périnée qui reçoit la charge ce qui est très problématique pour la femme (risque de descente d'organes), et pour l'homme cela peut entraîner un positionnement vessie- prostate dommageable.

Pour l'homme comme pour la femme, il s'agit d'être dans l'accueil, dans l'accompagnement, dans l'écoute, bien plus que dans la maîtrise ou dans la performance.

« La mobilité du diaphragme pelvien contribuera à remonter la masse viscérale et augmentera la mobilité de cette masse viscérale.

Quand celui-ci est suffisamment libre et détendu alors il s'inscrit en réponse au mouvement du diaphragme et devient un "canaliseur d'énergie" » nous rappelle Jacques Thiébauld.

Ce travail sur le périnée commence à faire l'objet de nombreuses recherches, je pense au livre à la fois joyeux et précis de Blandine Calais Germain **Le périnée féminin et l'accouchement** que je conseille vivement.

## Rôle du diaphragme pelvien dans la respiration

Dire que la colonne d'air part du périnée, c'est agrandir le champ respiratoire, et nous permettrait d'aller plus loin dans l'exploration.

Jacques Thiébauld ne manquait jamais de nous rappeler l'importance du périnée dans la respiration, mais celui-ci n'est-il pas le plus souvent isolé ?

Comment retrouver un jeu possible entre le diaphragme thoracique et le diaphragme pelvien ?

Quand tout est à sa place, quand le ventre est léger, souple détendu, le diaphragme thoracique a cette vertu d'aimantation de tous les viscères abdominaux vers le haut et vient donc alléger le diaphragme pelvien.

Là encore, n'attendons pas que tout soit parfait et bien à sa place pour commencer le travail.

On parle trop souvent de contraction, de solidité du plancher et on oublie qu'il nous faut passer par de la détente, de la dédramatisation. Ne parlons pas d'exercices à faire mais de rencontre, de prise de conscience.



Commençons par ouvrir, élargir les hanches, élargir l'espace entre les cuisses, détendre le bas ventre, et l'accès au diaphragme pelvien deviendra plus facile.



Ensuite nous pourrions commencer le travail d'éducation qui ferait l'objet d'une nouvelle recherche.

## 2 - Le diaphragme thoracique

« Le diaphragme sépare et réunit abdomen et thorax, et donc, aussi ce qui est de l'ordre des instincts et des sentiments. De plus, il permet au Pur, céleste, de monter vers les Poumons, Cœur et Cerveau, et empêche l'Impur, terrestre, de le faire. Le diaphragme sépare pour réunir, filtre pour intégrer, et maintient Pur et Impur à leur juste place : il a pour fonction l'entière, c'est-à-dire la mise en relation harmonieuse de toutes les structures de l'être ».

Jean Marc Kespi

« L'homme et ses symboles »

Le diaphragme thoracique est le muscle respiratoire le plus important du corps ; il sépare la cavité abdominale de la cavité thoracique où il fait saillie ; de ce fait, il est en contact en bas, avec les organes abdominaux tels que le foie, la rate, l'estomac etc. et au niveau thoracique, avec la plèvre et le péricarde.

N'est-il pas un véritable lieu de passage ?

A la fois tout notre « bon fonctionnement » semble reposer sur cette zone, mais n'est-il pas lui-même dépendant de toute une organisation complexe qui fait que le moindre dysfonctionnement entraînerait un problème respiratoire ?

## Le diaphragme et la respiration

« La respiration naturelle, nous dit Jacques Thiébauld, celle que l'on observe chez le nouveau-né et qui se manifeste bien souvent au cours de la relaxation, est celle où l'inspire (par abaissement du diaphragme) est actif, et l'expire est passif par simple retour du diaphragme à sa position initiale de repos.

Cette respiration repose totalement sur la capacité de laisser le diaphragme revenir librement à l'expire et l'inspire est actif.

Dans l'idéal, la vague respiratoire initiée par le diaphragme, va jusqu'à toucher le périnée. Le retour du diaphragme pendant l'expire crée une douce aspiration, liée à la rétraction élastique (compliance) du poumon, aux divers tractus, et au réflexe myotatique, qui se transmet jusqu'au périnée et le fait remonter légèrement vers l'intérieur dans la cavité abdominale ».

Mais voilà, ça se vit rarement comme cela, nous sommes dans une zone émotionnelle très forte.

Alors que faire si le diaphragme est bloqué ?

Rendre l'expire actif par le serrage des ceintures à condition de démarrer par la remontée du périnée comme nous l'avons vu plus haut.

Pour travailler cet expire Jacques Thiébauld nous emmenait dans le registre des sons lam, vam, ram, djiam, ham, aim, aum, correspondant aux différents chakras et permettant de serrer les ceintures des différents étages.

Les deux derniers sons sont plus des vibrations dans le crâne, ils sont soutenus par tous les autres sons.

A la fin de l'expire, prendre le temps d'inspirer en dilatant les narines comme pour respirer délicatement un parfum

subtil. Puis amorcer un bâillement sans ouvrir la bouche pour l'élévation du voile du palais et se laisser inspirer sans effort. Ce n'est plus moi qui inspire, « ça » respire en moi.

**Pourquoi c'est si difficile de respirer ?**

Parce qu'il nous faut lâcher toute action volontaire et accepter d'être confronté à nos fermetures du moment, parfois ça respire bien, parfois ça respire mal et nous ne savons pas toujours pourquoi.

« *Le diaphragme,* » nous dit Boris Dolto dans son livre **Le Corps entre les Mains**, « est un organe qui commande la colère, la dompte et la comprime. Les grecs de l'époque d'Homère en faisaient le lieu de manifestation de la vie ».

**3 - le diaphragme céphalique ou faux du cerveau**

Il ferme le crâne, et en même temps il s'ouvre vers les hauteurs.

Il m'est plus difficile d'en parler si ce n'est que je sais à quel point il est en relation avec les deux autres diaphragmes.

La posture sur la tête, *salamba shirshasana*, nous met directement en contact avec ce diaphragme mais que de tensions dans la nuque si l'aplomb n'est pas respecté, si les volumes ne sont pas ajustés les uns sur les autres.

La posture de l'aplomb, *tadasana* nous recentre, nous remet les pieds sur tête et la tête sur les épaules.

**Les mouvements des trois diaphragmes et de la dure-mère sont associés au travail respiratoire du diaphragme thoracique. Ils sont donc solidaires ! »**

**En conclusion**

Tout semble fait pour que « ça » respire, et en même temps tout semble si fragile. « Avoir le souffle court », « en oublier de respirer », « manquer d'inspiration »,

« avoir envie de souffler un peu, de prendre l'air », toutes ces expressions populaires parlent d'elles-mêmes.

« *Le corps de l'homme,* » nous dit Frère Joël, « représente une étape décisive dans l'évolution de la création. Il se dresse laborieusement debout, part de l'horizontale à la verticale, comme pour émerger du flux du temps et des contingences de l'histoire. Il rassemble sur le même axe de vie les trois centres de gravité que sont le bassin, le thorax et la tête. L'assise dit symboliquement sa vocation de lien entre le ciel et la terre, entre la matière et l'esprit.

*La respiration est organique, consciente et est aussi symbole d'une vie supérieure. La respiration est beaucoup plus qu'une fonction, elle est un signe ».*

Cette recherche nous amène à toujours plus de modestie. Dans le travail postural, il est facile d'aller dans la performance, toujours plus loin, toujours plus acrobatique. C'est un jeu dangereux mais qui peut marcher très longtemps.

Dans ce travail autour de la respiration, du pranayama, ça ne marche pas. Au contraire, il nous faut aller dans le dépouillement, dans le non faire, l'abandon au Seigneur, nous dit B.K.S. Iyengar (*Ishvara Pranidhana* dans les yogas sutras).

En osant le vide de la dépossession, nous sommes dans un état de disponibilité qui crée les conditions d'une rencontre avec le Tout Autre.

Il y a donc beaucoup à faire avant d'arriver à ce non faire qui permet que tout adienne sans méprise sur ce tout ne contenant plus aucun des repères d'identifications qui façonnent ordinairement nos paysages mentaux.

Nous ne pouvons démarrer le pranayama sans ce travail préalable, sans accorder l'instrument corps.

J'ai choisi aujourd'hui de ne parler que de cela. Ma recherche sur le pranayama fera peut être l'objet d'une suite à cet article.

*P.S. Les dessins sont extraits de mon livre « Yoga et enfantement » aux éditions Quintessence.*



**Bibliographie**

- **B.K.S Iyengar** : La voix de la paix intérieure *Inter éditions*  
Lumière sur le Pranayama  
*Edition Buchet/Castel*
- **André Van Lysebeth** :  
La dynamique du souffle  
*Edition Flammarion*
- **Dominique Martin** : Comment protéger son patrimoine physique  
*Edition Sol Air*
- **Gérard Debecq** : Un ostéopathe et vous  
*Edition Daniel Castelain Université*
- **Blandine Calais-Germain** :  
Le périnée féminin et l'accouchement  
*Edition Désiris*
- **Bernadette Esneault-Gastineau** :  
Yoga et enfantement  
*Edition Quintess*
- **Boris Dolto** :  
Le corps entre les mains  
*Edition Hermann*
- **Jean Marc Kespi** :  
L'homme et ses symboles  
*Edition Albin Michel*



**Pensée de Léo Lechat**

La seule chose dont un yogi puisse avoir peur est la peur elle-même.

**Léo**