

Respiration et Pranayama (suite)

par Bernadette Gastineau

Les bandhas et kapalabhati

Nous avons vu dans un premier article qu'il nous fallait travailler le corps et se rapprocher le plus possible de l'aplomb avant de s'intéresser non pas à notre respiration qui se doit d'être présente dans le travail mais au pranayama.

Nous nous sentons prêts pour le pranayama et nous voudrions commencer tout de suite à aborder des techniques qui demandent elles aussi une longue préparation.

Je commence toujours mes ateliers par parler de la physiologie respiratoire. Qu'est-ce qui rentre en jeu quand on inspire, quand on expire, quand on fait des rétentions ?

Ensuite, je parle des bandhas qu'il nous faut apprendre à placer dès que l'on commence à aborder les techniques respiratoires, ainsi que du kapalabhati qui permet un grand nettoyage.

Mais le pranayama me direz-vous, ce ne sont pas que des techniques, c'est tellement plus vaste que cela, ne touche-t-on pas à l'essence même de la vie ?

C'est vrai mais il nous faut bien rentrer dans de l'expérimentation pour que chacun démarre sa propre recherche et cela nous emmènera souvent là où on ne s'attend pas.

La plupart du temps nous commençons le pranayama en pensant que nous allons mieux respirer et c'est l'inverse qui se produit, nous sommes plutôt mis face à nos difficultés respiratoires et nous nous sentons arrêtés dès le départ. C'est sans doute ce qui permet de mûrir encore plus nos motivations et de repérer que le travail sera difficile.

Après avoir parlé des volumes respiratoires et des diaphragmes, voici venu le moment de évoquer les bandhas ainsi que le kapalabhati qui me semble important à bien maîtriser car on l'utilise régulièrement au quotidien sans le savoir.

Oublions tout ce que nous avons pu lire sur la question et expérimentons.

A- Mula bandha

Le travail de mula bandha nous invite à solliciter une zone très large et profonde dans le fond du bassin que l'on appelle le plancher pelvien et qui touche à toute une manière d'être.

Comment je me comporte quand je vais à la selle, quand j'urine, quand je ris, quand je tousse, quand j'éternue ? Comment je vis ma sexualité ? Comment j'ai vécu mes grossesses, mes accouchements ?

L'important c'est d'ouvrir des portes sur toutes ces questions et de pouvoir les aborder au moment venu. Elles peuvent être abordées en cours individuel.

On parle trop souvent de contraction du plancher pelvien comme s'il fallait que l'on maîtrise d'emblée cette zone pour qu'elle ne nous pose plus problème.

Parlons plutôt de contacter le fond du bassin, et si je fais le choix de parler du plancher pelvien plutôt que du périnée, c'est qu'il s'agit bien d'un plancher qui se doit d'être solide mais surtout allégé.

Le **plancher pelvien** est le plancher de l'abdomen, il reçoit toutes les pressions qui nous viennent du haut et on le charge en permanence.

Je donne souvent comme image, un sac de cuir qu'on charge trop. Ne vaut-il pas mieux enlever ce qui pèse plutôt que de renforcer le fond du sac qui finira tôt ou tard par lâcher de nouveau ?

C'est ce que nous faisons quand nous rééduquons le plancher pelvien sans se préoccuper de vérifier s'il n'est pas en surcharge.

Quand une femme vient me rencontrer, le plus souvent pour des difficultés à se retenir d'uriner, j'observe toujours en premier lieu la manière dont elle se tient. La plupart du temps, elle n'a plus aucun sens de l'aplomb. Toute la dynamique du corps au lieu d'être à l'arrière sur les talons est à l'avant, pesante. La cage thoracique s'effondre, l'abdomen s'alourdit, le plancher pelvien subit tous nos effondrements et on voudrait qu'il continue à tout supporter.

Cessons de le martyriser et considérons l'ensemble du corps. Rééduquer une zone en souffrance c'est ne s'intéresser qu'au symptôme sans se préoccuper du problème de fond.

Mais me direz-vous, il nous faut bien continuer à vivre, si je ne sais pas contracter le plancher pelvien, comment vais-je pouvoir me retenir d'uriner, comment vais-je vivre ma sexualité, etc. ?

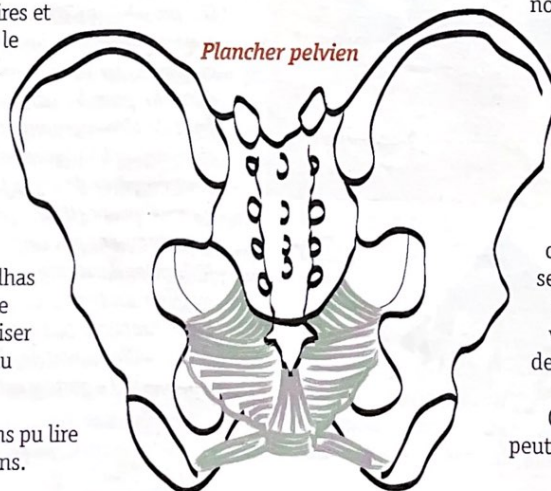
Comme pour toute posture de yoga il nous faut travailler dans la douceur et la fermeté. Je vais à la fois soulager la zone, la détendre, l'alléger, l'ouvrir, et en même temps la solidifier.

Considérons maintenant que tout ce travail de prise de contact, d'allègement, soit fait et intéressons-nous au bandha lui-même.

Qu'est-ce que le mula bandha ?

C'est une mobilisation consciente de tout le plancher pelvien. Jacques Thiébault nous parle du fondement de l'expire. Le plancher pelvien devient un appui pour l'inspire comme pour l'expire. A l'inspire, il se laisse toucher par le mouvement du diaphragme mais empêche les viscères de s'écraser, il réagit tout de suite en remontant de l'intérieur et vient amorcer l'expire.

Quand il s'agit de rééducation, on peut garder la remontée de cette zone pendant tout l'expire.



Vous avez dû noter que je parle de remonter et non pas de contracter car dès que l'on parle de contraction, on serre, on referme.

Commençons déjà par repérer tous les muscles en question.

Nous allons pouvoir faire ce travail allongé.

Surtout ne pas « dé cambrer » et essayer de plaquer les lombaires au sol mais respecter la neutralité du dos dans le respect de la cambrure physiologique pour éviter de serrer le bas ventre. Bien sentir que l'appui du bas du dos se situe sous le sacrum et non pas sous les lombaires.

Je propose des petits mouvements de bassin tels que l'horloge de Feldenkrais.

Visualisons le petit bassin comme un grand bol vide de tout contenu pour sentir l'espace. Nous pouvons mobiliser cet espace en imaginant que l'on fait tourner un petit rouleau dans un sens ou dans l'autre.

Ensuite mettons deux balles de tennis de chaque côté du sacrum pour annuler le travail des fessiers et éventuellement, mettons un gros ballon entre les cuisses pour inhiber le travail des adducteurs. Il faut être ingénieux pour éviter toute compensation qui nous ferait faire l'inverse de ce qu'on doit faire.

Et le travail peut commencer.

Commençons par contacter l'anus en respirant un parfum subtil à l'avant du nez. Sentons que les sphincters de l'anus se détendent à l'inspire et commencent à se mobiliser à la fin de l'inspire le long du rectum pour accompagner l'expire.

Ensuite, respirons dans la zone entre l'anus et le sexe qu'on appelle le noyau fibreux central du périnée et sentons que cette zone remonte légèrement pour amorcer l'expire.

Puis visualisons la zone du vagin pour les femmes et du scrotum pour les hommes, et là aussi une remontée est perceptible.

Terminons par sentir au niveau de l'urètre, la zone qui me permet de se retenir d'uriner.

Après cette prise de conscience, il va être possible de mobiliser toutes ces zones dans ce qu'on appelle la contraction.

Tout cela, c'est dans l'idéal, quand

le plancher pelvien est en relation constante avec l'abdomen, le diaphragme, la cage et le nez. Mais la plupart du temps ça ne se fait pas, il nous faut donc mobiliser ces zones de manière plus dynamique.

Pour cela :

- Visualisons les sphincters de l'anus et remontons les à l'intérieur du rectum comme si nous les aspirions et relâchons les.
- Visualisons l'espace du périnée, entre l'anus et le vagin ou le scrotum pour les hommes, et remontons cet espace à l'intérieur du petit bassin
- Visualisons l'intérieur du vagin, pour les hommes l'espace vide entre le sexe et l'anus, et remontons, aspirons toute la musculature.
- Visualisons l'intérieur de l'urètre et là aussi remontons les muscles vers l'intérieur, on parle du geste de se retenir d'uriner qu'il faut éviter de faire trop souvent pendant la miction pour ne pas créer un réflexe qui bloquerait la détente nécessaire à l'action d'uriner.

Il est important dans un premier temps de faire tout ce travail en dehors de la respiration pour bien dissocier les muscles du plancher pelvien et les abdominaux.

Ensuite on peut mêler ce travail à la respiration. En fin d'inspire, on parle de remonter, de ventouser les muscles du plancher pelvien avant de démarrer l'expire et on les relâche avant d'inspirer. Si tout se passe bien, ça se fait naturellement mais c'est rarement le cas d'où l'importance de ce travail préalable.

Il est possible ensuite d'effectuer ce travail assis sur un petit ballon très souple pour bien sentir la zone et percevoir qu'elle s'éloigne du ballon quand on la sollicite.

Le quatre pattes en ajoutant des mouvements de bassin permet d'affiner les perceptions. Tout devient possible quand on sait ce que l'on fait.

Dans les exercices de pranayama, le mula bandha nous est toujours proposé en fin d'inspire dans une rétention à poumons pleins, mais comme nous le disait Jacques Thiébault, il est important de savoir le faire dans toute les situations pour désamorcer une routine et retrouver une liberté dans nos mouvements.

Il était important de s'attarder sur mula bandha, car tous les autres bandhas en dépendent.

B - Uddyana bandha

Pensons à une vague qui démarrerait de plus loin que le fond du bassin et qui envahirait tout l'abdomen avant de repartir lentement sans effort.

Van Lysebeth nous parle de grand envol mais, avant cela, ouvrons nos espaces intérieurs et sentons ce mouvement de va et vient de l'inspire et de l'expire.

Tout se vit dans l'abdomen et bien que la cage soit touchée par le mouvement du diaphragme, elle doit s'en mêler le moins possible et rester aérienne au-dessus du changement profond qui s'opère.

Comme pour mula bandha, avant d'envisager uddyana, contactons l'abdomen et observons qu'il vient jusque dans le fond du bassin, le plancher pelvien n'est-il pas le plancher de l'abdomen ? Voyons ensuite, le plafond de l'abdomen qui est le diaphragme et sur les côtés nous avons les abdominaux profonds.

Tout va se jouer dans cet espace et comme pour le plancher pelvien, il va nous falloir le libérer, apprendre à vivre dedans.

Là encore, évitons de l'alourdir et pensons que nos viscères sont aussi dans le dos.

Devant, nous avons les grands droits qui seraient comme une grande fermeture éclair qu'il nous faut garder fermée à l'inspire en pensant à ouvrir le dos.

Prenons l'image d'une tente et considérons le plancher pelvien comme le fond de la tente et les grands droits seraient la fermeture éclair. Si l'on veut fermer la fermeture éclair sans la forcer, il nous faut élargir tout le tour et ramener les bords de la tente devant. On respire très bien dans une tente fermée à condition qu'elle ne soit pas trop encombrée.

Gardons la sangle abdominale pendant tout l'inspire, c'est ce qu'on appelle inspirer contre résistance, et ouvrons notre dos pour que nos viscères puissent se poser derrière au fond de l'abdomen et nous éviterons le poids des viscères qui trop souvent descendent dans le fond du bassin.

Il ne s'agit pas de ne pas respirer dans l'abdomen mais de considérer /...

.../ que l'abdomen est un volume ce qui change tout. Ça se fait tout seul si l'on ne cherche plus à prendre de l'air mais à respirer un parfum subtil. Le fond du bassin sera lui aussi touché par cet inspire mais dans une caresse légère.

Quand à l'expire, considérons là aussi que nous sommes dans une tente et que l'on ne veut pas déformer la tente, c'est tout le tour de l'abdomen qui sera concerné et il n'y aura plus de serrage des grands droits. Le plancher pelvien sera le soutien de l'expire.

Comment faire pour ouvrir le dos ? Tout le travail postural qui permet de « de muscler » le dos comme le propose Françoise Mézières pour qu'il puisse s'élargir.

Allongons-nous et mettons des balles de tennis dans la zone des reins organes pour respirer plus largement dans les cavités rénales et sentir le mouvement des basses côtes.

Dans l'uddiyana bandha, les viscères seront surtout accueillis dans cette zone et c'est ce qui évitera que le diaphragme ne remonte trop et vienne perturber la gorge. Nous ne devons rien sentir au niveau de la gorge.

Tout semble prêt pour que ça se vive le plus sereinement possible, nous pouvons maintenant essayer, je dis bien essayer car que d'hésitations !

Démarrons le travail allongé jambes fléchies pour libérer les psoas, dans les mêmes conditions que le mula bandha, nous irons moins loin mais ce sera peut-être plus juste. Ensuite nous pourrons le faire à quatre pattes dans un bassin en mouvement avant de l'aborder dans une posture debout comme telle :

Se tenir debout en tadasana. Ecarter les jambes de 30 cm environ. Se pencher légèrement en avant, sans effondrer la cage, en pliant les genoux et en maintenant le dos neutre, ensuite placer les mains sur le milieu des cuisses en écartant les doigts. Plier légèrement les coudes pour ne pas monter les épaules et enrouler les cervicales comme dans jalandhara bandha que nous verrons plus loin.

L'uddiyana bandha se fait en 5 temps :

- Inspirer contre résistance en maintenant la fermeture éclair, avec posture dos neutre (avec cambrure

physiologique), la ventouse du plancher pelvien se met en place

- Expirer à fond en laissant seulement le coccyx réagir
- Accompagner la remontée du périnée, ouvrir les basses côtes sans prendre d'air, ce qui crée une dépression qui aspire le ventre vers les lombaires et les reins et enroule le bassin comme dans le chat dos rond
- Relâcher le ventre
- Laisser inspirer

Il est aussi très intéressant de l'essayer en gardant le dos neutre sans aucun enroulement, ça nous demande d'aller chercher encore plus loin et nous pouvons encore mieux dissocier les intestins des viscères du petit bassin.

Si le travail est correct, il n'y a aucune irritation dans la gorge ni perturbation du rythme cardiaque.

Parlons maintenant de jalandhara bandha.

C - Jalandhara bandha

C'est le plus difficile à réaliser si on ne veut pas serrer la gorge ni effondrer la cage.

Ce n'est plus le poids qui menace mais l'effondrement, la nuque se doit d'être portée par l'ensemble du corps.

Les muscles de la nuque semblent porter la cage et sont des muscles de l'inspire mais si la cage est continuellement tirée vers le bas par les abdominaux, la nuque sera impuissante et se laissera aller ou se raidira.

Donc pas de jalandhara bandha sans tout le travail postural qui va permettre à la cage de retrouver son volume et à la nuque de bien s'étirer.

Là encore, considérons que le travail a été fait pour pouvoir aborder le bandha.

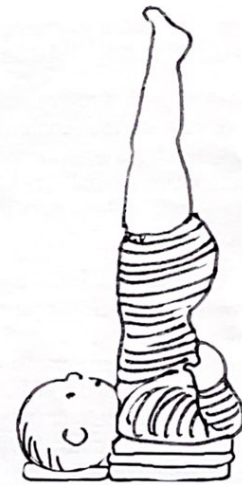
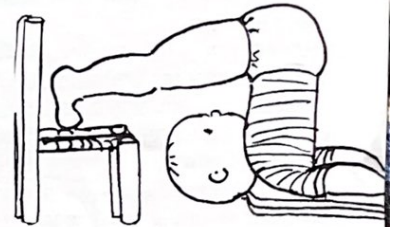
Il nous faut savoir placer les autres bandhas pour éviter les tensions inutiles de la gorge.

Mais me direz-vous, ne dit-on pas que l'on doit faire jalandhara bandha avant de commencer tout travail respiratoire pour éviter de trop solliciter le cerveau.

Si c'est pour effondrer la cage, à quoi bon, nous mettrons les poumons et le cœur dans une telle tension qu'ils se fatigueront inutilement.

Parlons plutôt de recul du cou, c'est déjà un bon début et la cage sera tenue par tous les muscles du cou.

Nous disons aussi que les postures telles que la chandelle, sarvangasana et la charrue Halasana sont une aide à ce bandha à condition de bien les exécuter et là je reprendrai les deux schémas suivants :



Les postures inversées telles que la chandelle, (sarvangasana), la charrue, (halasana), peuvent nous aider dans jalandhara bandha, à condition d'être en appui sur les épaules et non sur la nuque. L'arrière de la nuque peut s'étirer sans que la cage ne s'effondre et sans créer de tension dans la thyroïde. Nous pouvons les aborder en mettant des couvertures sous les épaules pour ne pas comprimer la nuque.

Nous pouvons aussi aborder ces postures en mettant des balles sur les faisceaux des trapèzes de chaque côté de la nuque pour que cette zone-là soit protégée mais c'est souvent très douloureux, il faut y aller progressivement. Pour cela, démarrons la chandelle en posant les pieds sur le bord de la chaise et souvent on s'arrête là, la nuque est libre et on sent bien l'étirement de la nuque comme dans jalandhara.

Plusieurs autres exercices peuvent

être proposés pour allonger la nuque préparer ce travail :

S'allonger sur un petit ballon que l'on met entre les omoplates, tenir la tête avec les mains et étirer la nuque sur l'expire sans perdre l'appui de la zone entre la 5^{ème} et la 6^{ème} dorsale.

On peut faire la même chose sur le baleineau pour ceux qui connaissent et on est déjà dans la dynamique de jalandhara bandha.

Ensuite, il nous faut une très bonne assise, dans le respect de la cambrure pour que la tête soit libre de s'élever tout en ramenant le manubrium vers le menton, je dis bien le haut du sternum vers le menton et non le menton vers la cage.

Et je reprendrai tout le chemin que propose BKS Iyengar qui nous conduit dans une grande précision :

« *S'asseoir dans une posture assise confortable : siddhasana, virasana etc... Garder le dos bien droit. Soulever le sternum et la partie antérieure de la cage thoracique.*

Sans les raidir, étirer les côtés du cou et rentrer les omoplates dans le corps ; maintenir concaves les régions thoracique et cervicale de la colonne vertébrale et incliner la tête en avant vers la poitrine à partir de la nuque.

Ne pas resserrer la gorge ni sur tendre les muscles du cou. Il ne faut pas forcer pour avancer ou pencher le cou ni créer de tension dans la nuque.

Baisser la tête de façon à ce que la pointe et les deux côtés de la mâchoire s'appuient également sur l'échancrure entre les clavicules à la partie supérieure du sternum.

Ne pas faire descendre le menton de force sur la poitrine mais soulever la poitrine à la rencontre du menton qui descend.

Le centre de la tête et le menton doivent être dans le même axe que le milieu du sternum, le nombril et le périnée.

Relaxer les tempes et garder passifs les yeux et les oreilles ».

Je suis heureuse de terminer ce

chapitre en citant longuement BKS Iyengar car même si j'ai peu travaillé avec lui j'ai été imprégnée de tout son enseignement et j'ai gardé en moi toute cette rigueur du travail qui nous fait toujours chercher en soi dans une pratique quotidienne.

D- Kapalabhati

Nous ne pouvons aborder le Kapalabhati sans bien connaître le mula bandha. BKS Iyengar va jusqu'à interdire aux femmes de le faire pour éviter les descentes d'organe.

Mieux vaut apprendre à bien le faire que de l'interdire car nous l'utilisons régulièrement dans notre quotidien et c'est un bon moyen de travailler la sangle abdominale.

L'éternuement, la toux, le fait de se moucher, rire, n'est ce pas une forme de kapalabhati ? Nous avons vu plus haut que toutes ces fonctions demandent une grande connaissance de mula bandha pour soutenir les viscères de l'abdomen. Il nous faut avoir une bonne sangle abdominale en même temps qu'une grande détente des viscères.

Il nous faut aussi savoir ouvrir les basses côtes et les maintenir ouvertes pendant tout le travail. Pour cela il peut être intéressant de mettre une sangle assez serrée sous la poitrine et de tenter de la garder tendue pendant tout le travail.

Nous sommes prêts pour le kapalabhati :

- Inspire contre résistance pour élargir les basses côtes et remonter le plancher pelvien.
- Tenir les basses côtes ouvertes pendant tout le travail.
- Expire puissant et répété dans le bas ventre, sous le nombril.
- A la fin des kapalabhati, inspire long suivi d'une rétention.
- Expire normal.

André Van Lysebeth nous parle de nettoyage du crâne, des conduits d'air de la tête. C'est aussi un nettoyage des poumons et il agit comme un tonique cérébral, donc évitons d'en faire trop le soir.

Ce serait dommage d'en priver les femmes mais aidons-les à le faire correctement.

Le travail proprement dit de pranayama peut commencer mais nous savons qu'il nous faudra sans arrêt revenir aux postures pour ne pas nous laisser embarquer dans un soi-disant bien être qui n'est le plus souvent qu'illusion.

Beaucoup d'élèves commencent ce travail et s'arrêtent très vite car ils sont déçus du peu de résultats immédiats. Mais la plupart du temps, ils ont surtout perçu que c'est une démarche qui demande une grande maturité et beaucoup d'investissement.

Et je terminerai par ce propos de Philippe Cornu dans la revue « Le point » à propos du bouddhisme :

« *Le bouddhisme n'est ni réductible à la recherche d'un mieux-être, ni un baume pour les bobos de la vie quotidienne. Il ne propose pas un « nouvel état », de compromis où tout ira mieux sans rien changer à nos habitudes, et la méditation bouddhique n'est ni une technique de relaxation ni un anxiolytique. Il suggère au contraire de nous interroger au plus profond de nous-mêmes sur les mobiles qui nous animent : continuons-nous à nous laisser dominer par nos désirs les plus immédiats, ou bien recherchons-nous la paix véritable de l'esprit, qui n'est accessible qu'au prix de la plus grande lucidité sur nous-mêmes et d'une ouverture inconditionnée à l'existence ».*

Ne pourrait-on dire la même chose du yoga ? ■



Pensée de Léo Lechat

Un yogi qui ne rirait jamais
ne serait pas vraiment sérieux.

LÉO