

De la respiration vers le pranayama

Catherine Bellières et Serge Gastineau

La brise légère, si douce caressant le visage et les parties dénudées l'été, l'air qui fait tournoyer les feuilles mortes à l'automne peuvent se transformer en une puissance gigantesque... Le déchaînement de l'élément air a détruit des cités.

L'homme a bien compris cette puissance et a développé de nombreux systèmes utilisant de l'air comprimé en tant qu'énergie ou force. Avec cet air, il est possible de briser du béton.

Mais qu'en est-il dans nos poumons et dans les délicates alvéoles pulmonaires ? Que peut-il se passer lors des exercices de Pranayama ?

Les grands Yogis du XX^{ème} siècle, nous ont mis en garde contre une pratique prématurée du Pranayama : BKS Iyengar, Swami Sivananda, Roger Clerc, André Van Lysebeth, tous nous ont à leur manière transmis ces recommandations. Nous ne devons pas jouer avec le feu, avec cette puissance pouvant surprendre et perturber le débutant.

Ces grands Yogis n'ont pas ou peu connu nos contemporains, l'évolution du monde occidental, le confort des canapés, nous ont fait quitter l'aplomb. Conséquence de la perte de l'aplomb : la respiration paradoxale, une respiration de survie souvent anxiogène. Il n'est possible de réaliser à quel point notre respiration est entravée que lorsqu'à la suite d'ajustements en présentiel, la respiration se libère.

Avant d'entreprendre des pratiques de Pranayama, d'en découvrir la subtilité, il convient de restaurer la respiration physiologique !

Notre démarche

Dans un premier temps, rééduquer voire éduquer la respiration du pratiquant afin d'en améliorer sa qualité.

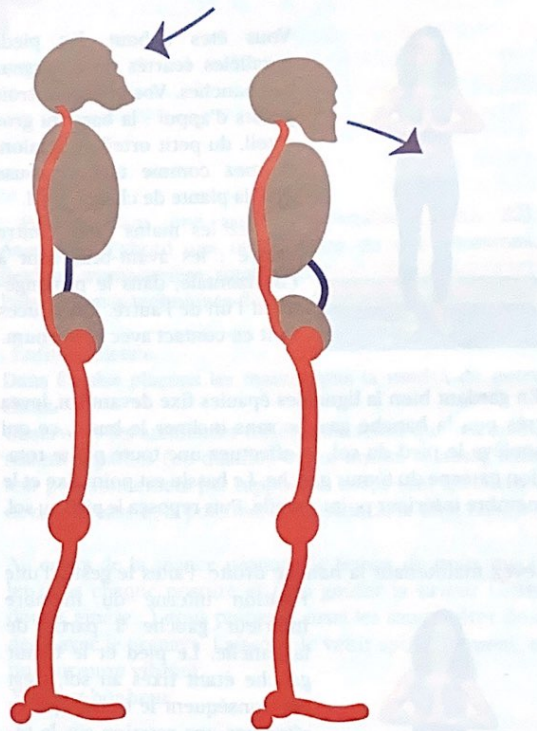
La respiration se rééduque notamment et se maintient de manière durable par la compréhension et la bonne pratique de la posture de l'aplomb.

Une bonne respiration nous porte tous les jours et change beaucoup de choses dans notre manière d'être ainsi que dans notre rapport au monde et aux autres.

Incidence de la respiration

La respiration altérée d'une personne en état de vigilance constante ou soumise à un stress répété aura des répercussions sur l'organisme. Le stress a un effet inhibant sur la respiration source d'acidose chronique, source de pathologies inflammatoires, de fatigue, de maux de tête voire d'apnée du sommeil sur des sujets de plus en plus nombreux et jeunes.

Respiration paradoxale



infographie Cath Bellières

Baucoup de nos contemporains présentent une respiration paradoxale, ils respirent « à l'envers » sans s'en rendre compte. Respirer à l'envers c'est :

- À l'inspiration, le thorax se gonfle, le ventre se rentre diminuant la capacité respiratoire.
- À l'expiration le ventre se gonfle, la cage thoracique s'effondre.

Le corps réagit dans ce cas en survie. Quand le ventre gonfle, il n'y a pas de contraction réflexe du périnée, car le volume de l'abdomen se comporte comme un volume liquide incompressible. Automatiquement la masse viscérale est poussée sur le périnée.

La respiration paradoxale a un effet sur le psychisme, elle est anxiogène et oppressante. Comment aller de l'avant lorsque la cage thoracique s'effondre ?

Respiration buccale

De plus, de nombreuses personnes respirent par la bouche

(dès que les lèvres sont à peine entrouvertes même d'un millimètre, dès que les lèvres ne sont pas en contact, il s'agit d'une respiration buccale). Dans ce cas, il est impossible de rééduquer la respiration. Il est nécessaire d'en prendre conscience et veiller à respirer par le nez.

Le nez est un élément important des voies aériennes supérieures : il filtre, réchauffe, humidifie l'air entrant afin de le préparer au contact avec les délicates muqueuses pulmonaires. L'air sortant restitue sa chaleur au dispositif nasal.

Rire à l'envers

Respirer à l'envers fera par conséquent rire à l'envers, c'est à dire en gonflant le ventre et c'est délétère, même avec un rire bref, si le ventre se gonfle. C'est la même chose avec la toux et les éternuements.

Cela va comprimer la vessie, pousser sur le périnée et la prostate pour les hommes avec tous les problèmes que cela pourrait engendrer : fuites urinaires, incontinence urinaire d'effort, descentes d'organes...

D'ailleurs il y a des expressions populaires sur le sujet : "à pisser de rire !" ou "rire à en faire pipi dans la culotte". Non ce n'est pas normal ! Rire doit être une aspiration des viscères, un grandissement du rachis !

La respiration abdominale forcée

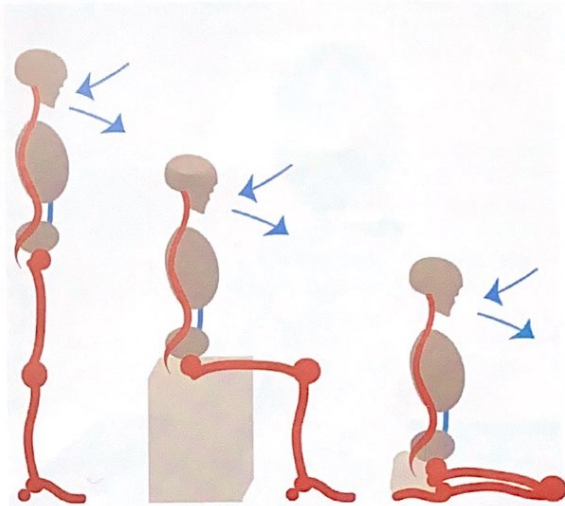
Forcée ou obtenue artificiellement par la pratique de Yoga donnant cette capacité de diriger et de maintenir la respiration là où l'on veut ! C'est vouloir dresser un cheval sauvage à la cravache ! Cela peut générer une sensation de maîtrise satisfaisante. Pourtant le Pranayama n'est pas une prise de pouvoir sur le corps à l'instar des Asana.

Tout cela repose sur une position incorrecte.

La respiration spontanée

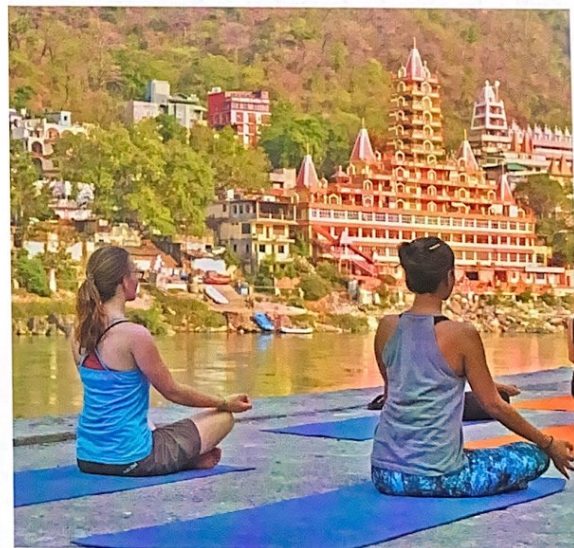
La première clé d'entrée vers le Pranayama est la mise en place de la respiration **spontanée**. Spontanée et non forcée. Cette respiration n'est possible que si la posture est juste. La posture juste est la posture de l'aplomb où le dos conserve ses courbures physiologiques naturelles.

« Quand vous vous asseyez, la posture doit être stable et confortable. Cette stabilité ne vient que lorsque les efforts ont cessé : il n'y a de tension nulle part. L'immobilité rigide n'est pas un état de silence. » BKS Iyengar cité par Noëlle Perez dans Étincelles de Divinité.



Respiration spontanée

Toute posture assise au sol, sans aucun support de type Zafu, coussin, bloc de mousse, couverture pliée, petit banc... conduira à une flexion lombaire contrainte, à une hyper lordose dorso-lombaire ou à une inclinaison en avant qui nous sort de l'aplomb, c'est à dire : au non respect de l'alignement des sphères énergétiques "périnée, diaphragme thoracique, orifice thoracique supérieur, voile du palais (zone Marma Shringataka, diaphragme crânien (faux du cerveau - tente du cervelet)". Ces mauvaises postures sont des "impostures" qui bloquent la respiration au niveau du plexus solaire en déformant la colonne d'air.



Exemple de postures assises fréquentes : Les pratiquantes sont assises sans support. Elles sont en flexion lombaire contrainte et elles se redressent en contractant leurs dos. La respiration est alors bloquée au niveau de l'épigastre.

Infographie Cath Bellières

AYMYogaSchool de Pixabay



Exemple de posture assise correcte : la pratiquante est assise sur un support, ici une petite couverture pliée. Le bassin est en antéversion, la lordose lombaire au niveau de L5 est respectée. Le dos est tranquille. La respiration est libre, ample, spontanée.

Quand l'inspiration est active, le moteur est la contraction du diaphragme, qui vient buter sur la masse viscérale et soulève les côtes. En descendant, le diaphragme crée une dépression dans la cage thoracique, prend appui sur les viscères, écarte les côtes. Ainsi l'air rentre dans les poumons.

Les poumons sont comme des sacs inertes, ils adhèrent à la cage thoracique par la plèvre. Ils fonctionnent comme un accordéon : c'est parce que l'accordéon s'ouvre que l'air entre, pas parce que l'on souffle dedans.

Accordéon vertical : il descend, l'air entre. Je vide l'accordéon du bas vers le haut : l'air sort.

« L'expectative anxieuse » (Jacques Thiébault) = blocage de la respiration. Pour l'empêcher de se produire, travailler sur l'expiration. Donc au moment où le mouvement va démarrer, on commence l'expiration (pratique pour débutants).

Pour ouvrir les côtes et élastifier la cage thoracique, essayez :

- de faire un grand sourire (en écartant la commissure des lèvres),
- de dilater les narines,
- humer un parfum,
- d'ouvrir les pommettes,

- d'ouvrir l'orifice thoracique supérieur par le recul du menton,
- de prononcer le son « iiiiii », ceci repose le diaphragme,
- de prendre Hakini Mudra. La descente des mains écarte les coudes et à une certaine hauteur les côtes s'élargiront. Avant la banalisation des micros, certains orateurs plaçaient leurs mains ainsi afin que leur voix porte davantage.



Serge Gastineau - Cath Bellières

Prise de Hakini Mudra

Le périnée est comme un trampoline qui répond à un changement de pression. Quand le ventre se gonfle, il n'y a pas de changement de pression, puisque ça se dilate vers l'extérieur. Quand il se dégonfle, il y a changement de pression. Le périnée se manifeste. De même, à l'inspiration le ventre reprend sa forme sans se gonfler, le dos s'élargit, la pression augmente, le périnée se manifeste : Mula Bandha se met en place spontanément, il suffit de l'accompagner.

C'est tellement plus doux que de contracter les sphincters par volonté voire d'être crispé jusqu'aux mâchoires.

Orifice thoracique supérieur

Son ouverture nécessite d'être sur son aplomb, de reculer le menton afin de faire sortir C7 afin de recréer le lien cervico-dorsal. Cela luttera également contre le développement de la bosse de bison. La ligne oreille-bout du nez est alors inclinée et regarde vers le sol. Il ne doit jamais

avoir d'abaissement du manubrium.

Dans tous les cas, une position avec le menton avancé limitera les résonances, comprimera les cervicales et empêchera la mobilité du larynx.

L'inspiration allonge les lombaires, l'expiration allonge les dorsales et les cervicales.

Il n'y a donc aucune raison qu'il y ait tassement. Les côtes basses sont comme des anses de seau et s'écartent latéralement, alors que les côtes supérieures s'élèvent verticalement. Notons que les côtes s'insèrent entre les vertèbres et fonctionnent comme un décapsuleur, ce qui explique le grandissement à l'expiration dans l'abaissement des côtes.

L'orifice thoracique supérieur n'est pas un diaphragme, mais se comporte comme un diaphragme. Dans toutes les postures, être tout le temps dans l'interrogation de la



Infographie Clker-Free-Vector-Image de Pixabay

respiration. La respiration spontanée est un guide permanent. Cette respiration spontanée s'effectue toute en douceur, monte sans effort vers les clavicules comme si la cage s'ouvrait de l'intérieur. Le plus difficile est cette capacité à observer la respiration sans intervenir, sans se reprendre en main, sans rester dans ses habitudes.

Lors du chant et lors des chants de mantra, le Kirtan, afin que le son et les vibrations s'expriment pleinement, la posture correcte est absolument nécessaire

Laisser respirer

Pour terminer, nous partageons le sens profond de cette phrase écrite par Pierre Feuga :

« Ne pensez jamais lorsque vous expirez que vous "chassez l'air" : pensez plutôt que vous le donnez, que vous l'offrez. De même n'associez jamais l'inspiration à "prendre" : recevez, accueillez, acceptez ce qui vient. »

Éveillez la conscience-témoin, éveillez le souffle-esprit...

Gardez tout cela présent lors de votre pratique afin de vous aider à ensuite pouvoir le vivre au quotidien.

Il est nécessaire de vider pour pouvoir laisser emplir à nouveau !

LES AUTEURS

Catherine Bellières et Serge Gastineau, Yoga pour enseignants et pratiquants avancés.

www.cathetsergeyoga.com