

Rencontre avec nos viscères

Bernadette Gastineau

DEUXIÈME PARTIE ¹

*Après avoir bien travaillé le corps, tout semble en place pour que ça respire.
C'est un chemin qui demande beaucoup de patience et de modestie.*

Travail respiratoire et pranayama

Quand nous commençons à observer notre respiration, nous sommes le plus souvent mis face à nos difficultés respiratoires.

Faut-il s'en occuper ? Cette question m'est souvent posée, car après tout même si je ne suis pas dans la conscience je respire quand même, sauf en cas de détresse respiratoire. Le diaphragme est le muscle respiratoire par excellence. Sans le mouvement du diaphragme, nous ne pouvons respirer mais le diaphragme ne dépend-t-il pas de tout le reste du corps ?

*« 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* ».*

Le diaphragme, ce lieu de manifestation de la vie, vaut certainement la peine que l'on s'y intéresse. Quand nous parlons de la colère, nous pensons bien sûr au foie. N'est-il pas posé juste sous le diaphragme ? La crise de foie ne commence-t-elle pas par une difficulté à respirer ?

Alors, oui, cela vaut la peine de s'occuper de sa respiration car nous verrons que tout le corps est

concerné par les mouvements du diaphragme et le diaphragme régit nos mouvements intérieurs.

Si la respiration fait défaut, nous n'avons plus le choix. C'est parfois une question de vie ou de mort.

J'ai vécu cela au cœur de la maladie, j'étais clouée au lit et j'avais de tels problèmes respiratoires que je ne pouvais à aucun moment me distraire de moi-même, il me fallait respirer.

J'avais une canule et je ne pouvais plus respirer par le nez. Je n'étais jamais en repos, impossible de fuir. Je me demandais parfois comment j'allais trouver la force de continuer à vivre. Il s'agissait du souffle de vie. J'allais chercher mon souffle de plus en plus profond et je découvrais des espaces jusque-là totalement inconnus. Et quand j'ai pu respirer un peu mieux avec ma canule, il m'a fallu faire sans la canule. J'avais encore à m'adapter, à chercher ailleurs.

Nous finissons par nous habituer même aux pires choses, j'avais fini par m'habituer à la canule.

J'avais aussi compris que mes difficultés respiratoires n'étaient pas que physiques et j'avais souvent recours à l'écriture, même au fond

de mon lit. C'était une parole authentique qui m'aidait beaucoup à structurer ma pensée et me permettait de m'ouvrir à tout ce qui se présentait.

Mon travail de yoga m'était aussi très précieux. J'avais toujours un petit rouleau à portée de main pour mettre sous les lombaires. Dans mon lit, il permettait d'étirer l'espace entre le pubis et le nombril, pour préserver la courbure lombaire. Je le plaçais aussi au niveau des omoplates pour ouvrir ma cage et quand je m'asseyais, il soutenait mes lombaires. C'était un véritable compagnon.

Je faisais aussi un gros travail de visualisation qui me permet encore actuellement de travailler dans mon lit pour le plaisir ou en cas de grosse fatigue et d'insomnie.

Je n'hésite pas à parler d'un chemin initiatique. J'ai beaucoup appris sur ma respiration. Je pensais parfois à Saint Exupéry au milieu du désert, complètement démuné dans une solitude profonde.

Je sais maintenant qu'au plus profond de la nuit, le souffle est là et qu'il demande seulement à être contacté.

Comment se vit la respiration ?

♦ Les mouvements du diaphragme

Écoutons de nouveau Jean Marc Kespî² : *« 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 Im-*

pur 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 ».

Mais voilà, il a lui aussi ses humeurs et il peut se bloquer à la moindre appréhension. Quand il se bloque c'est toujours sur l'inspire, c'est ce qui explique que dans un premier temps, nous abordons les postures sur l'expire pour éviter « l'expectative anxieuse » de la nouveauté.

Imaginez le diaphragme comme un grand parapluie ouvert ayant ses attaches sur la colonne et tout autour des basses côtes.

À l'inspire, le sommet du diaphragme descend, il prend appui sur le foie et l'estomac, et sur la masse viscérale. Heureusement, la sangle abdominale, si elle n'est pas distendue, ne lui permet pas de repousser le périnée et la respiration se loge dans le dos. /...

♦ Le diaphragme en lien avec l'abdomen

Gonfler le ventre va à l'encontre de ce mouvement, les viscères viennent devant et la pression repousse le périnée. Pour vérifier cela, posons nos mains sur les basses côtes et inspirons en gonflant le ventre, au lieu de s'ouvrir, ça se referme sous nos mains. Ça va à l'encontre du mouvement de l'inspire qui est d'ouvrir les côtes basses. Maintenant, humons l'air sans effort, la sangle abdominale est maintenue et les basses côtes s'ouvrent.

Si le périnée est souple et tonique il répond à la pression diaphragmatique et démarre l'expire.

Avec un expire actif, les abdominaux profonds (transverses) interviennent en synergie avec le périnée et contribuent à la mobilité viscérale.

Tout cela, c'est quand tout va bien. Mais que de ventres endurcis par les soucis de la vie mais aussi par tous les traitements, en particulier les traitements hormonaux qui viennent coller les viscères ! Nous parlons d'adhérences. Les ostéopathes en savent quelque chose quand ils travaillent sur les viscères, ils parlent parfois de ventre en silicone.

Je me souviens d'une élève venue me voir pour des problèmes de stérilité. Elle avait « subi » deux F.I.V. et commençait à désespérer de ce genre d'intervention agressive. Le yoga lui est apparu comme une voie possible. J'ai commencé à palper délicatement son ventre et je ne suis pas allée plus loin, le moindre contact lui faisait mal et elle avait un ventre tout dur. Je l'ai envoyée chez mon ami ostéopathe avec qui je travaillais justement sur le viscé-

ral depuis quelques années.

Après le rendez-vous, il m'appelle en me disant que j'avais eu la bonne idée de l'envoyer chez lui car il pensait qu'avoir un enfant dans un ventre aussi dur était pratiquement impossible et dans tous les cas pas souhaitable pour l'enfant.

Il a commencé à remettre en mouvement les viscères et m'a demandé de continuer le travail avec elle, ce que j'ai accepté. Après deux années de cours individuels, elle a pu être enceinte tout à fait normalement et le bébé a pu grandir dans son ventre. Elle a eu un bel accouchement. Elle n'a pas tardé à mettre un deuxième enfant au monde.

Tout cela pour dire que la plupart du temps rien n'est irréversible mais que de tels blocages demandent un réel investissement. Il nous faut relancer la dynamique du ventre et repérer au fond de soi ce qui a pu nous figer.

Dire que la respiration est importante pour les viscères, cela paraît évident, mais elle peut être aussi destructrice si elle n'est pas placée au bon endroit.

Nous avons à préparer le corps.

On ne peut pas gonfler un ballon enfermé dans une caisse plus que le volume de la caisse. De la même manière, l'augmentation de la capacité respiratoire ne vient pas d'une tentative de gonfler les poumons, mais d'une ouverture de la cage puisque les poumons sont attachés à cette cage. Avant d'aborder le pranayama, il est donc nécessaire d'amener cette ouverture de la cage par un travail corporel, par les postures. L'utilisation du baleineau abordé dans le 1er article en est un bon exemple.

Le diaphragme n'a pas la force d'ouvrir la cage. Par contre, les suspen-

sions de souffle à poumons vides, les postures inversées vont l'amener à se détendre et à s'étirer. Dans les postures inversées particulièrement, les viscères par la pesanteur allègent le périnée et viennent repousser le diaphragme en l'étirant, à condition de respecter l'aplomb.

Nous pouvons constater une respiration beaucoup plus profonde et calme quand nous redescendons de la chandelle (Sarvangasana). (Photo n° 10)

Pour cela, la cage ne doit pas se déformer, les dorsales doivent être parfaitement étirées. Il nous faut toujours revenir à nos appuis qui dans cette posture se situent au niveau des épaules sans oublier le travail des jambes qui nous permettra de nous alléger vers le haut.



Photo 10

Comment peut-on travailler sa respiration ?

Travailler sa respiration est un vrai travail de précision. Nous parlons aussi d'appui, d'étirement, d'alignement.

En plus de se concentrer sur l'inspire, l'expire, les rétentions etc... nous avons à notre disposition des techniques qui permettent de mo-

biliser les viscères très en profondeur mais là aussi si elles se font dans le respect de cette vie interne.

♦ Kapalhabati

J'ai souvent vu des personnes pratiquer kapalhabati et avoir un ventre distendu car elles poussaient conti-

nuellement sur leurs viscères. C'est pour éviter ce genre de problèmes que BKS Iyengar allait parfois jusqu'à l'interdire aux femmes.

Quel dommage car nous retrouvons le travail de kapalhabati quand nous étirons, quand nous nous mou- vons, dans le rire etc... Mieux vaut

apprendre à le travailler, cela évitera les fortes poussées sur le périnée qui peuvent créer des fuites urinaires.

Kapalhabati ne doit pas être violent pour les viscères. Nous ne donnons pas des coups de poignards dans le ventre, nous activons les énergies du bas ventre dans un mouvement rapide qui demande une bonne détente du périnée et un soutien de la sangle abdominale.

Une proposition pour aborder le Kapalhabati :

- Inspire contre résistance (sans gonfler le ventre) mais en élargissant les basses côtes pour permettre au plancher pelvien de remonter.
- Tenir les basses côtes ouvertes pendant tout le travail (je conseille souvent de mettre une sangle autour des basses côtes pour sentir cette ouverture en permanence).
- Expire puissant et répété dans le bas ventre, au niveau du pubis, en démarrant du périnée.
- À la fin des kapalhabati, inspire long suivi d'une rétention.
- Expire normal.

♦ Les Bandhas

Selon B.K.S. Iyengar

« Sans les bandhas, la pratique du pranayama perturbe la circulation du prana et nuit au système nerveux.

Le mot sanskrit Mudra signifie « sceau » ou « serrure ». Il désigne des attitudes corporelles qui ferment les orifices du corps ainsi que des positions spéciales des doigts et des mains.

Bandha veut dire « chaîne », « ligature », « emprisonnement » ou « capture ». C'est aussi le nom donné à des postures dans lesquelles certains organes ou parties du corps sont serrés, contractés et contrôlés.

Quand on produit de l'électricité il est nécessaire d'avoir des transformateurs, des conducteurs, des fusibles, des interrupteurs et des fils isolés pour transporter le courant à destination, car sinon l'électricité produite serait mortelle. Lorsqu'en pratiquant le pranayama le yogi fait circuler le prana dans tout son corps il est tout aussi nécessaire qu'il emploie les bandhas pour éviter que l'énergie ne

se disperse et la transporter là où il faut sans dommages.

Parmi les nombreux mudras et bandhas mentionnés dans les textes de hatha-yoga, jalandhara, uddiyana et mula bandha sont essentiels pour le pranayama. Ils facilitent la distribution de l'énergie et empêchent la déperdition par hyperventilation du corps ».

♦ Mula bandha

Mula signifie « racine » « source », « origine » « fondement ». Le périnée nous dit Christine Schwitzer dans son très beau livre Ostéopathie intrapelvienne signifie dans ses différentes étymologies « autour du sanctuaire, autour des ancêtres, autour du temple » d'où le grand voyage et le grand programme pour l'occupation du lieu. Cette image du périnée en fauteuil impérial illustre la notion de fondement au sens de fondamental, qui nous inscrit, nous donne une base, une assise. C'est notre premier diaphragme du corps dit « génital », notre premier contenant auquel s'ajoutent le diaphragme thoracique et le diaphragme crânien. Ce « génital » souligne également le lien avec la genèse, l'origine, avec la généalogie. Pendant des années, nous avons entendu que le mula bandha était un serrage de l'anus. Nous savons maintenant que tout le plancher pelvien est concerné. Je ne vais donc pas reprendre tout ce travail très précis abordé dans mon livre « Yoga et périnée » mais peut-être en faire une synthèse pour revenir dans un ensemble après avoir travaillé chaque partie du plancher pelvien.

Inspirons contre résistance pour ne pas gonfler le ventre mais laisser le mouvement venir jusque dans le fond du bassin.

Le périnée est aussitôt contracté et remonte de lui-même si tout est bien en place. Mais voilà, la plupart du temps ça ne se passe pas comme ça et nous devons l'activer avant de commencer l'expire pour qu'il remplisse pleinement sa fonction d'appui de l'expire.

- Visualisons les sphincters de l'anus et remontons-les à l'intérieur du rectum comme si nous

les aspirions puis relâchons-les.

- Visualisons l'espace du périnée, entre l'anus et le vagin, remontons cet espace à l'intérieur du petit bassin puis relâchons-le.
- Visualisons l'intérieur du vagin, et remontons l'ensemble vers l'utérus, puis relâchons-le.
- 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 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 d'un travail préalable.

Le travail préalable consiste à ouvrir le volume du bassin pour permettre au périnée de s'étirer en largeur pour qu'il puisse se contracter sans se durcir.

Nous avons une multitude de postures de postures que je décris dans mes livres.

♦ Uddiyana Bandha, « le grand envol »

Il s'agit là de survoler les airs, de remonter les viscères en haut de l'abdomen. C'est un mouvement de vague qui part de très loin, et quand la vague arrive en haut de l'abdomen, les côtes flottantes s'écartent pour les accueillir.

Puis les viscères reprennent place sans prendre d'air et il suffit d'hummer un parfum délicat pour que l'inspire se fasse tout en douceur.

Nous pouvons l'aborder allongé sur le dos dans un premier temps et ensuite le faire debout dans un bon encrage dans le sol et une bonne ouverture du dos. (Photo n° 11 page suivante)

Les viscères viennent se loger sous /...

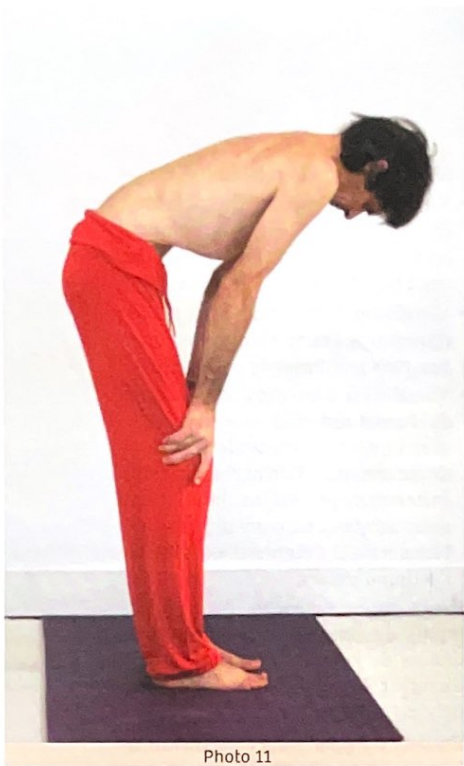


Photo 11

les côtes flottantes et si le travail est correct, il n'y a aucune irritation dans la gorge ni perturbation du rythme cardiaque.

Une proposition pour aborder Urdhva Dhanura bandha en 5 temps :

- Inspirer contre résistance avec posture dos neutre, dans le respect de la cambrure, la ventouse du plancher pelvien se met en place.
- Expirer à fond sans serrer les grands droits et 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. Le bassin est invité à s'enrouler mais ce n'est pas lui qui décide de s'enrouler.
- Relâcher le ventre tout en douceur.
- Inspirer en humant l'air.

♦ Jalandhara Bandha

Jala signifie « filet », « trame » ou « réseau de mailles ».

Van Lysebeth nous dit ceci :

« Dans l'optique du pranayama, jalandhara bandha est probablement la bandha la plus importante car elle accompagne nécessairement toute rétention un peu prolongée du souffle. Jalandhara bandha a donc pour mis-

sion de protéger le cœur et le système vasculaire contre les effets nocifs des rétentions de souffle prolongées.

Jalandhara permet de percevoir la circulation du prâna et apaise le mental ».

« Grâce à Jalandhara, l'étirement cervical dégage les nerfs crâniens et agit sur le bulbe céphalorachidien qui inclut les centres respiratoires et cardiaques, des centres réglant la vasomotricité et certains métabolismes essentiels ».

Lorsque le menton est correctement placé à la fourchette du sternum, on perçoit un net étirement de la nuque qui dégage les sinus.

Jalandhara bandha est très 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 ce 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 suspendue par tous les muscles du cou.

Les postures telles que la chandelle, et la charrue permettent de bien préparer ce bandha.

♦ Travail respiratoire et pranayama

Quand le corps est bien préparé, quand nous sommes à l'aise avec les bandhas, nous pouvons commencer un réel travail respiratoire, le pranayama qui tient compte de tous nos mouvements intérieurs et qui permet une nouvelle vie dans des zones qui vont pouvoir s'éclaircir. Mais surtout n'oublions pas que le chemin peut être long car comme nous venons de le voir, les viscères ne se manipulent pas si facilement que cela, nous devons les mettre en confiance en leur parlant gentiment mais aussi fermement pour qu'ils ne débordent pas trop. Ne dit-on pas de quelqu'un qui réagit à la moindre contrariété, qu'il est viscéral, qu'il réagit trop avec ses tripes ?

J'aborde bien sûr la respiration dans nos cours, c'est le parfum de la posture. Mais dans les ateliers spécifiques sur le pranayama, c'est un nouveau travail qui s'offre à nous et pour l'aborder, il nous faut déjà avoir une bonne conscience de son corps pour être disponible à la respiration.

Le pranayama au sens strict n'est pas mon propos dans cet article mais dans chaque atelier pranayama, je propose une longue préparation pour débloquer les diaphragmes, ouvrir les volumes, et libérer les viscères. J'utilise là aussi des supports (balles, ballon souple, petit rouleau, bolster, balle-neau, etc.

Ce sont de véritables aides qui aident à la prise de conscience et qui nous aident concrètement à ouvrir des zones fermées depuis parfois bien longtemps.

Pour terminer ce parcours initiatique, je vous propose de rentrer à la maison et d'aller tout en douceur à la rencontre de nos viscères reliés à l'ensemble du corps au moyen de la pensée. En même temps que je dis cela, je sais que la pensée peut être très puissante et qu'il n'y a donc jamais de douceur sans la fermeté du guerrier, même allongé sur le dos.



Photo 12

Voyage au pays de nos viscères

Rentrer à la maison, ne veut pas dire s'enfermer, c'est un nouveau voyage qui commence. Avant de partir je vous propose de prendre une carte viscérale, de repérer où se situe chaque viscère et d'en visualiser la forme pour ne pas trop vous perdre en chemin.

Pour commencer, allongeons-nous sur le dos, les jambes allongées.

Pour faciliter l'ouverture de la cage, nous pouvons mettre un petit rouleau au niveau des omoplates (ça peut être une frite de piscine que je coupe d'une longueur de 30 cm environ). Nous pouvons aussi utiliser un petit ballon très souple et très peu gonflé entre les omoplates en mettant un coussin sous la tête pour ne pas trop solliciter la nuque (photo n° 12).

- Amener la respiration dans les jambes en lien avec le bassin comme si vous aspiriez le sang des jambes à l'inspire et qu'un sang neuf était redistribué à l'expire.
- Visualiser les viscères du petit bassin et respirer d'abord à l'arrière dans le rectum, à l'avant dans la vessie et au milieu dans l'utérus ou la prostate.

- Visualiser le gros intestin : Inspire à droite en remontant le colon ascendant. Rétention à l'inspire le long du colon transverse. Expire à gauche le long du colon descendant vers le rectum. Rétention à l'expire pour revenir dans le colon ascendant.
- Visualiser l'intestin grêle sous le nombril et repérer les mouvements d'ondulation
- Visualiser le foie et la vésicule biliaire en plaçant un bouquet imaginaire devant la narine droite et sentir que l'espace s'ouvre.
- Visualiser l'estomac et la rate en plaçant le bouquet imaginaire devant la narine gauche et sentir ce nouvel espace.
- Visualiser les reins en haut des psoas, et imaginez des petites éponges qui se gonflent d'eau à l'inspire et qui s'essorent à l'expire.
- Visualiser le pancréas et ranimer le feu du plexus.
- Amener la respiration dans les bras en lien avec les poumons.
- Visualiser les poumons comme deux grosses éponges qui se

gonflent à l'inspire et s'essorent à l'expire.

- Visualiser un seul poumon au milieu à l'emplacement du cœur.
- Visualiser la thyroïde et respirer comme si nous voulions bâiller sans ouvrir la bouche.
- Par ce bâillement bouche fermée, nous repérons le mouvement du voile du palais qui monte à l'inspire et qui redescend à l'expire mais sans s'effondrer.

Nous pouvons arrêter notre voyage par de grands bâillements, bouche ouverte qui toucheront à la fois le fond du bassin et le haut du crâne.

NOTES

- 1 La première partie de Rencontre avec les viscères figure dans le numéro 100 de infos Yoga
- 2 Dr Jean-Marc Kespi. Président d'honneur de l'association Française d'Acupuncture.

BERNADETTE GASTINEAU —

En savoir plus <http://atelieryoga.net/>
Voir annonce de stage en fin de numéro

Pensée de Léo

Je ne tiens pas, finalement, à entrer à l'Académie Française, je préfère atteindre l'immortalité grâce au yoga.

