

RESPIRATION YOGIQUE

Le grand André Van Lysebeth affirmait que la respiration yogique complète est la seule normale puisqu'elle englobe en un seul processus les diverses façons partielles de respirer:

- a) la respiration abdominale, provoquée par l'aplatissement et l'abaissement du diaphragme;
- b) la respiration costale, réalisée par l'écartement des côtes;
- c) la respiration claviculaire, ou respiration haute, produite par le soulèvement du sommet du thorax.

Comment apprendre, en pratique, cette respiration?

Écoutons-le lorsqu'il nous explique comment procéder

« Une bonne respiration commence non seulement par une expiration complète et lente, mais aussi que cette EXPIRATION parfaite est la condition sine qua non d'une inspiration correcte et complète, pour la raison bien simple qu'on ne peut remplir un récipient que s'il a été préalablement... vidé! Impossible de bien respirer si nous n'expirons pas d'abord à fond.»

Une fois cet air résiduel réduit au maximum, la respiration yogique complète peut commencer. Elle englobe les trois modes de respiration qu'elle intègre en un seul mouvement ample et rythmé.

« L'apprentissage se fera couché sur le dos de préférence.»

En voici en raccourci les diverses phases.

Tout d'abord l'inspire:

« Commencez par une inspiration lente et profonde du ventre, et lorsque vous sentez que celui-ci ne peut se gonfler davantage, écartez les côtes et faites pénétrer encore plus d'air dans les poumons. Quand les côtes sont ouvertes au maximum, soulevez les clavicules pour faire entrer encore un peu d'air. Vous êtes, cette fois, rempli d'air au maximum. Toutefois, il ne faut pas vous gonfler comme un pneu, cela doit rester aisé et confortable.

Évitez de contracter les muscles des mains, ou ceux du visage ou du cou, spécialement pendant la dernière phase (claviculaire) de la respiration. Les trois mouvements, comme nous l'avons dit au début, doivent s'exécuter en «fondu enchaîné» tout en restant nettement distincts et discernables pour un observateur extérieur. »

Durant toute l'inspiration l'air doit entrer progressivement, sans saccades, en flux continu. Vous ne devez faire aucun bruit en respirant. Il est essentiel de respirer silencieusement.

TRÈS IMPORTANT: votre esprit doit être concentré entièrement sur l'acte respiratoire.»

Puis l'expire:

«Quand vous avez rempli les poumons complètement, expirez dans l'ordre de l'inspiration, toujours lentement, sans saccades ni effort. Bien rentrer l'abdomen à la fin de l'expiration. Recommencer ensuite à inspirer de la même façon. Vous pouvez prolonger cet exercice autant que vous le désirez. Il ne doit provoquer ni gêne, ni fatigue.»

Puis Van Lysebeth nous rappelle qu'on peut pratiquer à tout moment, au travail, en marchant, partout. Qu'il est très important de respirer consciemment et aussi complètement que possible. Peu à peu, cette respiration deviendra facile et s'améliorera au fur et à mesure du temps passé à pratiquer. Il est bon de réserver chaque jour un moment, par exemple le matin au réveil, le soir avant de s'endormir, pour pratiquer pendant quelques minutes.

«Quand vous vous sentirez fatigué, déprimé, découragé, faites quelques respirations complètes: votre fatigue disparaîtra comme par enchantement, votre mental s'en ressentira et vous vous remettrez au travail avec un entrain renouvelé.»

Tout comme l'expiration, l'inspiration doit être silencieuse, lente, continue et aisée. Inutile de se gonfler comme un ballon, ne jamais forcer.

Puis Van Lysebeth nous met en garde contre une erreur assez répandue : après avoir gonflé le ventre en aplatissant le diaphragme, certaines personnes cessent de faire entrer de l'air à ce moment et rétractent le ventre comme pour faire remonter l'air dans le haut des poumons, du moins le croient-elles.

Quels sont les bénéfices liés à la pratique de la RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE?

Tout d'abord , cette respiration est extrêmement relaxante.

Ensuite elle améliore de façon remarquable la circulation générale. En effet le diaphragme se comporte comme un second cœur : ses mouvements de piston aspirent du sang veineux en abondance, alimentant le cœur proprement dit en sang par l'arrière, et massant de façon très efficace – massage à la fois doux et puissant - les organes abdominaux.

Le foie est décongestionné et la vésicule évacue la bile en temps opportun, ce qui prévient la formation des calculs. La rate, l'estomac, le pancréas, et tout le tube digestif sont massés et tonifiés. Les stases sanguines sont éliminées. Les «glou-glou» entendus

pendant la pratique sont un excellent indicateur de l'activation du péristaltisme digestif !

Avec l'entraînement, cette respiration devient rapidement de plus en plus ample et souple, relaxée et rythmée. Au début elle était saccadée et difficile, du moins chez les personnes tendues. Elles seront surprises de leurs progrès rapides et de la paix qui s'installe en elles durant la pratique et dure encore de longues heures après !

Cette respiration décongestionne tout le plexus solaire, notre cerveau abdominal végétatif dont l'importance nous échappe trop souvent. Toute notre anxiété se cristallise à cet endroit, ce qui explique l'effet calmant et apaisant de la respiration abdominale.

Remarque: chez les personnes respirant habituellement seulement du haut des poumons, la respiration yogique complète provoque une sensation de vertige, anodine mais déplaisante. Pourquoi ?

L'effet de succion aspire littéralement le sang veineux du cerveau ce qui est très favorable. Toutefois chez les personnes légèrement hypotendues, cette légère baisse de tension intra-cérébrale entraîne une sensation de vertige.

Comment y remédier: rien de plus simple !

« Il suffit d'amener les jambes à la verticale, donc perpendiculairement au tronc puisque l'on pratique couché; la tension se rétablit aussitôt et le vertige s'efface instantanément. » Et ce ne sera pas une raison d'interrompre la pratique, car « en peu de jours l'organisme s'y adapte et ce léger inconfort anodin disparaît. »

Pour conclure, n'oublions pas que:

«Oui, respirer c'est vivre. Mais respirer lentement c'est vivre longtemps. Et en bonne santé.»

J'apprends le yoga. André van Lysebeth. Ed. Flammarion

POUR FAIRE SIMPLE:

1) Couché sur le dos, amenez les jambes un peu plus larges que les hanches et les bras à environ 15 cm du corps, les paumes tournées vers le haut. Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration. Suivez les mouvements d'inspiration et d'expiration pendant quelques respirations.

2) Mettez vos mains sur votre abdomen et commencez la respiration abdominale. Sentez votre abdomen qui se gonfle comme un ballon à l'inspiration, tout en soulevant vos mains.

Techniquement, le ventre ne se gonfle pas d'air, car c'est plutôt le mouvement ascendant et descendant du diaphragme qui amène le ventre à se gonfler. Mais la visualisation étant très puissante, imaginez votre ventre se gonfler et se dégonfler comme un ballon. Lors de l'expiration, sentez l'air sortir du corps, l'abdomen revenant à sa position initiale. Pratiquez au moins une dizaine de respirations abdominales.

3) Amenez ensuite vos mains sur les côtes pour la respiration costale. Respirez uniquement par les côtes, en les sentant se soulever et s'étendre de chaque côté. Cette partie est plus difficile au début, mais elle mérite qu'on s'y attarde et qu'on la pratique. Lorsque vous inspirez, sentez les mains qui s'étendent de chaque côté. Expirez lentement et sentez les mains qui reviennent à leur position initiale. Faites cet exercice pendant quelques respirations

4) Lorsque vous maîtrisez la respiration costale, vous pouvez continuer avec la respiration claviculaire. Amenez vos mains sur le haut de la poitrine. Inspirez uniquement par le haut de la poitrine et sentez vos mains qui se soulèvent très légèrement. Expirez lentement en maîtrisant la respiration. Pratiquez 5-10 respirations claviculaires

5) La dernière étape intègre toutes les étapes précédentes. En inspirant de façon fluide, gonflez l'abdomen, laissez les côtes se soulever et s'étendre de chaque côté et soulevez le haut de la poitrine. Lors de l'expiration, ramenez le haut de la poitrine, les côtes et l'abdomen. Contractez les abdominaux pour laisser sortir l'air résiduel. Faites plusieurs respirations complètes en suivant cette étape.

6) Lorsque vous terminez vos respirations, prenez quelques instants pour ressentir l'effet de la respiration complète sur votre corps et votre esprit.