

LA RESPIRATION

Les grandes lignes de ce sujet seront développées sur les bases de l'enseignement reçu de mon Maître André Van Lysebeth, et de qui j'ai eu la chance d'être diplômé.

Avant notre naissance, notre maman respirait pour nous. Dès notre venue au monde, la teneur en CO² a augmenté et notre centre respiratoire a aussitôt déclenché notre première et profonde inspiration. Dans la cage thoracique, les poumons se sont dépliés ; nous venions de poser notre premier acte autonome. Depuis lors, flux et reflux du souffle rythment notre vie jusqu'à . . . notre dernier soupir.

Vivre c'est respirer . . . respirer c'est vivre et les yogis mesurent la durée de la vie humaine en nombre de respirations.

La respiration est le « grand volant vital ». Il est possible de se passer de nourriture solide pendant des semaines, de boisson pendant quelques jours ; privés d'air, nous passerions en peu de minutes de vie à trépas.

Tous les phénomènes vitaux sont liés à des processus d'oxydation et de réduction : sans oxygène, pas de vie. Prenons conscience de cette vérité première : 100 000 milliards de cellules constituent notre corps et sont prêtes à nous servir fidèlement, jusqu'au bout de leurs forces. Mais elles sont tributaires de l'apport d'oxygène qui leur parvient par l'intermédiaire de ce liquide magique : le sang. Notre devoir, au sens strict, est de leur assurer cet approvisionnement en oxygène auquel ils ont droit.

L'apport d'oxygène est un aspect seulement de la fonction respiratoire qui comprend aussi le rejet de CO². Les cellules ne disposent d'aucun autre moyen de se débarrasser des déchets qu'elles produisent, à part celui de les déverser dans le sang et la purification a lieu notamment dans les poumons. Apprenons à respirer correctement, la récompense sera merveilleuse ! Voici les bénéfices que Swami Sivananda, l'un des Maîtres qu'a rencontrés André Van Lysebeth, attribue à la respiration yogique :

« le corps devient fort et sain ; l'excès de graisse disparaît, le visage resplendit, les yeux scintillent et un charme particulier se dégage de toute la personnalité. La voix devient douce et mélodieuse. La maladie n'a plus de prise sur l'adepte. La digestion se fait avec aisance. Le corps tout entier se purifie, l'esprit se concentre aisément. La pratique constante éveille les forces spirituelles latentes, amène le bonheur et la paix. »

Le « Prâna »

Le prâna est au yoga ce que l'électricité est à notre civilisation. C'est l'énergie vitale qui soutient la vie, la création, et en imprègne la totalité. Elle existe tant dans le macrocosme que dans le microcosme. Nous n'existons qu'en puisant sans cesse du prâna dans le cosmos, et cette extraction s'effectue par l'intermédiaire d'organes spécialisés. Pour les yogis, par ordre d'importance, les principaux points d'absorption du prâna sont :

- Les terminaisons nerveuses des fosses nasales,
- Les alvéoles pulmonaires,
- La langue,
- La peau

Le NEZ et ses fonctions

Pour les yogis, le **NEZ** représente le **principal organe d'absorption du prâna**. Nous avons vu que l'**air** est notre **aliment vital** ; n'oublions pas que, privés d'air, nous ne pourrions survivre plus de quelques minutes.

Dès son entrée dans l'orifice des narines, l'air bénéficie de différents traitements préparatoires :

➤ **2 niveaux de filtration**

Les poils garnissant cette zone font barrage aux éléments les plus gros en suspension dans l'air et lui permettent de poursuivre sa progression dans les « **fosses nasales** ». Ici, le « courant d'air » fait un petit « crochet » ou « tourbillon », qui va projeter contre la muqueuse humide, les particules les plus fines qui auraient échappé au premier « filtre ».

➤ **Réchauffement et humidification**

Cette région, richement vascularisée, réchauffe et humidifie ce flux qui, débarrassé des impuretés, gagne la **zone olfactive des cornets du nez**. A ce niveau, les capteurs spécialisés surveillent en permanence la qualité. En cas de mauvaise odeur, aussitôt suspectée d'être nocive, des mécanismes physiologiques sont aussitôt déclenchés. Les terminaisons nerveuses des cornets du nez, en relation par voie réflexe avec des centres nerveux situés dans la moelle épinière peuvent instantanément provoquer la toux ou la suspension de l'inspiration « **interdiction d'entrer !** ».

L'air fait ensuite un « crochet » et descend dans l'arrière-gorge, pénètre dans la trachée, les bronches, bronchioles, et, pénétrant dans les alvéoles pulmonaires va assumer son rôle : **l'oxygénation du sang**.

Le **voyage retour** de ce mélange gazeux modifié, devra suivre le chemin inverse, notamment par temps froid, afin de **restituer aux fosses nasales, la chaleur nécessaire à l'inspiration suivante**.

La respiration pulmonaire

Primauté à l'expiration

Dans l'acte respiratoire, l'Occidental attribue la primauté à l'inspiration. Le yoga, au contraire, affirme que toute 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 à fond.

Le volume d'air que les poumons peuvent contenir s'appelle la « **capacité vitale** ». Rarement désignation aura été plus pertinente et le **but de nombreuses techniques respiratoires est d'augmenter cette capacité**.

Par ailleurs, **la plupart des postures de yoga vise également le développement de la cage thoracique** qui est le « **réservoir** » permettant l'approvisionnement de nos 100 000 milliards de cellules. Les yogis distinguent trois types de respirations :

1. La respiration abdominale au diaphragmatique
2. La respiration costale ou thoracique
3. La respiration claviculaire

La respiration yogique **complète** combine les trois et constitue la respiration idéale qui de plus, doit être : PROFONDE – LENTE – SILENCIEUSE – AISEE.

Les «DEUX MOTEURS» de la circulation sanguine

Chez les « SEDENTAIRES », il se produit des accumulations de sang ou congestions dans tel ou tel organe. Le « torrent » circulatoire ralenti entraîne une usure et un vieillissement prématurés de l'organisme.

La respiration complète empêche que dans nos organes, le courant sanguin ne se ralentisse au point de former des stagnations et donc de transformer ce « **torrent** » en « **marécage** ».

Si le sang veineux hépatique ne s'écoule pas librement, le foie gonfle et se congestionne avec des répercussions fâcheuses sur la circulation du sang en provenance du tube digestif d'où il s'ensuit une digestion perturbée.

La respiration profonde et lente est un puissant moteur circulatoire.

1 - **Le cœur est la pompe foulante** qui propulse le sang dans le **réseau artériel**, tandis que

2 - **les poumons** font office de **pompe aspirante** sur la **circulation veineuse**.

Le point de vue de PASTEUR

La respiration volontaire est le moyen le plus important dont nous disposons pour augmenter la résistance organique. Diminuez la résistance organique par n'importe quel moyen et vous verrez des microbes jusque-là inoffensifs devenir des agents d'infection.

Respiration et immunité

Il existe une immunité naturelle. Celle-ci est attribuée à un équilibre ionique du sang. Elle dépend donc de la respiration, qui, en agissant sur le pH des humeurs, agit sur le pH optimum du microbe. Elle donne à l'équilibre acide-base une régulation qui est rétablie à chaque respiration, et permet à l'organisme de maintenir ou de retrouver le pH vital.

Si la respiration volontaire ne suffit pas toujours pour combattre les maladies infectieuses, elle soutient le combat qui nous en délivre ; elle assure à l'organisme les moyens de les éviter.

Qu'en disent les YOGIS ?

On reste confondu devant la clairvoyance des yogis qui ont établi **depuis plusieurs millénaires**, les règles et techniques de la respiration idéale ! Ils recommandent de respirer comme si, à notre naissances, **nous avons été « crédités » d'un certain nombre de respirations, et que notre vie durerait jusqu'à épuisement de ce capital « nombre de respirations »**. Pénétrons-nous de cette croyance, et nous prendrons soin de respirer lentement !

Les deux phases

Inspiration : l'impulsion de commande inspiratoire, en provenance du cerveau (le bulbe rachidien), provoque l'abaissement du diaphragme qui, tel une pompe, crée une dépression et aspire l'air. Cette phase est dynamisante, tonifiante.

Expiration : c'est la **nature rétractile des tissus pulmonaires**, qui crée le resserrement des alvéoles, lesquelles se vident naturellement. Un secouriste, pour réactiver la respiration d'une personne, ne fait que souffler pour remplir ses bronches, et l'expiration se réalise d'elle-même, sans aide extérieure. Cette phase est **apaisante, relaxante**.

Chaque **posture de yoga** vise à **renforcer l'unité de l'être**. Elle devient une **ASANA** dès lors que cinq conditions sont réunies : une ASANA est une posture que l'on tient : **longtemps – immobile – sans effort – avec le contrôle du mental et le contrôle du SOUFFLE !**

BIENFAITS DU SOUFFLE (associé à la pratique posturale)

Au plan physique

- Contribue efficacement à l'harmonisation de la forme du corps.
- Assouplit la cage thoracique et augmente le volume respiratoire
- Allié à l'action de la gravitation, il accroît considérablement l'oxygénation des régions visées par la posture.
- Indissociable de la posture, il accompagne et rythme ses phases dynamiques tandis que, associé au mental, il favorise l'allongement des muscles étirés tout au long des expirations.
- Renforce la résistance physique et l'endurance de tout l'appareil locomoteur.

Au plan psychique

- Le dynamisme psychique, spirituel, entre en contact avec les éléments inertes (que sont le corps dense (physique) et le corps prânique (énergie), et les contrôle.
- Fait passer au second plan les petites gênes occasionnées par le maintien prolongé de la posture. souvent, le mental impatient, ne supportant pas l'immobilité s'en empare, et l'amplifie pour nous faire lâcher prise.
- Mobilisant l'attention, il développe le pouvoir de concentration et favorise l'accès aux niveaux de conscience supérieurs.
- Trait d'union, et lien privilégié entre corps et esprit, ce souffle apparemment subtil, délicat et puissant, révèle sa présence pendant la posture. Il active la circulation du « prâna » (l'énergie), à travers les « nadis » (canaux de circulation de l'énergie – méridiens).

Points de vue de la tradition yogique

- Le processus respiratoire est directement lié au cerveau et au système nerveux central. C'est l'un des plus fondamentaux de l'organisme.
- Il est aussi en relation avec l'hypothalamus, le centre du cerveau qui contrôle les réactions émotionnelles. Il appartient à l'hypothalamus de transformer la perception en expérience cognitive. Une respiration erratique envoie à ce centre des impulsions erratiques, amenant à leur tour des réactions perturbées.
- En prenant conscience de la nature du souffle, en le disciplinant, on exerce un contrôle sur tout l'organisme. Quand on arrête le souffle, on arrête les impulsions nerveuses dans différentes parties du corps et on harmonise le schéma des ondes cérébrales.
- Dans bien des traditions spirituelles, y compris le soufisme, le bouddhisme et le yoga, on a découvert qu'en se concentrant sur le souffle, on peut apaiser le mental, développer l'attention et trouver l'accès vers les zones plus profondes du mental et de la conscience.

Avec tous mes vœux de bonne pratique

Jacques Séropian