

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

LES PARADOXES ¹ DE LA RESPIRATION

« ... *phénomène vital primordial, le seul qui établit une liaison entre notre vie de relation et notre vie végétative* »

R. Van den Berghe (voir ci-dessous : À PROPOS DE L'OXYGÈNE -O₂)

LA RESPIRATION, UN DOUBLE BILAN

par André Van Lysebeth

L'organisme est un appareil très complexe, dont toutes les fonctions sont régies par des rythmes, les seuls que nous percevons consciemment étant **les rythmes respiratoire et cardiaque, qui régissent tous les autres**. Théoriquement, en laissant faire l'organisme, il « s'autorégulera » tout seul. Ce qu'il fait d'ailleurs chez les animaux. Ceux-ci n'ont nul besoin de contrôler leur souffle : il se règle tout seul et il devrait -j'insiste sur "devrait"- en être de même pour nous.

Pour comprendre le cas particulier de l'homme, du civilisé pour être précis, il faut se souvenir que la respiration est un double bilan.

D'abord celui de **l'activité motrice du corps**. Que je lève le petit doigt ou que je pique un sprint, dans tous les cas **mon rythme respiratoire s'adapte au travail fourni. Automatiquement**. Et cela, chacun le sait.

Mais la respiration est aussi **un bilan émotionnel**. **Tendu, stressé, ma respiration devient superficielle** et sous l'emprise d'une forte émotion, je pourrai même bloquer mon souffle inconsciemment. Pas de drame si cela ne dure que quelques secondes, mais comme le stress de la vie moderne avec toutes ses agressions et soucis, est permanent et épargne peu de personnes, il fait du civilisé **un sous-respirateur chronique**. Ajoutez-y, par dessus le marché, **la vie sédentaire dans des locaux mal ou pas ventilés**, le plus souvent enfumés, et voyez le résultat : **les besoins physiologiques en oxygène ne sont plus couverts**. Cette situation qui se prolonge nuit et jour, année après année, finit par avoir des conséquences funestes.

Cette situation artificielle ne peut se compenser qu'en re-découvrant "artificiellement" la respiration naturelle* ! Ce qui passe nécessairement par un travail conscient, donc volontaire.

Même à raison de 1 ou 2 minute(s) par heure de respiration volontaire, on compense le déficit respiratoire, surtout si on s'en va respirer l'air du dehors, même dans les villes.

D'autre part, **on a la respiration de ses émotions** et, *vice versa*, on finit par éprouver les émotions correspondant à sa respiration.

C'est ainsi que, par **la respiration yogique complète***, lente et harmonieuse, bien des stress sont compensés, en plus de l'oxygénation vitale du sang. Telle est l'expérience de dizaines de milliers d'Occidentaux, adeptes du Yoga, qui pratiquent la respiration complète consciente.

Le Prânayâma* constitue un cas particulier. Il s'agit là de capter les énergies subtiles (*prânâ*) pour en nourrir les centres de transformation énergétique (*chakra*) qui, via les conducteurs subtils (*nâdi*) éveillent les potentialités latentes de nos cellules, en fait de tout notre corps. Or, seul un tel corps est capable d'**éveiller la spiritualité sans danger**. Les bénéfiques se situent donc sur les plans corporels et psychiques. Même les rétentions du souffle, qui semblent être la négation même de la respiration, contribuent à la revitalisation du corps.

¹ Paradoxe (grec *para* : contre, *doxa* : opinion) : idée, opinion, proposition, à 1^{ère} vue surprenante ou choquante, allant contre le sens commun, contraire à la logique (quelques synonymes : bizarrerie, boutade, contradiction, singularité...)

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

[...] Voyez ce petit torrent de montagne, bien gentil. Il représente un certain potentiel hydro-électrique inexploité. Bâtissons un barrage (rétention de l'eau), et laissons monter le niveau de l'eau. Quand le réservoir sera plein, en bas on pourra lâcher l'eau pour actionner la turbine. Avec un débit inchangé, l'énergie produite sera bien plus conséquente que par captage direct du torrent. D'ailleurs, sans barrage ni conduite forcée, le torrent coule en "pure perte" (du point de vue des hommes s'entend).

Idem avec **les rétentions du souffle*** (*kumbhaka*), qui captent et stockent l'énergie vitale subtile. [Toutefois] les rétentions du souffle **obéissent à des règles précises qu'il faut respecter**

Cf. *Prânâyâma, la Dynamique du Souffle*, A. Van Lysebeth – Paris Flammarion 1971

Les Yogis disent que, sauf en cas d'oubli grossier des règles, notamment **la progressivité des exercices**, tout adepte en retirera **d'énormes bienfaits**. Des règles, mon dieu, il y en a en tout. *Si vous ignorez le code de la route, un jour ou l'autre vous serez accidenté [...] Pareil : faut-il bannir la natation, sous prétexte que chaque été il y a des noyés ? Savoir nager a sûrement sauvé infiniment plus de vies que causé de noyades. De plus, ne se noie guère que celui qui commet une grosse imprudence.* Et on peut en dire autant de la respiration et du Prânâyâma.

Répetons-le : **le plus dangereux, en Yoga, c'est de ne pas en faire.**

À PROPOS DE L'OXYGÈNE -O₂

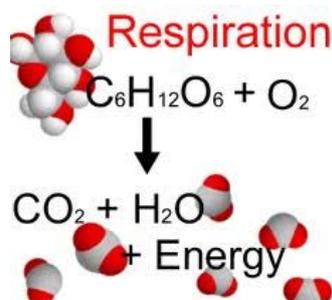
par R. Van den Berghe

La respiration est au départ un acte réflexe, automatique, végétatif : lorsque le CO₂ (gaz carbonique – voir À BOUT DE SOUFFLE § L'oxyde de carbone) atteint un certain taux dans l'organisme, il stimule le centre bulbaire qui déclenche l'inspiration.

Trop de O₂ et pas assez de CO₂ -c'est l'alcalose, rétention et prédominance des bases, perte des acides. Se traduit par des picotements, des démangeaisons, de la rigidité pouvant aller jusqu'à la tétanie.

Trop de CO₂ et manque de O₂ -c'est l'acidose, avec trop d'acides et pas assez de bases. Peut aller jusqu'à l'asphyxie.

Si l'on divise le volume de CO₂ fabriqué par un individu dans une unité de temps par le volume de O₂ consommé concurremment, l'on obtient le quotient respiratoire. Ce dernier ne peut varier qu'en faible proportion (de l'ordre de quelques cm³) pour un individu donné.¹



¹ Cette notion correspond à la teneur de CO₂ et de O₂ dans le sang, indiquée par [M. Dmitrouk dans son article] (respectivement 6,5 et 2 %).

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

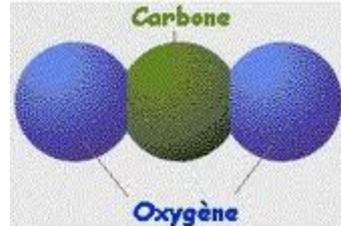


[...] **O₂ n'est pas un gaz inoffensif**
-les plongeurs et les cosmonautes en savent quelque chose- [...] par contre le...

« **CO₂ n'est pas un gaz toxique.**

Il entre dans la composition du sang en quantité bien déterminée et remarquablement stable...

Les suffoqués ne sont pas sauvés par une administration de O₂, mais on leur insuffle du CO₂ »



Prânâyâma, la Dynamique du Souffle (op. cit.) p. 218

La respiration complète* -celle qui tend à intéresser toutes les alvéoles pulmonaires- respecte ces données, d'une part en ralentissant le rythme respiratoire, et d'autre part en introduisant entre les 2 phases respiratoires 1 ou même 2 temps de rétention.

Cette rétention est généralement égale en durée à la moitié du temps de l'inspiration, et la pression du CO₂ dans les poumons qui en résulte accélère l'expiration, dont la durée est alors identique à celle de l'inspiration.

Cf. Gymnastique évolutive, Nil Hahoutoff

L'on peut s'apercevoir qu'il y a en même temps une augmentation des échanges et une réduction de la ventilation pulmonaire. **En respirant rythmiquement***, on utilise une moindre quantité d'air mais, par contre, on fixe un plus grand volume de O₂ et on fabrique proportionnellement une plus grande quantité de CO₂. Le quotient respiratoire reste donc sensiblement stable. La règle d'or : **adopter le plus long rythme respiratoire compatible avec une respiration sans effort^o. Il en résulte une soif d'air légère et continue...**

^o Cf. *Mesure des Échanges chimiques, la Respiration rythmique et la Concentration mentale*
Dr Francis Lefébure – Édit. Aryana, 1953

Certaines respirations yogiques s'écartent cependant de ces critères.

C'est d'abord le **rythme 1 (inspir) - 4 (rétention) - 2 (expir)*** qui permet d'obtenir un sang normalement oxygéné et davantage chargé en CO₂. Il en résulte **une augmentation de la réserve alcaline, ce qui peut être favorable aux spasmophiles et aux diabétiques.**

Pendant la rétention, le CO₂ en excès se dissout dans le sang, d'où une augmentation de la réserve alcaline, l'acide en excès étant évacué dans les urines.

L'autre respiration particulière est **Bhastrikâ** (voir), le Souffle, qui est une hyperventilation suivie d'une longue rétention du souffle. Selon Francis Lefébure : « *Cet exercice plonge le corps entier dans un état tout d'abord d'alcalose par rejet du CO₂ et accumulation de O₂, puis immédiatement dans un état d'acidose par rétention de CO₂ et privation de O₂. Ce mouvement de bascule réveille d'une façon équilibrée et balancée tous les mécanismes d'adaptation de l'organisme, il est donc un puissant stimulant biologique.* » Évidemment, **cet exercice ne serait pas recommandé à nos haltérophiles, mais il est supporté par l'individu en bonne condition qui le pratique progressivement et avec discrimination.**

Il [me] semble que l'individu le plus dynamique et qui vit le plus longtemps, soit celui qui tire le meilleur parti de l'O₂ qu'il respire, donc celui qui en utilise le moins.

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Pour mieux expérimenter tout cela...

... je me suis procuré un pince-nez de natation très souple et de largeur convenable. Cette méthode me permet de mieux sentir, grâce aux muscles des narines, le flux d'air qui entre et qui sort. Elle est suffisamment confortable pour me permettre ensuite de lire et même quelquefois de m'endormir.

Je ne suis pas sûr que cet exercice favorise la longévité, mais, en tout cas, je n'ai jamais eu de syncope !

Je suis d'accord au sujet de la nécessité, dans certains cas, de **respirer par la bouche***.

Toutefois...

... quand je fais mon jogging, je respire par le nez sur un rythme lent (4-4) qui ne me permet pas de courir bien vite (10 km / h) mais je peux le tenir pratiquement à volonté.

En conclusion, je pense qu'il en est de l'O₂ comme de tous les facteurs essentiels de l'existence, comme le soleil par exemple, il est indispensable à la vie et, comme lui, il peut l'abrégé.

La respiration, c'est la recherche, non d'un plus, mais d'un équilibre, d'une harmonie, ce en quoi elle est conforme aux principes yogiques.

C'est au nom de ces mêmes principes que je vous salue.

Important : si, en pratiquant les exercices de respiration vous avez des **étourdissements**, sachez que ces réactions corporelles sont normales lorsqu'on n'a pas l'habitude d'une telle respiration. **Un trop grand apport d'oxygène provoque un début d'hyperventilation.** Ces réactions sont sans danger, mais **ne persistez pas, revenez à votre respiration naturelle.**

* DES RESPIRATIONS : voir...

La respiration naturelle : LA RESPIRATION NATURELLE « la pratique... »

La respiration yogique complète : « oxygénation » ; « une technique... »

LA RESPIRATION COMPLETE « pratiquer la respiration complète » « la synthèse »

« la respiration "à segments" » « Dirgha Prânâyâma... »...

Section Prânâyâma et exercices complets « la vague de l'océan »...

Le Prânâyâma : LA RESPIRATION COMPLETE - PRÂNAYÂMA : UN PONT VERS L'UNIVERS

Section Prânâyâma et exercices complets LE PRANAYAMA

Les rétentions du souffle : La rétention du souffle – Kumbhaka, le Calice

« exercices avec la rétention du souffle Antara Kumbaka »

« la grande rétention » ; « la respiration solaire » ; « exercice de rétention du souffle »

« la respiration superficielle -travail sur l'apnée »...

En respirant rythmiquement... : « exercice de ventilation »

LA RESPIRATION COMPLETE - RESPIRATION, CHANT... SON

Section Prânâyâma et exercices complets « Exercice D » ; « L'exercice puissant »...

Rythme "1-4-2" : La rétention du souffle – Kumbhaka, le Calice

« Technique de base pour une respiration correcte » ; « exercices avec la rétention du souffle Antara Kumbaka »

Respirer par la bouche

Expiration : « respiration profonde par le diaphragme » ; « bien respirer » ; « une respiration pour se régénérer »

« la respiration "staccato" » ; « respiration aortique » ; « Ujjâyin le Victorieux -autre technique »

« la respiration KI "de base" » ; « modifier le rythme respiratoire au commandement » ; « le son des sinus »

« le souffle qui nettoie » ; « l'exercice qui souffle » ; « projection du souffle »

Maîtriser sa respiration (« le souffle et l'exhalation »...)...

Inspiration : « Shîtâlî » ; « Shîtakarî » ; « la respiration "Aspirée" »...

Inspiration / Expiration : « la respiration du petit chien »...