

L'inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

LA RESPIRATION DU DIAPHRAGME⁹

Nombre d'entre nous ont le diaphragme — cette importante membrane qui forme un clapet de base dans l'acte respiratoire — **partiellement contracté**.

Il s'ensuit que leur respiration est incomplète, voire douloureuse.

Pour pallier les effets néfastes d'une situation par trop fréquente, nous vous convions à la pratique du mode de respiration qui suit.

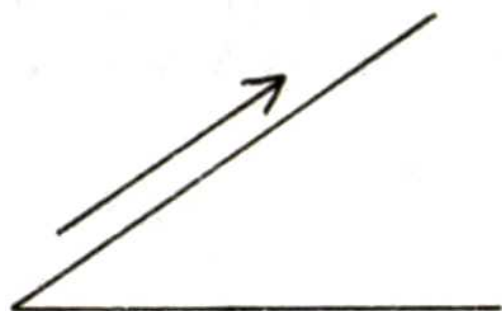
Cet exercice vous aidera à vous familiariser avec le **fonctionnement** de votre diaphragme et à **suractiver sa manœuvre**, devenue bien souvent insuffisante. La respiration en est amplifiée et c'est, en outre, **un moyen pour vaincre le trac**.

À cette fin, on peut le pratiquer, en variante, dans la station debout.

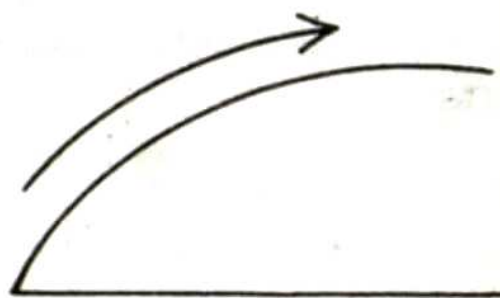


Assoyez-vous en posture dite secrète : fléchissez une jambe pour en amener le talon vers le milieu du corps. Placez l'autre jambe devant la première de manière à ce que le talon aille se trouver devant et à côté du premier. Les cous des pieds reposent au sol.

Mettez les bouts des doigts tendus vers l'arrière, pouces en avant. Expirez (+) * en vous laissant basculer, vers l'avant et le bas, sur la cinquième vertèbre lombaire. La tête, tendue vers le haut, se situe dans le prolongement du thorax. **Il s'agit d'une inclinaison, non d'une flexion.**



INCLINAISON



FLEXION

En bout d'expiration et d'inclinaison, redressez le tronc en rétractant la paroi abdominale vers l'arrière, comme si vous alliez la coller contre votre colonne vertébrale — toujours à vide de souffle. Appuyez-vous, en même temps, sur les paumes des mains, à bout de bras tendus. Après être resté quelques secondes dans cette attitude...

...laissez-vous inspirer (-) * tandis que l'abdomen revient vers l'avant. Pensez à la poire en caoutchouc que l'on comprime en force et qui reprend sa forme, grâce à son élasticité propre.

Procédez de la sorte à quatre ou cinq reprises.

⁹ Yoga, Joseph Devondel (1982) – Voir « **Respiration profonde par le diaphragme** » (LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION...); « **La respiration diaphragmatique** » (... UN PONT VERS L'UNIVERS § (2.) Les techniques du Prānāyāma); « **Inspiration diaphragmatique** » (LE CORPS PHYSIQUE ET "SUBTIL"...)

* Voir encadré ci-dessous

L'inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

* En ce qui concerne la respiration, vous verrez parfois figurer **le signe positif (+) accolé au terme expiration**. Nous ne vous révélerons rien en vous confirmant que l'action qui consiste à expirer est active, c'est le fameux *han* du bûcheron. Tout le flot oratoire est porté par l'expiration.

On ne peut prononcer la moindre syllabe sur l'inspiration. Cette dernière suit la phase expiratrice, dont elle est subséquente. C'est donc à dessein que nous citons : ***laissez-vous inspirer, pour bien en faire saillir le caractère passif (-)***¹⁰.

Ne nous laissons néanmoins pas leurrer par cette nature passive, elle nous est aussi indispensable que nous l'est son pôle opposé. La réunion de l'une et de l'autre nous précise l'Unité éternelle. Comme le disent nos frères chinois : le Yang (+) se transforme incessamment en Yin (-), jusqu'au moment où celui-ci redevient Yang à nouveau¹¹.

L'alternance est une Loi, dont l'Unité est le principe.

Toute notre action consiste à tenter de rejoindre cette totalité, ce foyer originel, dont nous avons été éloignés par les circonstances extérieures¹².

N. B. Vous remarquerez que ces considérations semblent à première vue aller à l'encontre de ce que nous avons vu quelques pages plus haut, à savoir que l'inspiration est active et l'expiration passive. Ceci dépend du point de vue vers lequel on se tourne. Soit on considère le travail du corps, des muscles, auquel cas la 1^e version est de mise, ou bien l'on se réfère plutôt à une activité intellectuelle, spirituelle, dans ce cas, c'est cette 2^e version qui sert d'explication. Loin de se contredire, elles soulignent une fois de plus la complémentarité corps-esprit, passif-actif, Yin-Yang, négatif-positif... Aucune n'est plus importante que l'autre : juste la Voie du Milieu !

MOBILISATION ABDOMINALE



Ne vous leurrez pas, cet exercice est fatigant.
Tendez bien les talons, sans quoi vous perdrez le bénéfice de l'action

Les défaillances au niveau de l'abdomen sont fréquentes.

Les muscles de la ceinture méritent une attention particulière, de leur atrophie peut résulter une position vicieuse de la colonne vertébrale¹³. On doit les considérer comme en étant les soutiens et les garants.

Nous vous proposons un exercice qui vous rappellera leur présence.

Vous êtes couché sur le dos. Portez la main gauche vers l'arrière, par-dessus la tête, à l'épaule droite et la main droite à l'épaule gauche. Vos bras croisés vont ainsi former un coussin sur lequel vous poserez la tête.

Sortez les talons, en allongeant vos mollets, tirez les pointes des pieds en direction des genoux. Faites effectuer à vos jambes tendues des mouvements en ciseau. Tricotez lentement, superbement, avec persévérance, sans toucher le sol au cours de la descente.

Respirez librement. Veillez à ce que le dos ne se cambre pas, qu'il garde le contact avec le sol. Plus vos mouvements seront lents, plus le résultat sera appréciable.

Reposez-vous, la tête sur le coussin des bras croisés, les pieds au sol, jambes fléchies.

Engagez-vous dans l'attitude de détente complète ensuite.

¹⁰ Voir BIJÀ & MANTRA (Germes ou Semences) et RESPIRATION, CHANT... SON

¹¹ Voir DE L'ÉNERGIE § L'importance de Prâna (Yin et yang : une opposition créatrice)

¹² Voir CATÉGORIES D'EXISTENCE § À propos du souffle (Prâna : le Souffle de l'inspiration - Apana : le Souffle de l'expiration)

¹³ Voir chapitre précédent : APPRENEZ À BIEN RESPIRER... (§ Respirer, c'est redresser)

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

COMBIEN NOTRE EXISTENCE SERAIT-ELLE FACILITÉE SI ON NOUS APPRENAIT À RESPIRER À L'ÉCOLE !

*Quelle que soit la pathologie rencontrée (et même si on est en bonne santé...) il faut entretenir le bon jeu du **diaphragme, muscle principal de l'inspiration** (le plus gros de toute la musculature) et veiller à sa **toilette bronchique**. À cette dernière fin, nos grands-parents utilisaient la « liqueur la Baraque » comme **fluidifiant** **

Avant même de savoir lire et écrire, on devrait savoir exécuter un certain nombre d'exercices respiratoires que des professeurs experts en la matière nous auraient enseignés.

Si, après une heure de cours, on faisait respirer profondément les enfants pendant une dizaine de minutes, l'état de santé du monde entier y gagnerait un grand profit.

Si l'humanité savait respirer correctement, elle économiserait les neuf dixièmes des aspirines, somnifères et autres calmants dont elle s'abreuve. Plus à l'aise dans leur propre corps, les hommes seraient moins belliqueux, et la planète moins agressive.

Pour l'heure, nous devons impérativement développer toutes les pratiques qui accélèrent la circulation, et les accompagner d'une respiration profonde. Comme par exemple :

Bains de pied à la vigne rouge *

Ce bain accélère remarquablement **la circulation du sang et stimule les échanges.**

En cas d'hypertension, en décongestionnant la partie supérieure du corps il contribue à éviter les accidents.

Il est recommandé lors des **retards de règles.**

Il diminue **les crampes, les fourmillements et les engourdissements.**



La Vigne Rouge - Vincent Van Gogh

Préparation

- Mettre 2 poignées de feuilles de vigne rouge (400 g) dans une pochette en coton et placer celle-ci dans un grand récipient allant au feu.

- Verser dessus 12 grands verres d'eau.

- Amener à ébullition et faire bouillir doucement pendant quinze minutes.

- Verser dans une bassine destinée au bain.

- Ajouter de l'eau froide pour que la température de l'eau soit supportable.

Prendre ce bain chaud pendant 20 minutes, chaque jour ou en cas d'urgence (ce bain peut servir 2 fois de suite : il suffit de le réchauffer)

- Positions « renversées », la Chandelle ¹⁴

* Sauf indications contraires, ce qui suit et les dessins illustrant certains exercices sont tirés de l'ouvrage de Gilles Orgeret (masseur-kinésithérapeute) *Le Geste qui soigne* (1997) et de *Ma Médecine naturelle*, de Rika Zarai (1985). Voir L'ANGE DE L'AIR - § **La bonne fame n'aime pas les gros maux.**

¹⁴ Voir § Pouvoirs supra-normaux *Siddhis*

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

- Marche à pied ¹⁵

Dans l'univers sédentaire qui caractérise le monde moderne, le torrent circulatoire se transforme peu à peu en une mare stagnante. Comment pourrait-il en être autrement ? Nous prenons notre voiture pour aller acheter du pain, nous utilisons l'ascenseur pour monter un étage, nous usons d'eau froide ou chaude au degré près sans jamais solliciter les mécanismes de protection qui régissent notre corps. Notre paresse entraîne un ralentissement de la circulation du sang qui ne nettoie plus, n'alimente plus et ne fait plus respirer les cellules. Les « bienfaits » de l'ère d'opulence sont en fait des cadeaux empoisonnés dont nous devons nous protéger avant qu'il ne soit trop tard. Une prise de conscience est indispensable. Commencez par...

la marche à pied, pacifique et efficace. Choisissez les ruelles et non pas les grandes artères, toujours polluées. Munissez-vous de chaussures légères, et en avant ! Découvrez donc le monde autrement qu'à travers la vitre d'un véhicule. En outre, l'oxygénation de votre organisme vous donnera le courage de modifier vos habitudes. Par exemple, **un repas plus léger, excellent pour les hanches comme pour l'appareil digestif, riche en matériaux de construction nobles et dynamisants : un sachet de fruits secs, deux fruits crus de saisons et un thermos de thym au miel.**

À la belle saison, mangez vos aliments dans un parc ou un petit jardin. Puis explorez votre quartier, partant à la découverte des passages, des petits jardins et des statues que vous n'aviez jamais remarqués auparavant. Les arbres, le vent, les oiseaux... tout vous paraîtra nouveau. Salivez et mâchez bien vos aliments, en buvant tranquillement votre infusion. Puis marchez encore. Peu à peu, vous trouverez le calme, vous apprendrez à bien vivre dans votre corps et à devenir le spectateur silencieux des sublimes manifestations de l'existence : les battements de votre cœur, auxquels vous accorderez votre pas ; le déplissement soyeux des fines membranes alvéolaires dans vos poumons ; la chaleur de votre sang, heureux facteur apportant de bonnes nouvelles à vos milliards de cellules ; la souplesse retrouvée de vos jambes...

- Gymnastique (au moins 15 minutes matin et soir) et autres sports ¹⁶

Les insuffisants respiratoires chroniques doivent veiller à entretenir leur **tonus abdominal** et à **lutter contre l'enraidissement de leur cage thoracique** par des **exercices respiratoires quotidiens accompagnés de mouvements des bras.**¹⁷

Va et vient

- main l'une sur l'autre : de « sur la tête » à « au-dessus de la tête », quelques fois.
- bras tendus, mains relevées vers le haut (poignets « cassés ») : latéralement, devant soi...

- Massages

Les trapèzes souvent contracturés trouveront un délasserment à être **massés** de temps en temps.¹⁸

Chez tout insuffisant respiratoire chronique, le bon test, en cas d'essoufflement, consiste à **surveiller l'élocution, comme pour les cardiaques.**

- S'entraîner à **la lecture à haute voix** et distinctement.
- **Le chant** est également parfait pour entretenir l'élocution.¹⁹

Si vous avez du mal à parler, il y a urgence, contactez votre médecin !

¹⁵ Voir plus loin RÉAPPRENDRE À MARCHER...

¹⁶ Voir plus loin § Que faites-vous le dimanche ? - RAJEUNISSEMENT ET BEAUTÉ...

¹⁷ Voir « exercices pour les poumons » « respiration profonde par le diaphragme »... - LA RESPIRATION COMPLÈTE - "GYM" DU YOGI...

¹⁸ ... + « le hausserment des épaules » et CONSEILS D'AUTOMNE – ESCLAVE OU ROBOT ? (Section *Prânayâma*...)

¹⁹ Voir RESPIRATION, CHANT... SON.