

L'inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

DES EXPÉRIENCES INTÉRESSANTES

L'ART DE RESPIRER ¹

Les respirations régulières et méthodiques, effectuées sous le contrôle de la volonté, ont pour résultat indéniable de favoriser le fonctionnement naturel et normal du cœur.

Les respirations rythmiques, surtout quand elles sont profondes, influencent aussi, avec profit, les fonctions de l'estomac et de l'intestin. Ces organes, par l'intermédiaire du diaphragme et par les variations d'étendue de la base du thorax, sont soumis à un véritable massage et à des déplacements forcés qui facilitent leur circulation sanguine, leurs mouvements, le mélange et la progression des matériaux alimentaires qu'ils renferment.

L'inspiration profonde et prolongée, soutenue pendant un certain temps, favorise l'épuration du sang et contribue à augmenter la vitalité de l'organisme ; il sera bon que air et sang veineux aient tout le temps nécessaire pour opérer leurs échanges (rétention).

Le mouvement d'expiration devra être retardé le plus longtemps possible, on ne devra expirer l'air vicié que lorsque le besoin de rejet deviendra impérieux et à peu près irrésistible ; il faut que l'air vicié ait le temps de sortir presque en entier, ce qui exige que l'expiration se fasse complètement jusqu'à ce qu'il y ait affaissement général des organes pulmonaires et relâchement total du thorax.

Quand les mouvements respiratoires sont faits avec l'intervention d'une volonté ferme et énergique, sont exécutés méthodiquement, consciemment, avec régularité et avec ampleur, ils ont un effet réactionnel sur la volonté et sur la puissance cérébrale, mises en activité par leur exécution, et contribuent à leur accroissement.

Exercice très lent et profond

Installez-vous commodément, assis ou couché, dans une pièce où vous serez certain de ne pas être dérangé et où les bruits extérieurs ne peuvent vous distraire. Placez tout votre corps dans le relâchement, fermez les yeux. Concentrez votre pensée sur l'acte que vous allez entreprendre et employez toute l'énergie de votre volonté pour le diriger, l'exécuter, avec régularité et dans son entier.

Pour maintenir l'attention et éviter d'agir de façon automatique et inconsciente, vous pouvez vous astreindre à compter le nombre de respirations complètes au fur et à mesure que vous les terminez.

Respirez par le nez, qui est *le premier organe* de l'appareil respiratoire.

Inspirez très lentement et *tirez* à fond, jusqu'à ce que votre poitrine ne puisse plus se distendre ; faites effort pour soutenir ce gonflement.

Puis rejetez l'air peu à peu, insensiblement, en y mettant le plus de temps possible. Efforcez-vous de nouveau pour résister au besoin d'inspirer et ne recommencez une nouvelle inspiration que lorsque vous y êtes absolument obligé.

Ceci doit être répété plusieurs fois consécutives.

Dans la journée, les moments les plus propices sont ceux qui précèdent les repas de midi et du soir, alors qu'estomac et intestin sont peu garnis ou vides. Si vous ne pouvez pas faire autrement, procédez dans votre lit, le matin avant le lever et le soir avant de vous endormir. Il est bon de se livrer à cet exercice dans une pièce bien spacieuse, bien aérée (fenêtre ouverte). Quand il est possible de le pratiquer dehors, à l'air libre, c'est encore mieux !

Respiration ample et mouvements

Aux respirations lentes et profondes, vous pouvez ajouter des mouvements musculaires, tels, par exemple, que des mouvements latéraux et d'élévation des membres supérieurs.

Placez-vous debout, en face d'une fenêtre ouverte, ou à l'air libre, bras pendants, cou droit, tête haute.

Dès que vous commencez votre inspiration, levez lentement les bras, allongés et tendus ; écartez-les du tronc et arrangez-vous à ce qu'ils soient horizontaux (ou qu'ils dépassent légèrement l'horizontale) au moment où l'inspiration se termine.

Maintenez-les dans cette situation pendant l'arrêt de la respiration.

Puis abaissez-les tout doucement jusqu'à la position verticale du départ, pendant le mouvement d'expiration et le repos final.

On peut et doit répéter cet exercice un certain nombre de fois consécutives.

Il donne plus de vigueur à certains muscles tout en fortifiant le développement de la cage thoracique.

Il a le léger inconvénient de diviser la pensée sur 2 mouvements différents -respiration, membres-

mais il contribue puissamment à établir l'habitude d'une respiration ample et régulière.

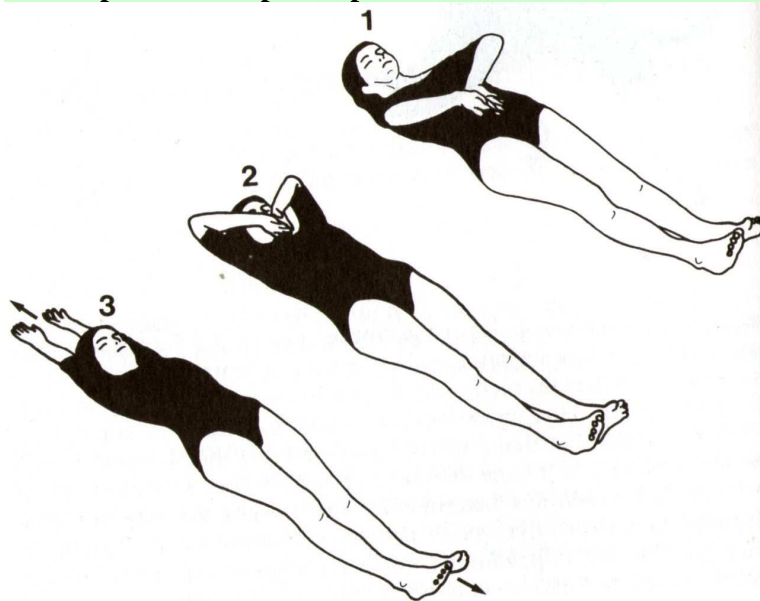
On peut varier les exercices en modifiant l'attitude et les déplacements des membres, du tronc et de la tête. Il est facile d'imaginer un grand nombre de combinaisons ; les plus simples suffisent dans la plupart des cas. On peut aussi les pratiquer allongé.

¹ Méthode de Dédoublément personnel, Charles Lancelin (1975)

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Une respiration complète à plat dos



1. Placez les mains dos à dos à la hauteur du bas-ventre, les doigts dirigés vers les jambes.

2. Sur une longue inspiration, laissez glisser les mains le long du ventre -**inspiration abdominale**-, le long du thorax -**inspiration thoracique**-, puis au-dessus du visage -**inspiration claviculaire**.

3. Vous êtes alors **poumons pleins** ; allongez les bras dans le prolongement de la tête (les mains se séparent).

Lorsque vous ressentez le besoin d'expirer, redescendez les bras par les côtés (latéralement) ou par le haut.

Reprenez au moins 3 fois en ayant soin que vos mains accompagnent bien le mouvement de la respiration.

Conduite des énergies

1. Couché sur l'abdomen, les poings juxtaposés devant les épaules reçoivent le menton.

Laissez-vous respirer latéralement, par le poids du corps sur les côtes inférieures.

Détendez-vous pendant un moment dans cette attitude.

2. Tendez les bras vers l'avant, les talons des paumes au sol, doigts pointés vers le haut.

Redressez le tronc en tirant sur les bras, la traction va se répercuter jusque dans le creux des reins.

Maintenez cette posture un moment.

Par simple impulsion mentale, faites monter toute l'énergie résiduelle de la journée le long de la colonne vertébrale. Elle diverge, par le canal des clavicules, vers les épaules, pour s'écouler le long des bras et fuir par les extrémités digitales. **Assistez, en spectateur, à ce flot fuyant d'énergie...**



3. Assis sur les talons, les genoux écartés à la largeur des épaules, posez les dos des mains sur chacun des genoux correspondants, les doigts sont recroquevillés vers le haut, en **Lotus épanoui**.

Laissez-vous inspirer (-) à partir du bout des doigts, **faites mentalement passer le souffle** le long des bras et bloquez-le au niveau des épaules.

Inspiration bloquée, laissez les deux polarités G (-) et D (+) s'attirer entre elles, le long des clavicules, jusqu'à la septième vertèbre cervicale.

Conduisez, par expiration (+), le souffle jusqu'au creux des reins.

Procédez ainsi à une dizaine de recharges conscientes d'énergie volontaire nouvelle.

4. Dans la même attitude assise, saisissez le poignet D à l'aide de la main G, dans le bas du dos.

Portez le tronc vers l'avant, les épaules posées sur les genoux.

Ce, avec l'intention de verrouiller l'énergie dans le centre racine -Mûlâdhâra.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

LE RETOUR DU FORGERON

Quelques compléments. De plus, nous n'avons fait qu'évoquer Bhastrikhâ (Section ... un « bol d'air » ?)...

Kapalabhati²

Ce nettoyage purifie les cavités nasales et les poumons

*C'est un des six Kriya*³, mais c'est aussi un exercice de Prânayâma



- Aide considérablement au contrôle des **muscles abdominaux** (débutants) et du mouvement du **diaphragme** (avancés)
- Aide à la suppression des **spasmes des bronches** : les personnes souffrant d'**asthme** en tireront de grands bienfaits.
- Dégage les sinus.
- Dégage le plexus solaire : élimine les *encombres* du passé.
- Favorise un état de vacuité.

Avant d'essayer des exercices de respiration avancés tels que Bhastrikhâ Prânayâma, il est très important de bien maîtriser Kapalabhati

Kapalabhati : « le crâne qui brille »

Asseyez-vous bien droit, de préférence dans la position du **Lotus**⁴, et prenez quelques bonnes respirations.

Expirez alors avec force en contractant brusquement les muscles abdominaux vers l'intérieur.

Cette contraction soudaine de l'abdomen force le diaphragme à remonter vers la cage thoracique et **expulse l'air des poumons d'un coup sec et rapide**. Les muscles abdominaux sont ensuite complètement détendus, le diaphragme descend et une inspiration *passive* à lieu : **laissez l'inspiration se faire d'elle-même sans intervenir**.

Gardez un rythme confortable dans l'enchaînement des respirations (pas trop vite) afin de ne pas vous essouffler. Pratiquez tout d'abord 3 cycles avec 15 à 20 expirations par cycle.

Gardez la concentration sur l'ensemble du corps qui reste détendu tout au long de la respiration.

Détendez également la mâchoire et la langue. L'extrémité de la langue se dépose à la base des incisives inférieures.

Pour les débutants, la respiration se fera en utilisant **les muscles abdominaux**.

Pour les plus avancés, nous utiliserons uniquement **le diaphragme**.

À la fin du cycle prenez une inspiration profonde et retenez le souffle aussi longtemps que possible : ceci augmentera l'oxygénation du corps.

Sous la direction d'un professeur, ajoutez 15 expir / semaine jusqu'au maximum de 100, 200 voire 300 expir.

Bhastrikhâ ou Agni Prâna, Respiration du Feu⁵

Cette respiration abdominale est dynamique, volontaire.

Petit à petit, nous la pratiquons plus rapidement, et en continu : elle est alors très courte et rapide



Assise méditative

La respiration du feu charge d'énergie notre troisième chakra situé dans la zone du nombril

- C'est cette énergie que nous utilisons dans notre vie quotidienne.
- C'est cette énergie qui nous permet d'être entendus lorsque nous nous exprimons.
- C'est cette énergie qui nous donne la force et le courage de choisir notre destinée.

Cette technique est destinée uniquement aux personnes en bonne santé

- Si vous êtes en traitement médicamenteux quel qu'il soit, ne la pratiquez pas.
- Si à quelque moment que ce soit en pratiquant, vous avez la tête qui tourne ou tout autre symptôme, vous arrêtez et faites les respirations lentes.

Nous sommes assis, dos droit. Les mains sont soit posées sur les jambes (photo), soit nous tendons les bras vers le ciel de manière à former un V, poings fermés, pouces tendus.

- Nous pouvons pratiquer une centaine de respirations, de même durée à l'inspiration et à l'expiration, suivies de 3 respirations très lentes et profondes.

- Puis nous restons quelques instants dans le ressenti.

Nous pratiquerons cela 3 fois et ce à **plusieurs reprises durant notre journée**.

² Voir « Une respiration "Kapâlâbâthi" » – « La respiration Kapâlâbâthi "Le Nettoyage" »...

³ Voir **Les 6 Kriyas du Hatha Yoga**

⁴ 1 heure de pratique assis en **Lotus**, la plus efficace pour la circulation du Prâna, procure le même effet que plus de 2 h en ½ Lotus... Mais l'essentiel reste de toujours **opter pour une assise aisée et stable** -le "Tailleur" convient pour débuter.

⁵ Voir Le Soufflet de Forgeron Bhastrikhâ... – « Les hyperventilations du "Soufflet de Forgeron" » – « La "respiration du feu" » – « La respiration Bhastrikhâ »... – Surya Bedha "Le Soleil active le Feu digestif" »...

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

LA RESPIRATION RYTHMÉE

Les lois de vibration et de rythme nous ont exposé que tout, dans l'Univers, n'était que vibrations rythmées. Or, le souffle de l'homme est justement la manifestation du rythme selon lequel il puise indéfiniment sa propre vie dans le PRANA du monde -principe vital en dehors de l'univers physique et de ses manifestations localisées, principe de la vie humaine et des autres créatures vivantes, qui répond au *Nephesh* de la Kabale hébraïque.

Le souffle rythmé est à la base de tout traitement mental énergétique, aussi bien magnétique que suggestif, ou purement mental et métaphysique : tous opèrent par un effet du PRANA, de la vie, dont la cause motrice seule diffère.

D'après la tradition des Yogis, le souffle rythmé se base sur la pulsation du cœur. Il se pratique en comptant mentalement un nombre égal de pulsations pendant inhalation et exhalation et la moitié seulement de ce nombre à la suite de chacune de ces deux périodes (rétention, vacuité).

Il est recommandé d'apporter la plus exacte attention à sa pratique constante, car **son emploi est pour ainsi dire contenu dans toutes branches de la culture physique et du traitement mental.**

Le redressement du corps *Deha-sâmya*

La position la plus naturelle est celle qu'il convient d'adopter...

S'asseoir bien droit quoique sans raideur avec attention particulière à maintenir la colonne vertébrale dans une ligne aussi verticale que possible de la base au sommet, libre de toute pression (si vous essayez de traverser vous la déplacez), la moelle épinière, bien qu'à l'intérieur de la colonne, n'y adhère pas ; poitrine, cou et tête en ligne parfaitement droite ; menton un peu rentré dans la gorge et épaules un peu en arrière sans crispation ; mains posées naturellement sur les cuisses. Tout le poids du corps portera sur les côtes, c'est ce que les Yogis appellent « *s'asseoir sur ses côtes* ».

Il est impossible de pratiquer le souffle rythmé avec la poitrine rentrée et le ventre saillant.

De même, pendant l'étude et la méditation, le corps travaille avec intensité (production de force nerveuse nécessaire au cerveau), il faudra déplacer certains courants nerveux, leur imprimer une direction différente, on éprouvera des vibrations nouvelles et il semblera que la constitution entière se transforme...

Chaque fois que vous essayez de méditer en étant courbé et ramassé sur vous-même, vous vous faites du mal et on ne peut pas avoir de pensées élevées quand la poitrine est creusée.

Exercice qu'il faut pratiquer jusqu'à familiarité absolue

1° S'asseoir « *sur ses côtes* » en position aisée.

2° Inhaler lentement une *Respiration intégrale* en comptant « 6 » pulsations du cœur.

3° Retenir l'air dans les poumons en comptant « 3 » battements de cœur.

4° Exhaler lentement l'air par le nez, en comptant « 6 » pulsations du cœur.

5° Compter « 3 » pulsations les poumons vides.

6° Répéter le même cycle indéfiniment, mais surtout ne pas se fatiguer à l'excès dans les débuts.

7° Au moment de cesser définitivement cet exercice, pratiquer le *Souffle purificateur* ⁶ pour dégager et reposer les poumons.

Par la pratique on arrivera assez vite à 8-4-8-4.

On atteindra ainsi jusqu'à 14 ou 15 pulsations comme temps initial, nombre qu'il ne faudra pas dépasser parce que **la régularité du rythme est plus importante que la durée des périodes.**

Les effets du RYTHME -cet élément essentiel de la séance de Yoga- sur le mental, le psychisme et les nerfs, sont quasi miraculeux pour celui qui le pratique régulièrement. Il est une des clés de notre évolution intérieure.

⁶ Voir « le Souffle qui nettoie »

L'inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Encore une nième version de la Respiration Carrée, mais j'en ai fait le tour !... Pas si sûr !

En fait, cette respiration est la respiration rythmée par excellence. Nous avons abordé les rythmes à plusieurs reprises⁷ sans toutefois faire **une synthèse de la façon d'apprendre efficacement le rythme.**

Samavritti

Pour ramener le calme dans la tête



Posture « calme »

Rappelez-vous que cette posture doit rester confortable car vous allez la tenir **durant 11 minutes.**

C'est le moment idéal pour ressentir la justesse dans des choix où nous sommes hésitants : amène en nous **centrage et calme du mental.**

Si vous ne trouvez pas 11 minutes dans votre journée pour vous centrer, trouvez-en à tout le moins 3.

Peut-être commencerez-vous à en ressentir quelque effet.

La caractéristique de cette respiration est de calmer les pensées incessantes, qui nous vrillent la tête jusqu'à en devenir obsédés.



Vous êtes assis, de la façon qui vous convient avec comme élément important, la colonne droite et verticale. Vous n'êtes pas adossé.

La nuque est étirée, pour cela, le menton est légèrement rentré. Épaules et bras sont relâchés.

Vous vous placez en respiration abdominale. Votre respiration est lente, confortable et normale :

- **vous vous centrez sur le bruit du métronome** réglé sur 60 si vous en avez un. Sinon,
- **vous écoutez le tic tac du réveil** ou **vous vous branchez sur votre rythme cardiaque.** Ou bien,
- **vous comptez mentalement** dans un rythme lent et régulier...

Par exemple, vous choisissez le nombre 4.

Vous comptez 4 durant l'inspiration, vous arrêtez de respirer confortablement et vous comptez 4.

Durant l'expiration, vous comptez aussi 4 et sans respirer, à poumons vides, vous comptez encore 4.

Puis vous reprenez au début. Sur les 4 phases de votre respiration, vous comptez 4 et vous continuez.

Si 4 ne vous convient pas, vous pouvez passer à 3 ou à 5 ou à tout autre nombre qui vous convient.

Suivre les battements de son cœur n'est pas évident pour le néophyte. Il a tant de choses à penser ! L'assise confortable, compter, inspirer, expirer, retenir (le souffle mais aussi les consignes)...

Le tic-tac d'une horloge n'est pas un bon pédagogue ! Monotone, il n'offre aucune souplesse dans le rythme. Il est donc peu intéressant ; tout au plus, il peut *dépanner*, de temps en temps...

Un débutant en Yoga utilisera des couvertures, blocs ou sangles pour faciliter l'apprentissage, donc *l'assimilation*, de telle posture.

Quand le musicien étudie un morceau, il *fait ses gammes* à l'aide d'**un métronome.**

Certes, le *rythme* donné par cet instrument mécanique peut sembler *artificiel* et peu adapté à l'exercice respiratoire. Bien sûr, il est préférable de compter sur son *métronome intime*, mais souvent le débutant ne sait pas comment s'y prendre et préfère un rythme donné extérieurement, qui le *rassure*.

De la sorte, le pratiquant *s'imprègne* peu à peu du rythme, son corps *enregistre* le processus. Plus tard, quand il aura bien assimilé, il pourra se passer de cet objet extérieur, tout comme le musicien...

Et il pourra ainsi mieux se consacrer à lui-même, à ses ressentis, à toute pratique telle la méditation...

Ainsi, l'usage d'un métronome peut être une méthode acceptable pour se familiariser avec les rythmes respiratoires. Mais il ne doit pas devenir incontournable...

Certains n'apprécieront pas la *dictature* d'un métronome, sans être *prêts* pour autant. Plus facile à réaliser que la Respiration Carrée, **la Respiration Rectangle** peut les aider à acquérir la régularité du rythme.

⁷ Respiration en 4 temps égaux ou Respiration carrée.

Voir « La respiration carrée Samavritti » – « La respiration rectangle »...