

LA RESPIRATION YOGIQUE COMPLETE

Planète yoga — *J'apprends le Yoga*, André Van Lysebeth,

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 :

- la respiration abdominale, provoquée par l'aplatissement et l'abaissement du diaphragme

- la respiration costale, réalisée par l'écartement des côtes;

- 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.

Voici en raccourci les diverses phases.

Tout d'abord l'inspir :

« 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. Evitez 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 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 est concentré entièrement sur l'acte respiratoire. »

Puis l'expir :

« Quand vous avez empli 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. »

André 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 entraînement renouvelé. »

Tout comme l'expiration, l'inspiration doit être silencieuse, lente, continue et aisée. Ne jamais forcer. Puis il 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 !

« ÉCOUTE LE SILENCE EN TOI »

Revue Yoga n°23, par André Van Lysebeth

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'installera en elles durablement.

Cette respiration décongectionne 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.

Tous les sujets lui sont bons pourvu qu'il exerce ses cordes vocales. Les passants profitent aussi pleinement de sa conversation.

Il poursuit très volontiers ce travail mental forcené lorsqu'il est seul, au volant de sa voiture par exemple.

Notre pensée est toujours ailleurs :

Elle taille, discute, ratiocine.

Elle trouve que vivre dans le silence c'est mourir avant la lettre, vivre d'une façon végétative.

A chacun sa manie certes, et libre à vous de penser qu'il y a des maniaques du silence, mais il se trouve que les sages sont des gens silencieux ●●●

Ils vivent d'une plénitude qui nous est inconnue, et pourtant leur pensée est au repos.

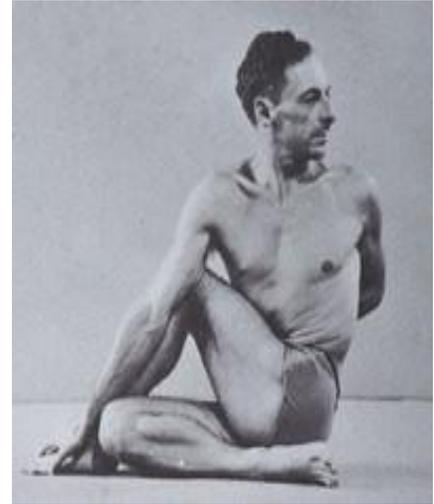
Ils sont, près de nous, comme un grand lac paisible.

Ils rayonnent le silence azuré et nous le donnent à contempler.

Ecoute le silence en toi.....

Il semble que l'homme d'aujourd'hui soit un maniaque de l'agitation mentale. Le silence l'indispose; il est tenté de le rompre par tous les moyens.

Goûter le chant des oiseaux, regarder une fleur de toute son âme, se lier d'amitié avec un arbre, lui semble dépassé. S'il se promène dans un jardin il parlera de préférence de ses affaires.



Le véritable yoga

" Le véritable yoga n'est pas ce qui se voit de l'extérieur et la performance acrobatique n'a aucune valeur en tant que telle.

La concentration pendant les âsanas est plus importante que l'exécution des poses d'une façon plus ou moins poussée.

Ne vous désolerez pas si vous n'avez pas atteint un "plafond" et qu'en apparence il n'y a plus de progrès. Dans la pureté de la concentration et dans son intensité, par contre, il y a pour chacun d'infinies possibilités, d'invisibles perfectionnements "

André Van Lysebeth.

