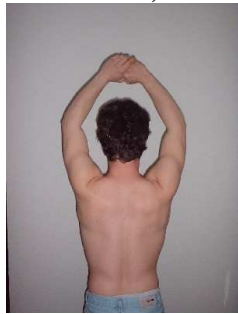


L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

RESPIRER, C'EST REDRESSER ¹



Une mauvaise respiration est certainement un sérieux ennemi de la colonne vertébrale et des viscères

Lorsque le bas du dos est en cambrure (ensellure lombaire), les muscles lombaires se raccourcissent et les abdominaux se relâchent. Des fessiers flasques qui ne tirent pas assez le bassin en arrière, une sangle abdominale qui laisse le bassin "verser" en avant, vers le bas, les viscères, sont les causes principales de cette **lordose qui prédispose au lumbago, à la sciatique et à la scoliose du dos.**

Il est important pour l'équilibre et l'aplomb de la colonne vertébrale que les muscles de l'abdomen et du bas du dos soient suffisamment toniques et équilibrés. De plus, une bonne sangle abdominale permet de bien maintenir les organes du ventre, qui restent à leur place.

Un ventre plat : un bon fonctionnement des organes et une esthétique qui fait du bien au moral !

Tout muscle mal irrigué en sang artériel perd, à plus ou moins brève échéance, ses fibres rouges. Il ne subsiste que sa portion tendineuse qui ne joue aucun rôle moteur. Les ligaments sous-jacents auront, une fois de plus, à assurer sans aucun soutien amortisseur des muscles, l'union et l'équilibration de segments osseux lourds et prompts à se laisser ankyloser.

Toute douleur favorise un blocage, ou perte de mouvement, appelé « posture antalgique », pour lutter contre la douleur. Inconsciemment, non seulement on bloque la zone atteinte, jusqu'à guérison ou sédation, mais aussi toutes les articulations environnantes ou lointaines.

Certains ostéopathes n'effectuent aucune manipulation vertébrale en cas de blocage léger. La respiration du patient dans une certaine position suffit à débloquer les vertèbres. Son influence peut se répercuter sur la charnière lombo-sacrée ainsi que sur les blocages du dos et du cou. Une surveillance fréquente de la capacité pulmonaire et les exercices qu'elle implique évitent l'atrophie de la cage thoracique, la fibrose et la perte de souplesse des côtes et des muscles inspireurs, intercostaux, surcostaux qui, laissés en demi-sommeil, favorisent **la cyphose dorsale sénile * elle-même génératrice de rhumes, bronchites et refroidissements chroniques.**

L'inaction physique contribue à la calcification osseuse prématurée parce que le jeu (soufflet) thoracique ne se fait que superficiellement. Voyez les vieillards statiques, leur squelette est rigide, ou dur, leur thorax s'immobilise peu à peu par l'insuffisance de l'acte respiratoire qui n'est que superficiel. Cette immobilisation se fera *crescendo* jusqu'à la mort. Pour peu que l'homme fasse sa cure d'air dans les cafés enfumés, il se condamne à vieillir plus vite encore.

F. Sanfilippo, *Vivez sainement !*

Attention aux mauvaises attitudes voûtées qui se fixent.

Faire de fréquentes **postures à plat ventre** (veiller à pouvoir se relever seul !)

En Yoga, les **postures vers l'arrière** (Serpent, Poisson, Sphinx...) permettent, en faisant travailler des groupes musculaires moins sollicités en temps ordinaire, de **compenser les gestes habituels de la vie quotidienne qui sont surtout des mouvements vers l'avant** (balayer, cuisiner, coudre, écrire, conduire...).

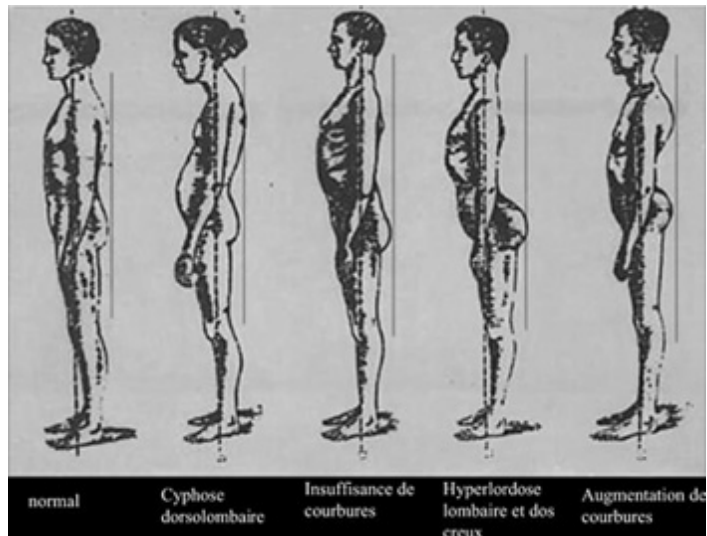
¹ Émile Wanono *101 Conseils contre le Mal de Dos* (Chapitre : Les trois déformations)

* **Les cyphoses des sujets âgés** rentrent dans le cadre des cyphoses acquises qui résultent d'une modification du tissu osseux lui-même, entraînant **une ostéoporose** (fragilisation et tassement des vertèbres), **une discopathie dégénérative multiple** (vieillesse des disques situés entre les vertèbres) et, plus rarement, **une fragilisation des muscles paravertébraux** (muscles situés de chaque côté de la colonne vertébrale). La cyphose peut être associée à une scoliose et donner une cyphoscoliose thoracique (après un traumatisme, une maladie neuromusculaire telle que la poliomyélite, due à une malformation congénitale...). **La cyphose est susceptible d'entraîner des troubles respiratoires**, mais moins que la cyphoscoliose. Pour cela, l'atteinte doit être sévère et restreindre la capacité que possède la cage thoracique à se déformer pour permettre aux poumons une expansion à chaque respiration. **Complications de la cyphoscoliose : défaillance respiratoire - survenue d'infection bactérienne à type de bronchite plus importante que chez l'individu normal - hypertension artérielle pulmonaire (augmentation de pression dans les artères des poumons) - insuffisance ventriculaire droite (insuffisance de fonctionnement du ventricule droit)...**

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Les déformations rachidiennes se corrigent ou s'améliorent par des mouvements spéciaux. Mais nous pouvons déjà signaler **le rôle éminemment correctif de la respiration dans certaines déviations vertébrales.**



La respiration profonde met en action l'ensemble des ligaments, des muscles et des os qui constituent la cage thoracique.

Ce n'est pas par hasard que **l'inspiration est assurée par de nombreux groupes musculaires** qui partent aussi bien du haut de la nuque que du thorax.

Les poumons, en se remplissant, outre la bonne **oxygénation** qu'ils procurent à l'organisme, agissent comme un appareil de **traction interne**.

L'action pneumatique des poumons qui redresse les côtes, dans **l'inspiration profonde**, se répercute au niveau des articulations qui unissent les côtes et les vertèbres (costo-vertébrales).

Les poumons rétablissent symétriquement et sans violence le **bon alignement entre les vertèbres et surtout les surfaces articulaires**, toujours \pm bloquées dans les déformations vertébrales.

Quand on met ces surfaces en position de neutralité, légèrement en équilibre entre la flexion et l'extension, par **un remplissage doux, lent et profond des bronches**, elles retrouvent toute leur mobilité sous l'influence de cet étirement interne.

La respiration entretient une bonne circulation, ne serait-ce qu'en soutenant **l'aorte** solidairement avec **la sangle abdominale**.

Elle procure aux **muscles** un sang chargé de matériaux nobles nécessaires à leur bon fonctionnement, à leur volume, à leur tonicité ; elle entretient la remarquable et précieuse **constante calorique**.

Un test

Penchez le buste en avant et respirez profondément, très profondément.

Vous croyez avoir « fait le plein » de vos poumons ?

Redressez le buste, vous sentirez que votre mouvement d'inspiration se poursuit et qu'il **restait une large place vide dans vos bronches...**

Les respirations complètes, le dos parfaitement droit, installent à elles seules l'habitude d'être

« en visite avec soi-même ».

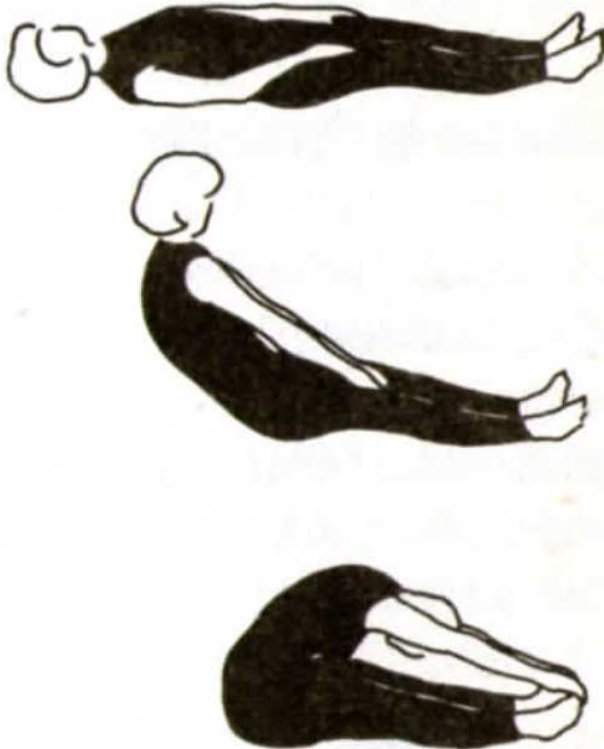
Le massage bienfaisant des viscères abdominaux par l'action pulmonaire ne doit jamais être perdu de vue non plus.

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

ÉVEIL DORSAL

Nous allons voir comment se comporte votre dos ou, si vous préférez, comment vous vous comportez à son égard².



Votre dos doit finir par présenter les caractéristiques de l'acier à ressorts : il doit devenir souple et puissant, tout à la fois.
Patientez et persévérez !

Couché sur le tapis, joignez les talons entre eux, mais non point les orteils.
Posez les mains sur le haut des cuisses, bras allongés.

Assoyez-vous, sans que les talons quittent le sol.

Poursuivez votre flexion vers l'avant, jusqu'à ce que chacune de vos mains accroche le bord intérieur du pied qui lui correspond.

Tirez doucement sur les bras et essayez de porter le front vers les genoux.

Expirez tout au long de ce mouvement de flexion dorsale.

Ménagez-vous un petit temps d'arrêt, à vide de souffle, avant de repartir vers l'arrière, en vous laissant inspirer.

Allez-y quelques fois, bien à l'aise.

L'expiration vous *force* à vaincre la pression atmosphérique, à vider vos poumons.

L'inspiration, qui lui succède, se *laisse* inspirer.

Vous conviez ainsi vos muscles, vos alvéoles pulmonaires, à se contraindre positivement dans la voie centripète et à se libérer d'une manière centrifuge, sans déborder les limites de leur élasticité.

**Condensez vers le centre,
laissez venir vers les extrémités.**

² Voir aussi : « Exercices pour les poumons » (étirements) § Stimuler le cœur et la respiration (DE L'ARBRE DE VIE...) – « La montagne Tadāsana » § Harmonie intérieure et « Les étirements des méridiens... » § Conseils pratiques pour l'automne (RAJEUNISSEMENT ET BEAUTÉ) – « L'étirement vers le ciel Tadāsana » § Les fiches de travail (« GYM » DU YOGI)...

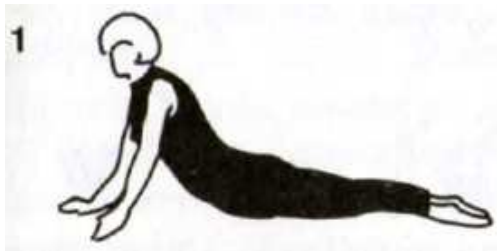
L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

ÉTIREMENTS

*Toutes les fois qu'il vous est possible de le faire, travaillez les paupières closes.
En fermant les yeux du corps vous entrouvrez ceux de l'âme.*

Flexions arrière-avant

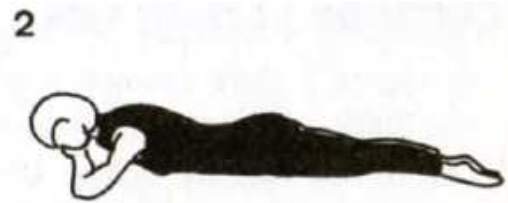


1. Couchez-vous sur l'abdomen, placez les mains sous les épaules, paumes au sol. **Laissez-vous inspirer** en soulevant le thorax aussi haut qu'il se peut sans effort exagéré. Ne vous appuyez pas sur les mains, elles ne doivent servir qu'à vous empêcher de chuter vers l'avant.

C'est l'attitude dite *bhujangâsana* ou **posture du cobra**. Maintenez-la avec le **souffle bloqué**.

Ne renversez pas la tête vers l'arrière, comme on a tendance à le faire.

Expirez en ramenant le front au tapis.



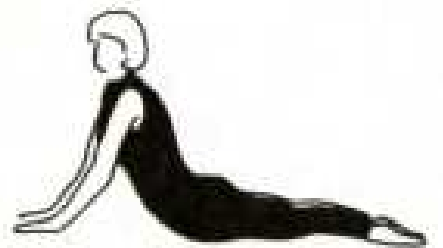
2. Juxtaposez maintenant les deux poings et portez-y le menton.

Reposez-vous !

3. Amenez les mains de part et d'autre du bassin. **En vous laissant inspirer**, soulevez le tronc, vous appuyant sur les paumes posées au tapis. Cette fois, portez tout le poids du corps à bout de bras tendus. **Bloquez le souffle**.

En un second temps, engoncez-vous entre les épaules, bas-ventre au sol. **Le souffle est toujours bloqué**.

Prenez conscience des flux d'énergie que vous sentez se dégager au creux des reins.



4. Expirez en allant vous asseoir sur les talons, plus précisément entre les talons. Les mains ne quittent pas le sol, de sorte que les bras sont extrêmement tendus.

Replongez doucement vers l'avant, **en vous laissant inspirer**, pour vous retrouver dans la posture précédente. Procédez de la sorte à cinq ou six reprises.

Baissez les paupières et imaginez que vous traversez le mur qui vous fait face, lors de votre plongée vers l'avant.

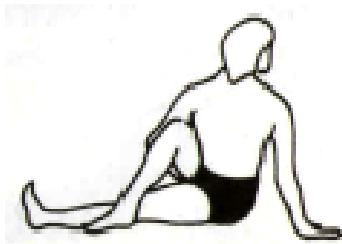
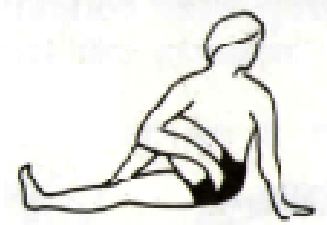
L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Torsions vertébrales

Vous avez fléchi votre colonne vertébrale vers l'arrière par l'exercice du cobra...

Nous allons lui faire exécuter une rotation vers la D et vers la G, par rapport à son axe vertical.



Assoyez-vous, les jambes tendues vers l'avant. Fléchissez la jambe D et allez poser le pied au sol, pardessus la jambe G étendue. Pivotez d'un quart de tour vers votre D et posez la main D au tapis, à bout de bras tendu. À l'aide de votre coude G vous allez appuyer contre la face externe de la cuisse D pour vous tordre vers ce côté aussi loin qu'il se peut.

Tournez la tête vers la D et les yeux en plus. Toute votre colonne vertébrale est vrillée vers la D, tandis que le bas du corps, bassin inclus, reste vissé au tapis.

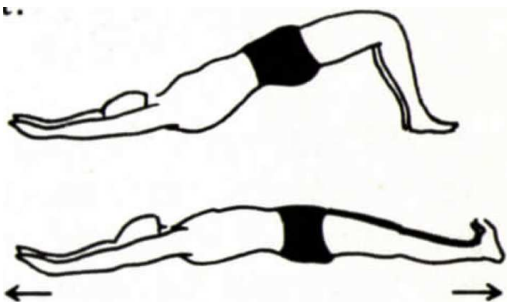
Bloquez l'attitude un moment.

Laissez agir... Respirez calmement.

Procédez de même en sens opposé.

Étirement complet

Après avoir fléchi la colonne vertébrale vers l'arrière, l'avant, après l'avoir tournée dans les deux sens, nous allons l'étirer.



Couchez-vous sur le dos. Vous allez ponter sur les épaules et allonger les bras par-dessus la tête, portez les dos des mains au tapis.

Laissez descendre le bas du dos au sol, sans que les mains ne décollent, elles restent bien appliquées au tapis. Vous allez étendre les jambes, lentement, sans laisser se creuser le segment lombaire. Pour terminer, vous allez tirer les talons vers l'avant de manière à étirer les mollets. Maintenez cette attitude.

Laissez agir...

Baissez les paupières et oubliez toute notion de lieu. Soyez seulement attentif à l'étirement qui s'opère. Imaginez-vous que votre tête est posée en plein centre de Paris et que vos talons sont à Berlin. Laissez-vous vous étirer...

Vous allez à présent vous asseoir en tailleur, les paumes des mains coiffent les genoux correspondants.

Respirez longuement, calmement, vous êtes le calme...

**Vous aurez remarqué combien nous attachons d'importance à la colonne vertébrale.
N'est-elle pas notre arbre de vie ?**

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Les trop nombreuses positions assises, au bureau, dans le métro, en voiture, à l'atelier, font que le corps se tasse, le haut du dos se voûte, la respiration s'amenuise.

Élongation thoracique

Pour pallier ces inconvénients il ne sera pas superflu de procéder, de temps à autre, à l'élongation du thorax.



En petite station écartée, posez les mains sur le haut des cuisses, pouces dans les aines ; tendez complètement les bras, jusqu'à effacer les plis des coudes.

Bras collés au thorax, fléchissez graduellement les genoux par petites saccades consécutives : laissez s'engoncer la tête dans les épaules, le thorax s'allonge, vous devenez filiforme.

Après un certain temps d'arrêt, à bout d'étirement, revenez lentement à la position de départ. Évitez les retours élastiques, accompagnez la remise en place.

Reprenez l'exercice, mais n'allez pas au-delà de deux exécutions successives.

Étirement des lombes

Pour faire suite à l'élongation thoracique, nous vous proposons également l'étirement du segment lombaire, qui en constitue le complément.



Assis, les genoux écartés entre eux, les bords des pieds se touchent.

Enrobez les jambes à l'aide des bras, de l'intérieur vers l'extérieur.

Les épaules descendent à hauteur de la face interne des genoux. Enlacez les mains, juste au-dessus des cous des pieds.

Ne fléchissez pas la tête, qui doit tout au contraire être étirée vers le haut tandis que, par traction des bras sur les cous des pieds, vous inclinez le thorax vers l'avant et le bas.

Cette double traction aura pour effet de décoller la cinquième vertèbre lombaire du sommet du sacrum.

À exécuter également 2 fois successivement, pas davantage.³

³ Ces exercices sont proposés par Joseph Devondel dans son livre *Yoga* (1982). Organisateur de conférences très suivies, n'appartenant à aucune école de Yoga particulière, il a fait sienne la pensée de Vivekananda : « *Autant d'individus, autant de conceptions différentes* »

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Si vous êtes prêt à pratiquer un sport, le meilleur est, sans conteste, le dos crawlé⁴

On croit souvent à tort que la natation est un sport idéal. La brasse, par exemple, est néfaste pour le dos qu'elle a tendance à cambrer de façon excessive, donc traumatisante pour la nuque et la région lombaire. Le crawl, en amateur et sans une extrême rigueur dans le mouvement, est risqué car il met en torsion des groupes musculaires importants. Le dos crawlé, physiquement parfait, rééquilibre à la fois le corps et l'esprit. À faire 2 fois / semaine pendant 30 minutes.

Il est possible que vous détestiez l'eau et que la gymnastique vous ennue.

Il ne vous faudra pas moins « faire quelque chose » pour garder en parfait état de marche cette mécanique compliquée qu'est votre corps. Choisissez alors le sport ou l'activité que vous aimez : aucune n'est interdite. Échauffez-vous 5 minutes. Progressez à votre rythme. Votre défi est d'atteindre votre véritable équilibre.

Enfin, pour ceux qui ont horreur de bouger, pour les intellectuels que la seule idée de marcher 1 heure démoralise, pour ceux d'entre nous (99 % !) pour qui 20 minutes de gymnastique le matin et 10 minutes le soir *c'est trop (pas le temps, pas envie, pas le courage...)* reste une autre méthode [mise au point par l'auteur] pour préserver, malgré tout, un dos impeccable le plus longtemps possible.

Trois minutes de respiration ...

... ce n'est rien, c'est facile, partout, pour tout le monde, dans toutes les situations, dans toutes les positions !

Ces respirations lentes, soutenues, contrôlées, ont surtout un merveilleux pouvoir relaxant sur l'organisme tout entier.

Elles exercent un effet régulateur sur les systèmes nerveux, cardiaque, vasculaire, même sur le psychisme.

Elles détendent, assouplissent et tonifient tous les muscles du dos, apaisant les douleurs (et aidant à la guérison).

À faire avant les repas, elles permettront de **mieux assimiler** la nourriture, donc les vitamines, les sels minéraux (calcium, phosphore, magnésium), les oligo-éléments indispensables aux muscles et au squelette.

Exercice de contrôle, elles vous aideront insensiblement à mieux vous endormir, d'un **sommeil** plus serein, plus réparateur.

Inspirez très lentement par le nez en faisant remonter l'air du ventre vers les poumons, tout en vous redressant.

Cette inspiration vous prendra 5 secondes au début, 10 lorsque vous serez entraîné et que vous aurez appris à vous contrôler.

Marquez, sans forcer, un léger palier en retenant votre souffle.

Puis expirez tout doucement, soit par le nez, soit par la bouche, en vous détendant au maximum. Cette expiration dure environ 10 secondes.

En moyenne, vous pourrez inspirer / expirer 15-18 fois en 3 minutes.

Et le grand bénéficiaire de tous ces "mieux" sera votre dos !

⁴ Ces 3 paragraphes sont tirés de : *Plus jamais mal au Dos* de Pierre Pallardy (chapitre : Guérir pour toujours)