

Alain J. Marillac

DYNAMIQUE DU SOUFFLE

TECHNIQUES
DE RESPIRATION



Éditions
Chariot d'Or

Introduction

En 1923, un auteur écrivait que « la meilleure, et la seule façon naturelle de respirer est la respiration abdominale. Les hommes en général, surtout s'ils sont en bonne santé, respirent de cette façon, mais les femmes, parce qu'elles portent des corsets et suspendent des vêtements pesants autour de leur taille resserrée, respirent habituellement de la poitrine ».

Heureuse époque que la nôtre, puisque les corsets sont tombés et qu'il existe d'autres manières de profiter de l'air qui nous environne. Pourtant, cette remarque vestimentaire illustre de manière concrète les deux respirations fondamentales : la respiration pulmonaire et la respiration abdominale.

Jetons tout d'abord un regard à cette machine étonnante qui a pour centre nos poumons, dont on évoque symboliquement l'apparence interne sous la forme d'arbres renversés, les feuilles étant les alvéoles.

« La surface développée des alvéoles pulmonaires atteint, chez l'homme adulte, une moyenne de 500 m^2 .

Les poumons sont de véritables éponges dont les alvéoles sont toujours humides et dont la surface est énorme par rapport au volume occupé», explique Robert Lasserre.

La respiration est la seule fonction physiologique sur laquelle on peut agir directement sans aucun entraînement particulier. Elle est inconsciente et commandée par le bulbe rachidien. Elle est le résultat de la baisse de pression de l'oxygène et de l'élévation de la pression du CO₂, de l'activité musculaire ou émotionnelle. Les mouvements respiratoires amples, lents ou accélérés sont si machinaux qu'une personne non sportive ou ne pratiquant aucune discipline qui implique cette fonction pourrait, tout au long de son existence, rester dans l'ignorance absolue de ses organes respiratoires.

Pourtant, notre quotidien affecte de mille et une manières notre comportement respiratoire, comme le souligne Maurice Martenot: «De multiples observations nous ont conduits à discerner que les graves épreuves affectives, traversées notamment par les jeunes, réduisaient progressivement l'ampleur du mouvement thoracique (d'où l'expression avoir le cœur serré), au point de modifier sensiblement la silhouette: port des épaules en avant, légère inclinaison du buste. Si le sport, les exercices de culture physique (le plus souvent refusés dans ces cas) n'interviennent pas pour rétablir la mobilité normale, les contractures chroniques provoquent un raccourcissement musculaire qui enserre la cage thoracique comme un étau.

On observe alors une réduction permanente de la capacité respiratoire, qui assombrit encore plus le climat psychique. On se trouve dans un véritable cercle vicieux. »

La première démarche sera donc de prendre conscience de sa respiration. Tout effort violent ou prolongé accélère les mouvements respiratoires, mais, dans notre monde étrange, si une partie de la population s'entraîne avec acharnement, l'autre passe un temps infini assis au bureau, devant la télévision ou des jeux vidéo, et bien des gens ont oublié ce qu'est l'essoufflement. Cette perte d'activité pulmonaire entraîne la déchéance de la souplesse thoracique et de la capacité pulmonaire.

Un athlète atteint une différence de 8 à 12 cm entre l'inspiration et l'expiration pour une capacité pulmonaire variant entre 4 et 8 litres. Le sédentaire atteint, quant à lui, en moyenne de 3 à 4 cm pour une capacité de 2,8 litres. La différence est énorme, mais elle peut être compensée. Étant donné que les muscles s'atrophient s'ils ne sont pas sollicités, il va donc falloir les remettre au travail.

Toute pratique sportive va amener une activité pulmonaire plus intense et contribuer à l'augmentation du volume pulmonaire, à l'expansion de la cage thoracique et au renforcement cardiovasculaire. Au cœur de ce processus : les inspirations et les expirations volontaires. Cela implique qu'une personne résolument

réfractaire à l'exercice peut tout de même améliorer sa respiration et agir sur son état de santé. Il faudra cependant un minimum de motivation, car les premières grandes inspirations peuvent être désagréables, voire légèrement douloureuses, et déclencher des quintes de toux ou des contractions de la trachée, notamment chez les fumeurs. Mais tout cela est bon signe puisqu'il s'agit de la manifestation première de la remise en marche d'une machine qui n'a fait que fonctionner au ralenti jusque-là.

Quels sont les éléments de cette machine? Bien entendu, au centre se trouvent les poumons, mais il y a également un ensemble de muscles qui entrent en action: les surcostaux, les scalènes et les dentelés, qui vont étirer la cage thoracique et permettre l'expansion des poumons. Ils sont aidés dans leur fonction par le diaphragme, qui abaisse les organes abdominaux. En expirant, ces organes comprimés repoussent le diaphragme vers le haut.

Dans les fortes expirations, les muscles abdominaux vont également entrer en jeu; ce sont les grands droits, les transverses et les obliques qui travaillent. Si bien que lorsqu'on s'applique à prendre régulièrement les plus grandes inspirations possible, on obtient immédiatement un ensemble d'effets physiologiques.

Les muscles devenant actifs se régénèrent et prennent du tonus, ce qui va faciliter de plus en plus le simple acte de respirer à fond.

En même temps, on effectue un massage régulier des organes abdominaux et du plexus, ce qui va favoriser la détente neuromusculaire. C'est le principe de base de la fameuse respiration abdominale cher à notre auteur de 1923 qui précise ainsi ses observations: «J'ai vu un cas de constipation datant de vingt ans guéri en quelques jours par la respiration abdominale. Le patient était en bonne santé pour le reste, buvait et mangeait bien, mais respirait entièrement de la poitrine, sans que le moindre mouvement dans l'abdomen fût perceptible. La respiration abdominale opéra comme un charme.»

Est-ce à dire que les femmes qui portaient des corsets...? Humour à part, le massage des organes internes aura effectivement un impact notable sur l'état de santé général.

Abordons les choses par le début et, pour commencer la pratique sans violence, habituez-vous dès maintenant à des séances d'inspiration et d'expiration les plus profondes possible en bloc de deux ou trois minutes, au moins deux fois par jour. Vous allez ressentir dans votre corps les mouvements de l'air, la sollicitation des muscles, les mouvements de vos organes et, surtout, vous allez prendre conscience de votre respiration et de ce qu'elle implique en vous.

Ce n'est pas grand-chose et pourtant l'impact va être extrêmement important sur tout votre organisme.

Le tissu pulmonaire comporte plus ou moins 400 millions d'alvéoles. Un sportif qui inspire largement va y faire entrer 8 litres d'air en une minute. Cela représente environ 500 litres d'oxygène par jour. Un sédentaire n'en absorbera que 200. En forçant votre respiration, vous augmentez donc la circulation de l'oxygène, ce qui va provoquer une réaction en chaîne de plus en plus concrète et efficace. Le sang se gorge de cet oxygène, le transporte et le distribue dans l'organisme. En augmentant l'apport en oxygène, on va favoriser l'élimination de l'acide lactique ; cela soulage les muscles, réduit la fatigue et désengorge le foie, qui va pouvoir dès lors distribuer le glucose aux muscles qui en ont besoin. Plus les respirations forcées seront pratiquées et plus l'échange sera favorisé.

Autre avantage, une oxygénation intense accentue la combustion des graisses de digestion, ce qui peut contribuer non seulement à la perte de poids, mais aussi à la fluidification sanguine. Il s'agit d'un effet domino : un meilleur fonctionnement du foie entraîne une meilleure performance de la rate. Le sang bien oxygéné aide à combattre les agressions microbiennes, stimule les fonctions endocrines et le cerveau. Bref, une bonne respiration agit sur tout notre être et les effets se font sentir dans les heures qui suivent.

Notons cependant que lorsqu'on commence à faire de grandes inspirations sans en avoir l'habitude, on peut avoir la tête qui tourne.

C'est la suroxygénation qui provoque cet effet ; il suffit alors de s'arrêter. Petit à petit, le cerveau va s'habituer à être mieux alimenté et cet inconvénient va disparaître. Les personnes d'un certain âge ou qui ne pratiquent aucun exercice peuvent ressentir durant un certain temps une sorte de fatigue chronique, une envie de dormir. Si la chose est possible pour vous, écoutez votre corps et dormez. Cela est normal et fait partie du processus de récupération et de revitalisation de l'organisme. Et nous n'en sommes qu'au début. Désormais il faut apprendre à contrôler, à réguler et à utiliser notre capacité respiratoire.

Tout d'abord, nous allons nous attacher aux pas de quelqu'un qui n'a jamais pratiqué d'exercices de respiration. Plus loin, une section sera consacrée à ceux qui en ont déjà une bonne pratique ; elle arrivera au moment où le néophyte pourra également en profiter.

Comme en toute chose, il faut se hâter lentement et se donner la possibilité de faire des progrès. Si vous n'êtes pas actif, l'évolution se fera lentement, mais elle se fera. Tentez, au minimum, d'ajouter un peu de marche à votre quotidien ; cela vous apparaîtra d'ailleurs plus facile à envisager après avoir fait, pendant quelque temps, la pratique respiratoire toute simple, deux fois par jour, que nous venons de voir.

Pour ceux qui se demandent encore pourquoi ils devraient commencer à être attentifs à une fonction

qui marchait très bien jusque-là sans qu'ils s'en occupent, faisons appel au bon sens populaire. Ce bon sens est sans doute le psychologue le plus au fait des manies de tous les temps. Réfléchissez au nombre plutôt élevé d'expressions qui mettent le souffle en vedette : trouver un second souffle, le souffle coupé, à bout de souffle, il ne manque pas d'air, etc. Autant de phrases qui expriment simplement le lien étroit entre la respiration et l'état d'être.

Première partie

La respiration au quotidien



2

Cadre et stimulation



Comment ?

Il est toujours préférable de faire vos exercices respiratoires le corps libre, c'est-à-dire deux à trois heures après le repas, après avoir éliminé ce qui se trouvait dans les intestins et la vessie.

Habillez-vous légèrement pour éviter de contraindre votre corps, sauf, bien entendu, sur votre lieu de travail, pour les respirations de circonstance qui évacuent le stress ou relaxent avant une conférence, une réunion ou toute autre activité professionnelle.

Portez un vêtement qui libère vos membres, car la peau est un auxiliaire important des poumons. Elle draine l'organisme en éliminant de l'urée et du sébum et secrète des hormones. Elle fabrique même des vitamines et minéraux. Au quotidien, en raison du port des vêtements, ces fonctions sont au ralenti ; aussi, dès qu'on le peut, il faut s'exposer à l'air. Si l'on doit se protéger du soleil, les journées de beau temps vont aider à la sudation et permettre une bonne absorption de l'énergie. Le temps pluvieux, lui, permet de détendre

les nerfs et de faciliter les échanges électriques avec l'atmosphère.

Pratiquez régulièrement, chaque jour, au moins une quinzaine de minutes. De plus, en vous frictionnant au gant de crin, vous stimulez le flux sanguin et, donc, vous facilitez le travail de l'appareil cardiovasculaire. Ainsi, dès le début, mettez les meilleures conditions de votre côté.

Où?

L'endroit parfait pour pratiquer les exercices de respiration est en pleine nature, loin de toute fumée et de la pollution. En Amérique du Nord, si l'on habite en ville, il est facile de se rendre dans les parcs publics, où il y a toujours un espace de pelouse disponible et où l'on ne sera pas dérangé. En Europe, ce choix est rare, voire impossible, à moins de vivre loin des grands centres. L'idéal étant rarement de ce monde, vous pouvez vous exercer dans votre jardin, sur une terrasse ou à la maison. Dans ce dernier cas, installez-vous dans une pièce calme, retirée, éclairée par le soleil, bien aérée, propre et dénuée de toute décoration. Celle-ci ne servira exclusivement qu'à vos exercices et il n'y aura qu'un coussin et un tapis pour les exercices en position allongée.

Dans les anciennes traditions, ce doit être un lieu où on ne dort pas et ne parle pas à haute voix.

Avant d'y entrer, on laisse à l'extérieur toute pensée de discorde, de profit ou de perte et l'on y pénètre avec joie.

Hors l'idéal, il faut faire au mieux en se rapprochant le plus possible du lieu parfait. Une fenêtre ouverte, un état d'esprit enjoué et une pièce bien rangée pourront devenir un temple de la respiration, la priorité étant les exercices et le moral pour les pratiquer.

Dans quelle position ?

Si vous avez un certain âge ou que vous ne vous sentez pas très en forme, commencez par la position couchée, c'est la plus facile. Elle convient aussi à certains exercices plus difficiles qu'il faudra apprivoiser. On peut également les exécuter assis. La position debout est celle qui apportera le plus de résultats à long terme sur le plan énergétique.

Vous pouvez tout à fait débiter par la position allongée et doucement passer à la position assise, puis debout. Personne d'autre que vous n'est meilleur juge de vos capacités.

Quoi pratiquer ?

En fait, devez-vous faire toutes les respirations ? Idéalement, lisez ce livre une première fois et déterminez

les respirations qui vous conviennent afin de mettre au point votre propre routine, votre programme, avec un ou des objectifs précis.

Les respirations décrites ici ont un but de détente, de repos et de récupération, mais d'autres vous offrent des options diverses qui peuvent venir combler un besoin. Vous constaterez rapidement que plusieurs de ces respirations destinées à vous relaxer vont plutôt vous donner du fil à retordre et vous fatiguer; vérifiez alors qu'elles vous conviennent vraiment ou qu'elles ne sont pas trop dures pour votre organisme. Ne forcez pas au début, laissez venir le souffle à vous.

Essayez de bien cibler votre besoin, choisissez la respiration qui lui est appropriée et encadrez-la par deux respirations de détente. En pratiquant chacune des respirations durant deux minutes, vous aurez ainsi une routine d'une dizaine ou d'une quinzaine de minutes qui pourra vous convenir parfaitement.

Avant d'aborder la respiration pour se détendre, nous nous intéresserons d'abord à la respiration qui stimule. Dans l'introduction, nous avons vu comment un simple exercice de respiration ample peut améliorer notre système organique.

Si vous avez tenté l'expérience d'inspirer le plus largement possible et d'expirer le plus profondément

possible deux fois par jour durant deux minutes, vous avez déjà constaté des effets en vous. Maintenant, il vous faut être plus attentif et plus discipliné jusqu'à ce que la chose devienne naturelle.

En prenant de grandes inspirations vous avez ouvert la voie, mais ces grandes inspirations peuvent être poussées plus loin.

Le début

Position : Installez-vous dans un lieu où vous ne serez pas dérangé, fenêtre ouverte si possible.

Pratique : Inspirez doucement en essayant de remplir vos poumons au maximum, cette fois ; forcez un peu pour ressentir le bas de vos poumons se déployer et prendre sa place – cette zone est souvent négligée par de simples grandes inspirations. Là encore, il est possible que vous sentiez l'effort physique ; c'est normal.

Expirez le plus complètement possible et recommencez. Surveillez toutes les sensations intérieures qui se produisent en vous. Avec un peu d'entraînement, on prend conscience de l'air qui rencontre chaque section interne des poumons.

Recommencez une dizaine de fois si vous le pouvez, sinon arrêtez après avoir ressenti l'effort, la résistance. Les prochains jours, la limite sera repoussée. Il ne s'agit que d'inspirations et d'expirations enchaînées les unes aux autres. Elles sont destinées à vous permettre d'aller plus loin dans la connaissance ressentie de vos capacités. Faites l'exercice deux fois par jour jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

Ce premier stade atteint, incorporez ce mouvement pulmonaire à votre journée, en allant travailler, en marchant, dans le métro, dans l'autobus ou à un feu rouge. Là encore, vous pouvez déclencher des toux et ressentir une certaine gêne physique comme une fatigue des muscles respiratoires. C'est tout à fait normal : vous éliminez des toxines et vous faites un exercice nouveau.

Lentement, vous intégrerez une nouvelle manière de respirer dans votre vie quotidienne et les effets seront cumulatifs : plus grande capacité pulmonaire, meilleure oxygénation de l'organisme, amélioration physique et moindre fatigue. Il s'agit de vous préparer pour la suite.

Le tanden et le diaphragme

L'inspiration physiologique qui fait entrer l'air dans les poumons doit se faire uniquement par les fosses nasales.

Cette protection est capitale pour les bronches et les poumons. L'inspiration doit être lente et profonde pour déplisser tous les alvéoles pulmonaires, pour habituer les muscles élastiques du poumon et les parois du thorax à se dilater au maximum.

L'expiration physiologique doit au contraire se faire rapidement pour laisser le maximum de temps à l'inspiration. En effet, il s'agit d'assurer une fonction vitale : l'oxygénation du sang et sa dépuración de l'air vicié. Plus l'inspiration est oxygénante, plus l'expiration est dégagée et plus l'organisme en tire profit.

Le passage entrant et sortant de l'air par le nez provoque une sorte de massage des muqueuses nasales favorable à leur décongestion.

En position debout, le ventre se gonfle, les côtes inférieures s'écartent et se relèvent, puis les côtes moyennes continuent ces mêmes mouvements que les supérieures terminent. Chacun de ces temps s'exécute dans des mouvements successifs bien perceptibles ; à l'expiration, ce sont les mouvements inverses qui se produisent plus rapidement.

C'est en station debout qu'une respiration normale bien exécutée prend le maximum d'amplitude pour ces deux temps. En position couchée, les différents temps peuvent être mieux observés. C'est pourquoi elle doit être choisie pour les débuts de la culture respiratoire, d'autant plus que le même exercice fait debout peut donner le vertige.

Table des matières

Introduction.....	7
-------------------	---

Première partie

La respiration au quotidien

1. Avertissements.....	17
2. Cadre et stimulation.....	25
Comment?.....	27
Où?.....	28
Dans quelle position?	29
Quoi pratiquer?.....	29
Le tanden et le diaphragme	32
La stimulation	34
Pas en forme?.....	36
3. Bilan	37
4. Stimuler son outil respiratoire.....	43
La gymnastique des narines.....	47
La voix.....	53
5. Respirer pour se détendre	59
La détente sexuelle	74

6. La respiration du diaphragme.....	81
7. Améliorer encore sa capacité pulmonaire.....	95
8. Quelques respirations pratiques	101
L'asthme ou les difficultés respiratoires.....	110
L'emphysème	112
9. Maigrir en respirant.....	115
Comment sortir de ce cercle vicieux	119
10. Arrêter de fumer	123

Deuxième partie

La respiration, un outil de découverte de soi

11. Souffle et spiritualité	133
La connaissance du corps et de l'esprit.....	138
La formation respiratoire.....	142
Le vide mental.....	148
La respiration de lumière.....	157
Bibliographie	163