



L'activité respiratoire et le yoga

Respirer peut paraître à première vue comme une activité banale ou élémentaire. Même si la respiration est d'abord instinctive, tout comme la digestion et le battement du cœur, c'est une des seules fonctions vitales sur laquelle nous pouvons exercer un certain contrôle. Ce n'est pas parce qu'on prend en moyenne entre 15 et 30 mille respirations par jour, à l'âge adulte, qu'on s'offre nécessairement la meilleure respiration qui soit. Et oui, il y a différentes façons de respirer. D'ailleurs, plusieurs techniques, appelées *pranayamas* (*prana* = énergie vitale; *yama* = contrôle, maîtrise), ont été élaborées par les premiers yogis du Hatha Yoga, pour contrôler le souffle, réguler son rythme et nous permettre de bénéficier d'effets divers.

Comment peut-on rendre cette activité quotidienne plus riche ?

Respirer en conscience

La respiration est gérée par notre système nerveux autonome, ce qui nous amène à la laisser aller automatiquement, sans s'en préoccuper. Cependant, lorsqu'on y porte attention, une respiration adéquate peut améliorer notre humeur et notre capacité de concentration en plus d'éveiller l'état de conscience et améliorer notre condition physique et psychique.

Prendre le temps de s'écouter respirer nous permet premièrement de mieux se connaître. Déjà c'est possible, sans se juger, de noter si la respiration est longue, courte, saccadée, fluide, faite par la bouche ou par le nez, etc. C'est également pertinent d'observer les quatre phases du souffle : l'inspiration, l'expiration et les deux rétentions naturelles (à la fin de l'inspiration et à la fin de l'expiration). La respiration a un caractère très changeant qu'il est aussi intéressant d'observer. Effectivement, dépendamment de notre état d'esprit, son rythme varie. Par exemple, en situation de danger ou de stress, la respiration s'accélère, alors qu'au coucher elle ralentit.

« On sait que la respiration est instinctive, mais au fur et à mesure de la construction personnelle, la manière de respirer va changer, car le souffle est le miroir de nos émotions. »

Sachant que par certaines techniques, on peut contrôler le souffle, on sait qu'on peut aussi avoir un impact direct sur notre état d'esprit. C'est entre autres, pourquoi la respiration est utilisée pour diminuer l'anxiété et le stress. De plus, lorsqu'on prend le temps de s'écouter respirer, on honore du même coup la chance qu'on a en tant qu'être vivant de goûter à la vie. La respiration ne devient plus comme prise pour acquise, mais comme un privilège. Cette reconnaissance installe facilement la joie, la gratitude et l'humilité dans une vie, permettant aux soucis mineurs d'être perçus comme de moins en moins dramatiques.

En plus, se concentrer sur quelque chose d'aussi naturel que le souffle, permet d'apaiser très rapidement l'esprit en ralentissant le rythme des pensées, puis en se connectant directement à soi et à l'instant présent. Lorsqu'on travaille

à observer les détails qui composent chaque moment, on exerce notre capacité à vivre en pleine conscience : on se permet donc de vivre notre vie pleinement, un instant à la fois, ici et maintenant, sans se réfugier dans le passé ni se projeter dans le futur. On permet à notre vie de devenir une méditation en mouvement, et automatiquement, elle devient beaucoup plus riche.

Vivre pleinement, c'est ouvrir les yeux de la conscience, une respiration à la fois.

Respirer par le nez

Ça arrive à tout le monde de respirer par la bouche de temps en temps. Par contre, c'est important de se rappeler que le nez est le principal organe pour l'entrée d'air lors de l'activité respiratoire. Le nez a pour rôle de filtrer l'air et d'ainsi empêcher l'accès à de nombreux virus et bactéries. La respiration buccale devrait être réservée uniquement à l'effort physique pour réguler la température interne efficacement. Lorsqu'utilisée trop fréquemment, la respiration buccale peut devenir néfaste pour la santé : cernes, rougeurs, virus, sommeil agité, ronflement, soif nocturne, fatigue, troubles de la concentration en sont des exemples de symptômes. Les gens qui respirent par la bouche sont malheureusement plus propices à être malades puisque les fonctions du nez pour bloquer les microbes ne sont pas activées.

Par ailleurs, la respiration nasale fournit le niveau adéquat de CO₂ dans notre système. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le dioxyde de carbone (CO₂) n'est pas néfaste à notre santé. En plus d'être absorbé de l'atmosphère, notre corps le fabrique par lui-même également en tant que sous-produit du processus corporel naturel. Le CO₂ régule le pH sanguin et permet la libération adéquate d'oxygène dans nos tissus et dans notre cerveau. En d'autres mots, lorsqu'on respire par la bouche, on diminue considérablement notre capacité à produire des niveaux appropriés de CO₂ et notre corps ne pourra pas obtenir l'oxygène dont il a besoin.

« On considère qu'entre 6 et 10% de la population « respire trop », c'est-à-dire qu'ils ont un apport trop important en oxygène par rapport au gaz carbonique.

Utiliser le diaphragme

Dans le corps humain, il existe un muscle essentiel à la respiration : le diaphragme. Il est situé au-dessus du nombril et traverse l'abdomen en largeur comme le ferait une ceinture. À l'inspiration, il se contracte et s'abaisse en s'appuyant légèrement sur les viscères dans le but d'offrir aux poumons l'espace nécessaire pour se remplir. Lors de l'expiration, il relâche et remonte permettant à l'air d'être plus facilement expulsé de l'organisme. À ce même moment, le nombril renforce vers la colonne vertébrale et offre un gentil massage aux organes digestifs. C'est ce qu'on appelle la respiration abdominale, lorsque le ventre gonfle à l'inspiration et dégonfle à l'expiration. Lorsque la respiration se fait seulement au niveau thoracique, les poumons ne peuvent pas se remplir à leur pleine amplitude et l'activité digestive est beaucoup moins stimulée.

L'expiration par la bouche est fréquemment utilisée dans la pratique yogique pour activer la détente et faciliter le lâcher prise. Par contre, elle doit être exercée correctement et inclure l'engagement du diaphragme.

En résumé

- La respiration est une activité vitale qui est souvent exercée automatiquement, mais qui peut être observée et contrôlée;
- La respiration se fait en quatre étapes : l'inspiration, l'expiration et deux rétentions subtiles (une au bout de l'inspiration (les poumons pleins) et l'autre au bout de l'expiration (les poumons vides));
- La respiration varie parce qu'elle est le miroir de nos émotions et de notre état d'esprit;
- Une respiration consciente améliore l'humeur générale, la capacité de concentration et la qualité de présence;

- La respiration nasale permet un apport juste de dioxyde de carbone, essentiel à la distribution d’oxygène dans l’entièreté du corps (organes et tissus);
- La respiration nasale prévient un grand nombre de maladies reliées à des virus ou bactéries;
- La respiration abdominale (dans laquelle le diaphragme s’engage) est importante parce qu’elle permet aux poumons de se remplir à pleine amplitude lors de l’inspiration et de se vider totalement à l’expiration.
- La respiration abdominale stimule positivement l’activité digestive, offrant un massage aux organes internes.
- Respirer est une chance qui mérite d’être reconnue et honorée.

Un exercice pratique en 5 étapes : la respiration yogique complète

Étendez-vous confortablement, détendez votre corps et respirez par le nez. Permettez-vous de fermer les yeux.

Placez une main sur votre abdomen et l’autre sur votre poitrine.

Concentrez-vous sur votre souffle : le son, le rythme, le mouvement et la sensation.

À chaque respiration, exercez-vous à laisser le thorax et l’abdomen gonfler à l’inspiration et dégonfler totalement à l’expiration. Observer si vous pouvez ressentir votre diaphragme en action.

Répétez plusieurs fois et observer les effets.

Écrit par Ève Paquin et communiqué par Isabelle Tournier.

<https://yogaharmonie.com/a-propos-de-nous/nos-professeurs/eve-paquin/>