

MEMOIRE de Corinne Merlen

Dans le cadre de la formation professeur de Yoga.

YOGATIME *sxm*

Professeur Ingrid Rembotte

Novembre 2017 / Mai 2020

Thème choisi « Le Souffle »

A Colette et Richard Peterson.



Plan du Mémoire.

Introduction :

Les généralités :

Souffle = Respiration, le souffle c'est la vie.

Pourquoi on respire ?

Comment on respire ?

1^{ère} Partie :

A/ Le souffle à travers les textes anciens :

- 1) Les Yoga Sutras de Patanjali.
- 2) La Bhagavad Gîtâ.
- 3) Hatha Yoga Pradipika.

B/ Le yoga et la respiration dans son enseignement :

- 1) Le Prânayâma.
- 2) Les asanas (postures) et le souffle.
- 3) Les différentes méthodes de respiration, et la respiration vue par Leslie Kaminoff.
- 4) Différence entre la respiration et le Prâna.
- 5) La cohérence cardiaque.

2ème Partie :

A/ Le yoga et la respiration dans le quotidien :

- 1) Discipline de vie comme un art de vivre.
- 2) Le souffle, le mental et le causal.

B/ Savoir bien respirer à tout instant, et dans différentes situations :

- 1) La marche.
- 2) Les sports d'endurance.
- 3) Les émotions, le stress.

C/ Mon expérience personnelle.

Conclusion : Paix-Silence-Conscience.

RESPIRE ! TU VIS.



*Tu es maître de ta vie,
et peu importe ta prison,
tu as les clés.*

Dalaï-lama

respire
Créer du temps pour soi

Introduction :

L'oxygène est indispensable à la vie sur terre.

L'être humain, l'homme au fil de son évolution a développé des capacités d'adaptations formidables.

Grâce à une machine complexe que sont les poumons, les échanges gazeux permettent à l'homme de faire fonctionner son corps, de nourrir ses organes.

Le souffle c'est la vie, essentiel à notre santé.

Pourtant à l'origine, personne ne nous l'apprend.

C'est un réflexe inné.

Cependant depuis des siècles certains hommes se sont intéressés au perfectionnement de cette fonction physiologique vitale.

Leur but : en faire un savoir être, un savoir vivre, qui amènera à plus de calme et de force.

Les Yogi en ont fait un « art de vivre » à la recherche d'une véritable paix intérieure.



Nous nous éloignons toujours davantage de l'écoute des rythmes de la nature et du corps.

Puissions-nous ne pas abandonner ces legs précieux des Anciens ! « Nicole Bordeleau »

1^{ère} Partie :

A/ Le souffle à travers les textes anciens :

Les premiers ouvrages parlant du yoga datent de 6000 ans avant J.Christ, d'ailleurs certaines rédactions en sanskrit datent d'environ 1500 à 500 ans avant notre ère.

« Atman » terme sanskrit signifiant à l'origine « souffle », est déjà utilisé à cette époque dans le langage courant, ancêtre du vieil indien théorique.

On reste confondu devant la clairvoyance des yogis qui ont établi depuis plusieurs millénaires les règles et techniques d'une ou de la respiration idéale.

Ces règles restent d'une étonnante actualité.

1) Les Yoga Sutras de Patanjali : définis, présentés et situés dans le temps.

Ils sont la base ou le fil conducteur de tous les enseignements, c'est l'œuvre de Patanjali.

L'enseignement, de ces Yoga Sutras, appartient aux grandes traditions éternelles dont la perception transcende **le temps** et l'espace.

Les Yoga Sutras, deux fois millénaires, frappent par leur extrême modernité. Ils sont une vision très riche de ce qu'est le monde dans son ensemble et de la façon dont nous devons nous relier à lui.

Ces écrits sont intemporels, ce sont des morales existantes depuis des **temps immémoriaux**.

Exemples de versets des Yoga Sutras développés : 49/50/51, chapitre 2.

La maîtrise des postures est un préalable à la pratique de la **régulation du souffle**. Il faut être en paix psychique et ressentir un bien-être physique pour s'adonner à la pratique du contrôle du souffle.

Au quotidien, la respiration, réflexe inconscient, s'adapte aux aléas de notre vie, à nos émotions. Contrôler notre souffle, c'est donc échapper à ces dérégulations.

Ainsi, le contrôle du souffle et sa pratique auront une influence sur notre bien-être et plus globalement sur notre organisme.

Le souffle c'est la vie, tous les hommes respirent.

On voit donc l'importance du contrôle de cet acte pour en retirer tous les bienfaits.

Quelle est donc la méthode à mettre en œuvre pour passer d'une respiration inconsciente à une respiration consciente.

Il existe trois phases :

- l'expiration.
- l'inspiration.
- la suspension.

L'expiration est un mouvement qui doit permettre la détente, le calme, la tranquillité mentale et elle sera aussi plus longue que l'inspiration.

L'inspiration permet de visualiser les parties du corps (thorax, abdomen) misent en mouvement. Là aussi, l'inspiration doit être calme.

Que ce soit pour la phase d'expiration, d'inspiration, mais aussi pour la phase de **suspension**, une observation calme amènera le pratiquant à libérer son esprit, en régulant le souffle.

Une pratique attentive, calme, subtile, (sans aller trop loin dans les différentes phases du souffle) favorisera l'accès au Prânayâma.

Elle devra amener à plus d'attention, à plus de patience, à plus de maîtrise.

Le quatrième élément : le contrôle du souffle.

Le contrôle du souffle, durant les trois phases vues précédemment peut amener à une véritable méditation, une paix, une tranquillité profonde.

Certaines conditions doivent être requises :

- Une pratique quotidienne dans le silence, en position de détente, en observant le souffle ou en récitant un mantra par exemple.

Cet état est le résultat d'un véritable **accomplissement** du contrôle du souffle différent de la concentration, de la méditation.

Il est imprévisible, il ne peut être décidé.

Il se passe quelque chose...d'indescriptible, qu'on ne peut ni expliquer, ni partager.

2) La Bhagavad Gîta :

Composée plusieurs siècles avant notre ère, la Bhagavad Gîta est un terme sanskrit se traduisant par « Chant du bienheureux » ou « Chant du Seigneur ». Elle conte l'histoire de Krishna (cocher du prince) et d'Arjuna (prince guerrier).

Dans la bouche de Krishna, le terme souffle ne désigne ni une technique, ni une pratique, ni même une expérience, c'est un non état de contemplation, d'observation attentive.

Exemple de versets « De la connaissance », versets développés : 29/31.

Arjuna qui répond à Krishna : (dialogue entre Arjuna (prince), et le cocher Krishna).

-« C'est dans **l'expiration** que d'autres versent **l'inspiration**, et d'autres encore versent l'expiration dans l'inspiration suspendant le double mouvement d'inspiration et d'expiration, ils ont pour but de maîtriser leur souffle. »

Il existe différents chemins, à chacun le sien, à chacun sa voie.

« D'autres, réglant leur nourriture, versent leur souffle dans leur souffle. Tous ces êtres-là sont purifiés par lui (le sacrifice).

Il existe divers exemples de sacrifices, nés de l'action en pleine conscience. Désarroi profond, défaillance véritable », (dialogue entre le héros terrassé et son cocher).

On peut sacrifier tout et son contraire.

« Certains également recherchent l'exaltation dans la maîtrise des fonctions respiratoires : ils s'exercent à fondre le souffle expiré dans le souffle inspiré, puis l'inverse. Ils parviennent ainsi à suspendre toute respiration et à connaître **l'extase** ».

« Certains encore restreignant leur nourriture, sacrifient en lui le souffle Expiré ».

L'individu est le vrai théâtre intérieur où font rages contradictions et Paradoxes, où se mêlent le bien et le mal.

C'est un dialogue impalpable entre l'âme et la conscience.

La suppression de l'être peut suivre des voies diverses, ces différentes

modalités sont ici énumérées. Aucune de ces modalités ne sont meilleures que d'autres. Il n'est pas question ici de vertu, il s'agit de connaissance. En résumé, la Bhagavad Gîta est un bref épisode d'un vaste poème épique qu'est le Mahâbhârata. Elle fait voler en éclats la conscience de l'homme. Un désarroi profond s'installe, le système de valeurs vacille. L'existence même n'est que brassages et bouleversements.

Ici le souffle n'est qu'un des différents registres où sont énoncés contradictions et paradoxes.

3) Le Hatha Yoga Pradipika :

Le Hatha Yoga Pradipida est un texte classique en sanskrit datant du XVe Siècle, attribué à Svâtmarâma.

Ce texte semble être la copie restant la plus ancienne sur le hatha yoga. Ce traité est fondé sur les expériences personnelles du célèbre yogi Svâtmarâma.

Il présente des informations sur la discipline respiratoire : le prânayâma.

En préalable, on insistera sur le fait qu'il faudra d'abord travailler jusqu'à atteindre la perfection dans les asânas avant de pratiquer le prânayâma ! La stabilité requise dans l'asâna, permettra la pratique du prânayâma. Le yogi doit maîtriser la respiration.

Si elle est agitée, le mental sera instable, si la respiration est stable, le mental le sera aussi.

La pratique du prânayâma permet de nettoyer le corps de ses impuretés. Très progressivement exécuté, on observera même la disparition de certaines maladies.

Bien sûr, l'inspiration, l'expiration et la rétention doivent être réalisées de façon correcte, car une pratique incorrecte engendrera à l'inverse toutes sortes de gênes (ex : toux, essoufflement, maux de tête...).

Il faut donc que le yogi pratique constamment le prânayâma jusqu'à ce que les impuretés soient éliminées.

« Tant qu'il y a le souffle dans le corps, il y a la vie ».

B/ Le yoga et la respiration dans son enseignement :

1) Le prânayâma, c'est quoi ?

- « Prâna » veut dire souffle et « Yâma » le contrôle du souffle.
Il désigne un ensemble d'exercices respiratoires. C'est l'un des huit piliers du yoga. Il permet au mental de se poser, de « débloquer » certaines zones du corps contractées ou figées. Il ré-harmonise le corps physique et le mental, et améliore la circulation des énergies.

Le prânayâma est composé de différentes phases, telles que :
l'inspiration, la rétention, l'expiration.

Mais aussi :

l'inspiration/ la rétention/ l'expiration/ la rétention.

On inspire l'oxygène indispensable à la vie, et on expire le gaz carbonique, lui chargé de déchets.

Les différents exercices de prânayâma doivent nous amener à une expiration plus longue afin de rejeter plus d'air « toxique », mais aussi d'inspirer plus d'air frais, riche en oxygène.

En yoga, une inspiration et une expiration correctes se feront par le nez, la bouche restant fermée. Le diaphragme sera sollicité.

A l'inspiration, le ventre se gonfle, le diaphragme s'abaisse et à l'expiration, le ventre se creuse et le diaphragme remonte.

En visualisant celle-ci, on prendra conscience de ces bienfaits, de l'air inspiré puis expiré.

On pourra lire dans les différents écrits de yoga (Pradipika, Patanjali) l'importance du prânayâma. Il sera préférable de le pratiquer après une certaine maîtrise des asânas, et accompagné d'un bon professeur.

La pratique du prânayâma est certes moins « démonstrative » que les asânas mais les bénéfices sont non négligeables. Le chemin est long mais fascinant.

On peut distinguer les respirations de bases et les respirations avancées.

Les respirations de base :

1) Anuloma Viloma : respiration alternée.

- On inspire par une narine, rétention puis on expire par l'autre narine dans un rythme au départ de : 2/8/4.

La narine gauche correspond à un vecteur d'énergie (nadi) appelé : Ida et la narine droite à un vecteur d'énergie appelé : Pingala. Ces deux nadis captent l'énergie positive et négative.

Grâce à cette respiration alternée « Anuloma Viloma » on va retrouver un rythme régulier et établir l'équilibre de prâna dans le corps.

Les asanas et le prânayâma vont purifier les nadis et permettre à prâna de circuler librement dans le corps.

2) **Kapalabhati** : exercice de prânayâma et exercice de purification : **(Kriya)**

Il augmente la quantité d'oxygène dans le corps, bénéfique pour le mental et la concentration.

- Plusieurs expirations et inspirations suivies d'une rétention, puis une expiration en contractant l'abdomen de façon saccadée. Le diaphragme monte, les poumons se vident. On termine par une inspiration et une expiration complète, puis une inspire profonde suivie d'une rétention et d'une expire très lente.

Dans cet exercice, l'inspiration doit être longue, l'expiration courte et sonore cela tonifie le cœur, le foie et l'estomac.

3) **Brahmari** : exercice pour éclaircir la voix et diminuer le stress.

Exercice bénéfique en préparation de l'accouchement, mais aussi bénéfique pour les chanteurs.

- L'inspiration profonde se fait par les deux narines, les index bouchent les oreilles et à l'expiration on entendra comme un bourdonnement dans le crâne.

4) **Sitkari et Sithali** : **exercices** permettant au corps de se refroidir ou d'apaiser la faim et la soif.

- ici l'inspiration se fait par la bouche suivie d'une rétention maximale, l'expiration se faisant par le nez.

Les respirations avancées, sont des exercices à pratiquer après l'acquisition des asânas, du prânayâma et de la méditation. Ils sont importants et puissants, ils permettent le contrôle du prâna et l'éveil de la kundalini (l'énergie vitale).

La technique c'est une chose, mais la priorité est de repérer le mouvement du souffle.

B/ 2) Les asânas et le souffle :

Qu'est-ce qu'un asâna ?

C'est une posture physique où l'immobilité et la fermeté (Sthira) du corps sont essentielles. La posture trouve le confort, l'aisance (Sukha) sans effort, grâce au contrôle du souffle et du mental.

Les asânas sont un des huit piliers des bases du yoga. Une pratique régulière, tout en écoutant son corps, en observant ses limites, permettra de libérer les zones figées, d'assouplir les articulations, ainsi que la colonne vertébrale.

Ils ont également des effets bénéfiques sur les viscères ainsi que sur les muscles profonds.

Aussi une bonne respiration est indissociable des postures.

Cette respiration lente, profonde, régulière apportera l'énergie nécessaire à la pratique ainsi qu'un état de disponibilité.

Lors des asânas, la respiration complète va désencrasser l'organisme en lui apportant plus d'oxygène.

L'élimination des déchets, brûlés et évacués, permettra une meilleure circulation de la lymphe riche en anticorps.

Si après chaque posture, un « sang frais » vient renouveler un sang chargé d'impuretés, on comprendra aisément l'importance du souffle dans la réalisation la posture.

De plus, les différentes postures permettent d'augmenter l'irrigation sanguine dans certaines parties du corps, nous pourrons alors constater que dans les torsions et les flexions, grâce à la respiration complète, il y aura comme un massage physiologique bénéfique aux viscères.

Au fil du temps, nous deviendrons conscients des bienfaits de la respiration dans les asanas.



B/ 3) La respiration vue par Leslie Kaminoff, Et les différentes méthodes de respiration :

Leslie Kaminoff, disciple de TKV Desitachar, se définit comme un enseignant voir un maître du yoga.

Sa pratique s'adapte aux besoins de chaque élève avec qui il travaille individuellement, durant chaque étape de sa vie.

Toute l'attention réside sur le souffle.

Réunir le souffle, le corps et l'esprit dans un même temps, est l'un des piliers de base de son enseignement.

Ce qu'il faut retenir de Leslie Kaminoff :

Le plus important, c'est la nécessité absolue de respecter l'individu dans son évolution.

Il propose une approche différente du yoga adaptable à chacun et centrée sur la respiration, l'asana n'étant pas selon lui un alignement.

L'alignement ne peut pas être quelque chose de fixe et d'universel, il ne peut être correct que pour un individu **particulier** dans **une asana précise**.

Il affirme également que l'anatomie respiratoire a comme point de départ la cellule qui enferme le secret de la respiration yogique.

L'humain commence son existence grâce à une cellule fécondée. Celle-ci se compose de différents éléments dont la membrane.

La perméabilité de la cellule est importante sinon elle meurt d'auto-intoxication ou d'inanition. On parlera ici de **prâna** et **d'apâna**.

(Prâna = respirer, vivre, énergie vitale, nourriture de l'être vivant.)

(Apâna = élimination, action d'éliminer.)

Les échanges de nutriments et de déchets dans la cellule, équivalent à l'absorption ou à l'élimination de celle-ci.

Soit l'équilibre cellulaire (Sthira et Sukha).

Ici la stabilité amène l'équilibre, comme dans une posture où la fermeté (Sthira) et le confort, l'aisance (Sukah) sont essentiels.



Les différentes méthodes de respiration en yoga :

Élément majeur dans les asânas, dans la relaxation et dans la méditation, on pourra l'observer consciemment sans la modifier, en sentant l'air entrer et sortir des narines, on réglera si besoin le rythme. C'est donc à partir de cet état que l'on ira respirer « dans les différentes parties du corps ».

On va distinguer trois grands types de respiration :

- la respiration claviculaire (superficielle)
- la respiration intercostale
- la respiration abdominale (profonde)

L'union de ces trois principales respirations nous amènera à une **respiration dîtes complète.**

Ainsi lors d'une séance, on utilisera soit la respiration abdominale où le but est de permettre au corps, au mental de relâcher.

Celle-ci se fera sans forcer, la cage thoracique restant immobile, le ventre se gonflera à l'inspire et à l'expire il se détendra, se creusera.

Soit la respiration thoracique où le souffle mobilisera les côtes, le sternum, la poitrine, là encore sans forcer, en toute conscience, puis à l'expire la poitrine s'abaissera et les côtes se refermeront.

La respiration yogique complète sera la coordination de ces précédentes respirations. Ainsi l'inspiration sera profonde, elle partira du bas du ventre sous le nombril et montera progressivement dans les côtes, les clavicules voir la gorge.

Il est important de retenir que les différentes façons de respirer agiront sur les nombreuses activités du corps.

B/ 4) Différence entre la respiration et le prâna :

Le souffle est comme un point d'ancrage, il permet au mental de se poser, de se libérer de toutes pensées parasites.

La respiration c'est vivre.

Il est tout à fait possible de ne pas manger, de ne pas boire pendant plusieurs jours. Par contre ne pas respirer reste impossible, c'est **vital.**



Petite définition physiologique :

Dans les poumons, l'oxygène passe dans le sang à partir de l'air inhalé et le gaz carbonique passe du sang aux poumons pour être rejeté.

La base des poumons repose sur le diaphragme. Les cavités thoraciques et abdominales sont séparées par le diaphragme, elles sont mobiles et durant la respiration leurs formes varient et sont connectées à la colonne vertébrale, « lieu important » lors de la respiration.

On sent un allongement de celle-ci, l'inspire crée de l'espace, une extension. On se grandit. A l'expire, on relâche en allant plus loin vers la flexion ou la posture. Une bonne respiration va libérer ainsi, les tensions et donner plus de mobilité.

Les différents mouvements durant la respiration, vont solliciter les trois diaphragmes. Ceux-ci vont travailler ensemble selon la respiration effectuée. Par exemple : la respiration lente comme « ujjayi » où l'on sent une pression abdominale et thoracique. Ces actions des trois diaphragmes sont appelés Bandhas « verrous » et donc créent un peu plus de stabilité (Sthira) mais aussi un **renforcement des muscles profonds**.

La respiration ou le prânayâma calme, apaise le mental, libère et redynamise le corps.

C'est une véritable alliée durant toute une séance de yoga.

Un réel relâchement s'installera et ainsi permettra à prâna de circuler.

L'énergie vitale : prâna est le point commun dans toutes les pratiques du yoga.

Prâna est partout dans l'eau, l'air, la nourriture, la lumière, c'est une forme subtile d'énergie : **une énergie évolutive**.

Prâna est le lien entre le corps physique (grossier) et le corps astral (subtil).

Il est impalpable, non visible, il circule dans le corps ou à l'extérieur (prâna-vidya : la science du prâna).

Essayons de comprendre la circulation du prâna :

Prâna circule grâce à deux nadis principaux (vecteurs d'énergie) : Ida et Pingala.

Quant aux chakras (foyers), ils assimilent, absorbent et distribuent prâna vers d'autres nadis.

Il existe également des sous-prâna (forces) avec des fonctions différentes. Ainsi à l'inspire, le « prâna-vayu » est l'entrée de l'énergie : l'énergie positive.

A l'expire, c'est « apâna-vayu », la sortie de l'énergie : l'énergie négative. Prâna entre dans le corps grâce au souffle, il est également véhiculé par l'eau que nous buvons ainsi que par la nourriture que nous mangeons. Prâna désigne le souffle vital en chaque être humain, mais aussi le souffle de l'univers.



B/ 5) la cohérence cardiaque :

La cohérence cardiaque est une technique qui permet de contrôler sa respiration.

Son but est de réguler son stress, ses angoisses et ses peurs.

D'un point de vue physiologique, cette technique permet d'abaisser le rythme cardiaque.

C'est une méthode simple, rapide à appliquer à raison de trois fois par jour, (environ toutes les quatre à six heures).

Elle consiste à faire six respirations par minute pendant cinq minutes.

La pratique régulière de la cohérence cardiaque aura des effets positifs à l'immédiat (apaisement) et sur le long terme (amélioration de différentes maladies inflammatoires, une meilleure récupération etc.)

Nous pouvons donc constater que c'est un « outil » essentiel pour le relâchement du corps et du mental, tout comme le prânayâma l'est en yoga. **Ils seront complémentaires.**

2ème Partie :

A/ Le yoga et la respiration :

1) Discipline de vie comme un art de vivre.

Originaire de l'Inde et arrivé en Occident au siècle dernier, le yoga est une science de la vie. Il englobe le corps, le mental et l'esprit.

Le corps physique est commandé par le mental, l'âme est quant à elle, l'identité de l'humain.

Le but du yoga, est de réunir l'âme individuelle (Atman) avec l'absolu et la pure conscience (Brahman).

Pour Sivananda, c'est l'âme qui guide l'esprit et donne vie au corps.

Pour garder cette harmonie, cet équilibre, ils ont établi « **des règles de vie** » à travers différentes techniques, telles que les postures (asânas), la respiration (prânayâma), la méditation (être en paix), la relaxation (shavasana) et l'alimentation.

Pratiquer le yoga, c'est donc passer par les différentes étapes nommées ci-dessus, et aussi s'accorder du temps, cultiver plus d'harmonie, plus de sérénité, trouver un apaisement général.

Il sera donc nécessaire de faire son « état des lieux » autant physique, que mental pour espérer arriver à un état de contemplation, de supraconscience : (Samadhi).

La respiration sera notre maître d'œuvre.

Dans la pratique du yoga traditionnel (Patanjali), le yogi doit garder le mental et le physique en bonne santé. Pour cela des disciplines ou « piliers » sont à appliquer.

Telles que :

- les Yamas ou Niyamas (relations de vie envers soi et les autres).
- les Asanas : postures
- Prânayâma : la respiration (apaisement, calme les émotions grâce au souffle).

Alors de cet état de relâchement et grâce au Prânayâma, le yogi va s'intérioriser : Prathyara (déconnexion des sens) puis se concentrer :

Dharana, pour atteindre ensuite l'état de méditation : Dhyana puis avec persévérance atteindre la perfection, la supra conscience : Samadhi. C'est un chemin qui est important.

Ici le prânayâma conscientisé et maîtrisé, apportera un véritable apaisement ainsi qu'une véritable source d'énergie.

Accueillir le souffle avec le corps tout entier, inspirez par tout le corps et expirez par tout le corps. Trouver l'harmonie intérieure et extérieure.

N'est-ce pas un véritable art de vivre ?

Le souffle n'est pas qu'un élément essentiel à la vie, il est aussi une Voie pour trouver **cette paix intérieure**.

A/ 2) Le souffle et les corps :

Voici un bref rappel de la philosophie du yoga, cette philosophie de vie analyse le yoga comme le véhicule de l'âme sur le chemin de l'illumination. Elle ne considère pas un seul corps mais bien trois, les uns plus subtils que les autres.

- Le corps physique (grossier), n'est perçu que dans l'état éveillé.
- Le corps astral (subtil), qui contient l'énergie vitale, les sens et le mental.
- Et le corps causal, qui contient le bonheur, la joie et ce dans les trois états, d'éveil, de rêve et de sommeil profond.

Le corps causal est comme une expérience voilée dans le sommeil profond, c'est un état informel et indifférencié.

Seul le yogi peut en goûter sa saveur !

Nous savons que pour trouver la paix en soi, certaines règles de vie sont à suivre. Ainsi, la pratique des asânas qui, associées à la respiration « délivreront » le physique, et libéreront les centres d'énergie (chakras), permettant à prâna de circuler librement afin d'acquérir plus de vitalité et de force.

Le prânayâma va établir un lien avec le mental, grâce à l'allongement et à la conscience du souffle. Cette respiration conscientisée sera bénéfique pour le corps (détente des tensions corporelles, élimination des toxines ...), pour l'équilibre émotionnel (le système nerveux, synchronisation corps/émotion /pensées) et pour le mental (gestion des problèmes avec sérénité, paix intérieure et confiance).

Il va donc interagir entre le corps physique et le corps astral qui lui fera le lien avec le corps causal.

Je ne vais pas développer les caractéristiques du souffle dans le corps causal car je crains m'éloigner de mon sujet.

B/ Savoir bien respirer à tout instant, et dans différentes situations :

- 1) La marche.
- 2) Les sports d'endurance.
- 3) Les émotions, le stress.

1) La marche :

Chaque jour, nous marchons naturellement sans réfléchir.

La respiration est aussi : naturelle.

Donc, la marche et la respiration sont reliées et paraissent simples et évidentes dans notre quotidien.

C'est en synchronisant le mouvement du pas à la respiration que l'on va acquérir une certaine vitalité, un rythme mais aussi trouver une sorte de détente, de sérénité.

Que l'on soit un marcheur du dimanche, un randonneur de longues distances ou un marcheur « sportif », appliquer une respiration adéquate apportera un supplément d'énergie et renforcera l'endurance dans le temps.

Comme en yoga, ici « **la posture** » que nous adopterons pour marcher, sera révélatrice de notre état intérieur.

Si nous marchons les épaules basses, le dos vouté, sans tonicité, l'échange oxygène-gaz carbonique sera insuffisante entraînant une respiration courte, voir un essoufflement en fonction du pas ou du relief. Il suffira d'en prendre conscience et aussitôt le physique réagira, s'adaptera.

Les bras vont se coordonner au rythme des pas, les épaules vont se détendre, le dos se redressera ainsi que la tête.

Le regard sera loin devant : il y aura l'ouverture du cœur.

On constatera une cohérence entre la marche et la respiration, une harmonisation entre le corps, le cœur et l'esprit.

2) Les sports d'endurance :

Nous allons parler ici de sports d'endurance (vélo, course à pieds, natation etc.) dont la fréquence du rythme cardiaque et de la respiration peut être très variable en l'espace de quelques secondes voir de quelques minutes.

L'endurance est à la base de ces sports et c'est au fil des entraînements longs ou courts que celle-ci va s'amplifier développant ainsi une capacité pulmonaire plus importante que celle d'un individu lambda.

Il est donc primordial de bien respirer à l'effort.

Durant des épreuves de longues distances, il est nécessaire d'établir une relation entre le geste et la respiration. On remarquera que si l'entraînement est insuffisant, qu'il n'y a pas une bonne coordination entre le physique et le souffle cela entraînera une dette d'oxygène et diminuera la capacité d'adaptation à l'effort.

La relation entre la fréquence et l'amplitude des mouvements respiratoires sera primordiale afin de mieux satisfaire le régime des échanges gazeux (O_2 et CO_2).

Après un effort soutenu, la respiration profonde sera conseillée afin d'éliminer un maximum de gaz carbonique contenu dans le sang. C'est grâce à un entraînement spécifique de la respiration qu'on augmentera la capacité vitale pulmonaire et donc les échanges gazeux.

Cet apprentissage est d'ailleurs très recommandé dès l'adolescence.

C'est une véritable éducation respiratoire !

Il est à noter que chez des athlètes de haut niveau, la pratique du yoga fait fréquemment partie intégrante de leur entraînement.

Ex : apnée en eau profonde.

3) Les émotions, le stress :

Si la respiration semble évidente, beaucoup d'entre nous respirons « à l'envers », c'est-à-dire en gonflant le ventre à l'expiration.

Cela entraîne donc un mauvais maintien corporel qui dans le temps peut causer des douleurs dorsales ainsi qu'un relâchement des viscères.
Pour y remédier, imaginons pour cela un petit ballon de baudruche au niveau de l'abdomen, à l'inspire il se gonfle et se vide à l'expire.
Seul les bébés, les petits-enfants savent respirer, chez eux c'est inné.

En prenant déjà conscience de ce mouvement respiratoire, nous rectifierons notre posture (physique), éviterons quelques problèmes de dorsaux, nous nous redresserons et aurons une meilleure image de soi, pour notre entourage ou dans notre activité professionnelle.

La respiration **deviendra** le remède aux différents paramètres **favorables** à notre qualité de vie. Notre relation aux autres en sera aussi améliorée.

Pour cela, différentes méthodes respiratoires seront donc mis en œuvre.

- La respiration abdominale, pratiquée détendue, en douceur, renforcera notre concentration et permettra là encore un état de lâcher prise.
- La respiration thoracique, quant à elle nous donnera un surplus d'énergie, de vitalité. On cherchera à mettre du volume, de l'air entre le sternum et les vertèbres.
- La respiration claviculaire, mobilisera la partie haute des poumons, et assurera un complément de volume d'air.

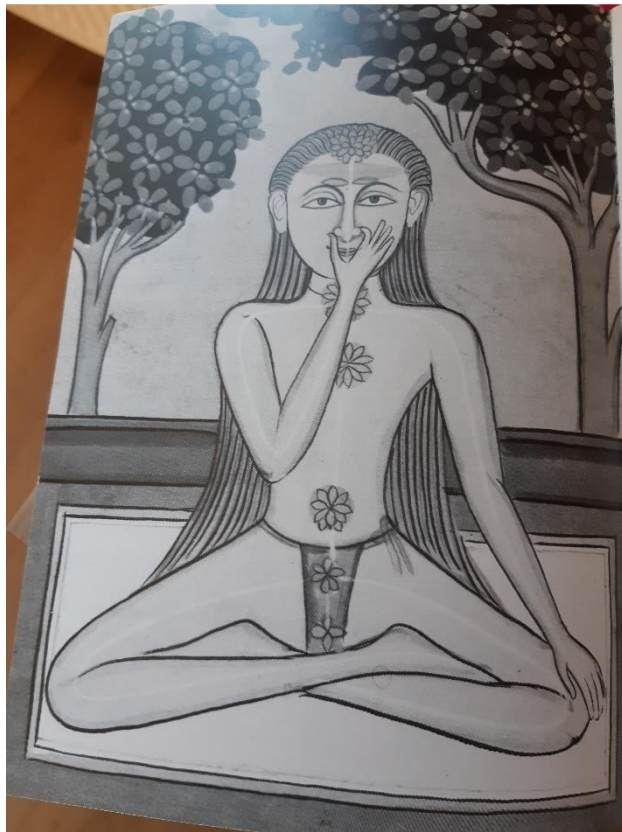
« **Respirer à pleins poumons** » illustre cette méthode.

Le fait de respirer en conscience permet de prendre de la distance, d'éloigner le stress.

« **L'esprit ne peut se dissocier du souffle** » citation d'Yvonne Paire.

« **Respirer c'est vivre. Respirer lentement, c'est vivre longtemps** » citation d'André Van Lysebeth.





C/ Mon expérience personnelle :

A ce moment précis, où je rédige ses quelques pages à propos du souffle à travers le yoga, mais aussi à cette époque de ma vie, je suis convaincue que cette « notion de savoir bien respirer » devrait être un véritable apprentissage à prodiguer aux enfants.

Il est d'ailleurs reconnu que chez l'adulte voir chez l'adolescent, la respiration n'est plus libre, naturelle, et souvent mal utilisée.

Dès mes premières années scolaires, étant une enfant réservée, timide, j'avais un manque de confiance en moi et ce dans n'importe quelle situation.

Combien de fois ai-je été « terrorisée » à l'idée de devoir répondre à l'instituteur lorsque celui-ci m'interrogeait et où je sentais tous les regards des élèves se braquer vers moi !

La panique m'envahissait et me faisait perdre tous mes moyens.

Mon cœur s'accélérait, il battait la « chamade », et il me fallait un certain temps pour retrouver le calme intérieur ainsi qu'un souffle régulier. Puis à l'âge de l'adolescence, où tout est déjà compliqué, enfin jeune adulte, je me contrôlais de plus en plus difficilement. D'ailleurs, le psoriasis « s'est invité » chez moi !!! De ce fait, j'étais très perturbée et une certaine agressivité s'installait. Bref un mal être et une mauvaise appréciation de moi-même. Ça ne pouvait plus continuer ainsi, il me fallait changer.

Dès lors, j'ai cherché des solutions, j'avais un besoin urgent de trouver un antidote à ces états de stress, d'angoisses omniprésentes. Dans un premier temps, c'est à l'extérieur à travers les longues randonnées et le vélo, où je me libérais plus ou moins. Pas évident car très vite, selon l'intensité de l'activité, je perdais le rythme, j'étais vite essoufflée avec parfois en prime un point de côté. Encore une fois le doute s'installait en moi :(tu n'es capable de rien) !!!

De plus, j'avais toujours ce besoin de bouger, d'être dans le faire, de plus je m'emportais trop rapidement parfois pour des pacotilles, j'étais trop souvent sur la défensive, à fleur de peau.

Je perdais pieds et je ne voyais pas le bout du tunnel, à cet état d'être, alors qu'au fond de moi-même, je me sentais être une personne différente.

Il m'était assez humiliant de penser cela et d'en être aussi consciente. A cela, est venu se greffer une hernie discale. Du jour au lendemain « sans crier gare » !

J'ai eu l'impression que « la terre s'arrêtait de tourner ». J'étais bloquée et à l'arrêt total.

Première prise de conscience, il y avait une urgence. Je devais réagir, tout en restant prudente car la hernie elle, ne m'oubliait pas.

C'est alors qu'un ami kinésithérapeute m'a « éduqué » à ressentir la hernie autrement. Effectivement, sans passer par la case infiltration et avec le minimum de médicaments, il me « manipulait » ce dos dans un sens puis dans l'autre tout en respectant les limites de la douleur.

Il m'a alors conseillé différentes thérapies qui selon lui pourraient m'aider, me secourir d'une part sur le plan physique comme sur plan psychologique.

D'où l'expression : « en avoir plein le dos » !

A cette époque, j'enchainais des problèmes de tout ordre, ma vie était alors un naufrage lent mais présent, j'étais comme sur un radeau. Je prenais conscience de l'enfermement physique et moral que je subissais et dans lequel je vivais depuis plusieurs années.

Il me fallait alors me reconstruire, m'affirmer, me renforcer, et m'ouvrir aux autres.

C'est alors que j'observais de loin le mot yoga.
A aujourd'hui, je dirai même plutôt le hatha yoga, voir les postures.

Un jour j'ai franchi le pas, et j'ai pris « rendez-vous » avec le Yoga, sans en être (et loin de là) totalement convaincue.

J'ai « testé » différents cours où j'avais l'impression de tomber comme un « cheveu dans la soupe » !

Aucune pratique, aucune notion tant dans la respiration, dans la concentration, ça n'était pas très concluant.

Mais malgré tout, quelque chose au fond de moi me disait de continuer, de persévérer.

Je n'avais pas non plus l'envie d'aller « tester » des dizaines de cours donnés par des professeurs tous différents les uns des autres.

Je suis plutôt du genre j'adopte de suite ou je fais un autre essai !

J'ai consulté et j'ai trouvé...

Yogatimesxm : Ingrid Rembotte cours particuliers, cours collectifs...

Hop ! J'appelle, premier contact puis premier rendez-vous et me voici partie pour de nouvelles aventures.

Plusieurs séances de cours particuliers pendant des mois m'ont été nécessaires avant d'en ressentir les premiers bienfaits.

Ma reconnaissance va d'ors et déjà à ma professeur.

Néanmoins, malgré les cours que je prenais très régulièrement, le yoga restait pour moi « faire des postures associées à un soupçon de cardio », alors qu'on me demandait d'aller respirer dans une épaule, d'aller chercher ou de relâcher une tension, d'écouter son corps, de lâcher prise et tout ça à travers la respiration !

C'était pour moi un langage inconnu.

Quelle découverte ! Ce contrôle de la respiration, cette fluidité du souffle qui voyage à travers le corps et l'esprit.

Cette découverte est une véritable révélation pour moi.

J'ai compris aussi, que tout simplement en observant mon souffle, en le dirigeant j'étais sur le chemin de la méditation.

Jeter ses vieux conditionnements, ses préjugés, oser, affronter sa fragilité, telle est ma ligne de conduite aujourd'hui.

Une interaction nouvelle s'installe entre le dedans et le dehors, entre le mental et le corps.

C'est un beau et long parcours, une belle et longue randonnée avec ses dénivelés positifs et négatifs où la ligne de crête peut être vertigineuse, mais sans essoufflement que je suis en train d'expérimenter, avec une certaine sagesse et sérénité.

Car : « La vie n'est pas un si long fleuve tranquille ».

En effet, d'autres petits incidents se sont immiscés en travers du chemin. Il y a eu l'histoire des « côtes cassées » où la respiration m'a été d'un grand secours. Etant d'une nature assez vive, j'ai dû apprendre à me modérer, grâce à certains exercices de respiration yogique, enseignés par ma professeur Ingrid, j'ai relié le mental, la douleur et le souffle. Ouf je me soignais en « respirant » !

Je poursuis donc ma voie, avec des rythmes plus ou moins réguliers.

Vivant avec un mari où le sport d'endurance occupe une grande place dans sa vie et où il participe à des épreuves dépassant parfois la limite du raisonnable, il m'a fallu me rendre à l'évidence que si je suivais son engouement aussi ardemment que lui, j'allais droit dans le mur !!!

Tout mener de front, l'activité professionnelle en pleine saison, son départ pour l'épreuve sportif dont il se préparait depuis plus de un an, bref il puisait toute mon énergie ! Heureusement que j'avais un allié : le yoga. La respiration agit sur vous comme un fil invisible qui relie et tisse les parties de soi me permettant d'affronter « les peurs » avec courage, volonté.

Toutes ces expériences de vie qu'elles soient positives ou négatives, nous aident à grandir, à évoluer.

J'apprends sans attente, sans jugement envers moi-même, je m'accorde d'être ce que je suis, sans aucune compétition ou comparaison avec les autres. C'est peut-être cela « Ahmisa ».

L'état d'esprit, la concentration, mais l'ouverture qu'implique la pratique du yoga m'aident à m'engager dans ce nouveau chemin de vie.

Quel sentiment de paix, de bien-être !



« On vit sans voix, car nous voyons des muets ;
On vit sans yeux, car nous voyons des aveugles ;
On vit sans oreilles, car nous voyons des sourds ;
On vit sans esprit, car nous voyons des fous.
On vit les bras coupés, on vit les jambes coupées,
car nous en voyons qui sont ainsi. Mais c'est le souffle,
le Soi conscient qui, s'étant emparé de ce corps,
le fait se dresser : ainsi doit-on l'assimiler à l'uktha. (Récitation védique)
Voilà comment tout pénètre dans le souffle.
Le souffle, c'est la conscience, et la conscience,
C'est le souffle. Car tous deux résident ensemble
dans ce corps et le quittent ensemble. »

Kausitaki-Upanishad

Conclusion :

Nous avons abordé dans les textes anciens la respiration, ses règles et ses techniques.

Etablis depuis des millénaires, la théorie du souffle, avait déjà toute son importance physique et psychologique.

On notera d'ailleurs l'étonnante actualité et l'extrême modernité de ces textes.

Nous avons remarqué, dans les Yoga Sutras de Patanjali ou dans le Hatha Yoga Pradipika l'importance du souffle, indispensable à la vie, qui doit être contrôlé pour en retirer tous les bienfaits.

L'enseignement du souffle, un des huit piliers du yoga à un rôle essentiel dans la pratique, la relaxation et la méditation.

Les différentes façons de respirer agissent autant sur le physique que sur le mental et favorise ainsi la circulation du Prâna : l'énergie vitale.

La respiration nous amènera à une paix intérieure, véritable but du yogi. Grâce à une respiration conscientisée l'agitation et la fatigue pourront être surmontées.

Cet apprentissage de la respiration doit devenir une véritable éducation. Peu à peu, le souffle éduqué renforcera le corps physique tout en apaisant l'esprit.

« L'esprit ne peut se dissocier du souffle » (Yvonne Paire)

Aujourd'hui, je découvre un autre chemin de vie, grâce à l'enseignement qui m'est donné du yoga. Si les premiers bienfaits me sont apparus à travers les postures, le contrôle du souffle, fût étonnamment une véritable révélation.

Je le répète : « Quelle découverte ! »

J'aimerai partager avec d'autres cette voie que je parcours depuis maintenant trois années et qu'elle m'ouvrira de nouveaux horizons.

Car ce souffle qui m'accompagnera toute ma vie jusqu'à mon dernier souffle, jamais ne m'abandonnera.

Remerciements :

A mon professeur de yoga, Ingrid qui nous a « supporté », encouragé et nous a mené au bout de cette formation.

A mon mari qui m'a toujours soutenu, aidé et n'a jamais douté de moi.
Quelle patience il a eu....

A mes amies et amis qui régulièrement me demandent où j'en suis et qui ont participé au premier cours communautaire que j'ai donné.

A mon binôme Christine, avec qui je me suis engagée dans cette formation, en novembre 2017. On s'est épaulé chacune avec des compétences différentes.

Les citations de mon mémoire sont :

Yvonne Paire : danseuse contemporaine, elle enseigne aujourd'hui l'anatomie-physiologie aux danseurs du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris

André Van Lysebeth : premier maître occidental du hatha yoga à avoir prodigué un enseignement de cette discipline durant de nombreuses années, il nous ouvre les portes de cet art de vivre.

Kausitai-Upanishad : Cet article est une ébauche concernant l'hindouisme, la philosophie indienne et le sanskrit.



