

Jacques Choque

Respiration & Pranayama

150 exercices pour préserver son capital santé
et explorer son monde intérieur

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Gym douce et yoga sur une chaise (avec Pascaline Choque)
Invitation à la méditation

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset

Psychothérapie : l'approche brève orientée solutions, Yves Gros-Louis

Science, méditation et pleine conscience, Olivier Raurich

Le Grand Manuel des fleurs de Bach, D^r Richard Sprigg

Équilibre et méditation par les plantes, Claire Tiberghien

Par don d'amour, D^r Leonard Laskow

Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es !,
Emmanuelle Turquet

De quels systèmes relationnels êtes-vous prisonnier ?, Colette Portelance

Guérir par l'amour, D^r Leonard Laskow

Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement, Julien Levy

Acroyoga : postures et principes de base, Julien Levy

Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques, grâce au nerf vague, Jean-Marie Defossez

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-176-9

Couverture : Morgane Postaire

Maquette des intérieurs et mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Crédits photos : image de couverture : © Glebstock. Illustrations intérieures : Adobe

Stock : p.17 : © Good Studio, p.25 : © Alila Medical Media, p.27 : © Alila Medical

Media et © logo3in1, p.29 : © Alila Medical Media, p.30 : © Éditions Jouvence, p.49 :

© Sebastian Kaulitzki, p.190 : © elenabsl, p.191 : © elenabsl.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction :	
pourquoi chercher à mieux respirer ?	9
1. L'importance de la posture « juste »	13
La posture d'équilibre	14
Le tonus.....	16
Exercices pratiques	16
2. Pour en savoir plus sur la respiration.....	23
Le nez, un organe indispensable.....	24
Anatomie de l'appareil respiratoire.....	26
Les phénomènes mécaniques et physiologiques de la respiration	28
Les phénomènes chimiques de la respiration	30
La respiration des différentes espèces.....	32
3. Respiration et conscience corporelle.....	37
Exercices pratiques	40
4. Apprendre simplement à observer sa respiration	43
Exercices pratiques	44
5. Observer et améliorer sa respiration abdominale ou diaphragmatique	47
Une respiration basse.....	48
Le rôle capital du diaphragme.....	48
Exercices pratiques	50

6. Observer et améliorer sa respiration thoracique	53
Exercices pratiques	54
7. Observer et améliorer sa respiration haute ou sous-claviculaire	59
Exercices pratiques	61
8. Pratiquer la respiration complète	63
Exercices pratiques	64
9. Pour retrouver sa respiration naturelle	67
Soupirer	68
Bailler	69
Hausser les épaules	69
S'étirer	70
Exercices pratiques	71
10. Gérer son stress et domestiquer ses émotions grâce à la respiration	73
Qu'est-ce que le stress ?	74
Choisir sa méthode pour mieux gérer le stress	76
Respiration et émotions	77
Respiration, comportement et relations	80
11. Se relaxer grâce à la respiration	83
Exercices pratiques	86
12. Améliorer la qualité de son sommeil grâce à la respiration	89
Les mécanismes du sommeil	90
Qu'est-ce que l'insomnie ?	92
Les meilleures conditions pour un sommeil de qualité	93
Exercices pratiques	95

13. La respiration, au cœur des arts corporels.....	99
Respiration et stretching postural	100
Respiration et Pilates	101
Respiration et yoga.....	102
Respiration et sophrologie	103
Exercices pratiques	104
Respiration et expression corporelle et art dramatique	106
Exercices pratiques	107
Respiration et chant	115
Exercices pratiques	116
Respiration et qi gong.....	119
Exercices pratiques	121
Respiration et tai-chi-chuan	123
Respiration et arts martiaux.....	124
14. Adapter son organisme à l'effort grâce à la respiration	129
Exercices pratiques	131
15. Diminuer son temps de récupération grâce à la respiration.....	133
Exercices pratiques	135
16. Respiration, enchaînements et mémoire	137
Le fonctionnement de la mémoire	138
Associer respiration et enchaînements	140
Exercices pratiques	141
17. S'intérioriser et accéder à l'état de méditation grâce à la respiration	147
Qu'est-ce que la méditation ?.....	148
Les bases de la concentration.....	148
Exercices pratiques	151

18. Proposer aux enfants de petits jeux respiratoires	155
Exercices pratiques	156
19. L'importance de la respiration pour les femmes enceintes	159
Exercices pratiques	162
20. Respiration et environnement.....	165
21. Approche spirituelle et symbolique de la respiration	169
Respiration et traditions religieuses	171
Respiration et symbolisme.....	173
22. Évaluer sa respiration et ses progrès.....	175
23. Le pranayama, domestication du souffle et de l'énergie vitale	179
Une vision universelle	180
Qu'est-ce que le <i>prana</i> ? Le <i>pranayama</i> ?.....	181
La conception énergétique occidentale	183
Les besoins énergétiques et nutritionnels	185
L'énergie est aussi une force psychique en action	188
Les <i>chakras</i> et les <i>nadis</i>	189
Exercices pratiques	195
Le nettoyage du nez : <i>jâla neti</i>	200
Exercices pratiques	203
Ordre de progression du pranayama.....	207
Les rythmes respiratoires	208
Exercices complémentaires : <i>bandha</i> , <i>mudra</i> , <i>dhauti</i>	209

Glossaire	217
Vocabulaire lié à la respiration	218
Initiation aux termes sanskrits en rapport au pranayama.....	219
Bibliographie	221
Bibliographie générale	222
Bibliographie de l’auteur	222
À propos de l’auteur	225
Notes	229

Les mots suivis d’un astérisque renvoient au glossaire (page 217).



Introduction : pourquoi chercher à mieux respirer ?

« Quand le souffle est irrégulier, l'esprit est également instable.
Lorsque le souffle est calme, l'esprit est également tranquille. »

Hatha-yoga pradipika (XIV^e siècle)

« Respirer la santé », « se lancer dans une entreprise de longue haleine », « en avoir le souffle coupé », « être à bout de souffle », « prendre un bol d'air », « prendre le temps de souffler », « avoir de l'inspiration », « ne pas manquer d'air » (avoir du culot) : les expressions populaires qui ont trait à la respiration ne manquent pas ! Toujours pleines de bon sens, exprimant des vérités simples, ces expressions reflètent bien la réalité : sans la respiration, le souffle, nous ne pouvons pas vivre. Cela paraît tellement évident que nous ne nous arrêtons qu'à cette constatation sans chercher à approfondir le sujet. Pourquoi d'ailleurs se poser des questions ? La respiration n'est-elle pas un phénomène naturel qui nous est donné dès la naissance ? Alors pourquoi s'en occuper ?

► C'est l'état de la respiration qui détermine l'état moral, psychique, mental et biologique de chaque individu. Nous savons, il suffit de l'observer, qu'il existe un rapport direct entre une mauvaise expiration* et l'état de santé, entre les difficultés respiratoires et les angoisses, entre l'échec d'une entreprise et le manque de souffle. Qui, un jour, n'a pas eu l'expérience du trac et n'a pas essayé de modifier, donc d'approfondir, son souffle pour être plus à l'aise ? C'est une respiration correcte, calme, tranquille et régulière qui permet de garder son *self-control*.

► La respiration est la seule fonction physiologique sur laquelle nous pouvons avoir, à tout moment, une action directe. Sachant que, par notre seule volonté, nous pouvons modifier son rythme* et son intensité, nous pouvons transformer notre état présent et futur, puisque la respiration est associée à nos émotions et influence toutes nos fonctions vitales. Mais, dans le cadre de la gestion émotionnelle, l'important est aussi de constater que cette relation est bilatérale : **la vie psychique influe sur la respiration. La respiration influe sur la vie psychique.**

- ▶ Bien entendu, la fonction respiratoire est aussi capitale d'un point de vue physiologique : c'est elle qui entretient jour et nuit la flamme de notre vie en fournissant à l'organisme l'oxygène nécessaire aux combustions. Elle permet également de se débarrasser des produits gazeux provenant des activités chimiques internes. Une bonne connaissance de la physiologie permet de prendre conscience de tous les organes de la mécanique respiratoire ainsi que des phénomènes chimiques de la respiration.
- ▶ La respiration peut être utilisée pour se relaxer. Les bienfaits de la relaxation (voir page 83) ont été démontrés scientifiquement. Quelles que soient les méthodes de relaxation, elles utilisent toutes la respiration, que ce soit à travers sa simple prise de conscience ou que cela aille jusqu'à une modification profonde de celle-ci. La capacité à ralentir son rythme respiratoire induit automatiquement un ralentissement du rythme cardiaque et une mise en repos du système nerveux. Les effets sont immédiats, puissants, et les techniques sont utilisables à n'importe quel moment de la journée et n'importe où.
- ▶ L'utilisation de techniques respiratoires simples (voir page 44) permet au sportif, quel que soit son niveau de pratique, de récupérer rapidement tant sur le plan physique que psychologique. C'est également un entraînement régulier, axé sur le développement de la capacité respiratoire, qui permet à l'organisme de s'adapter à des efforts variés et plus ou moins intenses.
- ▶ Des exercices respiratoires simples, associés à des techniques de relaxation, vont entraîner un sommeil réparateur de qualité et peuvent aider les personnes qui en seraient privées.
- ▶ Les exercices de respiration sont maintenant également proposés dans toutes les méthodes de préparation à l'accouchement, et ce, au plus grand bénéfice tant de la mère que de l'enfant.
- ▶ Universellement, la respiration a le sens de principe de vie. Le souffle s'identifie au verbe, à la « Parole ». Et l'air étant le symbole du spirituel, respirer est assimilé à l'acquisition d'un

« pouvoir spirituel ». Le fait de respirer, dans toutes les cultures, est étroitement associé au « souffle vital ».

La respiration, véritable mélodie, devrait être l'objet de la plus extrême attention de notre part.



L'importance de la posture « juste »

« Faites attention au comportement de votre corps ! Votre posture, votre esprit et votre corps sont unité. Si la posture est juste, votre esprit aussi devient juste. Si la posture est immobile, l'esprit aussi devient immobile. Si la posture est tranquille, l'esprit aussi est tranquille. La posture, l'attitude, le comportement influencent l'esprit. »

Taisen Deshimaru

La position d'équilibre

Est-il nécessaire de rappeler que l'une des caractéristiques essentielles de l'être humain est de pouvoir se tenir debout et de se déplacer sur deux pieds ? Cet acte « naturel », lorsque l'on y réfléchit, est un tour de force d'un point de vue mécanique ! En effet, la station verticale permanente est un véritable défi aux lois de l'équilibre et de l'apesanteur : deux appuis, les pieds, d'une assez petite surface, permettent à une sorte de tronc (d'une hauteur moyenne de 1 m 75, pour 70 kg), le corps humain, de ne pas tomber et de bouger à volonté... Tout cet édifice est le résultat d'un ensemble de mécanismes d'une grande complexité qui nous permettent, d'une façon inconsciente, de nous tenir droit plus ou moins longtemps avec un minimum d'effort... Dans les postures debout ou assise, notre corps est constamment en lutte contre la gravité. Les muscles posturaux peuvent résister pendant des heures sans se fatiguer. En revanche, si la posture est mauvaise, des tensions et des douleurs se créent. C'est un véritable signal d'alarme que notre corps nous envoie : il nous demande de le replacer dans une posture « juste », une posture « équilibrée ».

Comment trouver cette position d'équilibre ? Et quel va être son influence sur la qualité de la respiration ?

D'un point de vue physiologique, une bonne posture doit permettre l'ouverture de la cage thoracique*, d'où une meilleure ventilation et de meilleurs échanges gazeux. Le diaphragme pourra se ployer et

se déployer tout à fait librement. Les abdominaux viendront naturellement se contracter à l'expiration provoquant un léger massage des viscères.

Pour encore mieux **saisir le lien étroit qui existe entre la posture et la respiration**, il faut se tourner vers le *bel canto*. En effet, dans cet art du chant, une respiration correcte est indispensable ! Les grands maîtres italiens avaient pour habitude de dire qu'« *Il canto è fiato* » : le chant est le souffle. Les apprentis chanteurs apprenaient à maîtriser leur souffle grâce à un placement du corps appelé *postura nobile*, la « posture noble ». Cette posture adoptée par le chanteur est faite pour que le corps et les organes du chant soient parfaitement disponibles : les pieds sont bien stabilisés sur le sol ; les genoux légèrement fléchis permettent au bassin une plus grande liberté tout en diminuant la courbure lombaire ; le thorax est ouvert tel un parasol avec un sternum pointé légèrement vers le haut et l'avant ; les épaules sont basses ; le cou est dégagé maintenant une tête bien droite ; le tout formant un alignement vertical.

Luciano Pavarotti expliquait que « le grand secret était d'avoir la patience de laisser le diaphragme s'abaisser à nouveau avant de commencer la phrase suivante ».

Mais notre posture induit aussi des enjeux psychologiques : « courber l'échine », ou « faire face à ses problèmes » sont des termes utilisés couramment dans le langage familier. Une posture équilibrée, avec un dos droit, des épaules ouvertes nous permet d'affronter nos problèmes quotidiens en gardant la tête haute, en renforçant notre dignité. Le dos rond, la tête basse, le regard vers le sol, ne donne pas une perspective d'avenir, c'est la position de celui qui subit, de celui qui se sent accablé...

S'ouvrir à la vie en maintenant un dos droit, des épaules ouvertes et basses, la tête haute en équilibre au-dessus des épaules, les pieds bien ancrés dans le sol renforce le sentiment de confiance en soi. Les émotions induisent la posture du corps, mais, ce qui est souvent ignoré, c'est que cela fonctionne aussi en sens inverse : la posture induit les émotions et donc une respiration particulière.

Le tonus

Afin de maintenir cette position verticale propre à l'être humain, il est nécessaire que l'ensemble de la musculature postérieure du corps soit légèrement contracté. On nomme cet état le « tonus ».

Au carrefour du psychique et du somatique, le tonus est une tension permanente de la musculature, qui permet le bon déroulement de l'acte moteur, en assurant la statique de l'ensemble du corps et en adaptant son positionnement, en fonction de la nature de l'activité motrice à accomplir. Il se synchronise avec le niveau de vigilance du cerveau, afin de réaliser, dans les plus courts délais et dans les meilleures conditions possible, un mode d'expression précis et efficace. Enfin, le tonus musculaire sous-tend en permanence le geste dans ces différentes phases : démarrage, déroulement et maintien des attitudes.

Le tonus peut donc se définir comme un état de tension, c'est-à-dire une contraction musculaire légère, permanente, modérée, diffuse et involontaire, entretenue par des influx nerveux.

Le tonus guide et conditionne les gestes, les attitudes, les postures, tous les mouvements de la vie quotidienne. C'est une véritable interface entre l'individu et son environnement. On voit donc le lien étroit entre ce tonus, le maintien de la verticalité du corps à sa bonne statique, et une respiration correcte, fluide qui en découle automatiquement.

Exercices pratiques

Afin de conserver une posture « juste », un tonus équilibré, voici des consignes qu'il est bon de réaliser le plus souvent possible et qui sont des préalables indispensables à toute séance mettant l'accent sur la respiration.

Comme vous pouvez l'expérimenter, l'étirement du dos (en poussant le sommet du crâne vers le ciel) entraîne automatiquement une ouverture de la cage thoracique, un placement correct du diaphragme ainsi qu'un dégagement des épaules vers l'arrière.