

EN VUE

Développer sa médiumnité
Patricia Darré

TRADITION

L'Inde en Bretagne
Yogen Gupta

CARTE BLANCHE

à Lucien Niccoli
Non voyance et yoga

LIEU DU YOGA

à Saint-Paul-de-Vence

DOSSIER

Inspir - Expir
un projet de
Santé Publique

En finir avec l'ennemi

Latente ou exprimée, la violence, du latin *vis* (emploi de la force sans égard à la légitimité de son usage) est partout. Entretien et cultivée par les médias, par la multiplicité des écrans aux ondes hypnotiques, elle pénètre par tous les pores de la peau. Qu'on le veuille ou non. Et transforme l'être humain, créant la peur, la méfiance, la désespérance, car sans empathie, sympathie, tolérance, amour, à quoi bon vivre ? Hormis à quelques grands laboratoires, on se demande à qui profite ce climat destructeur où chacun, dans une paranoïa extrême, menace l'autre de l'anéantir s'il ne pense pas comme lui.

Composante importante de l'hindouisme, du bouddhisme, et du jaïnisme, l'*ahimsa* désigne « l'action ou le fait de ne causer de dommage à personne », *himsa* signifiant « action de causer du dommage » et *a* étant un préfixe privatif. C'est à partir de cette notion d'*ahimsa* qui apparaît dans la *Chandogya Upanisad*, l'une des plus anciennes, et qui a été popularisée en 1921 par Gandhi, puis utilisée par de nombreuses personnes, de Martin Luther King au 14^e dalaï-lama et à Aung San Suu Kyi, que furent remportées bien des victoires.

Car la non violence est guerre (jihad dans son sens premier de guerre à soi-même) et donc le contraire même de la passivité. Selon Gandhi, « La non-violence est la non-participation en quoi que ce soit que l'on croit maléfique. Sous sa forme active elle consiste en une bienveillance envers tout ce qui existe. C'est l'Amour pur. »



Isabelle Clerc

Dans la perception antique des traditions indiennes, celui qui ne fait aucun mal aux êtres animés n'a plus d'ennemi. A sa sympathie répond la sympathie universelle qui dans le yoga-sûtra correspond à Ishvara, Dieu, l'âme cosmique. Et l'on voit alors les timides gazelles et les fauves redoutables venir lécher les pieds du *yogin* enraciné dans la non-violence universelle (yoga-sûtra de Patanjali, II, 35).

Peut-être ne recevrons-nous pas comme la jeune pakistanaise Malala Yousafzai, le prix Nobel de la Paix mais, comme nous le dit Patricia Darré (En vue), le moindre geste compte, se masser en famille par exemple (Technique de soi), respirer (dossier), participer aux économies collaboratives (Evènement) et... A vous de trouver ! ●
Isabelle Clerc

BILLET RECEVOIR ET DONNER

« Tu obtiens, tu rends », affirme Amin Sheikh, 34 ans, qui a su provoquer la chance pour s'en sortir. Ancien gamin des rues de Bombay, ville ogresse de 21 millions d'habitants, il était de passage en France pour promouvoir son autobiographie, « *La vie c'est la vie, j'étais un enfant des rues à*

Bombay » (Marabout). Il y témoigne de son expérience, ses rencontres, ses souffrances, ses rêves, et de la façon surprenante dont il a su provoquer la chance pour s'en sortir. Son but : financer grâce aux ventes du livre son grand projet d'ouvrir un café-bibliothèque solidaire qui offrira un emploi

aux jeunes de la rue afin de leur permettre, à eux aussi, de s'en sortir. Avant de venir en Europe, il a même écrit son testament pour que, s'il lui arrivait quelque chose, ce qui lui appartient revienne à qui de droit. « *Tu obtiens, tu rends* ». Juste, non ? I.C.

La respiration, une science ?

Un colloque sera consacré à La Villette en janvier à la respirologie, mot nouveau en France mais « science » bien développée dans d'autres pays. Quant au yoga, l'art de la respiration est au cœur de ses pratiques. Si le souffle nous est en principe naturel, il est possible qu'aujourd'hui nous ne sachions plus bien respirer, ce qui nuit à notre santé sur tous les plans.



Par Isabelle Clerc et Pauline Lorenceau

Rien qu'en respirant

« La célèbre formule Hamsa prononcée comme il se doit avec une forte aspiration du HA forme le rythme même de la respiration de tout être humain. Le souffle de vie dans son double mouvement d'aspiration HA et d'expiration SA devient l'exercice respiratoire complet, l'informulé (ajapa) et il est aussi la prière la plus parfaite comme la plus primitive et la plus spontanée, celle que l'homme récite sans arrêt jour et nuit car elle n'est autre que le souffle. Ainsi, rien qu'en respirant, tout ce qui vit récite inlassablement bien que de façon inconsciente le suprême mantra hamsa. En outre, ce souffle qui rythme les jours et les nuits fait participer le yogin à la vie universelle, car ce qui vide et remplit sa poitrine, c'est l'énergie créatrice et destructrice de l'univers » (Vijnana Bhairava, 156).

Alors, pas si compliqué que ça la respiration comme nous le disent les anciens. Juste un flot naturel qui s'écoule en nous et, qui plus est, émet un son interne, déjà, en soi, une prière, un hommage, la signature d'une forme d'accord avec l'univers. Respirer, c'est prendre et donner.

Et pourtant, il se trouve que, de nos jours, un grand nombre de gens ne sait plus respirer, ce flot du souffle ayant été détourné de son cours naturel par tous les maux de civilisation dont chacun fait les frais. A tel point qu'il s'est avéré nécessaire de réapprendre à respirer. « A bien respirer pour mieux vivre », selon la formule d'Edouard Stacke qui « pour faire connaître l'importance de la meilleure connaissance et du meilleur usage de la fonction respiratoire », a fondé le premier colloque interprofessionnel en France de Respirologie (Centre des congrès de La Villette, 23 et 24 janvier 2015). Pour lui, une façon d'introduire en France cette science déjà bien développée en Allemagne, au Canada, et en Suisse. Étant donné les liens intimes entretenus entre yoga et respiration, le Journal du Yoga ne pouvait que s'intéresser à cette première avancée française.

Une science exacte aux multiples facettes

Pour Swami Sivananda, le pranayama est une science exacte. La respiration est la manifestation externe du prana, la force vitale. En exerçant le contrôle de la respiration, ce que l'on nomme pranayama,



■ HAMSAS : « l'oiseau migrateur » - l'oiseau ou le cygne sauvage. Symbole de l'état d'instabilité des souffles et du caractère insaisissable de l'énergie vitale chez l'homme. Celui qui pratique le prânâyama doit apprendre à « chevaucher l'oiseau HAMSAS »

Non dualité !

« Le premier moyen pour se libérer de la dualité est d'empêcher le souffle d'entre et de sortir : quittant les deux nâdis latérales, il s'épanouit alors « au milieu » c'est-à-dire dans la sushumna, « voie médiane » ou « voie royale » ou encore « voie de Feu ». Alors l'homme recouvre son essence originelle ou absolue, antérieure à la division ». Pierre Feuga, *Commentaire du Vijnana-Bhairava Tantra in Cent douze méditations tontriques*, Ed. Accarias L'Original 2007

*« Lorsque le souffle est agité,
l'esprit est agité.
Lorsque le souffle est immobile,
le yogin atteint la fixité.
C'est pourquoi
l'on doit discipliner le souffle. »*
Hathayogapradīpikā II,2

Précaution

« Le Yoga est une technique de transformation rapide de l'être humain, transformation qui intéresse tous les plans de conscience et qui par conséquent s'adresse à des individus équilibrés, c'est-à-dire en bonne santé. L'un des moyens de cette transformation est le souffle, support du prāna, l'énergie. Tout apport intempestif d'énergie sur un système nerveux affaibli, ne peut que le déséquilibrer. Les rythmes respiratoires imposés, et le prānāyāma, avec ses apnées importantes, sont des exercices dangereux, si le pratiquant n'a pas subi un entraînement progressif pour obtenir un bon équilibre physiologique et psychologique ».

« Il faut prendre l'habitude de ne pas agir sur la respiration, ce qui n'est pas facile pour un débutant. Le pratiquant doit devenir le témoin, l'observateur objectif ? ça respire ! Ce n'est qu'à cette condition, qui est donc primordiale, que l'adepte pourra par la suite acquérir le contrôle de son souffle et en obtenir la maîtrise ».

ROGER CLERC « LA RESPIRATION »
ED. LE COURRIER DU LIVRE 1995



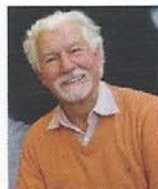
il devient possible de contrôler le prana subtil, interne. Contrôler le prana veut dire contrôler l'esprit. C'est la vibration du prana qui produit des pensées dans le mental, qui met l'esprit en marche. De même, les organes cessent de fonctionner quand le yogin arrête de respirer.

Le principal but du prānāyāma est d'unir le prana et l'apana et de conduire doucement pranapana vers la tête. Ce sont les nadis, canaux subtils, qui transportent le prana. Quand ceux-ci sont purifiés, des signes extérieurs se manifestent : le corps devient plus brillant, plus léger, le feu digestif augmente, l'on a beaucoup moins besoin de repos. L'effet du prānāyāma est le réveil de la kundalini endormie. Lorsqu'on le pratique avec régularité, il donne un grand pouvoir de concentration, une volonté à toutes épreuves, et un corps fort et en bonne santé.

Pour une pratique réussie, il faut une posture à la fois correcte et confortable. Par une pratique régulière, la pause s'ajustera d'elle-même.

Les exercices du pranayama sont multiples, variés, progressifs, depuis la grande respiration yogique par laquelle tout débutant commence, jusqu'aux souffles très subtils et même jusqu'à l'arrêt du souffle, soit par rétention volontaire à plein ou à vide (khumbhaka), soit spontanément dans des phases de méditation profonde. Une chose est sûre : on peut influencer sur son humeur et modifier son état en fonction des exercices respiratoires choisis. C'est mécanique, scientifique et les ouvrages abondent sur le sujet. Mais chaque étape doit être maîtrisée avant de passer à la suivante. Les techniques respiratoires sont principalement de trois types, calmantes, équilibrantes, tonifiantes. Mais la gamme des subtilités s'étend à l'infini. ■

La méthode Vital'Respir



Edouard Stacke, auteur de « Les vertus de la respirologie » (Tredaniel), a convoqué les 23 et 24 janvier au Centre de congrès de La Villette des intervenants de renom parmi lesquels Kiran Vyas, fondateur du centre Tapovan, le docteur Yves Requena, directeur de l'Institut européen de Qi Gong, le docteur Dominique Servant, médecin psychiatre, Catherine Despeux, spécialiste du taoïsme et de la médecine chinoise, et bien d'autres encore.

Journal du Yoga Pourquoi avoir choisi ce terme de « Respirologie », et non de souffle ou de respiration, comme intitulé du colloque. Merci de décrypter ce terme pour nos lecteurs.

Edouard Stacke La Respirologie passe par la connaissance fine de la respiration et de la fonction respiratoire, comme la diététique le fait pour l'alimentation et la fonction digestive.

Le terme souffle est plus philosophique, et n'englobe pas les dimensions anatomophysiologique, psychologique, énergétique, comme le fait la Respirologie.

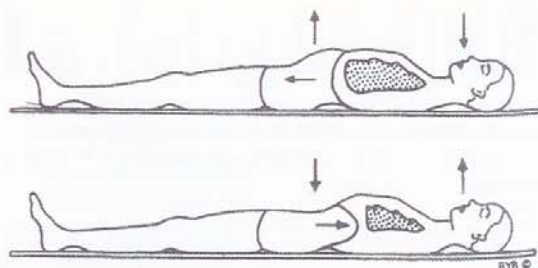
C'est la raison pour laquelle j'ai créé la méthode Vital'Respir. Elle prend en compte le rôle central de la fonction respiratoire, qui est impactée immédiatement par tout ce qui nous arrive et qui, en retour, permet d'agir sur la qualité de l'attention, sur la gestion du stress, sur le niveau de tonus, et sur la maîtrise des émotions et la vitalité.

Utilisée pleinement et consciemment la respiration permet d'accéder à sa

puissance personnelle en mobilisant les énergies du cerveau reptilien. Elle permet aussi de prendre confiance en soi et d'exprimer pleinement ses convictions, renforçant le charisme et les capacités d'influence. La respiration, devenue consciente par l'entraînement, est un moyen incomparable de cultiver la vigilance, la concentration soutenue. Elle rend la prise de recul plus lucide et l'action plus pertinente.

JDY Selon vous, nous aurions un potentiel respiratoire bien supérieur à celui que nous utilisons ordinairement. Est-ce par manque d'éducation ou pour d'autres raisons ?

E.S. L'observation de populations nombreuses met en évidence le fait que la très grande majorité des individus respire inconsciemment, avec une faible conscience corporelle et un usage limité des possibilités de leur amplitude respiratoire. La dimension automatique de la fonction respiratoire y contribue. La plupart des sportifs prête une attention



■ Pratique des pranayamas avec Sudhir Tiwari (interview page 10)

La respiration abdominale

La première étape pour réapprendre à respirer correctement consiste à maîtriser la respiration abdominale. Certains au début la trouvent difficile, mais avec de la persévérance, elle devient automatique et naturelle.

Allongez-vous en shavasana et détendez tout le corps. Votre

respiration est spontanée, régulière et égale. Laissez-la aller comme elle veut, sans la forcer ni la contrôler d'aucune manière. Portez votre attention sur le diaphragme et visualisez-le comme un muscle plat sous les poumons. Le meilleur endroit où focaliser votre attention se trouve sous

le bas du sternum. À l'inspiration, visualisez ce muscle plat légèrement bombé en train de s'aplatir, poussant vers le bas les organes abdominaux en dessous. En même temps, l'air est attiré dans les poumons.

Extrait de «Prana Pranayama Prana Vidya» de Swami Niranjanananda Saraswati, Editions Satyanandashram France.

La fonction de la respiration pour le corps

Respirer est un acte que l'on reproduit, une quinzaine de fois par minute, pour l'hématose, c'est-à-dire la transformation du sang pauvre en dioxygène et riche en dioxyde de carbone en sang ré-oxygéné, l'oxygène ne pouvant être stocké. Indépendamment de cette fonction, la respiration optimise de nombreux autres événements du corps, comme la gestion des émotions, l'accompagnement du mouvement, la gestion du tonus, la gestion d'un tracé artistique... On peut voir le pranayama, comme une voie de travail sur la respiration permettant d'accroître des potentiels existants. Distinguons deux types de respiration : celle en mode spontané, à laquelle on ne pense pas, qui est gérée par une partie du système nerveux essentiellement réflexe, située dans le bulbe rachidien. Il est important d'apprendre à ne pas la perturber, par des tensions de tous ordres. Une autre respiration est au contraire consciente et volontaire, commandée par le cortex. Sa pratique permettra d'augmenter des savoir-faire que le mode spontané ne développe pas, tels que l'amplitude thoracique, l'ajustement de l'expiration sur les postures, la reconnaissance des localisations du geste respiratoire : après un moment, le système nerveux va coordonner ces nouvelles façons de respirer. Ces deux grands types de respiration, spontanée et consciente, sont proposés dans le pranayama et se complètent. *Blandine Calais-Germain*
Propos recueillis par Céline Chaledot, Numéro spécial YogaFestivalParis 2012

plus grande à la qualité de sa respiration, en particulier dans les sports d'endurance. Les mieux lotis sont ceux qui pratiquent régulièrement une activité à même de rendre consciente la respiration et d'enrichir les perceptions corporelles (méditation, yoga, tai chi, qi gong, relaxation, sophrologie ou/et chant, musique avec instruments à vent, plongée en apnée...). **JDY Vous dites dans votre ouvrage que cela serait utile de l'apprendre aux enfants à l'école. Comment voyez-vous une intégration de cours de respiration dans les programmes ?**

E.S. Grâce à Michele Flak, le yoga est maintenant enseigné dans les écoles, ce qui

est une véritable avancée dans l'éducation. La Respirologie s'appuie sur de nombreuses disciplines et n'est pas exclusive. C'est plutôt une approche transversale et intégrative qui peut être transmise, en milieu scolaire, à des enseignants de SVT pour la partie théorique, à des professeurs d'éducation physique, pour les pratiques, ainsi qu'à des professeurs de français, pour la partie expression, lors de récitations de textes. Ce pourrait être un projet pédagogique dans les établissements regroupant plusieurs collègues aux compétences complémentaires.

JDY C'est un peu « Dis-moi comment tu respirez, je te dirai qui tu es ». Pouvez-vous nous donner quelques exemples concrets ?

E.S. Le respirologue apprend deux choses :

1/ Décoder la manière unique dont chaque personne utilise sa fonction respiratoire en relation avec sa façon d'être au monde ;
2/ Optimiser le potentiel de chacun afin qu'il utilise pleinement sa fonction respiratoire.

Quelqu'un, par exemple, qui est en dépression chronique va sous-utiliser l'inspiration et rester limité dans son amplitude. Il adoptera une posture de repli, qui contribuera à la restriction de son cycle respiratoire. Il découvrira qu'il peut prendre plus de place, défendre son territoire, se faire entendre et négocier, plutôt que de subir les situations.

Un véritable enjeu de santé publique

Quelqu'un qui cherche (consciemment ou inconsciemment) à dominer, à l'inverse, sera en inspiration importante et évitera de vider complètement ses poumons à l'expiration, pour avoir le sentiment d'occuper l'espace et d'être important, au détriment de sa souplesse thoracique et de sa fluidité respiratoire.

JDY Qu'attendez-vous finalement de ce colloque ?

E.S. Permettre à de nombreuses professions de la santé, de l'éducation, des sciences humaines, du sport, de dialoguer afin de partager expériences et compréhension mutuelle et les inciter à promouvoir davantage l'éducation à la santé, très en retard en France, au travers de cette fonction respiratoire, qui a un impact important sur la santé globale de chacun. C'est un véritable enjeu de santé publique. ■