



Votre respiration est-elle en phase avec vos mouvements ?

Synchroniser le souffle avec le mouvement est essentiel en yoga. Pas de yoga sans respiration consciente. La coordination du souffle et du mouvement permet d'améliorer la fluidité de la pratique, et favorise également la relaxation, la concentration et l'alignement du corps dans les postures.

Le souffle est le lien qui unit tous les plans de notre être. Remettre de la conscience dans le souffle et le synchroniser au mouvement nous offre la possibilité de vivre l'expérience de l'Unité, ce moment précis où tout est mis en cohérence, où tout est harmonisé corps / souffle / mental / cœur, nous permettant d'aller vers une dimension plus méditative de la pratique.

Cette synchronisation souffle/ mouvement s'améliore avec le temps mais elle n'est parfois pas facile à intégrer lorsqu'on pratique seul chez soi ou dans les cours lorsqu'on débute.

Derrière cette synchronisation il y a une logique qui peut cependant varier en fonction des écoles et objectifs. La plupart des courants de yoga proposent une inspiration sur les mouvements d'ouverture et d'expiration sur les mouvements de fermeture. L'approche posturo-respiratoire de Bernadette de Gasquet préconise une expiration quel que soit le mouvement. Je vous propose de tenter d'y voir plus clair dans tout cela pour accompagner au mieux votre pratique dans le souffle.

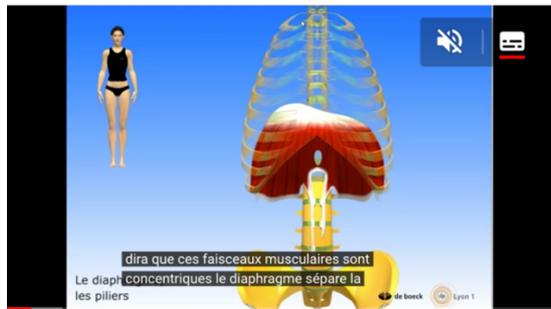
Avec cœur,

Morgane

Namaste 



COMPRENDRE LE MOUVEMENT DU DIAPHRAGME EN IMAGE



Parfois, une vidéo vaut mieux qu'un long discours ! Je vous invite à regarder cette courte vidéo pour mieux visualiser le mouvement du diaphragme (muscle principal de la Respiration) au cours de la respiration.

<https://www.youtube.com/watch?v=ib5RuIYfsAE&t=20s>

QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON INSPIRE ?

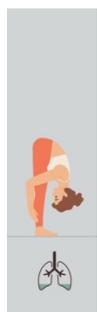


Le diaphragme est un muscle en forme de coupole, qui sépare la cavité abdominale de la cavité thoracique. À l'inspiration, ce muscle se contracte et s'aplanit. Il tire ainsi les poumons vers le bas, augmentant leur volume, diminuant la pression interne et encourageant l'air à y entrer. Le ventre se gonfle, les côtes s'écartent, la cage thoracique s'ouvre. Il s'agit donc d'un mouvement ascendant et d'expansion dans toutes les directions de la cage thoracique qui s'élargit. L'inspiration désactive temporairement le système parasympathique, et produit une accélération du rythme cardiaque ; elle accompagne les mouvements dynamisants.

EN RÈGLE GÉNÉRALE, L'INSPIRATION ACCOMPAGNE LES MOUVEMENTS SUIVANTS :

- Lorsqu'on étire l'avant du corps**, autrement dit lorsqu'on prend ou approfondit une posture de flexion arrière : postures du Cobra, du Chameau, du Pont... En flexion arrière, on "ouvre" la poitrine, ce qui correspond au processus inspiratoire.
- Lorsqu'on lève les bras au-dessus de la tête** : posture de l'Arbre, du Guerrier...
- Lorsqu'on étire la colonne vers le haut** : lorsqu'on se redresse avant une torsion ou une flexion avant, par exemple.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON EXPIRE ?



Le diaphragme se relâche en remontant et retrouve sa forme de coupole. Les muscles intercostaux compriment la cage thoracique, de façon à expulser des poumons les derniers restes d'air.

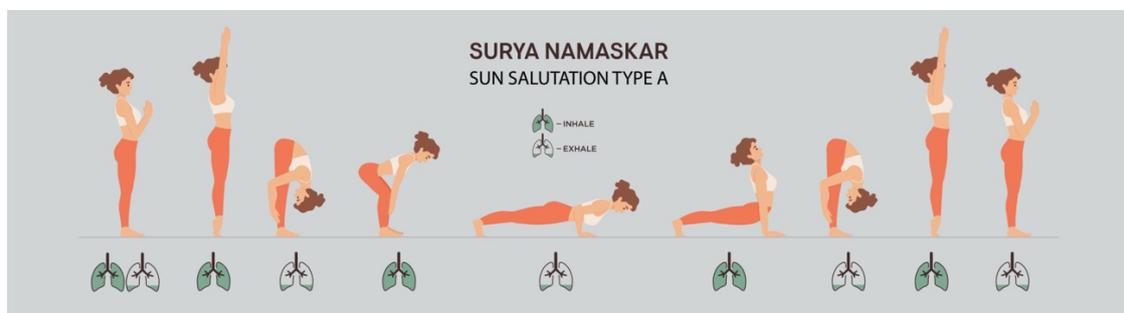
L'expiration stimule le système nerveux parasympathique et provoque un ralentissement du rythme cardiaque: elle accompagne les mouvements relaxants.



EN RÈGLE GÉNÉRALE, L'EXPIRATION ACCOMPAGNERA LES MOUVEMENTS SUIVANTS :

- **Lorsqu'on prend et approfondit une posture de "repli sur soi"**, en flexion avant: posture de la Pince assise ou debout, des Genoux à la poitrine, de l'Enfant... Quand les poumons se vident, le torse devient plus compact : il y a alors moins de volume entre votre torse et vos jambes, les encourageant à se rapprocher davantage.
- **Lorsqu'on prend et approfondit une posture de torsion ou de flexion latérale** : posture du Triangle, demi-torsion assise... Lorsque les poumons se vident, il y a physiquement plus d'espace pour autoriser le mouvement de torsion de la cage thoracique.

QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON FAIT UN ENCHAÎNEMENT (Salutation au Soleil par exemple)



- On inspire en levant les bras vers le ciel ou en "ouvrant" la poitrine.
- On expire en flexion avant ou en ramenant les mains au milieu de la poitrine.

Dans tous les cas, le plus important est que la respiration soit parfaitement libre, légère, non contrainte, agréable et bien sûr parfaitement synchronisée au mouvement. Le souffle vous indique si vous êtes dans le juste. Si vous êtes essoufflé, ou avez des sensations désagréables alors, peut-être faut-il réajuster l'amplitude du mouvement ou de la posture pour faciliter le souffle.



Le Dr Bernadette de Gasquet propose une expiration quel que soit le mouvement. L'approche de Gasquet ne pose donc en générale pas de soucis dans les mouvements de flexions avant, latérales ou de torsion que l'on pratique aussi sur l'expiration dans la plupart des yoga. Par contre, elle peut déstabiliser dans un premier temps sur les mouvements faits traditionnellement sur l'inspiration comme l'extension. Malgré ce inconfort de départ, la méthode s'avère très profonde et finalement plus logique d'un point de vue anatomique.



Bernadette de Gasquet, médecin, professeur de yoga et auteur de nombreux ouvrages. Sa méthode **APOR** est aujourd'hui reconnue sur le plan international au plan médical et sportif. C'est avant tout une lectrice incroyable des mouvements du corps, de ses axes et de ses compensations.

APOR : Approche POsture Respiratoire

Pas de yoga sans respiration, pas de respiration sans juste posture. Dans la juste posture, le souffle circule librement dans les espaces qu'on est venu créer.

La juste posture implique avant toute chose une belle allonge de la colonne vertébrale qui passe par le bon placement du bassin qui se fait par l'engagement consciente du périnée avant l'expiration pour l'accompagner au mieux dans son mouvement ascendant à l'expiration.

Autrement dit, si on redit les choses à l'envers (!), le fait d'accompagner le mouvement ascendant physiologique du périnée à l'expiration par sa contraction consciente, va accompagner en échos des mouvements internes permettant un bon placement du bassin, une belle allonge de la colonne vertébrale et donc une belle posture. Le mouvement se fait donc sur l'expiration quelque que soit sa nature CQFD !

On compte trois grands principes dans la méthode de Gasquet :

- D'abord, toute posture doit commencer par le **placement du bassin** qui résulte de **l'engagement de périnée en début d'expiration (starter)**.
- Cet engagement permet d'initier un **auto-grandissement** de la colonne en éloignant la ligne des épaules de celle du bassin. Ces 2 ceintures ne doivent jamais se rapprocher.
- Quant à la **respiration**, la méthode De Gasquet **favorise une respiration abdominale**. La priorité est donnée à **l'expiration qui se fait du bas vers le haut comme un tube de dentifrice favorisant le bon placement du bassin et l'auto-grandissement de la colonne**. Il faut être vigilant à ne pas faire de poussées vers le bas, quelles qu'elles soient.

**EN RESUME,
LE MOUVEMENT SE FAIT SUR PERINEE / EXPIR
QUI INDUIT L'ACTIVATION DU TRANSVERSE
L'AUTOGRANDISSEMENT SE FAIT EN ECHO ET EST MAINTENU A CHAQUE INSTANT
A L'INSPIR ON NOURRIT LE CORPS DANS LA POSTURE**



Les bénéfices Physiques et Cognitifs de cette approche sont multiples. En outre, on retrouve :

- Prendre soin de la santé de son périnée.
- Protéger la colonne par le renfort de la sangle abdominale.
- Créer de la cohérence entre la posture et les mouvements physiologiques qui opèrent en interne lors de la respiration. Ainsi lorsque qu'on étire les bras vers le ciel à l'expiration, on accompagne le mouvement du diaphragme qui remonte.
- Pour les habitués de la méthode « classique », changer de paradigme et d'habitudes ce qui contribue à assouplir notre mental, créer de nouveaux schémas moteurs et développer notre résilience.

Les bénéfices sur le plan énergétique :

- La contraction consciente du périnée nous connecte au Chakra racine, à nos fondations. Cela permet notamment de revenir à la Terre, à davantage d'ancrage ce qui développe en nous calme, force et confiance.
- La contraction du périnée (Mulha Bandha) scelle l'énergie puisée à l'inspiration pour éviter de la laisser glisser vers le bas. Mulha bandha marque le début de l'ascension de cette énergie vitale le long du canal énergétique central : c'est le réveil de la Kundalini.
- La posture bien placée permet à prana de circuler plus librement et de nourrir ainsi les espaces symboliques qu'on ouvre dans la posture.



En conclusion, quelle pratique dois-je privilégier ?

Pour ma part, il me semble que les 2 pratiques peuvent tout à fait coexister.

Si je devais vous donner une ligne directrice pour votre pratique elle serait la suivante :

Travail postural (en statique) : Je vois un intérêt majeur à la méthode de Gasquet pour aller dans plus de structure, d'approfondissement et précision de la posture.

Travail en mouvement (enchaînements) : On recherche dans ce travail précision mais aussi fluidité. La méthode de Gasquet peut entraver parfois cet accès à la fluidité particulièrement quand elle n'est pas complètement digérée. On est alors trop dans le mental. Donc laissez-vous aller à ce qui vous semble spontané dans un premier temps et au fil des pratiques, si le mouvement quel qu'il soit vous vient sur l'expiration c'est que la méthode a fait son chemin en vous ! N'en faites surtout pas un objectif à atteindre à tout prix !

**ET SURTOUT
Respirez consciemment !
Cherchez avant tout à pratiquer dans le plaisir !**

