

Yogathérapie

**Traiter les
troubles
respiratoires**

**Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville**



Dr Lionel Coudron

Corinne Miéville

YOGA-THÉRAPIE

Traiter
les troubles respiratoires



← JACOBS →

Photographies : Roland Ménégon

© Odile Jacob, septembre 2020
15, rue Soufflot, 75005 Paris

ISBN 978-2-7381-5331-9

www.odilejacob.fr

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5 et 3 a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Sommaire

Titre

Copyright

Avant-propos

Introduction

1 - Le yoga : comprendre et agir

Reprendre confiance dans sa respiration

Respirer, des fonctions multiples

Votre pratique maintenant

Maîtriser son souffle

Agir sur la respiration

Votre pratique maintenant

Contre les « raideurs » : développer l'ouverture du corps

De l'intérêt de bien respirer

Votre pratique maintenant

Quand vous ne pouvez plus expirer

Pour une bonne amplitude respiratoire

Votre pratique maintenant

L'asthme et les allergies

L'asthme, cause nationale

Votre pratique maintenant

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)

La BPCO : agir vite

Votre pratique maintenant

2 - Le yoga : un art de vivre

Le souffle, c'est la vie : le pranayama

Souffle de vie

Qualité de vie

Se libérer des tensions corporelles pour gagner en sérénité

Respiration et émotions

Votre pratique maintenant

Se libérer des troubles somatoformes et du syndrome d'hyperventilation

Les troubles somatoformes

Votre pratique maintenant

Lutter contre le déconditionnement à l'effort

Les bienfaits de l'effort

Votre pratique maintenant

La démarche d'acceptation

La dimension psychologique

Votre pratique maintenant

Les traitements complémentaires de la yoga-thérapie

Des relations riches et valorisantes

Le sens de la vie

L'alimentation

L'hygiène des rythmes

La consultation en yoga-thérapie

Les compléments alimentaires dans les troubles respiratoires

Protéger le système immunitaire

Ma séance de yoga

Du même auteur chez Odile Jacob

La collection Yoga-thérapie

Avant-propos

Le yoga s'est avéré bénéfique pour la santé depuis des siècles. La yoga-thérapie est une application spécifique aux problèmes de santé.

Si la yoga-thérapie est du yoga à 100 % dans son esprit et dans sa modalité, elle est évolutive et s'est enrichie de toutes les avancées et découvertes de la science et de la psychologie les plus récentes. Si bien que vous trouverez dans nos ouvrages de yoga-thérapie de nombreux protocoles reposant sur notre expérience et inspirés des différentes méthodes de psychothérapie adaptées au yoga pour vous aider à réaliser des séances individuelles.

La yoga-thérapie considère que le yoga ne peut pas être dissocié d'une éthique et d'une hygiène de vie, c'est pourquoi de nombreux conseils nutritionnels ou de gestion de ses rythmes sont donnés dans la dernière partie de l'ouvrage.

Tous les protocoles sont expliqués pour que vous puissiez les utiliser par vous-même. Cependant, certains demandent une relative maîtrise et nous ne pouvons que vous conseiller de vous adresser à un spécialiste appliquant la méthode qui pourra vous guider dans la prise en charge de votre trouble respiratoire et par le recours aux échelles d'évaluation des cognitions positives.

Introduction

Les troubles de la respiration concernent de plus en plus de personnes. Il n'y a pas aujourd'hui une classe d'école en France où un ou deux élèves n'ont dans leur cartable un flacon de Ventoline. Plus de 10 % des enfants souffrent d'asthme, la maladie chronique la plus fréquente dans l'enfance. Mais les troubles respiratoires touchent également les adultes. Non seulement l'asthme est répandu, mais aussi les broncho-pneumopathies chroniques obstructives (BPCO) qui sont en constante augmentation. Cinq millions de Français en souffrent, et un million de BPCO avec emphysème. Pour compléter ce tableau alarmant, les décès par maladies respiratoires sont en passe de devenir la troisième cause de mortalité. Devant cette situation, en attendant que les pouvoirs publics agissent pour réduire la pollution de l'air, des sols et de l'alimentation, chacun d'entre nous doit pouvoir réagir pour éviter la survenue de ces troubles.

Prévention et prise en charge

Quelles que soient les causes, le yoga et la yoga-thérapie préconisent un art de vivre et des solutions qui répondent parfaitement à la prévention et à la prise en charge de ces maladies.

Une maladie respiratoire ne se vit pas comme d'autres maladies chroniques. Ces troubles, qui évoluent par crise, comme l'asthme, ou de manière plus régulière, comme la bronchite, nous impliquent corps et âme. Manquer d'air, c'est-à-dire s'essouffler lorsqu'on cherche son air et qu'on a l'impression que l'on va étouffer, est particulièrement angoissant. On dit « anxigène ». Les répercussions sur la vie courante ne tardent pas à se manifester. L'inquiétude de l'évolution de la maladie, la peur de la prochaine crise ou des surinfections, la dépendance aux médicaments, la

diminution des possibilités physiques, voire les répercussions sur la qualité du sommeil dues à la toux ou aux crises, affectent la qualité de vie. Tout cela doit inciter à faire quelque chose pour soi en complément des traitements conventionnels.

Mieux respirer

C'est le but de cet ouvrage : vous aider à appliquer une méthode qui fait ses preuves tous les jours en aidant des millions de personnes à mieux vivre avec leurs troubles.

Bien sûr, il faut d'abord en parler au médecin et aux soignants qui s'occupent de vous. Il est important que la yoga-thérapie soit intégrée à l'ensemble du parcours de soins et que vous puissiez bénéficier des conseils de toute une équipe.

L'approche en yoga-thérapie est globale. Que vous souffriez d'asthme, de BPCO ou d'un autre trouble respiratoire comme les troubles somatoformes, les réponses de la yoga-thérapie sont les mêmes. Elles sont adaptées, progressives et efficaces.

Dans la première partie, nous vous accompagnerons dans la mise en place d'exercices qui vous permettront de mieux respirer et, dans la mesure du possible, d'agir sur les causes connues des troubles. Dans la seconde, nous aborderons l'état d'esprit et les incidences ou les causes psychologiques des troubles. Vous pourrez ainsi construire un programme personnalisé pour retrouver la sérénité d'une respiration plus apaisée.

Témoignage : l'asthme chronique de Franck

Franck a toujours été asthmatique. Les premières manifestations furent des bronchiolites du nouveau-né. Enfant, n'ayant pas le droit de faire du sport comme les autres, Franck vécut assez mal le fait de se sentir souvent mis à l'écart à cause de sa maladie. Cela ne l'empêcha pas de poursuivre des études d'ingénieur, mais entrecoupées de crises qu'il maîtrisait avec les médicaments.

Découverte du yoga

Un jour Franck lut un ouvrage qui vantait les bénéfices du yoga pour la santé ; un entrefilet sur les bienfaits que l'on pouvait en attendre dans l'asthme avait retenu son attention. C'est ainsi qu'il commença à pratiquer. Entre salutation au soleil, pratique des pranayamas (respirations), des postures mais aussi des « nettoyages » (kryas), Franck changea sa

manière de vivre. Il supprima les aliments auxquels il comprit qu'il pouvait être intolérant. Après quelques semaines, les résultats ne se firent pas attendre.

Une vie changée

En tant qu'ingénieur, Franck voulut mesurer les paramètres de cette évolution positive. Il suivit régulièrement sa capacité respiratoire avec un petit appareil appelé Pick Flow qui dose le débit expiratoire. Les résultats furent éloquentes. Les crises diminuaient en intensité et en fréquence. Le spectre des crises d'asthme s'éloignait. Sa respiration devenait plus ample et plus profonde et avec elle le sentiment d'être libéré. Certes, il n'était pas guéri, mais l'amélioration était spectaculaire. Elle lui permit de reprendre une vie normale.

Les études qui confirment aujourd'hui l'intérêt de la pratique du yoga dans l'asthme et les maladies respiratoires n'étaient pas encore disponibles. Toutefois, Franck, après avoir patiemment observé les effets des différents exercices sur lui-même, mit au point son programme et en fit bénéficier l'Institut de yoga-thérapie en venant nous présenter son expérience. Nous nous en inspirons largement dans cet ouvrage et nous l'en remercions.

Témoignage : M^{me} Noël

Comme tous les jours, dans mon cabinet de consultation, j'accueille ce matin-là une nouvelle patiente. « Je ne crois pas que nous nous connaissons, c'est la première fois que vous venez ! », dis-je en guise d'introduction. M^{me} Noël me répond : « Certes, vous ne me connaissez pas, mais moi je vous connais bien. Tous les jours je vous vois dans mon salon depuis maintenant plusieurs mois... » Étonnement de ma part... Elle enchaîne : « Oui, je viens vous voir, car je voudrais un conseil, mais depuis maintenant quatre mois, j'utilise vos vidéos pour la pratique du yoga » (nous étions encore à une époque où les vidéos avaient cours et où Internet n'était pas de mise).

Une amélioration spectaculaire

Elle poursuit : « J'ai une atteinte respiratoire sévère depuis longtemps. Je fume et je n'arrive pas à m'en défaire. Mon pneumologue est catastrophé, mais là, il n'en revient pas. Les résultats de mes examens se sont améliorés de manière tout à fait incompréhensible et spectaculaire. Or le seul changement qui est intervenu depuis l'été (nous étions au mois de décembre), c'est le fait que je me sois mise sérieusement au yoga grâce à vos vidéos. Mon médecin est d'accord avec moi, c'est la raison de l'amélioration, il n'y a rien d'autre qui puisse l'expliquer, je fume toujours autant et c'est d'ailleurs pourquoi je viens vous consulter aujourd'hui, c'est pour que vous m'aidiez à arrêter ! De plus, ajoute M^{me} Noël non sans fierté, je dois vous dire que dans le même temps, j'ai eu un contrôle de ma densité osseuse qui s'est également améliorée ! Mon rhumatologue n'en revient pas ! »

Je constatais ce qu'elle disait à la vue de ses bilans. Sa pratique du yoga régulière et intensive avait eu raison des maux dont elle souffrait depuis plusieurs dizaines d'années. Il n'y avait rien de magique, ni rien d'étonnant, car ce qu'avait fait M^{me} Noël pour améliorer sa broncho-pneumopathie chronique évolutive s'explique parfaitement.

Des bénéfices prouvés

Comme pour l'asthme, des études ont confirmé les bénéfices d'une pratique régulière de yoga de vingt minutes par jour ou trois heures par semaine. Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir une pratique aussi intense que celle de M^{me} Noël ! Lorsque je lui demandai ce qu'elle avait fait depuis quatre mois pour obtenir ce résultat, elle me dit d'un air tout naturel qu'elle pratiquait trois heures de yoga quotidiennement ! Je compris tout.

Je précise que, contrairement à mon habitude pour les ouvrages de la collection yoga-thérapie, le nom de M^{me} Noël est véritablement le sien et c'est avec son autorisation que je l'utilise. Elle ajouta ce jour-là : « Vous savez, vous pouvez me citer si cela peut aider les autres ! Alors, embarquons tous ensemble, pour prendre le chemin qui nous conduit vers cette amélioration en voyant en pratique comment faire. »

Le yoga : comprendre et agir

Reprendre confiance dans sa respiration

Les troubles de la respiration se caractérisent par la sensation de manquer d'air, d'étouffer et par une diminution des possibilités de l'appareil ventilatoire.

Ces manifestations pénibles perturbent les systèmes de régulation de la respiration qui devient anxiogène. Les capacités à respirer profondément et lentement sont totalement désynchronisées.

Il s'agit, avec les techniques respiratoires et les postures de yoga, de reprendre confiance dans sa respiration, de l'appivoiser et d'en faire une alliée alors que, probablement depuis des années, elle vous échappe et vous la vivez comme une épreuve douloureuse.

Respirer, des fonctions multiples

Avant tout, la respiration favorise les échanges gazeux entre le sang – à l'intérieur du corps – et l'air par le biais des poumons. C'est ce qu'on appelle la ventilation. Pour que ces échanges s'effectuent, il faut ventiler les poumons en les déployant et en les comprimant à la manière d'un soufflet de forge.

Les poumons sont élastiques à l'état normal. C'est grâce aux structures voisines sur lesquelles ils sont accolés qu'ils se maintiennent déployés. Ces structures sont le diaphragme vers le bas et la cage thoracique en haut et sur les côtés.

► Rôle du diaphragme

Dans la partie basse, le diaphragme fonctionne comme une ventouse. Ce muscle puissant et large se contracte à l'inspiration en s'abaissant puis se relâche à l'expiration et remonte. Son amplitude, c'est-à-dire son oscillation entre sa position la plus haute et sa position la plus basse, peut aller jusqu'à six centimètres. C'est dire son importance dans la ventilation.

► La cage thoracique

Elle est formée des côtes qui s'articulent en arrière sur les douze vertèbres dorsales (ou thoraciques) et se rejoignent en avant au niveau du sternum, du moins pour les dix premières. La cage thoracique élargit son diamètre à l'inspiration et le réduit à l'expiration, si bien que le diamètre des côtes déployées s'élargit et permet l'expansion des poumons. Le point d'attache fixe de cet ensemble est la colonne vertébrale thoracique. Vous comprenez l'intérêt d'être bien redressé et non replié sur soi.

Si le diaphragme est en lui-même un muscle très puissant, les côtes ont besoin d'autres muscles pour bouger, autant à l'inspiration qu'à l'expiration. Les clavicules n'interviennent que très peu et sont mobilisées par d'autres muscles, les sterno-cléido-mastoïdiens. Même s'ils ont un rôle minime, ces muscles représentent une petite réserve d'inspiration qui peut être d'un grand secours dans certaines circonstances.

► La respiration normale

La commande qui lance l'inspiration débute par un abaissement du diaphragme et se poursuit par l'ouverture des côtes. Cet abaissement se traduit par une pression sur les organes abdominaux qui va faire « gonfler le ventre ». C'est ce que l'on perçoit lorsqu'on observe sa respiration.

L'écartement des côtes se traduit par l'augmentation du volume thoracique. On ne sent pas l'étirement des clavicules, mais elles sont bien mobilisées dans l'exercice quand on lève les bras. On distingue ainsi les trois étapes respiratoires ([ici](#)) que la position du corps – accroupie, redressée, bras écartés ou bras levés – va orienter naturellement, sans qu'on y pense.

Votre pratique maintenant

La première étape, c'est une respiration complète. Pour cela, il existe un enchaînement de postures que l'on appelle le mouvement de liaison. Il aide à coordonner et à synchroniser les mouvements et la respiration, de manière presque automatique, sans qu'on y pense. Souvent, lorsqu'on souffre d'un trouble respiratoire, la respiration est une réelle source d'inquiétude, le simple fait d'y prêter attention suffit à se sentir mal, on se demande si on va pouvoir respirer. En pratiquant cet exercice, vous allez enclencher une respiration qui va mobiliser automatiquement les trois niveaux du corps, que l'on va dissocier de manière artificielle afin de bien les ressentir.

Les trois sens du mouvement de liaison

Le premier correspond au fait de lier les trois étages de la respiration et de lier la respiration au mouvement. En effet, l'étymologie du mot yoga est « lier » ou « unir ».

Le deuxième renvoie à son origine. Ce mouvement appartient à un enchaînement de 16 ou 18 postures. Le « mouvement de liaison » est pratiqué entre chacune d'elles pour bien les enchaîner. L'ensemble prend le nom de « mouvements préliminaires » du yoga de l'énergie. Les exercices qui en sont issus ([ici](#)) sont particulièrement adaptés aux troubles respiratoires.

Le troisième est un sens symbolique. Dans cet exercice, les bras, qui sont d'abord tendus vers le ciel en V puis bien ancrés dans le sol lorsqu'on est accroupi, représentent le lien avec le ciel et la terre.

Ce mouvement invite à ressentir notre position d'être humain, situé entre terre et ciel, entre matière et spirituel, entre microcosme et macrocosme. Notre position d'humain relie les éléments entre eux, c'est pourquoi cet exercice est appelé « mouvement de liaison ».

Autre dimension symbolique : la position des bras écartés à l'horizontal est une ouverture aux autres, à l'humanité entière. Les bras s'écartent comme pour « embrasser » et tenir la main des autres êtres humains.

► Les trois niveaux de la respiration

Au niveau bas ou abdominal : cela se traduit par le ventre qui se gonfle.

Au niveau intermédiaire ou moyen : cela correspond à l'écartement des côtes et au gonflement de la poitrine ou gonflement costal.

Au troisième niveau : c'est l'étage haut qui correspond à l'étirement des clavicules.

Pour réaliser cet enchaînement des trois niveaux, vous inspirez et commencez par libérer le ventre en vous redressant pour qu'il ne soit pas comprimé. Puis vous écartez les bras, ce qui ouvre la cage thoracique, et enfin vous levez les bras pour libérer les clavicules.

À l'inverse, pour expirer, vous allez rapprocher les coudes l'un de l'autre en les ramenant vers le ventre. Ce mouvement va abaisser les clavicules et comprimer les côtes en les rapprochant. Puis vous allez enchaîner en vous penchant en avant. La flexion lombaire entraîne une compression du ventre, qui aide à l'expiration en chassant l'air.

Vous pourrez continuer en vous accroupissant pour « occuper » le moins d'espace possible. En vous repliant sur vous-même vous expulserez l'air tout naturellement.

En enchaînant ces étapes plusieurs fois, vous allez, je tiens à le souligner, sans que vous y pensiez, faire fonctionner toute la mécanique respiratoire dans un ordre bien précis.

► Rééduquer sa respiration

Cela consiste à coordonner parfaitement sa respiration, le pire étant un fonctionnement anarchique, désorganisé. En vous levant, c'est-à-dire en tendant les jambes et en vous redressant, vous allez à nouveau libérer le ventre. Vous tenez toujours les coudes rapprochés. Puis vous écartez les bras, ce qui libère les côtes, et vous continuez. Cet enchaînement de respiration complète permet une véritable « rééducation ».

Prenez le temps nécessaire pour bien maîtriser chaque étape. Décomposez-les, puis, lorsque vous les avez bien intégrés séparément, enchaînez-les dans un mouvement souple et fluide. Pensez à faire le mouvement comme une danse harmonieuse, ce sera le garant d'un geste délié, souple et confortable.

Respiration complète ou mouvement de liaison

- 1 Les pieds écartés, inspirez dans la posture.
- 2 Expirez, les dos des mains en contact.



- 3 Inspirez, gardez le plus possible les coudes contre le ventre, tout en repliant les bras.



4 Continuez à inspirer, les bras s'écartent.



5 Toujours sur la même inspiration, les bras montent et se placent en V.



6 Expirez, en vous accroupissant. L'écartement des pieds est à votre convenance, de manière à vous sentir à l'aise. Vous devez vous sentir le plus confortable possible.



7 Inspirez en vous redressant.



8 Recommencez, et vous enchaînez : les bras s'écartent, puis se lèvent.



9 Expirez à nouveau, accroupissez-vous.



10 Restez dans la position. Les bras se tendent, les dos des mains en contact. Les épaules en fermeture, tout le corps est en fermeture. Le souffle est calme. Vous vous videz bien. Sentez l'ancrage, le contact des plantes de pieds.

11 Poussez alors avec les pieds dans le sol. Inspirez, redressez-vous, les coudes contre le ventre, les bras rapprochés.

12 Continuez d'inspirer, les bras s'écartent à l'horizontale, montez sur les orteils.



13 Expirez, talons au sol, puis relâchez les bras.

Maîtriser son souffle

La respiration est une fonction automatique commandée par des systèmes qui adaptent vos besoins à vos demandes selon les situations. Lorsque ces systèmes sont défaillants, ils fonctionnent de manière contre-productive. En cas de trouble respiratoire, un cercle vicieux s'installe, la sensation d'étouffer fait perdre le contrôle et aggrave le mécanisme.

La pratique du yoga aide à reprendre le contrôle de la respiration. Vous allez d'abord en prendre conscience, sans faire aucun exercice physique. Vous constaterez que vous avez un certain pouvoir sur elle, que vous pouvez l'appriivoiser, qu'elle n'est pas votre ennemie, que vous pouvez vous en faire une alliée. Les êtres humains ont la particularité de pouvoir agir consciemment et volontairement sur leur respiration, contrairement à tous les autres animaux, qui ne peuvent que respirer de manière involontaire et automatique.

Agir sur la respiration

La respiration est commandée par le système nerveux neurovégétatif assisté du système nerveux volontaire. Sa fréquence et son amplitude définissent la ventilation.

Le système nerveux adapte la fréquence et l'amplitude en fonction des informations que lui fournissent les capteurs sur la teneur du sang en gaz ou sur son acidité. Quand on manque d'oxygène, par exemple parce qu'il se raréfie en altitude, la respiration s'accélère pour ventiler davantage (tachypnée ou polypnée). C'est ce qui se produit aussi en cas d'effort pour éliminer une plus grande quantité de gaz carbonique.

Une ventilation normale se caractérise par une capacité pulmonaire d'un demi-litre d'air par respiration et une fréquence de 15 respirations par minute (entre 12 et 20), soit entre 5 à 7 litres d'air par minute.

► Moduler sa respiration

Il est possible d'agir volontairement sur sa respiration. Comme un plongeur en apnée, on peut retenir son souffle, privilégier une respiration abdominale, diaphragmatique costale, choisir de ralentir son souffle ou de l'accélérer. Cette maîtrise permet en cas de situation de détresse de reprendre les commandes. Là où le corps est parfois défaillant, il est possible d'intervenir pour compenser ses insuffisances.

► Un diaphragme mobile

La respiration abdominale diaphragmatique s'accompagne d'une relaxation des muscles abdominaux (grands droits, transverses et obliques). Pour que le diaphragme ait toute liberté de s'abaisser, il faut que les organes dans l'abdomen ne l'en empêchent pas. Et pour cela, ils ne doivent pas être plaqués par les muscles. *A contrario*, si vous contractez les abdominaux à l'inspiration, les organes étant plaqués, vous observerez très vite que le diaphragme ne peut plus s'abaisser. C'est ce qui se passe dans la respiration thoracique haute : en rétractant les abdominaux, vous orientez l'inspiration vers les côtes qui se déploient latéralement.

► Comme un piston

L'inspiration est due à la dépression qui se produit dans les alvéoles des poumons lorsque le diaphragme s'abaisse ; les côtes qui s'écartent tirent sur les poumons pour les dilater.

L'expiration, à l'inverse, est due à la surpression qui appuie sur les parois des poumons pour les comprimer. Les poumons étant élastiques, ils ont une tendance naturelle à se comprimer, ce qui explique que l'expiration

soit essentiellement passive. À l'inverse, l'inspiration est une phase active qui nécessite la contraction des muscles. Cela explique que les temps d'expiration soient plus longs que les temps d'inspiration. Pendant ce temps, les muscles récupèrent.

► Apprivoiser le souffle

Lorsque vous retenez votre souffle, vous restez plus longtemps en suspension d'air à plein que lorsque vous êtes à vide, car vous disposez d'une réserve d'air plus grande. Ainsi, si une respiration normale est d'un demi-litre, une respiration ample peut aller jusqu'à cinq litres, soit dix fois plus ! Encore plus chez les personnes entraînées.

Progressivement, vous vous entraînerez, entre les crises, à maîtriser votre respiration. Et, en cas de crise, vous vous concentrerez sur la respiration abdominale puis thoracique sans avoir la moindre inquiétude. Vous aurez apprivoisé votre souffle vital.

Votre pratique maintenant

Pour retrouver une respiration apaisée et lente, vous prendrez conscience des trois niveaux de la respiration décrits [ici](#) : la respiration abdominale, costale et claviculaire. Dans cet exercice, il ne s'agit plus de « forcer » ces trois niveaux par les mouvements, mais de simplement sentir chacun d'entre eux. Lorsque vous aurez bien ressenti ces « étages » et que vous serez capable de les moduler, vous pourrez travailler à la synchronisation entre ces trois points.

Ce découpage, certes un peu artificiel, correspond à une expérience que vous allez pouvoir faire avec le diaphragme, les côtes et les clavicules.

Prenez votre temps, il ne faut pas brûler les étapes. Vous devez vous sentir à l'aise. Si vous n'y arrivez pas, revenez à l'étape précédente et utilisez le mouvement de liaison ([ici](#)).

Prise de conscience de la respiration

- Installez-vous confortablement et observez votre respiration.
- Observez l'air qui entre et sort par vos narines, observez la sensation du souffle sur la muqueuse du nez.



- Imaginez l'air qui entre et sort de vos poumons.
- Observez les mouvements de votre poitrine.
- Observez les mouvements de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle.

Prise de conscience de la respiration abdominale

1 Laissez venir le souffle, laissez-vous bercer par cette respiration douce qui s'allonge tranquillement sans aucune volonté de votre part. Vous vous contentez de l'observer.

2 Observez que votre ventre se gonfle à l'inspiration.



3 Puis votre ventre se dégonfle à l'expiration, comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle.



Notez bien

À tout instant, si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à faire une profonde respiration. Sentez-vous toujours à l'aise dans votre respiration. Et si vous souhaitez bâiller, laissez-vous aller. Le bâillement est prioritaire.

4 Continuez à observer ce mouvement de l'abdomen. Votre ombilic monte et descend comme un bouchon sur l'eau au gré des vagues.

Agir sur la respiration abdominale

Vous enchaînez les deux phases précédentes à celle-ci maintenant. D'observateur, vous allez passer au rôle d'acteur.

Vous prenez les commandes de votre respiration en position allongée.

1 Inspirez un peu plus profondément en prenant conscience du ventre qui se gonfle. Laissez-le monter un peu plus.



2 Expirez profondément, accompagnez votre expiration, le ventre se rentre un peu plus.



3 Afin d'amplifier la prise de conscience, posez vos mains sur l'abdomen, vous ressentirez mieux ce mouvement de va-et-vient, de haut en bas de votre ventre.

4 Continuez à enchaîner les respirations. Vous pouvez ainsi, au gré de votre volonté, accentuer la respiration abdominale/diaphragmatique.

Prise de conscience de la respiration thoracique

- Revenez à la phase d'observation libre de votre respiration.
- Posez vos mains de chaque côté de vos côtes, les extrémités des doigts se touchent sur la ligne sternale. Vous observez qu'à chaque inspiration les doigts s'écartent.
- Vous observez qu'à chaque expiration, les doigts se rapprochent et se touchent. Laissez se faire deux trois respirations, ou plus si besoin, jusqu'à ce que vous preniez bien conscience de cette partie de votre corps qui bouge au gré des respirations.

Respiration thoracique

- 1 Laissez se faire une ou deux respirations libres, relâchez vos bras.
- 2 Puis inspirez profondément et ouvrez bien la cage thoracique.
- 3 Retenez le souffle, ouvrez bien les côtes.
- 4 Expirez en relâchant l'air, les côtes se rapprochent la poitrine redescend.
- 5 À nouveau, inspirez en ouvrant les côtes.
- 6 Retenez le souffle, écartez un peu plus les côtes.



7 Expirez en relâchant l'air par les narines, lentement.

Enchaînement des phases respiratoires

- Inspirez en observant que votre ventre se gonfle, puis que les côtes s'écartent.
- Retenez le souffle quelques instants.
- Expirez lentement en relâchant et le ventre et les côtes.

Contrôle des temps respiratoires

- Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes.



- Observez votre respiration, comme précédemment.
- Inspirez lentement en portant les bras en arrière au sol.



- Expirez en ramenant les bras en avant.
- Refaites l'exercice plusieurs fois de suite.

- Observez que les mouvements synchronisés avec votre respiration permettent de mieux la concrétiser et donnent un moyen de mieux la maîtriser.
- À chaque fois, vous pouvez ralentir le mouvement lorsque vous portez les bras en arrière, et lorsque vous ramenez vos bras en avant. Les mouvements sont synchronisés et le fait de ralentir permet de mieux maîtriser votre respiration.

Notez bien

Observez ce qui se passe dans votre corps et comment vous vous sentez. Appréciez cette sensation agréable.

Observez que vous pouvez modifier votre respiration et que cela entraîne des changements dans votre corps. Vous avez un réel pouvoir d'agir sur vous par la respiration et les mouvements associés. Vous pouvez à souhait allonger, ralentir les deux phases inspiration et expiration.

Maintenant vous allez agir sur les phases de suspension.

- Inspirez lentement puis, à la fin de l'inspiration, retenez votre souffle, restez les bras immobiles. Expirez lentement en ramenant les bras le long de votre corps.
- Recommencez plusieurs fois.
- Puis, inspirez en retenant le souffle comme précédemment.
- Expirez lentement.
- Ajoutez une suspension du souffle à vide. Restez tant que vous vous sentez bien.

- Reprenez l'inspiration en portant à nouveau les bras en arrière et ainsi de suite.
- Faites que cet exercice soit le plus agréable possible, ne vous mettez pas en situation de vous faire mal aux épaules, au dos, aux bras.
- À tout instant, n'hésitez pas à faire une respiration libre, sans le mouvement des bras, et à bâiller si vous en sentez le besoin.

Contre les « raideurs » : développer l'ouverture du corps

Lorsqu'on souffre d'un trouble respiratoire, le haut du dos a tendance à s'affaisser, le corps à se pencher en avant. Ce phénomène peut également se produire en cas de troubles trophostatiques de la ménopause, de cyphose dorsale (dos voûté), de pelvispondylite rhumatismale, ou tout simplement avec l'âge ou avec la mauvaise position que l'on prend quand on est assis et penché sur un bureau toute la journée, qu'on soit un adulte ou un enfant. Ces situations préjudiciables à la respiration peuvent entraîner des troubles respiratoires.

En étirant les groupes musculaires affectés et en redonnant aux articulations de la souplesse, il est possible d'améliorer sa capacité respiratoire et de lutter contre les déformations, et donc les troubles respiratoires.

De l'intérêt de bien respirer

► Augmenter sa capacité pulmonaire

Lors de troubles respiratoires, le raccourcissement des muscles pectoraux qui s'installe peu à peu diminue l'amplitude respiratoire. On « économise » son souffle. On s'installe dans le peu d'air dont on dispose, les muscles intercostaux et pectoraux ne fonctionnent plus de façon optimale pour ouvrir suffisamment les côtes. En ouvrant la cage thoracique par des exercices qui permettent à l'air d'entrer en plus grande quantité dans les poumons, on développe le volume de réserve respiratoire et donc sa capacité vitale.

► Bon pour le dos

Dans le même temps, respirer en ouvrant bien la cage thoracique lutte contre le dos voûté. Les vertèbres redressées assurent un arrimage des côtes plus solide et stable. Les muscles du dos – les muscles profonds mais aussi les muscles plus superficiels, tels que les rhomboïdes qui rejoignent les deux omoplates sur les vertèbres dorsales et le trapèze – jouent aussi un rôle important. Enfin, la tête n'est plus rentrée dans les épaules mais bien dégagée, et les épaules abaissées n'exacerbent plus la courbure cervicale.

Votre pratique maintenant

Les postures d'ouverture comportent des postures debout et des postures sur le ventre.

Les unes comme les autres permettent de tirer les épaules en arrière, de redresser la colonne vertébrale thoracique (dorsale), d'assouplir les épaules et d'allonger les muscles qui tirent en avant les épaules, c'est-à-dire surtout les pectoraux. On dit de ces muscles qu'ils sont « rotateurs internes » des épaules (il existe aussi d'autres muscles rotateurs internes de l'épaule comme le coraco-brachial et le petit rond).

En position ventrale

Lorsque vous êtes en position sur le ventre, les vertèbres dorsales sont encore plus en extension et les épaules sont étirées en arrière. Une traction douce s'exerce pour redresser l'ensemble du haut du corps.

► Les postures debout

Elles se pratiquent en dynamique douce : on inspire sur le mouvement, on retient l'air dans les poumons en ouvrant pleinement et en allant chercher une sensation de répartition de l'air dans la poitrine avant d'expirer tout aussi lentement.

Le mouvement doit être agréable à tous les instants, vous ne devez jamais avoir mal.

Ces exercices à faire régulièrement pourront être maintenus à plein, un peu plus longtemps à chaque fois, de quelques secondes à une demi-minute.

L'expiration se fera lentement en accompagnant le mouvement. En respirant par le nez, vous contrôlez parfaitement le débit respiratoire, car vous le ralentissez.

► Les postures sur le ventre

Ces postures, telle celle de l'arc, pourront être pratiquées en dynamique douce, comme la posture d'ouverture des bras debout, mais aussi être maintenues en statique, c'est-à-dire en respirant dans la posture. Cela permet de bien « ouvrir » le haut du corps par un meilleur étirement des muscles rotateurs internes de l'épaule et des ligaments, tout en renforçant les muscles postérieurs de la colonne vertébrale. Cette ouverture du haut du corps va empêcher son affaissement en redonnant aux muscles et aux ligaments leur bonne tonicité et longueur.

Vous pourrez tenir ces postures une à deux minutes. Compte tenu de l'effort demandé, vous devrez aller chercher encore plus la sensation d'effort agréable que vous ne le faites dans les postures debout. C'est un point essentiel pour réussir l'exercice. Si vous n'y arrivez pas au début, ne vous découragez pas, vous savez que c'est votre objectif et que par la pratique régulière, vous y arriverez tôt ou tard.

Ouverture des bras en croix

1 Joignez les mains au niveau de la poitrine (mains centre cœur).
Abaissez bien les épaules.



2 Inspirez, les bras s'écartent à l'horizontal.



3 Expirez, mains centre cœur, dans une parfaite synchronisation du mouvement et du souffle.

4 Inspirez à nouveau, les bras s'étirent. Restez.

5 Respiration normale. Observez le biceps qui s'étire, le deltoïde, les pectoraux bien étirés. Observez également les paumes qui sont dirigées vers le haut (en supination). Sentez le muscle de l'avant-bras qui intervient.

6 Puis inspirez, faites bien glisser les omoplates, les épaules en arrière.

7 Expirez, mains centre cœur.

8 Inspirez, portez les bas en V. Les épaules s'ouvrent.



9 Expirez, mains centre cœur.

10 Inspirez à nouveau, les bras vers le bas, en arrière. Sentez l'abaissement de l'épaule. Étirez bien l'avant du corps, poussez le plexus solaire en avant. Dans cette position, le biceps est étiré au maximum, car le bras est allongé et tiré vers le bas. Le triceps est contracté, le grand dorsal contracté au maximum.



11 Expirez, mains centre cœur. Relâchez les épaules. Laissez-vous bâiller.

Notez bien

Prenez conscience de la relation entre ce travail de l'épaule et l'ouverture. Il vous permet de vous redresser, de vivre pleinement votre corps et de l'habiter.

Yoni mudra debout

Ouverture du haut du corps, bras en arrière avec Yoni mudra

- 1 Installez-vous confortablement debout, les pieds écartés. Vous êtes bien ancré dans le sol.
- 2 Portez vos bras en arrière et entrelacez vos doigts. Tendez pouce et index en Yoni mudra derrière le corps.



3 Inspirez, tirez les épaules en arrière, pincez les omoplates. Dans la mesure du possible, tendez vos bras.

4 Expirez, gardez les bras en arrière. Prenez conscience de ce recul de l'épaule en rotation externe.



5 Inspirez, les bras se tendent en arrière. Les omoplates se rapprochent. Les muscles de l'arrière de l'épaule sont contractés pour

permettre ce mouvement en arrière. Observez l'étirement des muscles avant. Prenez conscience du glissement de l'omoplate.



6 Expirez.

7 Inspirez, portez les bras un peu plus en arrière.



8 Expirez, relâchez les mains, les bras. Sentez la circulation du sang dans le haut du dos, la nuque, les bras, les mains. Sentez que « ça » circule.

9 Installez-vous bien ancré debout. Sentez votre axe, votre verticalité.

10 Vous pouvez reprendre l'exercice en restant ainsi les bras étirés en arrière sur quatre respirations calmes.

Dhanurasana, posture de l'arc dynamique

1 À plat ventre, l'oreille gauche au sol, les gros orteils se touchent, les talons retombent de chaque côté, les bras sont le long du corps, les mains tournées vers le ciel.



2 Posez le menton au sol.

3 Pliez la jambe gauche. Attrapez le pied ou la cheville avec les deux mains. Si vous ne le pouvez pas, attrapez le bas de pantalon ou aidez-vous d'une sangle. Levez le menton et tirez légèrement les épaules en arrière.



4 Rapprochez doucement le talon de la fesse. Restez dans la position quelques instants (20 secondes) en respirant profondément une à deux fois. Dosez l'étirement de façon à ne pas vous faire mal.

5 Relâchez le pied, allongez la jambe, détente, l'oreille droite au sol.

6 Posez à nouveau le menton au sol, pliez la jambe droite. Attrapez le pied ou la cheville avec les deux mains. Si vous ne le pouvez pas, attrapez le bas de pantalon ou aidez-vous d'une sangle.

7 Levez le menton et tirez légèrement les épaules en arrière. Rapprochez doucement le talon de la fesse. Restez dans la position quelques instants (20 secondes). Dosez bien l'étirement de façon à ne pas vous faire mal.

8 Relâchez le pied, allongez la jambe, détente. L'oreille gauche au sol. Détente.

9 Cette fois, pliez les deux jambes. Écartez les genoux, placez les gros orteils en contact. Le menton est au sol.

10 Attrapez les pieds ou les chevilles avec les deux mains. Gardez le menton au sol, étirez bien les épaules en arrière. Prenez conscience de l'étirement des épaules, du massage entre les omoplates. Observez l'étirement de l'angle de la hanche entre le fémur et le bassin. Veillez à bien effacer cet angle par un étirement du quadriceps et une rétroversion. Ramenez doucement les talons vers les fessiers en pliant les bras.



11 Inspirez, levez les genoux du sol en tirant les chevilles en arrière. Les bras sont tendus.



12 Prenez conscience de toutes les zones mobilisées. Restez dans la position quelques instants. Relâchez les jambes, allongez-vous sur le sol, détente, oreille droite au sol.

Dhanurasana, posture de l'arc statique

1 Reprenez la position de départ.

2 Levez bien le menton, tirez les épaules en arrière. Inspirez, levez doucement les genoux, gardez les bras tendus.



3 Restez dans la position. Le souffle est calme. Prenez conscience de l'extension lombaire, de l'étirement des cuisses, de l'étirement des épaules.

4 Inspirez et montez un peu plus les genoux.



5 Expirez en abaissant les genoux.

6 Allongez les jambes, détente, oreille gauche au sol.



Quand vous ne pouvez plus expirer

Parfois, on ne parvient pas à prendre assez d'air, mais l'inverse peut également se produire. L'inspiration est bloquée, il est impossible d'expirer et de vider ses poumons. Pour améliorer sa capacité vitale, il convient de développer son expiration. Les postures en fermeture agissent sur le jeu articulaire. Pour bien vider les poumons, on les associe à un pranayama appelé ujjayi, qui signifie « le victorieux ». Ainsi, tel un accordéon, il est possible d'ouvrir grand l'appareil respiratoire pour prendre un maximum d'air et le replier sur lui-même afin d'évacuer le plus de volume d'air possible et obtenir ainsi une amplitude optimale.

Pour une bonne amplitude respiratoire

► Amplitude et fréquence respiratoires

L'amplitude respiratoire correspond au volume d'air échangé à chaque respiration. Elle est directement liée à la fréquence respiratoire, c'est-à-dire au nombre de respiration réalisée par minute.

Lorsqu'on souffre d'un trouble respiratoire, la difficulté à respirer (dyspnée) est liée à de mauvais échanges. Afin de la compenser, on accélère sa respiration, ce qui diminue son amplitude.

La fréquence respiratoire normale est de 15 respirations par minute.

► Bien expirer

Pratiquer les exercices améliore l'expiration. Plus on vide l'air des poumons à chaque respiration, grâce à une bonne souplesse des articulations costales, des vertèbres thoraciques et de l'appareil respiratoire, plus on augmente son amplitude respiratoire et fait baisser sa fréquence. C'est ainsi qu'on compense les difficultés respiratoires.

On fait aussi l'expérience de la relation entre la dimension articulaire et musculaire du corps et la respiration. Les deux sont intimement liés.

La prise de conscience de la respiration ([chapitre 2](#)) contribue à respirer plus lentement, ce qui améliore également les échanges durant les pauses respiratoires.

Enfin ujjayi, ce son produit avec l'arrière-gorge, provoque une légère fermeture du larynx qui entraîne un meilleur drainage de l'air au niveau des poumons et une amélioration des échanges gazeux au sein des alvéoles pulmonaires.

Votre pratique maintenant

Ujjayi est un son doux et léger par la vibration de l'arrière-gorge. Pour procéder, imaginez souffler sur un miroir pour faire de la buée, la bouche ouverte. Faites-le autant à l'inspiration qu'à l'expiration, puis vous reproduirez ce son, bouche fermée. Ujjayi peut être pratiqué indépendamment, mais vous l'utiliserez ici pour augmenter l'efficacité des postures.

► Vider les poumons

Cette série d'exercices favorise une expiration maximale qui vide les poumons. Pour parvenir à ce résultat, il faut tenir les postures deux ou trois minutes. À ajuster selon les possibilités de chacun, avec en tête la règle numéro un : ne pas nuire. Vous veillerez à ne pas vous faire mal et à vous sentir bien. La qualité de l'exécution est primordiale. Si vous êtes crispé, tendu, mal à l'aise, vous passerez à côté des bénéfices, car les

muscles doivent être relâchés pour faciliter les étirements et que le mental en bénéficie.

La posture de yoga mudra fait sentir l'action de la pesanteur. En vous inclinant en avant, vous allez « laisser faire », éliminer les tensions et porter votre attention sur la relation qui existe entre l'expiration et la flexion avant. Plus vous expirez, mieux vous lâchez et mieux vous vous inclinez. Réciproquement, plus vous vous inclinez, plus cela aide à lâcher et à expirer.

► Moins de pensées noires

Vous porterez votre attention sur le ventre qui se comprime, mais aussi sur les côtes qui se replient l'une sur l'autre. Plus elles se rejoignent, mieux vous videz l'air. La colonne vertébrale en flexion avant vous accompagne dans ce sens. Vous observerez que, lorsque le corps est en position de lâcher-prise, l'expiration est facilitée et amplifiée, ce qui chasse les pensées pénibles, d'inquiétude ou de rumination.

► Comme un éventail

Dans les postures debout d'inclinaison latérale, comme trikonasana, vous allez laisser travailler la pesanteur, en veillant à ne pas vous « ratatiner ». Vous portez votre attention du côté qui s'ouvre pour l'étirer et l'agrandir. Cette est une notion essentielle.

Vous sentirez la fermeture des côtes qui s'emboîtent l'une sur l'autre, comme l'on replierait un éventail, chaque pli représentant une côte. Du côté de la flexion, le ventre est comprimé, mais, de l'autre côté, imaginez l'éventail totalement déployé avec un écartement maximal entre chacune des côtes. Pour ce faire, vous prendrez appui avec un bras et une main sur la jambe opposée pour donner cette impulsion. Vous allez également allonger le bras à l'horizontale pour étirer encore plus le muscle arrière du dos, le grand dorsal.

Lorsqu'on respire dans une posture, on parle de posture statique.

Lors de la pratique en « dynamique » de trikonasana que vous répéterez trois fois, vous allez progressivement allonger les temps de suspension du souffle à vide, lors de la flexion, avant de remonter. Ce n'est qu'au quatrième mouvement que vous resterez en respirant le plus lentement possible dans la posture.

Vous ralentirez de plus en plus votre respiration pour passer à trois ou quatre respirations par minute, et entre chaque inspiration et chaque expiration, vous ferez de votre mieux pour obtenir une suspension respiratoire à plein et à vide.

Ce que vous aurez fait ici avec trikonasana, vous pourrez le faire avec les autres postures en flexion comme yoga mudra. Vous pourrez assez rapidement, en vous entraînant, retenir votre souffle plus de trente secondes.

Lorsque vous resterez en statique dans la posture sans respirer, vous ne resterez au début que le temps de quatre à six respirations, mais vous pourrez, avec de l'entraînement, en augmenter le nombre, pour rester deux à trois minutes en tout. Dans tous les cas, vous veillerez à ne jamais aller au-delà de vos possibilités. Si vous êtes vraiment bien, vous pourrez augmenter en étant toujours attentif aux effets pendant et après la séance. Si vous restez plus de deux ou trois minutes dans yoga mudra, vous devrez faire une posture à effet contraire (contre-pose). Je vous conseille alors la posture de l'arc vu [ici](#).

Ujjayi

- 1 Observez la respiration, l'air qui entre et qui sort par vos narines.
- 2 Inspirez lentement.
- 3 Expirez lentement en ouvrant la bouche en faisant un « A » muet comme si vous vouliez faire de la buée sur un miroir. Prenez conscience du son produit de cette façon.



- 4 Reproduisez ce son de la même manière à l'inspiration.

5 Lorsque vous maîtrisez parfaitement cette respiration, fermez la bouche et continuez à produire un son à l'inspiration et à l'expiration, doux et sonore comme la respiration bruyante d'un dormeur. Ce son se forme dans le fond votre gorge et résonne jusque dans le pharynx.



Yoga mudra

1 Asseyez-vous jambes croisées.



2 Attrapez votre poignet droit avec la main gauche derrière le dos. Inspirez.

3 Expirez en vous penchant en avant. Restez dans la posture en respirant calmement.



4 Observez que vous êtes limité dans votre respiration dans cette posture et voyez-le de manière positive. Certes, vous êtes limité, mais vous pouvez respirer néanmoins parfaitement et vous contrôlez votre souffle. En aucun cas vous ne manquez d'air, vous en disposez à volonté.

5 Pour quitter, vous inspirez en vous redressant.

6 Expirez en vous stabilisant bien dans l'axe vertical. Ce dernier point est très important. Appréciez la sensation.

Trikonasana latéral

1 Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés. Les pieds sont parallèles entre eux. Inspirez les bras en croix.



2 Expirez en vous inclinant à gauche. Veillez à ce que le bassin soit plutôt en avant et les épaules bien en arrière.



3 Inspirez en revenant dans l'axe vertical.

4 Expirez à droite.

5 Inspirez en vous redressant. Prenez votre temps. Accompagnez bien le retour avec votre souffle et imaginez que l'on vous tire par le bras qui est vers le ciel.

6 Recommencez l'exercice de l'autre côté en inspirant. Retenez le souffle quelques instants.

7 Puis vous expirez à gauche en ralentissant le mouvement. Le plus possible sans suffoquer. Le bras peut aller plus loin cette fois-ci, le bras contre l'oreille.



8 Marquez une pause et inspirez en revenant à votre vitesse.

9 Marquez une pause et expirez à droite en ralentissant encore le mouvement.

10 Recommencez encore une fois de chaque côté le mouvement. En restant à vide sur le côté le plus longtemps possible et en étant toujours confortable dans votre sensation. (Vous l'aurez pratiqué trois fois en tout).

Trikonasana latéral avec suspension

Après avoir pratiqué trois fois en dynamique trikonasana, la fois suivante, vous pratiquerez comme suit :

1 Inspirez et, à l'expiration, installez-vous dans la posture. Posez votre main gauche sur la cuisse, le genou ou la jambe. Redressez cette fois-ci le bras à la verticale. Restez quatre respirations dans la posture. Poussez bien sur votre bras gauche en étirant bien tout le côté droit. Prenez conscience de la fermeture des côtes qui se replient l'une sur l'autre à gauche mais qui s'écartent à droite.



2 À l'inspiration revenez doucement à la verticale en imaginant que le bras droit vous tire.

3 Recommencez de l'autre côté.

L'asthme et les allergies

Des essoufflements qui surviennent par crise, des réveils en pleine nuit pour chercher l'air et respirer à la fenêtre, ou sentir que ses poumons se sont transformés en sifflets sont les signes d'un asthme probable. Cette maladie, généralement infantile, qui peut être liée à de l'allergie, complique beaucoup la vie. La pratique régulière d'exercices tant pendant la crise qu'entre les crises aide à en réduire l'intensité, la fréquence, voire fait disparaître celles-ci. La respiration carrée (samavritti) de même que la pratique de kapalabathi sont tout indiquées. Attention toutefois, il existe une contre-indication : pratiquer une respiration rapide, avec une inspiration et une expiration forcée, qui mobilise les côtes.

L'asthme, cause nationale

L'asthme touche de 3 à 4 millions de personnes en France. Sont concernés non seulement les enfants au profil allergique atopique, mais aussi les adultes sensibilisés par l'exposition à des substances irritantes qui provoquent des inflammations des bronches. Les causes s'additionnent : trop d'hygiène, des habitations mal aérées, la pollution, les additifs alimentaires, les perturbateurs de l'immunité...

► Le mécanisme de l'asthme

Il est lié à une réduction du calibre des bronches consécutive à un spasme des muscles qui entourent les bronches. Par voie réflexe, cela crée une réduction importante du débit de l'air qui ne peut plus s'écouler que dans un plus petit tuyau.

La respiration est bloquée : une fois l'air emprisonné, il a des difficultés à ressortir. C'est donc l'expiration qui est le plus gênée. Conséquence : le

torse est souvent bombé, car on cherche son salut dans le faible volume d'air résiduel inspiratoire pour améliorer l'amplitude. Malheureusement, ce n'est pas possible. Les exercices proposés vont aider à augmenter la capacité à expirer et à respirer avec le diaphragme.

► Le mode de vie en question

Depuis quelque cinquante ans, notre mode de vie a largement contribué à l'inflation d'allergies et de troubles respiratoires que nous subissons aujourd'hui. Le terrain atopique de plus en plus fréquent, qui associe l'asthme aux rhinites allergiques et à l'eczéma, en est une des conséquences.

Ce ne sont pas seulement les polluants atmosphériques qui en sont la cause, mais tous les solvants contenus dans les matériaux des habitations (peintures murales, tissus des matelas, parfums des bougies). Ce n'est pas seulement la présence des acariens faute d'aération ou due à l'isolation des appartements qui favorise les allergies, c'est aussi la modification du terrain biologique due essentiellement à l'alimentation. C'est l'absence d'allaitement prolongé, l'apport trop précoce d'aliments non adaptés, le déséquilibre alimentaire qui se construit mois après mois, année après année, qui modifient la flore intestinale et crée des carences.

Le microbiote

L'alimentation quotidienne apporte normalement tout ce dont on a besoin, mais aussi la bonne nourriture pour les milliards de bactéries présentes dans l'intestin avec qui nous vivons en bonne intelligence (voir *Yoga-thérapie : soigner les troubles digestifs*). Ce microbiote contribue à la maturation du système immunitaire assurant le contrôle des réactions de défense de l'organisme. L'allergie est une accentuation de ces défenses contre un élément qui n'est pas dangereux. Le corps perd sa capacité de tolérance à certaines substances. Il surréagit ! Il faut dire qu'une grande partie du système immunitaire est située dans la muqueuse intestinale, à proximité du microbiote.

► Améliorer l'alimentation

En appliquant les conseils de ce livre pour l'alimentation ([ici](#)), vous pourrez réduire la part de son origine allergique, donc l'asthme, mais aussi limiter les rhinites allergiques, la survenue d'un eczéma. Le but étant d'éviter que l'organisme ne manifeste son trouble, une fois par de l'asthme, une fois par un nez qui coule à n'en plus finir et une autre fois par des démangeaisons et des rougeurs cutanées. De plus, la pratique du yoga permet de réduire les traitements classiques donnés en médecine, bronchodilatateurs et anti-inflammatoires.

► Chez la personne plus âgée

L'asthme est moins une allergie qu'une irritation locale liée aux polluants atmosphériques. Cela se voit dans les grandes villes, mais aussi dans les campagnes, en raison des pesticides déversés à grande échelle par voie aérienne sur les cultures.

Mais n'oublions jamais la part de l'alimentation qui est souvent source d'intolérance et donc pro-inflammatoire. Le déséquilibre en oméga-3 au profit des oméga-6 en est un exemple.

Votre pratique maintenant

► Pour pratiquer la respiration carrée

Il s'agit d'augmenter les quatre phases respiratoires pour les égaliser.

Les deux phases de suspension qui suivent l'inspiration et l'expiration sont virtuelles dans la vie courante. Naturellement, on ne retient pas son souffle. Le fait de développer des phases d'apnée à plein et à vide est un excellent exercice qui améliore l'amplitude et les échanges gazeux.

Dans la pratique de ce pranayama, soyez bienveillant avec vous-même, veillez à ne jamais suffoquer. Le but est de faire des allongements maîtrisés et bénéfiques. Pour vous faire du bien, vous ne devez pas vous faire du mal ! Soyez progressif et régulier, écoutez ce que vous dit votre

corps. C'est par un entraînement quotidien, voire biquotidien au rythme d'un le matin et un le soir, que vous ferez des progrès.

On surnomme cette respiration la « respiration carrée », car elle évoque quatre temps égaux comme les côtés d'un carré. Peu importe si ces temps ne sont pas exactement équivalents. C'est un objectif, pas une fin en soi. L'important est d'augmenter les phases sans en privilégier une.

► Pour pratiquer kapalabathi

Il faut aller progressivement. L'inspiration est passive. Ce *krya*, c'est-à-dire exercice de nettoyage, consiste à expirer rapidement de manière enchaînée plusieurs dizaines de respiration. Cette hyperventilation éliminant une part importante du taux de dioxyde de carbone, on termine ces salves expiratoires par une suspension de la respiration à plein le plus longtemps possible de manière agréable.

Ce nettoyage des voies aériennes supérieures prépare aux postures et aux pranayamas. C'est aussi un massage de la sphère digestive qui concourt au « nettoyage » complet de l'organisme, car il agit sur les intestins et donc sur le microbiote. Il prépare à *agnisarakrya*.

La suspension du souffle à plein, après la succession des respirations qui s'enchaînent, permet donc de remonter le taux de dioxyde de carbone et de rester dans un état de suspension agréable, tant qu'on s'y sent bien.

Durant cette suspension, faites une petite contraction du périnée, un rengorgement du menton et une ouverture des côtes pour avaler un peu le ventre par « aspiration ». Ces trois contractions s'appellent *triyabandha*, elles facilitent la suspension à plein.

► Pour pratiquer agnisarakrya

Le barattage du ventre est à pratiquer sur une rétention du souffle à vide. Lorsque le diaphragme est bien remonté et relâché à l'expiration, lorsque vous avez bloqué l'entrée de l'air au niveau de la glotte, vous pouvez par un jeu d'aspiration et de détente rentrer et sortir le ventre.

Ce brassage du ventre agit sur l'intestin mais aussi sur la régulation du système nerveux végétatif qui participe à la commande de la respiration.

Cela abaisse par voie réflexe la fréquence respiratoire et apaise.
Travaillez toujours progressivement sans jamais vous faire du mal ni avoir mal.

Samavritti, respiration carrée

- Observez votre respiration. Inspirez puis expirez en vous sentant parfaitement bien.
- Inspirez alors en prenant conscience de la possibilité de faire une légère suspension du souffle à plein.
- Expirez.



- Observez que vous pouvez faire une suspension de votre respiration à vide. Même brièvement.
- Puis inspirez lentement en comptant mentalement le nombre de secondes (ou temps) que vous mettez à inspirer.
- Expirez sur le même nombre de temps.
- Si vous vous sentez parfaitement bien, installez progressivement une suspension à plein et à vide de la même durée.
- Continuez sur quatre à six respirations.
- Si vous vous sentez parfaitement à l'aise, augmentez le temps de manière équivalente de chacune des quatre phases. Par exemple, vous passez de 5 secondes à 8, puis à 10.
- Dans tous les cas, vous devez vous sentir parfaitement à l'aise. Reprenez une respiration normale.

Pratiquez cet exercice au minimum 5 minutes matin et soir.

Kapalabathi

1 Installez-vous. Asseyez-vous bien, veillez à ce que votre bassin soit bien positionné. Prenez un coussin si besoin. Soyez stable et dans une position confortable.

2 Inspirez profondément.



3 Expirez rapidement avec le ventre, comme lorsqu'on se mouche fort. Vous observez que vous faites une expiration active.

4 Laissez l'inspiration se faire toute seule passivement.

5 Expirez à nouveau en contractant rapidement les abdominaux et en expulsant l'air par les narines.



6 Laissez l'inspiration se faire.

7 Enchaînez une troisième expiration active par l'abdomen. Les côtes ne bougent pas, les épaules non plus. Seul le ventre se rentre rapidement.

Lorsque vous maîtrisez bien le mouvement, faites plusieurs expirations enchaînées. (Débutez par une série de douze respirations. Puis augmentez au fil des jours par multiples de douze.)

8 Après cette série de salves d'expirations, inspirez profondément et retenez votre souffle.

9 Sur la suspension, pratiquez triyabandha : contractez les muscles du périnée, rétractez le ventre et rengorgez le menton. Et portez bien votre attention sur la zone qui se nourrit de cette lumière.

10 Retenez votre souffle... Restez dans cette suspension tant que vous vous y sentez à l'aise. Puis expirez lentement.

Notez bien

Avec l'habitude, vous augmenterez progressivement le nombre de respirations et le temps de suspension. Vous pourrez monter à 108 respirations (12 × 9).

Si la tête vous tourne, c'est que vous n'avez pas assez retenu votre souffle.

Attention si vous avez des fourmillements, des picotements, c'est que vous avez pratiqué trop de respirations à la suite et qu'il faut une pause de suspension à plein.

Agnisarakrya

1 Mettez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Inspirez.

2 Expirez en vous inclinant en avant, les mains placées sur les cuisses, les doigts dirigés vers l'intérieur. Les bras et les jambes semi-fléchis. Rentrez bien le ventre sous les côtes. Avalez-le dans une fausse inspiration. Rentrez bien le menton.



3 Puis lentement vous relâchez complètement le ventre, mais sans reprendre votre respiration.



4 Enchaînez en le rétractant à nouveau. Plusieurs fois de suite, aspirez le ventre sous les côtes et relâchez-le.

5 Terminez en inspirant sur le relâchement. Sans vous précipiter, sans que l'inspiration soit brutale.

6 Recommencez l'exercice deux autres fois.

7 Appréciez les sensations déclenchées par ce travail.

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)

Les signes de la BPCO diffèrent de ceux de l'asthme. L'essoufflement, la peine à respirer ne sont plus intermittents, mais permanents, à cause de l'obstruction des voies aériennes. La bronchite chronique qui l'accompagne se complique de surinfections plus ou moins fréquentes, avec fièvre, hypersécrétions et toux.

Comme dans l'asthme, les symptômes compliquent la vie, notamment la toux et les essoufflements qui perturbent les nuits.

La pratique du yoga devient un atout essentiel pour faciliter le quotidien à défaut de guérir. L'hypersécrétion liée à l'inflammation des muqueuses des voies aériennes peut être améliorée par des exercices spécifiques du yoga de l'énergie, les percussions, ou les postures inversées.

La BPCO : agir vite

Cette maladie évolutive touche de 5 à 7 % de la population adulte. Elle détruit une partie des poumons et provoque une inflammation des bronches.

► Les risques

Si l'on ne fait rien pour limiter l'évolution de la BPCO, elle s'installe. Elle associe une bronchite chronique à un emphysème. La réduction du calibre des bronches n'est souvent que partiellement réversible, et l'emphysème consiste en une destruction des alvéoles qui ne peut régresser. C'est pourquoi il faut tout mettre en œuvre pour stopper l'aggravation.

► Les causes

Dans 80 % des cas, la maladie est due au tabagisme. C'est dire que l'on peut agir par la prévention. Pour les 20 % restants, les mécanismes, encore peu connus, peuvent s'expliquer par le contact avec l'ensemble des polluants respiratoires. Les poussières de ciment, des textiles, ou encore l'utilisation de sprays mettent en contact la muqueuse avec des substances irritantes qui provoquent des réactions inflammatoires pulmonaires. Ces réactions d'un jour deviennent chroniques et favorisent la perte d'élasticité des bronches, la destruction des alvéoles et les surinfections. Comme pour l'asthme, l'alimentation ou les rythmes de vie semblent aussi en cause. Le « principe de précaution » doit nous faire éviter ces contacts et nous conduire, à côté de la pratique du yoga, à adopter un art de vivre qui soit bienveillant pour le corps.

Ce que peut le yoga

Les exercices conseillés dans cet ouvrage permettront de regagner du terrain petit à petit. Ils aident à améliorer la capacité respiratoire et la ventilation, et ce, quel que soit le stade d'atteinte des alvéoles et des bronches.

Votre pratique maintenant

Pour débiter, vous pratiquerez des percussions. Ces exercices permettent d'éliminer les excès de sécrétions qui obstruent les bronches. Apprenez les quatre phases jusqu'à bien les maîtriser, ne pas les respecter serait contre-productif.

► Les quatre phases des percussions

- La première phase se fait sur une inspiration lente.
- La deuxième phase, vibrations et massages, se fait sur une suspension du souffle à plein.

- La troisième phase d'expiration, bouche ouverte avec un « A » muet, se fait lors de l'expiration, en s'inclinant en avant et en lâchant prise. Soyez prudent en vous penchant, pensez à bien plier les genoux pour ne pas solliciter le dos en hyperflexion.
- La quatrième phase consiste à rester tête en bas, dans la position de la pince debout. Vous pourrez, si vous vous sentez bien, tendre à nouveau les jambes, bien lâcher les épaules et laissez la pesanteur agir. Lentement vous quitterez la posture en vous redressant sur l'inspiration.

Libérer l'arbre respiratoire

Les exercices de percussion ([ici](#)) agissent par un jeu de vibrations sur les sécrétions épaisses en les mettant en mouvement pour les éliminer. Les massages appuyés diffusent sur les parois du thorax une vibration qui se prolonge jusqu'au plus profond des poumons. Ce massage en profondeur contribue à améliorer la circulation sanguine péricarvolaire et à détacher les sécrétions pour leur permettre de remonter le long de l'arbre respiratoire. Enfin, l'expiration, bouche ouverte, en prononçant un « A » muet, remplit la fonction d'une toux qui provoque l'expulsion des sécrétions. Il n'est pas rare qu'après cet exercice survienne une quinte de toux.

Les postures inversées, que ce soit la posture sur les épaules ([ici](#)) ou la posture penchée en avant qui fait suite aux percussions ou encore la posture sur la tête ([ici](#)), ont le même effet. La pesanteur aide à libérer des sécrétions bronchiques qui empêchent la ventilation de bien se faire. En se penchant en avant, sans aucun effort, les sécrétions remontent vers l'arrière-gorge, il ne reste plus qu'à les éliminer par la toux.

► Pour réaliser sirsasana

Si vous choisissez de faire la posture sur la tête, vous devrez, plus que pour tout autre exercice, la pratiquer avec beaucoup de précaution : il s'agit de reposer sur une région du corps qui n'est pas faite pour cela. En cas d'arthrose cervicale ou d'athérome (plaques de cholestérol) ou encore d'hypertension artérielle, il ne faut pas le faire.

Pour savoir si vous ne vous faites pas mal, vous serez très attentif à ce que vous ressentez. Si vous n'avez à aucun moment de douleur cervicale au

retour, ni le sentiment d'être essoufflé, ou le visage congestionné, vous pouvez continuer.

La posture sur la tête doit être précédée d'un échauffement ([mouvement de liaison](#) ou [salutation au soleil](#)). Dans tous les cas, ne passez pas à une nouvelle étape sans maîtriser parfaitement la précédente. Vous devez vous sentir bien avant d'enchaîner. En respectant les étapes, vous saurez si vous pouvez pratiquer la posture en toute sécurité ou non.

Commencez contre un mur pour vous assurer. Pratiquez dans un espace dégagé car si vous tombez, il ne faut pas que ce soit contre l'arête ou l'angle d'un meuble qui pourrait vous blesser.

Enfin, lorsque vous revenez, faites systématiquement la posture sur les épaules en contre-pose.

Les percussions

- 1 Placez-vous debout, les pieds écartés.
- 2 Expirez en plaçant les doigts joints au niveau du plexus solaire et en inclinant légèrement votre buste.



- 3 Inspirez et tout en vous redressant progressivement, percutez la cage thoracique du bas vers le haut, de l'intérieur vers l'extérieur. Remontez progressivement. Ceci correspond à environ sept huit étages différents.

4 Terminez en percutant bien le point situé juste à la jonction clavicule-sternum.



5 Expirez lentement.

Entraînez-vous à la deuxième phase :

6 Inspirez et retenez le souffle. Durant toute la suspension, frictionnez bien votre cage thoracique avec la paume des mains. Massez votre

thorax, en avant, sur les côtés, en arrière en faisant « vibrer » la peau et en la « détachant » de votre gril costal.



7 Expirez normalement.

Entraînez-vous à la troisième phase enchaînée à la quatrième :

8 Inspirez lentement et profondément.



9 Placez les bras en croix et expirez fortement en faisant un « A » muet tout en vous penchant en avant.

10 Restez penché en avant à vide en pince debout et redressez-vous en inspirant.



11 Respirez une fois normalement et reprenez l'exercice.



Refaites l'exercice deux autres fois.

Vous avez ainsi pratiqué les différentes phases en reprenant votre respiration entre chaque étape. Lorsque vous les maîtrisez bien, vous pouvez les enchaîner sans respirer entre chacune, jusqu'à ce que vous fassiez l'ensemble sur une seule respiration.

Sarvangasana, posture sur les épaules

1 Allongez-vous sur le dos en position de savasana.



2 Approchez les talons l'un de l'autre. Posez les mains à plat. Pliez vos jambes, les pieds à plat sur le sol.



3 Levez la tête.



4 Inspirez en levant les deux jambes à la verticale.



5 Expirez en poussant sur le sol avec les bras en montant tout le corps à la verticale. Prenez la position du corps tout entier sur les épaules. Placez bien les mains sur votre dos pour bien monter le dos. Placez-vous bien en équilibre, restez dans la posture. Respirez calmement, tranquillement. Prenez conscience de l'inversion de la posture et de l'effort pour inspirer, vous devez repousser à chaque inspiration la masse des viscères du ventre. Détendez bien les chevilles, sans pointer ni tirer les orteils.



6 Pour quitter, inspirez et expirez lentement, vous pliez les jambes, les genoux sur le front. Allongez les bras, les paumes sur le sol et revenez

en restant bien groupé.



7 Puis vous pouvez allonger les jambes en posture de savasana.



8 Si vous le souhaitez, vous pouvez garder quelques instants les cuisses groupées sur le ventre.



Sirsasana, posture sur la tête

Étape 1

1 Installez-vous à genoux.



2 Posez devant vous votre avant-bras droit. Calez-le bien contre vos genoux. À l'extrémité du poing fermé, placez votre coude gauche.



3 Entrelacez vos doigts sans que vos coudes bougent d'un millimètre.



4 Vos mains dessinent une coupe dans laquelle vous allez placer le sommet de votre crâne. Comme lorsqu'on est puni et que l'on pose ses mains sur la tête. Calez bien le front sur le sol, le bord externe des mains et les coudes sur le sol. Le tout forme un triangle équilatéral parfaitement équilibré.



5 Maintenant, rentrez vos orteils.



6 Dépliez lentement vos jambes sans bouger vos orteils ni vos bras. Progressivement, vous vous placez dans une position où les jambes sont tendues pour former un accent circonflexe avec votre dos. Restez dans cette position. Trouvez bien votre équilibre. Restez quelques instants.



7 Vous pliez à nouveau vos jambes. Vous êtes assis sur vos talons. Placez les poings fermés l'un sur l'autre et votre front sur les poings. Restez en respirant calmement.



8 Vous pouvez vous redresser. Si tout s'est bien passé, vous pouvez faire l'étape 2.



Étape 2

1 Refaites l'exercice précédent jusqu'à la position de l'accent circonflexe, c'est-à-dire à la séquence 6.



Enchaînez alors comme suit.

2 Levez la jambe gauche à la verticale sur l'inspiration.



3 Expirez en ramenant le pied au sol.



4 À l'inspiration suivante, levez la jambe droite à la verticale dans la mesure du possible bien tendue.

5 Puis à l'expiration ramenez les orteils sur le sol.



Étape 3

1 Refaites entièrement les séquences 1 à 6, puis enchaînez.

2 Rapprochez les orteils progressivement un peu plus près de vous. Avancez vos orteils jusqu'à ce que vous sentiez que vos orteils décollent, de façon à repousser le dos le plus à la verticale possible.



3 Puis, reposez-les au sol et quittez progressivement la posture. En fléchissant les genoux.

4 Puis en plaçant les poings fermés l'un sur l'autre sur le sol, front sur les poings, respirez calmement et appréciez l'état...



5 Redressez-vous assis sur les talons. Observez ce qui se passe.



Étape 4

1 Reprenez l'ensemble de l'enchaînement lorsque vous maîtrisez bien ces trois premières étapes jusqu'à la séquence 6 et vous enchaînez comme suit.

2 Levez progressivement une jambe à la verticale.



3 Montez doucement la deuxième. Les deux jambes sont à la verticale, restez quelques instants et redescendez lentement une jambe puis l'autre.



4 Quittez la posture en pliant les jambes.

5 Placez les poings fermés l'un sur l'autre sur le sol devant les genoux. Mettez le front sur les poings, respirez calmement et appréciez l'état.



6 Redressez-vous assis sur les talons. Observez ce qui se passe.



Étape 5

1 Vous allez maintenant pouvoir rester plus longtemps. Reprenez l'ensemble du protocole, jusqu'à la séquence 6, puis enchaînez les séquences suivantes.

2 Équilibrez bien l'ensemble de la posture. Pour cela, avancez le plus possible vos pieds et gardez votre dos tout entier vertical.



3 Lorsque vous avez bien l'équilibre, montez les deux jambes à la verticale. Ou si vous le préférez l'une après l'autre. Votre respiration reste calme et lente. Restez ainsi dans la posture.



4 Revenez progressivement en descendant les deux jambes, l'une après l'autre.



5 Enchaînez en étant assis sur les talons, front sur poings fermés.



6 Redressez-vous assis sur les talons. Appréciez pendant quelques instants. Observez les effets.



Le yoga : un art de vivre

Le souffle, c'est la vie : le pranayama

Si le souffle avec la respiration est bien une fonction physiologique essentielle, il n'est pas possible de le définir uniquement par les échanges gazeux, l'élimination du dioxyde de carbone et l'apport d'oxygène. Le souffle représente bien plus, car il est relié à tous les aspects de notre être et de notre existence.

Souffle de vie

Il nous accompagne de notre premier cri à notre dernier soupir et nous touche tout au long de notre vie dans notre dimension la plus profonde, philosophique et spirituelle.

Le souffle est présent dans notre quotidien car la respiration est directement reliée à nos sensations émotionnelles. Il n'y a pas d'émotion sans modification de la respiration et réciproquement. Les yogis ont si bien compris cette interdépendance qu'ils ont développé le pranayama pour maîtriser les émotions *via* le souffle.

Lorsqu'on souffre d'un trouble chronique respiratoire, on tend peu à peu, par peur d'étouffer, à ne plus produire d'effort physique. Ce déconditionnement à l'effort est préjudiciable à tous les niveaux.

Lorsque le souffle est perturbé par différents troubles respiratoires, c'est toute la qualité de notre vie qui en est affectée, raison pour laquelle il faut la rétablir.

Qualité de vie

Le yoga s'adressant à toutes les dimensions de notre être – spirituel, psychologique et physique –, découvrons en quoi cet art de vivre peut nous aider à rétablir la qualité de vie et la sérénité nécessaires pour inverser la spirale négative des troubles respiratoires. Il est possible par le biais des postures, respirations et méditations non seulement d'agir sur les composantes physiques et physiologiques des maladies chroniques respiratoires, mais aussi, je le souligne, sur les autres dimensions qui sont en relation avec la respiration. Faites de ce trouble une occasion d'apporter plus de qualité à votre vie.

Se libérer des tensions corporelles pour gagner en sérénité

Que nous en soyons conscients ou non, à chaque instant se produisent dans notre corps des tensions et des crispations qui déterminent notre état général. Ces tensions musculaires sont directement liées à la respiration et inversement. Lorsque la respiration est « bloquée », son moteur principal, le diaphragme, se bloque. Cela se traduit par une perte de son amplitude. Normalement, le diaphragme peut bouger jusqu'à sept centimètres dans le sens de la hauteur, mais lorsqu'il est crispé, il peut se réduire à un ou deux centimètres. La respiration semble suspendue. Ces tensions ne sont pas le fruit du hasard : elles sont corrélées à un sentiment de mal-être.

Tout blocage du diaphragme et de la respiration aggrave les troubles respiratoires. C'est pourquoi nous avons tout intérêt à les repérer et les éliminer.

Respiration et émotions

Peur, colère, tristesse, dégoût, stupeur ou même joie, quelle que soit l'émotion ressentie, elle affecte la fréquence respiratoire. Elle l'accélère ou bien la suspend. Le corps quitte son état naturel de calme et de sérénité, comme le précise le texte fondateur du yoga, datant de deux mille ans, les *Yoga-sûtra*.

► Se libérer des tensions

Les réactions émotionnelles existent à chaque instant de la vie. Mais, en cas d'affections respiratoires, elles provoquent des tensions corporelles qui peuvent être décuplées et se transformer en un cercle vicieux. La

maladie chronique respiratoire, les difficultés à respirer génèrent à juste titre de l'inquiétude, de l'appréhension, un sentiment d'injustice ou de découragement. Ces sentiments se forment à partir des émotions de peur, de colère ou de tristesse, ce qui peut aggraver les troubles respiratoires. C'est la raison pour laquelle il est important de casser ce cercle vicieux par la pratique des pranayamas.

Le prana

Pour les yogis, la respiration et le prana sont liés au mouvement et à la fluidité.

Le mot « respiration » a la même racine étymologique (« spir ») que les mots « esprit » et « spirituel ». La respiration correspond à la notion de souffle, et elle renvoie à une dimension vitale qui nous dépasse.

Le mot « pranayama » correspond au travail de la respiration. Il est composé de « prana », qui veut dire « souffle » et « énergie » ; la racine « pr » a la même racine que « premier », et « ana » signifie « animer ». Le prana évoque cette énergie première qui met en mouvement. C'est la même notion que l'on retrouve dans le *qi* (qu'on prononce « tchi ») des Chinois, le *ki* des Japonais et le « pneuma » des Grecs. Lorsque ce flux de vie qui s'écoule en nous se bloque, les désordres surviennent : maladies ou troubles.

Le but de la pratique du yoga est aussi d'assurer une bonne fluidité de l'énergie dans le corps. Énergie qui se traduit par des sensations agréables ou pénibles qu'on ressent dès qu'on y prête attention.

Le prana n'est donc pas une notion abstraite. Ce n'est ni plus ni moins que la sensation que nous avons de notre corps.

► Prendre du recul et relâcher le diaphragme

La prise de conscience des sensations de tension corporelle est un premier pas pour prendre du recul vis-à-vis de ses émotions. Le fait de bien les localiser, de leur attribuer une intensité permet de les considérer de l'extérieur et de s'en dissocier. Mais c'est en associant la respiration et la prise de conscience sur l'expiration qu'il sera possible de les chasser. Un mécanisme physiologique y contribue.

Lorsque vous inspirez, le diaphragme se contracte. Lorsque vous expirez, il se relâche, ce qui induit une relaxation de l'ensemble des muscles, y

compris ceux qui génèrent les tensions et les crispations musculaires désagréables. Cet effet sera d'autant plus profond, dans le cadre de l'exercice, que vous aurez fait au préalable une longue inspiration et retenu quelques instants le souffle pour bien contracter le diaphragme.

► Moduler son souffle

Vous vous sentez fatigué, vous ressentez un vide d'énergie dans votre corps. Angoissé, vous sentez un blocage de l'énergie sous la forme d'une boule dans la gorge ou d'une tension au plexus solaire ou dans toute autre localisation. Si vous êtes en colère, vos mâchoires vont se serrer.

À chaque émotion correspond une fréquence respiratoire. On ne respire pas au même rythme selon qu'on est apeuré, stupéfait, en colère, triste ou dégoûté ! Cette fréquence est déterminée par les centres de commande de la respiration situés dans le tronc cérébral et connectés aux autres centres de commande du cerveau. Toutes les tensions informent le cerveau qui par réflexe contraint la respiration. Cela se traduit par une « crispation » du muscle diaphragme, qui perd alors de son amplitude. En modulant consciemment sa fréquence respiratoire, on peut agir sur son état émotionnel et s'apaiser.

L'autre signification de prana est l'allongement du souffle. À un souffle lent correspondent une respiration lente et un état d'apaisement.

Ce qui est extraordinaire, c'est que les yogis avaient compris depuis longtemps que le contrôle de la respiration par la contraction maximale du diaphragme amène la relaxation, décontracte tous les muscles du corps, ce qui diffuse une sensation agréable de détente générale.

Votre pratique maintenant

L'exercice comprend deux parties.

► Balayage corporel avec attention

Notez d'abord les zones où ces tensions peuvent se loger : la nuque, les mâchoires, le front, le plexus solaire, les fessiers, le dos... Puis évaluez

leur intensité sur une échelle de 0 à 10 : 0 correspond à l'absence de tension, et 10 au maximum que vous puissiez imaginer ressentir. L'évaluation de l'intensité est importante, car cette prise de conscience permet de suivre votre progression et aide à prendre du recul.

► Élimination des tensions

Les exercices de maîtrise du souffle ([ici](#) et suivantes) sont tous indiqués pour cet objectif. Partez d'une position assise à même le sol ou sur un siège. Ce qui est important, c'est d'être à l'aise. Vous inspirerez longuement en écartant les bras. Vous prendrez conscience de l'ouverture et de l'inspiration abdominale puis thoracique ; vous retiendrez le souffle quelques instants et vous expirerez. Pour que cet exercice puisse véritablement éliminer les tensions liées aux blocages respiratoires, il faut associer l'attention consciente à ces tensions pénibles. C'est la prise de conscience associée à la respiration qui est efficace.

Attention consciente

Par la pratique du pranayama, la maîtrise du souffle et des asanas, et les méditations, il est possible de reprendre la main sur nos ressentis pénibles. En nous libérant de nos tensions internes, nous pouvons gagner en fluidité respiratoire et en sérénité. La prise de conscience des sensations corporelles pénibles est une première étape. Développer l'attention consciente à son ressenti corporel est donc primordial.

Observation consciente du corps

Vous débutez par le balayage corporel.

- Portez votre attention sur les sensations corporelles de haut en bas et de bas en haut. Balayez votre corps par l'attention consciente.
- Notez les zones de votre corps qui sont affectées.
- Notez l'intensité des crispations, tensions, contractures, sensations pénibles, sur une échelle de 0 à 10, où 0 est l'absence de tension et 10 le maximum imaginable.

Enchaînement de la respiration abdominale et thoracique avec suspension du souffle

1 Portez votre attention sur la localisation et l'intensité des crispations, tensions, contractures, sensations pénibles que vous venez d'évaluer. Gardez-les bien en mémoire.



2 Inspirez en écartant les bras. Une inspiration complète qui part du ventre et ouvre bien les côtes, la cage thoracique.



3 Retenez le souffle, contractez bien vos muscles qui vous font vous redresser, et reprenez bien conscience des sensations que vous avez évaluées juste avant, en vous souvenant de leur localisation et leur intensité.

4 Expirez lentement en relâchant toutes les contractions musculaires que vous venez de provoquer.

5 Observez comme les sensations dans votre corps évoluent, se sont fluidifiées agréablement.

6 Recommencez autant de fois que nécessaire pour diminuer de manière sensible, voire faire disparaître les sensations pénibles, et revenir à une sensation de tension égale à zéro.

Se libérer des troubles somatoformes et du syndrome d'hyperventilation

Tics de toux, raclements de gorge incessants, difficultés à respirer à fond, bâillements répétés, besoin de reprendre de l'air en permanence, dysphonies laryngées, difficultés à déglutir, soupirs fréquents accompagnés d'anxiété, de maux de ventre, de maux de tête non expliqués par les examens... tous ces signes sont probablement ceux d'un trouble fonctionnel respiratoire ou désordre respiratoire somatoforme.

La pratique des exercices de yoga-thérapie permettra en quelques semaines de lever les blocages qui en sont la cause et de retrouver une respiration fluide et apaisée.

Les troubles somatoformes

Selon les études, presque 20 % de la population adulte et plus de 10 % des enfants sont atteints de ces troubles respiratoires. S'ils ne font pas partie des pathologies bien connues, ils n'en sont pas moins à l'origine d'une véritable souffrance.

► Fonctionnement et effets

Les troubles somatoformes se caractérisent par une respiration abdominale quasi inexistante causée par le mouvement insuffisant du diaphragme. Conséquence : la respiration manquant d'amplitude est compensée par son accélération. C'est ce que l'on appelle le syndrome d'hyperventilation.

L'hyperventilation entraîne des perturbations dans le sang, dues à une élimination trop importante du dioxyde de carbone qui modifie son

acidité. Le sang devenu trop alcalin entraîne tensions musculaires, crispations, anxiété, et une plus grande sensibilité aux douleurs.

Anxiété et fréquence respiratoire

Il existe une étroite relation entre la fréquence respiratoire et l'anxiété. Plus la respiration s'accélère, plus l'anxiété devient importante et réciproquement. Dans certains cas, la peur fige tout le corps, y compris le diaphragme. La respiration peut alors s'accélérer ou se bloquer. La personne est en suspens.

Dans le premier cas, le taux de CO₂ (dioxyde de carbone) s'abaisse et majore l'anxiété. Dans le deuxième, ce taux augmente et provoque des céphalées.

Dans les deux cas, il est important de reprendre la maîtrise de la respiration en faisant une respiration consciente profonde et lente.

► Les reconnaître

Il suffit de vérifier si, au repos, votre abdomen bouge, ce que vous avez appris à faire (chapitre 2, [ici](#)). Si ce n'est pas le cas, observez si les côtes flottantes basses du thorax compensent la respiration abdominale manquante. Souvent, tout est immobile comme dans un bloc ! La fréquence respiratoire est augmentée à plus de 15 respirations par minute ! Cela se vérifie très simplement, en comptant.

Les yogis l'avaient observé. Lorsque la respiration est comme suspendue, tous les troubles possibles, et les douleurs qui vont avec, peuvent surgir. Le massage abdominal ne se fait plus correctement, le retour veineux non plus, les tractions sur les vertèbres lombaires sont inopérantes. Mais ce sont surtout les sensations désagréables de souffle coupé, de souffle court, de manque d'air et leur corollaire l'inquiétude, l'irritabilité et le mal-être général qui sont évidents. Les tensions du corps se transforment en crispations, voire en contractures musculaires. Elles déséquilibrent les systèmes d'éveil et de défense de l'organisme. Le système immunitaire s'échauffe, les systèmes endocriniens également. C'est la porte ouverte à l'installation de véritables troubles organiques. En ralentissant la respiration et en augmentant son amplitude, vous pourrez dès lors

retrouver une fluidité des sensations et toutes les formes de besoins d'air disparaîtront.

Votre pratique maintenant

Les objectifs de ces exercices sont dans le prolongement des précédents.

► Programme

Vous pratiquerez dans l'ordre kapalabathi ([ici](#)), puis l'observation consciente ([ici](#)) et élimination des tensions ([ici](#)), vous enchaînez par une respiration en palier (krama, [ici](#)) pour encore mieux la maîtriser.

Cet exercice, dans lequel on inspire et on expire sur plusieurs temps, sera à faire matin et soir, durant quatre à six semaines, pour se libérer totalement des troubles fonctionnels respiratoires.

Vous continuez en parallèle la « séance de yoga » (décrite [ici](#)). Vous l'avez compris, la respiration fait partie d'un tout, elle est influencée par les situations qui déclenchent des émotions, mais aussi par l'état de souplesse ou de raideur du corps.

L'objectif est de redonner au diaphragme crispé sa liberté d'amplitude et *de facto* de retrouver une respiration plus lente et profonde.

► Recommandations

Au terme de kapalabathi, il faut bien garder l'air dans les poumons et appliquer la triple contraction, c'est-à-dire triyabandha, qui engage la contraction du périnée, la rétraction de l'abdomen et le rengorgement du menton. Cette fois-ci, en vous concentrant sur l'objectif de piéger les tensions que vous aurez identifiées pour les éliminer dans l'expiration.

La respiration en palier ou en krama doit être pratiquée avec beaucoup de douceur. L'effort est mesuré pour ne pas avoir la sensation de suffoquer. Il consiste à inspirer en plusieurs temps, un peu comme si vous gravissiez des marches l'une après l'autre, en faisant une pause à chacune d'elles. Puis on expire en un seul mouvement, comme si vous vous laissiez glisser

sur un toboggan. On reprend l'exercice à l'inverse. On inspire en un seul mouvement et on expire en plusieurs étapes.

Vous prévoirez deux pauses qui décomposeront la respiration en trois phases. C'est un exercice de maîtrise de la respiration.

Au début, vous ferez en sorte de maintenir des durées égales entre les trois phases. Par la suite, vous pourrez les faire varier à votre convenance pour accentuer la prise de conscience qu'il vous est possible de maîtriser votre respiration et les tensions de votre corps. À chaque expiration, vous imaginerez éliminer les tensions dans votre corps. Vous devrez donc entre chaque exercice reprendre conscience de ces tensions et de quelle manière celles-ci ont évolué. Vous referez l'exercice jusqu'à en être totalement libéré. Vous en retirerez alors une grande sensation de fluidité, d'ouverture et de liberté.

Respiration en krama

1 Installez-vous tranquillement, dans une position agréable, assis ou debout.



2 Observez l'état dans lequel vous êtes, notez l'intensité et la localisation des tensions du corps et l'état de votre respiration. Les bras se fléchissent, vous placez les doigts joints dans le creux sous-claviculaire.



3 Inspirez légèrement en soulevant légèrement les coudes, pas complètement, marquez une pause.



4 Continuez à inspirer en prenant encore un peu d'air et en continuant de soulever les coudes. Marquez à nouveau une pause.



5 Terminez d'inspirer complètement en levant toujours les coudes et en prenant tout l'air possible, mais sans pour autant vous sentir mal à l'aise. Restez confortable.



6 Expirez lentement en une seule fois pour revenir à la position initiale.



7 Recommencez en équilibrant les trois phases. Veillez à prendre approximativement autant d'air à chaque fois.

8 Expirez lentement.

9 Recommencez en inversant maintenant le processus. Inspirez en une seule fois lentement.



10 Expirez en relâchant un tiers de l'air que vous avez pris.



11 Marquez une pause.

12 Expirez le deuxième tiers.



13 Marquez à nouveau une pause.

14 Enfin terminez en expirant le dernier tiers.



15 Recommencez encore une fois inspirez en une longue inspiration.

16 Expirez en trois temps égaux et en marquant une pause entre chaque fois.

Refaites l'ensemble de l'exercice.

Lutter contre le déconditionnement à l'effort

Dans les troubles respiratoires chroniques, il est courant qu'un cercle vicieux, dû au manque d'air, s'installe : progressivement, on évite de bouger pour ne plus être essoufflé et moins on bouge, moins on produit d'effort, le moindre geste devenant source de d'essoufflement.

Il est crucial d'éviter ce piège et pour cela de pratiquer une activité physique pour renforcer ses capacités. Les exercices associant respiration et mouvement contrôlés sont parfaitement adaptés, car on peut les doser selon les possibilités de chacun. La salutation au soleil aide à regagner jour après jour de l'endurance cardio-respiratoire et musculaire. La sédentarité, la réduction des efforts, le déconditionnement à l'effort sont nos pires ennemis.

Les bienfaits de l'effort

► Le manque d'activité : des conséquences néfastes

La fatigue ressentie lors d'efforts contraint à réduire son activité. Les modifications produites sur le plan physiologique aggravent cette situation. Lorsque les muscles ne sont plus mis à contribution, la production d'énergie au sein des cellules musculaires diminue. Les usines des cellules que sont les mitochondries voient leur matériel enzymatique pour produire l'ATP (molécule de l'énergie) diminuer. C'est aussi le réseau vasculaire qui se raréfie.

Ces cascades d'effets limitent l'arrivée de l'oxygène dans les tissus, aggravant le sentiment de manque d'air, ce qui conduit à réduire toute

activité physique, et l'organisme devient de moins en moins capable d'exercice. Les muscles fondent, les os deviennent moins solides. La production de collagène – une protéine qui joue un rôle fondamental dans le soutien des tissus – se fait plus rare. La peau perd de son élasticité. Le cœur n'est pas épargné : pour un même effort, il est obligé de pomper plus fort et plus vite, et se fatigue aussi plus vite. Ce sombre tableau doit donc être impérativement inversé.

► **Entretenir sa capacité physique**

On développe sa capacité à l'effort en produisant un effort mesuré, régulier et progressif. C'est ce que vise tout sportif. Les mitochondries se remettent à produire plus d'énergie, les muscles grossissent, les os se renforcent et les tissus gagnent en qualité. Même s'il en manque toujours un peu, l'extraction de l'oxygène se fait mieux et l'essoufflement diminue. À terme, il s'agit de produire un effort sans être essoufflé, ou beaucoup moins, et en ressentir du plaisir.

La capacité à faire un effort est le garant de la liberté et de l'autonomie. C'est le premier pas dans le maintien de la qualité de vie. Il est possible de marcher, de se déplacer, de faire à nouveau ses courses. Tout simplement vivre.

Votre pratique maintenant

► **La salutation au soleil**

C'est un enchaînement de douze séquences à pratiquer par paire, une fois avec la jambe gauche, une fois avec la jambe droite.

À chaque phase correspond une phase respiratoire : une inspiration accompagne l'ouverture du corps et une expiration la flexion du tronc. Respiration et mouvement vont dans le même sens et se renforcent. Les enchaînements se font tout en fluidité. Naturellement, il faut adapter

l'exercice à ses possibilités, en particulier pour éviter d'avoir mal au bas du dos. Si l'arrière de vos cuisses est raide ou si vous avez une fragilité de la région lombaire, vous pourrez plier les genoux sans aucun inconvénient.

► Un entraînement progressif et régulier

Pour se reconditionner à l'effort, il faut se concentrer sur la sensation agréable liée à celui-ci et ne pas s'essouffler. Si vous vous essoufflez, faites une pause respiratoire avant le mouvement suivant.

Vous augmenterez progressivement le nombre de salutation au soleil en passant d'une salutation (de chaque côté) à six salutations (de chaque côté soit douze fois en tout).

Déroulement de la séquence des salutations au soleil à terme

Temps en min	Posture
1	Salutation avec le pied gauche
2	Salutation avec le pied droit
3	Salutation avec le pied gauche
4	Salutation avec le pied droit
5	Salutation avec le pied gauche rapide
5	Salutation avec le pied droit rapide
6	Salutation avec le pied gauche
7	Salutation avec le pied droit
8	Salutation avec le pied gauche
9	Salutation avec le pied droit
10	Salutation avec le pied gauche rapide
10	Salutation avec le pied droit rapide
11	Salutation avec le pied gauche
12	Salutation avec le pied droit
13	Salutation avec le pied gauche
14	Salutation avec le pied droit

Comme une salutation au soleil comporte douze mouvements, et que chaque mouvement est associé à une phase respiratoire, inspiration ou

expiration, la salutation au soleil comporte donc six respirations (inspiration/expiration).

Vous déroulerez les enchaînements au rythme qui vous convient. En général, le rythme normal est d'une salutation (un côté) en une minute. Une salutation complète avec les deux côtés représente donc deux minutes. Lorsque vous en ferez six (de chaque côté), vous y consacrerez environ douze minutes.

► L'enchaînement

L'objectif est de parvenir à ces douze minutes enchaînées. Cet objectif atteint, vous ajouterez dans ces douze minutes une autre paire de salutation (soit sept en tout) avec deux phases d'accélération. Vous pratiquerez la troisième paire de salutation deux fois plus vite. Vous les ferez en une minute les deux au lieu de les faire en deux. Vous ajouterez une autre paire de salutation à la dixième minute, soit à la cinquième paire (voir encadré). Puis vous terminerez plus calmement les deux dernières.

La salutation au soleil, suryanamaskara

1 Mettez-vous debout, les pieds rapprochés. Les mains jointes.



2 Inspirez, levez les bras.



3 Expirez, penchez-vous en avant, pliez les genoux, posez les mains à plat sur le sol de chaque côté des pieds.



4 Inspirez, portez le pied gauche en arrière.



5 Expirez, portez le pied droit en arrière, directement en chien tête en bas.



6 Inspirez en vous mettant à quatre pattes et en creusant le dos, antéversion du bassin.



7 Expirez en vous asseyant sur les fessiers, le dos bien étiré.



8 Inspirez en rampant sur le sol, les talons bien rapprochés l'un de l'autre.



9 Continuez à inspirer, montez dans la posture du cobra, talons joints.



10 Expirez, placez-vous dans la posture de la montagne.



11 Inspirez en portant le pied gauche en avant et en regardant devant vous.



12 Expirez en ramenant le pied droit à côté. Vous êtes dans la posture de la pince de bout.



13 Inspirez en vous redressant à la verticale, les genoux pliés les bras tendus.

14 Expirez en portant les mains jointes à la poitrine.

15 Enchaînez l'autre côté.



Refaites l'exercice deux autres fois.

La démarche d'acceptation

Comme dans toutes les maladies chroniques, il est difficile d'accepter d'être souffrant ou diminué dans ses capacités physiques. Cela s'accompagne généralement d'une cascade d'émotions et de sentiments : peur, colère, figement, tristesse, inquiétude, impuissance, sentiment de solitude, culpabilité ou encore dévalorisation !

Pour ne pas tomber dans cette spirale préjudiciable, deux actions sont à mener : d'abord comprendre comment vous vivez émotionnellement votre trouble, puis apprendre à l'« accepter ».

La dimension psychologique

Souffrir d'un trouble respiratoire n'est pas avoir une simple affection qui touche l'appareil respiratoire. Nous sommes impliqués corps et âme, et le mal-être qui en résulte a de nombreuses conséquences. Nous l'avons vu, la peur de se sentir mal provoque une crispation musculaire qui aggrave les troubles, la peur d'avoir une crise et un essoufflement entraîne une réduction des activités physiques et donc un déconditionnement à l'effort. Mais le trouble peut aussi générer de la fatigue, du découragement, voire de la dépression ou de la révolte, de la colère, liés au sentiment d'avoir une atteinte qui nous meurtrit injustement.

Accepter, c'est lutter

De nombreux patients pensent qu'accepter signifie baisser les bras et ne plus rien entreprendre. Il n'en est rien, c'est même exactement l'inverse. Souvent, la non-acceptation nous fige ou nous fait réagir de manière inadaptée. L'acceptation est en réalité la capacité à « accepter les choses telles qu'elles sont pour mieux les combattre et les changer ». Ce n'est en rien une attitude passive.

► Cascade émotionnelle

Comme dans de nombreuses maladies chroniques, à ces émotions mêlées font souvent suite, dans l'ordre, un état de stupeur, une phase de déni, puis d'impuissance. Comme abasourdis, nous ne sommes plus capables de faire quoi que ce soit.

S'ensuit un sentiment d'isolement et d'abandon : la médecine qui ne remplit pas son rôle, les médecins et le corps médical qui n'ont pas trouvé le bon traitement. Cette stupeur se transforme alors en colère et en rejet, puis en culpabilité : qu'avons-nous fait pour en arriver là ? Nous nous en voulons, nous sommes en colère contre cette partie de nous-mêmes qui ne fonctionne pas.

La colère et la peur se rejoignent parfois jusqu'à la dépression. La dévalorisation peut en effet contaminer toute l'image que l'on a de soi et l'affecter au point que la dépression s'installe, nous réduisant à l'immobilité et au refus de faire ce qu'il faut pour nous prendre en main et agir au mieux.

► Travailler le positif

Chaque étape de cette cascade est associée à des croyances profondes qu'il est important de neutraliser du mieux possible si l'on ne veut pas autoaggraver le trouble.

La yoga-thérapie propose des moyens efficaces pour identifier chacune de ces phases. Ce sont les formulations positives qui, en quatre ou cinq questions, aident à situer l'état dans lequel on se trouve. À chaque

sentiment négatif et à chaque pensée irrationnelle correspond une cognition positive vers laquelle tendre.

La chance dont nous bénéficions en yoga-thérapie, c'est que ces croyances profondes s'accompagnent de réactions physiques. C'est sur ces manifestations réactionnelles que vous pouvez agir par les postures ou la respiration, si celle-ci n'est pas trop affectée.

Il est également possible d'avoir une action par le biais des pensées elles-mêmes. Dans ce cas, la voie de la méditation d'acceptation qui est à pratiquer régulièrement et par laquelle il convient de débiter est alors tout indiquée.

De l'irrationnel au positif

– Dans le sentiment d'insécurité, de danger, nos pensées sont : « Je suis en danger, je vais aggraver ma situation, je ne vais plus vivre normalement. » La cognition positive est : « Je suis serein et confiant dans la vie. »

– Dans le sentiment d'impuissance, nos pensées sont : « Je n'y arriverai pas, il n'y a rien à faire. » La cognition positive est : « Je suis confiant en moi et en mon corps. »

– Dans le sentiment de solitude et d'abandon, nos pensées sont : « Je suis seul et abandonné, personne ne me comprend et personne ne peut m'aider. » La cognition positive est : « Je suis confiant dans les autres. »

– Dans le sentiment de culpabilité, nos pensées sont : « C'est ma faute, je n'ai que ce que je mérite, c'est bien fait pour moi. »

– Dans le sentiment de dévalorisation, notre pensée est : « Moi, ou une partie de mon corps qui est malade, est nul(le), pourri(e), inutile. » La cognition positive dans les deux cas est : « Je m'accepte et m'estime tel que je suis. »

Votre pratique maintenant

C'est une méditation dite d'acceptation suivie par une identification précise des sentiments et pensées irrationnelles qui vous habitent et qu'il s'agit de remplacer par des cognitions positives.

La méditation permet de prendre du recul en cultivant la bienveillance pour ne faire qu'un avec soi-même, car, lorsqu'on est malade, le rejet d'une partie de soi déclenche la colère, la peur, la tristesse, voire le

dégoût, et qui nous précipite dans le mal-être. Dans les troubles respiratoires, ce sont les sentiments d'insécurité, de peur d'avoir un essoufflement et une certaine colère contre l'appareil respiratoire qui prédominent.

Méditer consiste à développer un état de paix et de calme intérieur toujours caractérisé par une sensation de fluidité. Contrairement à une idée reçue, la méditation implique totalement le corps. Si elle est efficace, c'est parce qu'elle vise un changement de nos pensées, de nos croyances, mais aussi de notre ressenti corporel et de nos émotions.

Méditation d'acceptation

- Asseyez-vous confortablement. Trouvez la position dans laquelle vous éviterez de bouger et vous vous sentirez bien. Respectez vos possibilités et si vous vous sentez mal à l'aise durant la méditation, réorganisez votre assise, sinon vous iriez à l'encontre de l'objectif : être bien et disponible.
- Installez-vous dans votre assise : redressez votre corps, prenez conscience de votre base. Vous êtes dans une posture où votre colonne vertébrale est verticale dans un axe terre ciel. Vous êtes ancré dans le sol et redressé vers le ciel.



- Accueillez bien votre corps tel qu'il se présente et occupez l'espace du mieux possible. Sentez votre corps s'ouvrir, comme s'il se dilatait.
- Commencez par observer les bruits extérieurs, le goût dans votre bouche, ce que vous voyez et si vous avez les yeux fermés, la lumière qui filtre par les paupières.
- Accueillez toutes ces sensations, sans les juger, simplement en les constatant.
- Conservez votre état d'ouverture, de verticalité, d'ancrage. Vous vous sentez serein.
- Portez votre attention dans votre cœur et développez une sensation de bienveillance, d'ouverture, voire de joie et de plénitude.
- Puis, observez votre respiration. Accueillez-la telle qu'elle est, avec toutes les manifestations qui peuvent être présentes.
- Prenez conscience que cette observation s'accompagne d'un état de calme et de sérénité.
- Revenez sur la région du cœur et sur la sensation de bienveillance que vous ressentez.
- Inspirez sur cette sensation et expirez dans votre poumon, dans tout votre corps cette sensation de bienveillance, cette attitude de bienveillance, en vous répétant : « J'envoie de la bienveillance à toute ma respiration, à mes poumons qui font de leur mieux. Je suis conscient de leur difficulté et qu'ils font du mieux possible pour m'apporter ce dont j'ai besoin. »

- Développez ce sentiment de compassion pour cette partie de vous qui est perturbée.
- Inspirez à nouveau dans la région du cœur en pensant à cette bienveillance et adressez-la à tout votre corps.
- Recommencez en inspirant la bienveillance et expirez en l'adressant à d'autres personnes que vous pouvez connaître et qui en ont également besoin.

Notez bien

Vous développez ainsi un état de paix et de calme en intégrant le fait que vous souffrez d'une maladie respiratoire. Cela va aider à neutraliser les émotions négatives qui pourraient se retourner contre vous.

Évaluer ses pensées positives

Après avoir pratiqué cette méditation, si vous ressentez toujours de la colère ou de la peur, vous allez vérifier quel est votre vécu émotionnel vis-à-vis de votre maladie.

Pour y parvenir, vous évalueriez non pas vos émotions, mais les pensées et croyances qui les accompagnent. Ce sont elles qui vont vous mettre sur la voie. Pour cela, il existe une échelle graduée de 1 à 7, où 1 indiquera que vous n'adhérez pas du tout à votre croyance et 7 que vous y adhérez totalement.

Ce bilan vous permettra de savoir où vous en êtes. Vous pourrez alors pratiquer certains exercices pour modifier ces pensées et croyances profondes qui sont autant de freins à votre santé. L'objectif est que vous restiez le plus serein possible. Plus vous resterez calme et déterminé, mieux vous ferez face et mettrez toutes les chances de votre côté pour vous sentir mieux.

Notez bien

Pour vous aider à identifier vos pensées irrationnelles vis-à-vis de votre maladie, nous avons recours à des formulations positives qui en sont le miroir. Il est en effet plus facile d'évoquer la pensée positive vers laquelle on souhaite évoluer. Cette pensée est le reflet d'un sentiment de paix, de confiance, en soi et en les autres, et d'acceptation et d'estime de soi. C'est aussi l'objectif final. On peut le résumer à : « Je suis confiant dans la vie, en moi, dans les autres et je m'accepte tel que je suis avec ma maladie. »

Cette pensée positive, appelée en yoga « sankalpa », est bien le miroir des pensées irrationnelles qui peuvent vous accompagner : « Je n'ai pas confiance, je ne m'accepte pas, etc. » Lorsque vous vous dites : « Je suis confiant, y compris avec ma maladie. » Si vous n'y adhérez pas, si elle vous choque ou vous heurte, vous y réagirez. Si votre corps se cabre et que vous ressentez une tension, cela montre que vous avez une réaction émotionnelle face à votre maladie et qu'il faut la prendre en compte. En faisant cette évaluation, vous identifierez précisément la dimension psychologique à prendre au sérieux. En vous libérant des freins que sont vos croyances négatives, vous allez gagner en liberté et retrouver un mieux-être. C'est ce qui se passe dans les troubles douloureux. Paradoxalement, le fait d'accepter sa douleur la fait diminuer.

Ici, le fait d'accepter l'asthme, l'emphysème, la bronchite chronique ou toute autre affection respiratoire permet de lutter contre et de moins en souffrir par le fait de diminuer sa composante émotionnelle.

Évaluation des cognitions positives

- Pensez à votre maladie.

- Répétez une à une les phrases suivantes et appréciez pour chacune d'elle à combien vous y adhérez sur une échelle de 1 à 7 ; où 1 signifie que vous n'y croyez pas du tout et 7 que vous y croyez totalement.
 - Je suis serein et apaisé tout en pensant à ma maladie.
 - Je suis confiant en moi et en l'évolution de ma maladie.
 - Je me sens accompagné dans ma maladie.

- Je fais de mon mieux pour ma maladie.
- Je m'accepte tel que je suis, y compris avec ma maladie.

- Notez à combien vous êtes pour chacune des phrases.

Résultats

– Si vous avez noté 6 ou 7 pour chaque proposition : vous parvenez à faire face à votre maladie, vous n'êtes pas sous le coup d'une déprime secondaire, d'un immobilisme ou encore de la colère. Continuez à pratiquer tous les jours les exercices de yoga étudiés depuis le début de l'ouvrage et associez-y quelques minutes de méditation d'acceptation afin de parfaire cet état que vous avez déjà obtenu.

– Si vous obtenez des chiffres inférieurs ou égaux à 5 pour chaque proposition : vous n'avez pas confiance, ou vous vous en voulez, ou encore vous avez un sentiment d'injustice. Il peut y avoir deux types de raisons au fait de ne pas adhérer totalement à ces propositions : d'une part une raison irrationnelle qu'il va falloir prendre en charge et dont vous allez devoir vous libérer ; d'autre part des raisons objectives et rationnelles pour que vous ne soyez pas à 6 ou 7. Pour le savoir, appliquez le petit protocole suivant. Reprenez l'évaluation précédente, puis poursuivez avec le point suivant :

- Qu'est-ce qui vous empêche d'être à 6 ou 7 ? Quelle en est la raison ?

1. Si la pensée est rationnelle, reformulez la proposition, par exemple : « Je suis confiant dans mes possibilités de guérison, tout en sachant que je peux quand même avoir un doute compte tenu du fait que mes traitements sont importants. »

Vérifiez à nouveau sur l'échelle de 1 à 7 à combien vous adhérez à cette nouvelle proposition. Normalement, vous devriez être à 6 ou 7 cette fois-ci.

2. Si ce n'est pas le cas, ou si la pensée est irrationnelle, reposez-vous la question ci-dessus deux autres fois mais en ajoutant la prise de conscience de la sensation corporelle qui s'est produite, c'est-à-dire de l'émotion que vous ressentez.

Résumé du protocole pour se libérer de sa pensée irrationnelle

(Pour plus de détails, voir dans la même collection, *Yoga-thérapie : soigner les chocs émotionnels et les peurs*).

Pour évaluer vos sensations corporelles, faites un balayage corporel, en étant bien conscient d'évaluer vos sensations pénibles sur une échelle de 0 à 10.

Vous êtes libéré de cet ancrage et de cette pensée irrationnelle. Cela se traduit par la respiration apaisée et lente, la fluidité dans le corps et des pensées apaisées.

- Pensez à la phrase à laquelle vous n'adhérez pas. Par exemple : « Je m'accepte tel que je suis avec cette maladie. »
- Sur une échelle de « 1 à 7 » à combien êtes-vous ?
- Observez les réactions de tensions qu'elle génère dans votre corps qui ne ment jamais.
- À combien ces sensations corporelles pénibles se situent-elles sur une échelle de 0 à 10 sont ?
- Inspirez en pensant à la phrase et en ouvrant grand les bras à l'horizontal ou en V vers le haut.
- Contractez tout votre corps le plus possible, tout en pensant à la phrase et aux tensions.

- Expirez lentement en sentant la détente s'installer dans votre corps et en pensant toujours à la phrase qui bloquait.
- Recommencez plusieurs fois ce protocole dans lequel vous pensez à la fois à la réaction corporelle et à la pensée qui la déclenche et votre maladie.

L'exercice sera à refaire jusqu'à ce que vous ayez retrouvé la fluidité dans votre corps vous et la sérénité dans vos pensées.

Les traitements complémentaires de la yoga-thérapie

Notre santé repose sur cinq piliers : l'activité physique, la gestion de nos émotions, l'hygiène des rythmes, l'hygiène alimentaire et le soutien des autres.

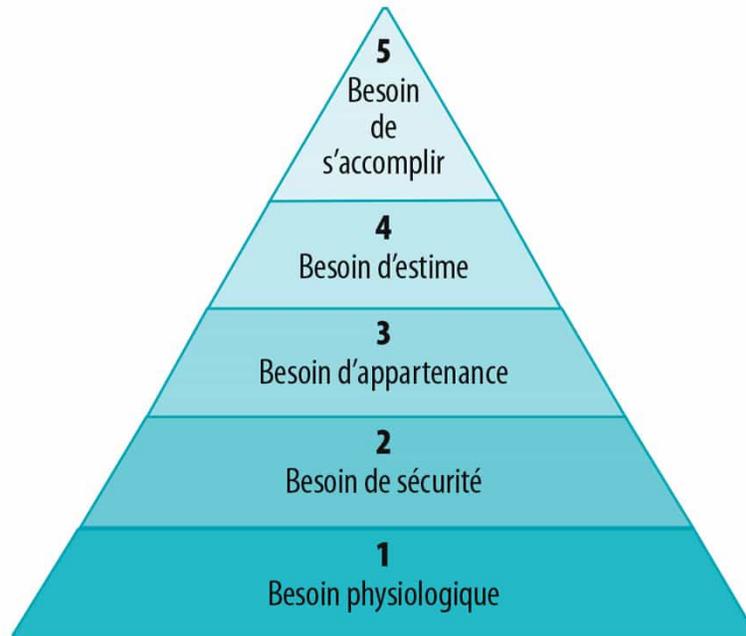
Vous avez découvert les exercices pour libérer votre respiration. Puis vous avez abordé la remise en mouvement, la mobilisation du corps pour lutter contre la sédentarité, et la gestion des émotions. Ce dernier point permet de diminuer le stress lié à la maladie car plus il augmente, plus il favorise les processus inflammatoires et aggrave les troubles allergiques ou infectieux. L'évaluation de nos pensées et émotions et les moyens concrets de s'en libérer sont également parmi les points forts de la yoga-thérapie.

Pour une prise en charge complète de votre santé, il est temps d'aborder les trois grands domaines que sont l'hygiène des rythmes, l'hygiène alimentaire et l'existence d'un réseau social soutenant.

Des relations riches et valorisantes

Selon le psychologue Maslow, pour se sentir bien dans sa vie, s'il est nécessaire d'éprouver un sentiment de sécurité et de répondre à ses besoins physiologiques (les deux premiers étages de la pyramide des besoins), il est indispensable d'avoir aussi un sentiment d'appartenance. Pour se sentir exister, nous avons besoin d'être en relation avec les autres, sinon, nous nous sentons seuls, abandonnés ou rejetés et cela se répercute sur l'état de santé. La dimension des relations sociales est l'une des plus importante. Elle affecte terriblement le système immunitaire et la santé psychique. Sans lien aux autres, nous nous déprimons tant sur le plan moral qu'immunitaire et les conséquences ne tardent pas.

La pyramide des besoins de Maslow



► Entretien des liens

Quel que soit notre âge, il est important de se sentir soutenu, et pas seulement au plan médical, mais à tous les niveaux. Il nous appartient de développer ces échanges. Nous ne pouvons pas tout attendre d'autrui, nous devons aussi remplir notre part activement. Et, pour cela, rien de mieux que de s'intéresser aux autres et de leur apporter de la joie. Prendre des nouvelles des personnes qui nous sont proches, en les faisant parler d'elles-mêmes, en leur apportant du réconfort, du sourire et du positif entretient les liens sociaux.

► Développer la joie en soi

Tout étant lié, il faut aussi savoir développer la joie intérieure. Tout ce que vous faites avec cet ouvrage y contribue, puisque vous avez déjà retiré tout ce qui vous empêchait d'être joyeux. La première cause qui nous bloque, ce sont les tensions, les émotions perturbatrices qui ne laissent pas s'exprimer l'émotion joie, naturelle chez toute personne en bonne santé. C'est même l'un de nos constituants majeurs. Raison pour laquelle, je vous invite à pratiquer la méditation sur la joie et la compassion ([ici](#)).

Le sens de la vie

Parmi les besoins fondamentaux de la pyramide de Maslow, il y a aussi le besoin de donner du sens à sa vie. En entretenant des relations amicales et sociales, vous agissez dans cette direction. Avoir un objectif est primordial mais avoir un objectif cohérent avec sa morale l'est plus encore. C'est pourquoi la joie, l'attention aux autres et la compassion peuvent nourrir ce sens.

Tous les objectifs qui donnent du sens sont à développer, le travail ou un projet sportif ou autre, mais si ces projets sont mis au service de la communauté, le bénéfice pour la santé en est plus grand. Certes, vous vous investirez avant tout par conviction pour vous inscrire dans une dimension éthique plus vaste, mais cet élément factuel explique combien les personnes qui s'occupent des autres peuvent se dépasser et, sans s'en rendre compte, être moins malades.

► Bonheur et santé

À cet égard, l'étude menée par Steven Cole, professeur de médecine à l'Université de Californie Los Angeles (UCLA), est éloquente. Ses recherches, publiées en 2013, portaient sur l'effet du plaisir sur le génome, c'est-à-dire sur l'expression des chromosomes. Fut comparé chez 80 personnes l'effet du bonheur hédonique et du bonheur eudémonique, soit le plaisir pour soi *versus* le plaisir de donner aux autres.

On pourrait penser que le fait d'être comblé suffise au bien-être. Or il n'en est rien. Il semble que le plaisir immédiat, procuré par exemple par un achat fait dans ce but, ne soit pas suffisant pour contribuer à un état de

bonne santé. Il pourrait même engendrer de la frustration. Le bonheur eudémonique, que l'on éprouve à faire plaisir à autrui, est plus puissant. L'étude de Steven Cole a montré que ce bonheur développe une faible expression des gènes pro-inflammatoire (il est donc anti-inflammatoire) et une forte expression des gènes antiviraux et des anticorps. C'est l'inverse pour le plaisir hédonique qui augmente les manifestations pro-inflammatoires et fait diminuer l'activité antivirale et des anticorps.

► Les chemins du bonheur

La conclusion de Steven Cole, « c'est que faire bien et se sentir bien a des effets très différents sur le génome. Même si cela génère des niveaux similaires d'émotion positive. Il semble que le génome humain soit beaucoup plus sensible aux moyens utilisés pour atteindre le bonheur que ne l'est notre esprit conscient ».

Le bonheur permet à certains gènes de s'exprimer pour faciliter le bon fonctionnement de l'organisme. Mais pas n'importe quel bonheur, celui tourné vers les autres.

Mettez une dose d'intérêt pour les autres dans votre vie, choisissez des projets éthiquement élevés et vous vous sentirez beaucoup mieux. Votre respiration sera meilleure, plus ample et plus profonde.

Méditation sur la joie et la compassion

- Installez-vous dans votre corps. Allongé ou assis confortablement.



- Prenez conscience de cet instant. Instant de calme, de paix, de présence. Vous êtes ici et maintenant. ICI et MAINTENANT, et vous réalisez profondément ce que signifient ces deux mots : ICI et MAINTENANT.
- Prenez conscience de votre corps que vous relaxez bien. Chaque muscle se relâche, votre corps s'apaise. Votre respiration s'apaise. Elle est calme, le reflet de votre apaisement intérieur.

- Vous allez maintenant développer le sentiment de joie. La simplicité d'être là.
- Prenez conscience d'être là tout simplement et ressentez ce bonheur qui est en vous et qui s'ancre en vous dans tout votre être.
- Vous êtes au cœur de cette vie qui coule en vous. Vous êtes en lien avec l'univers, le souffle, la vie.
- Le ciel vous entoure et vous étreint. Il vous porte. Tout comme la terre qui vous nourrit et vous soutient. Et les choses les plus simples sont les plus merveilleuses.
- Vous avez cette faculté de vous arrêter sur ces moments, vous pouvez en prendre conscience. Vous les ancrez dans votre corps. Vous appréciez le bonheur de les ressentir. Tout votre corps vibre à l'unisson de ce ciel, de cette eau.
- Vous sentez la terre qui vous porte, qui vous nourrit. Vous voyez les champs de blé qui ondulent sous le soleil, vous voyez le ciel qui se penche et rejoint ces blés dorés. Vous remerciez ce bonheur que vous avez de pouvoir vous nourrir chaque jour avec les mets les plus merveilleux qui soient.
- Vous prenez conscience de cet air pur qui vous entoure. Puis vous vous imaginez être sur le bord d'un lac.
- Vous marchez, tout simplement, et vous pouvez apprécier cette étendue d'eau, le souffle du vent qui vient lever quelques vagues et, au-delà, vous apercevez les montagnes.

- Des voiliers glissent sur l'eau. Vous respirez profondément en prenant ce bonheur qui vous est offert.
- Vous vous asseyez, sur un petit muret, jambes pendantes, et vous vous amusez à les faire bouger.
- Tout est joie et simplicité, tout est conscience du geste et du moment. Vous ramassez un galet et vous le jetez dans l'eau. Vous vous amusez des ronds qui se forment en une série d'ondes qui se déploient...
- Tout est bonheur. Vous entendez les cris d'enfants qui jouent, vous voyez un oiseau qui glisse sur le vent. Vous voyez les neiges aux cimes des montagnes, vous voyez le soleil réconforter les gens et la lumière qui vous inonde de ce sentiment de joie. Vous vous laissez imprégner.
- Vous visualisez bien que tout semble éternel, les montagnes puissantes et fortes, que tout semble comme suspendu, tout est mouvement.
- Les voiliers se sont déplacés, les nuages se forment se regroupent et s'étirent, pour s'éloigner, ils se ramassent s'étirent à nouveau. Vous les voyez glisser et s'éloigner. Le ciel est à nouveau pur.
- Le lac est transparent, l'eau est limpide.
- Vous êtes reconnaissant pour tout ce qui s'offre à vous. Vous remerciez ces éléments qui sont là, le travail des hommes qui vous a permis d'être là, de pouvoir en profiter. Depuis tant de générations avant vous et qui continueront après nous.

- Vous prenez conscience de cette faculté de reconnaissance qui est en vous et qui est capable de remercier. Et vous remerciez pour tout ce qui est présent.
- Vous adressez des messages de paix et de sérénité à ceux qui vous sont proches et qui en ont besoin.
- Vous formulez des vœux de paix pour tous les êtres passés, présents et futurs.
- Vous vous sentez renforcé de cet amour que vous pouvez donner dont vous pouvez témoigner.
- Vous appréciez cette énergie qui est dans votre corps, qui vous donne ce désir d'être et de partager.

L'alimentation

L'épigénétique étudie l'influence de l'environnement sur l'expression de nos gènes. La dimension nutritionnelle est déterminante pour notre santé. Certains aliments sont bénéfiques pour les poumons et le système immunitaire, d'autres délétères.

Une alimentation équilibrée doit apporter tout ce dont l'organisme a besoin pour bien fonctionner : des protéines en quantité suffisante, des bonnes graisses et des glucides, mais pas trop. La carence en protéines et en bonnes graisses, l'excès de glucides contribuent à l'inflammation de bas grade de l'organisme, qui favorise les allergies et les maladies infectieuses.

► Contre l'inflammation

Ce dérèglement du système immunitaire qui se traduit par une sorte de surchauffe peut facilement être corrigé si on applique les bonnes règles.

- Consommer des fruits et légumes riches en antioxydants pour limiter les dégâts causés par le « stress oxydatif », lié à un emballement des réactions chimiques de l'organisme. On sait aujourd'hui que manger des fruits et des légumes est essentiel pour notre santé.
- Privilégier les vitamines des groupes A, C et E, ainsi que le sélénium qui en est un agent essentiel et tous les composants des fruits et des légumes riches en antioxydants (contenant des pigments colorés). Dans les cas d'allergies ou de maladies infectieuses chroniques, c'est capital.

► Les bonnes graisses

Les lipides ont un rôle important dans la régulation du système immunitaire. L'excès de graisses saturées en provenance de la viande ou des laitages est un facteur pro-inflammatoire ; les huiles riches en oméga-6 sont, tout comme les graisses saturées, pro-inflammatoires. Préférez leur les huiles riches en oméga-3 ou des graisses animales en contenant : l'huile de colza, les produits de la filière « Bleu-Blanc-Cœur » pour la viande et les fromages. Les poissons en sont naturellement riches, surtout les poissons gras.

Proscrivez les huiles de tournesol, de pépin de raisin, de sésame ou d'arachide trop riches en oméga-6. L'huile d'olive, neutre sur ce plan, n'est pas dommageable.

Pour les assaisonnements, faites moitié huile d'olive et moitié huile de colza. De même pour les fritures, mais en veillant à ne pas « brûler » l'huile de cuisson.

Des aliments sains et variés

En définitive, avoir une alimentation saine n'est pas compliqué, vous connaissez déjà ces règles.

- Choisir les bonnes graisses (oméga-3), des fruits et des légumes, du poisson ou de la viande ou du fromage riche en bonnes graisses (oméga-3) et en protéines.
- Apporter des épices, condiments et herbes, car leurs couleurs variées sont les garantes des substances antioxydantes qu'elles contiennent.
- Ayant occupé le terrain avec tous ces bons aliments, vous ne laisserez pas la place aux sucres rapides et aliments hypertransformés.
- Vous éviterez les colorants ou les conservateurs et vous opterez le plus possible pour une alimentation dénuée de ces composants pour la plupart néfastes.
- Vous privilégiez les aliments d'origine agrobiologique. Aujourd'hui, la grande majorité des commerces les distribuent dans tous les rayons pour un surcoût modique.
- Les toxiques en tous genres, comme la cigarette ou toute drogue fumée, seront bien sûr éliminés, et l'alcool limité à un à deux verres par jour, et pas tous les jours.

► Le microbiote

Les fruits et les légumes participent à l'entretien du microbiote. Les milliards de bactéries hébergées dans notre intestin concourent à notre santé. Vous leur apportez leur nourriture, en échange de quoi elles vous aident à digérer, à produire des vitamines et à faciliter l'activité du système immunitaire. En revanche, si vous ne leur apportez pas ce dont elles ont besoin, ces bactéries saprophytes laissent place à de moins bonnes bactéries, qui deviennent pro-inflammatoires et dérèglent le système immunitaire. On parle de dysmicrobisme intestinal. L'ensemble de l'organisme perturbé déclenche alors des réactions allergiques, auto-immunes et infectieuses chroniques.

► Des compléments pour compenser si besoin

Le magnésium

Pour lutter contre la pollution urbaine, il faut s'aérer dès que possible et consommer suffisamment de magnésium. Ce minéral a un certain pouvoir

neutralisant, comme les antioxydants, pour lutter contre la pollution. La quantité journalière est de 350 milligrammes pour les femmes et de 420 milligrammes pour les hommes. Les céréales complètes en fournissent. Des cures régulières seront bénéfiques pour vous assurer un apport optimal.

Zinc, vitamine D et fer pour le système immunitaire

Le zinc est indispensable au bon équilibre du système immunitaire, tout comme la vitamine D. Or ces deux nutriments sont trop fréquemment carencés, notamment chez les personnes âgées. Il faut donc apporter un complément après avoir fait un dosage. Les apports seront de 10 milligrammes par jour pour le zinc et de 500 à 1 000 unités internationales (UI) par jour pour la vitamine D. Les poissons gras en sont une bonne source.

La carence en fer, fréquente chez les femmes végétariennes, mais pas seulement, peut être responsable d'infections chroniques. Une ferritine, qui est le reflet du taux de fer dans l'organisme, doit être supérieure à 50 (recommandations de l'OMS). Si tel n'est pas le cas une supplémentation est recommandée par le biais de fer facilement assimilable.

L'hygiène des rythmes

La crise d'asthme se manifeste souvent en pleine nuit ; en effet le corps est soumis à des rythmes, sur les 24 heures de la journée ou sur l'année.

► Rythme alimentaire

Pour permettre à l'organisme de fonctionner au mieux, sans emballement du système immunitaire, il convient de veiller à la fréquence et à l'heure des repas.

Le pire des modèles est le modèle américain qui consiste à manger à n'importe quelle heure du jour et de la nuit et à multiplier les en-cas et grignotages. S'il est une règle à respecter, c'est de faire deux, voire trois repas par jour au plus, en prenant son temps à chaque fois. Et de ne pas grignoter entre. Rien n'est plus préjudiciable que de manger tout au long

de la journée un fruit, des fruits secs, un sandwich, un bout de fromage, un biscuit, un morceau de chocolat...

► Rythme du sommeil

Il est un autre rythme fondamental à préserver, c'est le rythme activité/repos et veille/sommeil. Le sommeil est garant de la santé. Si vous êtes en carence de sommeil, que vous veillez tard sur des écrans, si vous êtes fatigué et que vous luttez par une consommation de café effrénée, vous êtes candidat à la maladie.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, il faut dormir le mieux possible et au moins huit heures par nuit. Bien sûr, c'est à adapter (voir dans la même collection *Yoga-thérapie : soigner l'insomnie*), mais fixez-vous un chiffre plutôt haut. Mieux on dort et mieux le système immunitaire se régénère.

Veillez également à prendre des périodes de repos, de vacances pour vous aérer, mais aussi à pratiquer une activité physique agréable et surtout vous reposer.

En respectant les cinq piliers de la santé – activité physique, gestion du stress et des émotions, développement du soutien social, hygiène alimentaire et hygiène des rythmes –, vous serez à même d'aborder sereinement la prise en charge de votre trouble.

La consultation en yoga-thérapie

► Les questions à se poser

Voyons concrètement comment s'organiser pour tout mettre en partition. Vous allez procéder par étapes de manière à ne rien laisser au hasard.

Tout d'abord, il est important que vous soyez bien suivi par un médecin, ou un pneumologue, en qui vous avez confiance.

– Avez-vous consulté un médecin et avez-vous un diagnostic ? Si ce n'est pas encore le cas, il est temps de le faire.

- Tous vos bilans sont-ils bien à jour, n’en manquent-ils pas ? Si tel est le cas, prenez soin de vous, n’attendez plus pour passer vos radios, scanners, explorations fonctionnelles respiratoires.
 - Vous connaissez le trouble : asthme, allergie ORL haute, BPCO, bronchite chronique, emphysème, troubles respiratoires somatoformes ou une autre affection.
 - Vous noterez les manifestations qui vous « gâchent la vie » et sur lesquelles vous souhaitez agir.
 - Évaluez-les consciencieusement sur une échelle de 0 à 10 : la toux, la dyspnée, la fatigue, le déconditionnement à l’effort.
 - Évaluez également sur une échelle de 0 à 10 les possibilités de marcher et les activités physiques que vous pouvez faire ou non.
 - Le plus important, évaluez sur une échelle de 0 à 10 le sentiment de bien-être et la qualité de vie qui découlent de tous les signes précédemment notés. Incluez la joie de vivre.
- Vous pouvez tout regrouper dans un petit tableau comme indiqué dans l’[encadré](#) suivante.

► La dimension psycho-émotionnelle

Nous en avons souligné l’importance. Posez-vous les questions suivantes et notez les réponses :

- Quel est mon état ou mon niveau de :
 - Fatigue physique, psychique et déconditionnement à l’effort ?
 - Anxio-dépression par rapport au trouble ?
 - Anxio-dépression indépendamment du trouble ?

Évaluez-vous

Signes	J 1	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6
Toux							
Dyspnée							
Fatigue							
Marche							
Activité							
Trouble du sommeil							
Qualité de vie							

J = jour ; S = semaine

Dans chaque case, notez la date et, sur une échelle de 0 à 10, l'intensité du trouble :
0 = absence du trouble

10 = maximum de pénibilité (intensité maximale)

Attention pour la qualité de vie : 0 le plus agréable ; 10 le pire.

– Notez tous les traitements en cours pour vérifier s'il y a une amélioration ou non : traitements antiasthmatiques, antibiotiques.

– Notez aussi la prise de sélénium, de vitamine D, de fer, de zinc, d'oméga-3 dont les taux normaux sont indispensables au bon fonctionnement du système immunitaire. Ces points seront à surveiller pour apporter si besoin en complément des micronutriments.

- Qu'est-ce qui m'inquiète ?

- Comment j’imagine mes poumons quand j’y pense ?
 - Qu’est-ce que je ressens quand j’y pense ?
 - Est-ce que j’ai confiance en moi et en l’évolution favorable de [citer le nom de la maladie] ?
 - Selon les réponses, vous orienterez votre travail :
 - par le reconditionnement à l’effort, en préparant votre corps par des étirements pour mieux respirer et relancer progressivement la machine à produire de l’énergie ;
 - en pratiquant les méditations pour renforcer votre bienveillance envers vous-même et regagner en confiance et en positivité. Le plus simple est de commencer par la pratique régulière de la méditation d’acceptation et de bienveillance pour d’abord évaluer votre capacité à ressentir cet état d’intériorité et de présence à vous-même, sans vous en vouloir et sans déconsidérer votre corps, puis de vous demander ensuite : « Qu’est-ce qui m’empêche d’être en paix dans ma situation ? Qu’est-ce qui m’empêche d’être confiant ? Qu’est-ce qui m’empêche de m’accepter tel que je suis avec ces troubles respiratoires ? »
 - en associant pratique posturale et respiratoire avec les méditations et le « nettoyage » des pensées irrationnelles limitantes liées à la peur, à la colère et à la tristesse.
- Cet ensemble permettra d’enclencher un cercle vertueux.

► L’hygiène de vie

Bien sûr, cet aspect doit aussi être considéré. Vous ferez un bilan et noterez ce que vous pourriez améliorer pour gagner une plus grande liberté respiratoire.

- Quelle est la part de votre activité physique ?
- Quelle est votre capacité à vous reposer ?
- Si nécessaire, comment traiter votre sommeil, votre perfectionnisme ou votre anxiété de fond ?

Quelles que soient les réponses, il faut viser une plus grande sérénité, un meilleur sommeil (indépendamment de la toux) et une alimentation adaptée, riche en couleurs, en parfums, en fruits et légumes et pauvre en aliments hypertransformés.

Vous terminerez ce bilan en faisant le point sur les liens qui vous relient aux autres et en évaluant si vous bénéficiez d'un soutien social et familial. Et, si tel n'est pas le cas, vous sortirez de votre zone de confort non pour demander aux autres du soutien, mais pour leur proposer le vôtre. C'est la meilleure solution pour vous en créer.

Les compléments alimentaires dans les troubles respiratoires

Quels sont les compléments alimentaires utilisables sans risque ?

Tous les nutriments de manière à avoir les niveaux optimaux dans votre corps. La vitamine D est un incontournable, comme le fer ou le zinc. Demandez à votre médecin un bilan. Les recommandations données ici sont à titre indicatif.

- La vitamine D, éventuellement D3 Biane du laboratoire PiLeJe, un comprimé par jour tous les jours pendant six mois à renouveler ; ou Dédroyl, 3 gouttes par jour, tous les jours, toute l'année, ou une fois par semaine à la dose de 15 gouttes tous les dimanches, toute l'année, si le taux de vitamine est bas.
- Le fer, éventuellement Oligobiane FeCu, un comprimé par jour tant que la ferritine est basse (inférieure à 50). Il faut compter au moins six mois de traitement.
- Le zinc, éventuellement un complexe de polyvitamines qui en contient, par exemple Bion 3 où le zinc est associé à des probiotiques qui contribuent à réguler la flore intestinale, si le taux sanguin est faible (de l'ordre de 10 milligrammes par jour).
- Le sélénium : ACE un comprimé par jour.

La propolis

Produite par les abeilles, cette substance, conjointe à la cire, est utilisée pour fabriquer leurs ruches. Elle est utilisée depuis la haute antiquité pour désinfecter et pour ses propriétés antalgiques mais aussi anti-inflammatoires. Elle est à la fois antibiotique, antifongique et antivirale. Compte tenu de son large spectre d'action, on en comprend son intérêt. Elle est également efficace dans les troubles intestinaux digestifs.

Protéger le système immunitaire

– En cas d'infections chroniques, l'échinacée est une plante réputée pour stimuler les défenses immunitaires. Par exemple, 2 gélules par jour, en cure de 20 jours, d'Echinacéa Phytostandard.

– En cas de maux de gorge, de rhinite, de troubles infectieux ORL, pour éviter l'évolution en bronchite, on peut avoir recours à la propolis. Avec du miel, elle adoucit le rhino-pharynx, ou sous forme de pastilles ou de spray gingival. La propolis fait partie de la pharmacie à avoir à la maison.

– L'un des moyens les plus rapides pour se débarrasser d'une infection rhino-pharyngée avant qu'elle ne se surinfecte est l'inhalation ou la fumigation. Ce procédé, qui consiste à respirer de la vapeur d'eau, permet de monter la température au niveau des voies aériennes supérieures et de détruire le virus. Il faut rester au moins vingt minutes, voire une demi-heure.

– En complément, on peut utiliser des huiles essentielles. Antiseptiques, antivirales, antibactériennes, anti-inflammatoires, antalgiques (adouçissantes) et aussi mucolytiques, elles facilitent l'élimination des sécrétions. Il en existe de très nombreuses. Seul problème : elles peuvent être irritantes. Il faut être très prudent dans leur utilisation chez les femmes enceintes, les enfants et même chez les personnes allergiques. En inhalation, si certaines comme la lavande, l'*Eucalyptus globulus* ou à cinéole sont adoucissantes, elles peuvent devenir irritantes. Il existe toutefois des spécialités à base de niaouli, d'arbre à thé ou de ravensare aromatique sans effets secondaires.

Le meilleur conseil est d'en parler à votre pharmacien. Ils sont très nombreux à être formés à l'aromathérapie.

Quelques huiles essentielles

- Eucalyptus (*globulus*) : surtout en cas d'affection pulmonaire profonde.
- Ravensare : grippe ou syndrome grippal.
- Lavande vraie : dans tous les cas d'infection et d'inflammation.
- Romarin (*Rosmarinus officinalis* 1-8 cinéole) : en cas de pharyngite.
- Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) : pour tous les virus provoquant des infections ORL.
- Huile de goménolée : en gouttes nasales.

Ma séance de yoga

En cas de crise

Lorsqu'on a une toux importante, un trouble respiratoire, une dyspnée, il est primordial de savoir respirer avec l'abdomen, c'est-à-dire d'avoir recours à la respiration diaphragmatique. Pour la réaliser de manière efficace, il convient de s'y entraîner au préalable.

Prise de conscience de la respiration abdominale



Agir sur la respiration abdominale



Samavritti, respiration carrée



Entre les crises ou lorsque le trouble est chronique

La pratique régulière des exercices proposés dans ce livre permet de lutter contre les mauvaises attitudes et les déformations consécutives aux raideurs articulaires et raccourcissements tendineux et musculaires. L'assouplissement de votre corps devient votre priorité, comme la nécessité de maintenir un effort physique. Tous les exercices proposés dans cet ouvrage apportent un bénéfice. Voici une façon de les organiser dans votre pratique.

[La salutation au soleil, suryanamaskara](#)



Les percussions



Dhanurasana, posture de l'arc dynamique



Respiration complète ou mouvement de liaison



Yoga mudra



Sarvangasana, posture sur les épaules



Samavritti, respiration carrée



Méditation d'acceptation



Méditation sur la joie et la compassion



Autres exercices proposés dans ce livre

Prise de conscience de la respiration thoracique

Respiration thoracique

Enchaînement des phases respiratoires

Contrôle des temps respiratoires

Ouverture des bras en croix



Yoga mudra debout



Ujjayi

Trikonasana latéral



Trikonasana latéral avec suspension



Kapalabhati



Agnisarakrya



Sirsasana, posture sur la tête



Observation consciente du corps

Enchaînement de la respiration abdominale et thoracique avec suspension du souffle



Respiration en krama



Évaluer ses pensées positives

Du même auteur chez Odile Jacob

Le Yoga. Bien vivre ses émotions, 2006.

La Yoga-thérapie, 2010.

Yoga-thérapie : Soigner l'insomnie, 2013.

Yoga-thérapie : Soigner le stress, 2013.

Yoga-thérapie : Soigner les troubles digestifs, 2014.

Yoga-thérapie : Soigner l'hypertension artérielle, 2014.

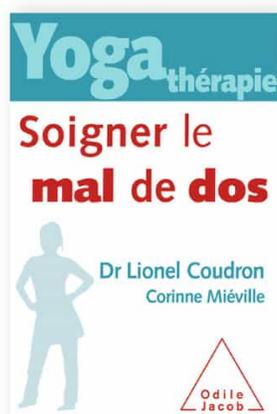
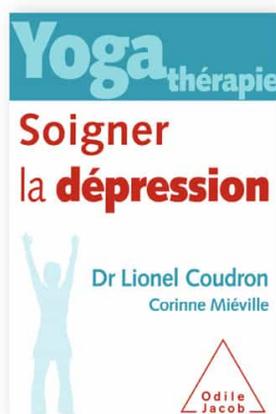
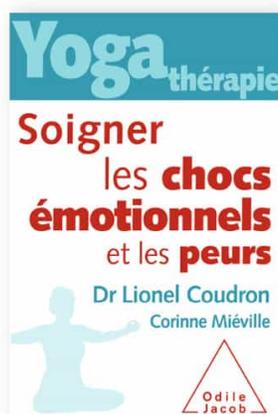
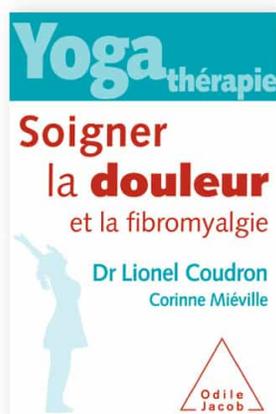
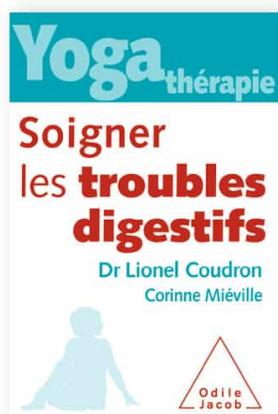
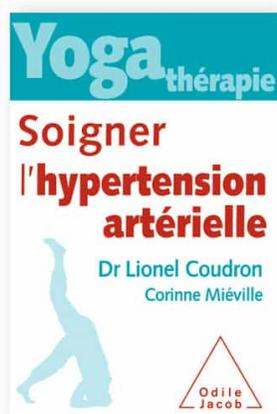
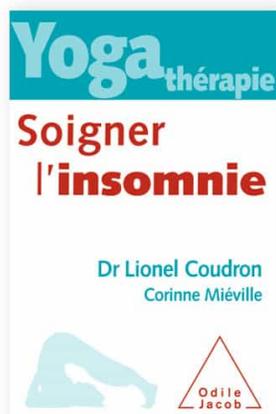
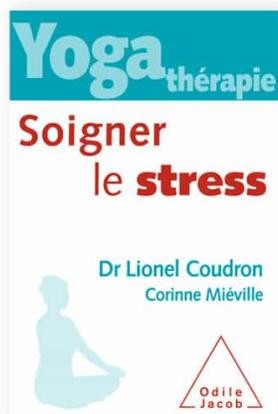
Yoga-thérapie : Soigner l'attaque de panique et l'anxiété, 2016.

Yoga-thérapie : Soigner les chocs émotionnels et les peurs, 2016.

Yoga-thérapie : Traiter le mal de dos, 2020.

Pour continuer votre pratique, vous pouvez vous rendre sur les sites : www.idyt.com (Institut de yoga-thérapie) ou YogaTime.fr. Vous y trouverez des relaxations, des miniséances de yoga à télécharger ou sur CD ainsi que d'autres conseils de santé.

La collection Yoga-thérapie



www.odilejacob.fr

Suivez nous sur :   



Traiter les **troubles respiratoires**

Manquer d'air, avoir l'impression que l'on va étouffer est particulièrement angoissant. Que l'on souffre d'asthme, de bronchite chronique, ou des suites du Covid-19, comment améliorer son état ?

Le docteur Coudron, médecin et professeur de yoga, montre dans ce livre que la pratique du yoga est une aide importante pour améliorer les différents troubles respiratoires ou pour intervenir en cas de crise.

Il propose des exercices qui permettront tour à tour de mieux respirer et d'agir sur les causes des troubles, des exercices pour maîtriser son souffle, et des conseils sur l'état d'esprit à adopter pour reprendre confiance dans sa respiration.

Plus d'efficacité et de sérénité : le pouvoir du yoga pour retrouver une meilleure respiration.

LIONEL COUDRON est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a écrit deux grands succès : *Le Yoga. Bien vivre ses émotions* et *La Yoga-Thérapie*.

CORINNE MIÉVILLE est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et dirige à Lausanne le Jardin du Yoga.

