

Le week-end des professeurs 2017

C'est au Val de l'Hort, les 28 et 29 janvier, que 25 membres de l'IFYM (professeurs ou élèves en formation) se sont retrouvés autour d'Hélène Lagouanelle, pour aborder le thème de la respiration. Ce stage entrainé dans le cadre du « week end des professeurs » organisé une année sur deux par l'IFYM, en voici quelques échos, soufflés par notre intervenante.



Hélène Lagouanelle

RESPIRATION

SAVEZ-VOUS RESPIRER ?

Oui, bien sûr

Vous enseignez ou vous pratiquez le yoga

Mais autour de vous, combien de personnes vous disent « je ne sais pas respirer », ce qui fait généralement sourire car elles ne seraient pas en vie si elles ne savaient pas respirer. Elles veulent sans doute dire « je ne sais pas comment je respire »

Peut-être aussi, qu'elles n'ont pas conscience qu'elles respirent.

Et vous ? Savez-vous ce que respirer veut dire ?

Avez-vous conscience de ce qui se passe dans votre corps quand vous respirez ?

ET POURQUOI RESPIRER EST VITAL ?

Ce que l'on appelle respiration en langage commun est en fait la ventilation pulmonaire.

« Renouvellement de l'air des alvéoles pulmonaires provoqué par des mouvements respiratoires » dit le dictionnaire Larousse.

Nous y voilà. Les mouvements respiratoires. La mécanique respiratoire. Inspiration/expiration.

C'est la seule partie de la respiration dont nous avons conscience et sur laquelle nous pouvons agir en augmentant l'amplitude et la durée des mouvements respiratoires ou en les suspendant (momentanément).

OUI, MAIS COMMENT ET OÙ AGIR ?

Il faut d'abord prendre conscience de la structure osseuse sur laquelle s'appuie cette mécanique :

Le squelette de la cage thoracique est constitué des vertèbres thoraciques en arrière sur lesquelles s'articulent les

côtes qui viennent rejoindre le sternum en avant. La colonne vertébrale est donc en partie concernée directement par la respiration, sans oublier la posture générale de notre corps qui influence la qualité respiratoire.

A noter que la cage thoracique sert aussi de protection aux organes de la respiration que sont les poumons (ainsi qu'au cœur), rôle non négligeable.

Il faut ensuite repérer les articulations de ces os entre eux pour leur redonner de la mobilité : celles des vertèbres entre elles, celles des côtes avec les vertèbres et avec le sternum.

Et pour finir, s'occuper des véritables ouvriers de la ventilation : les muscles.

Savoir les localiser dans son corps, repérer leur état de contraction ou de relâchement,

En détendre ou en étirer certains,

En renforcer d'autres et surtout apprendre à les coordonner

En simplifiant, il faudra retenir, comprendre et surtout ressentir que, dans notre vie courante ou pendant notre sommeil, l'inspiration est un phénomène actif provoqué par la contraction du diaphragme et l'expiration est un phénomène passif, créé par le retour des poumons à leur position

initiale.

Les poumons sont en majeure partie constitués de fibres élastiques et se comportent comme un élastique sur lequel on tire.

Ce n'est que dans des inspirations amples que d'autres muscles viennent s'associer au diaphragme pour augmenter le volume de la cage thoracique : les inspireurs annexes.

Dans des expirations longues, ce sont les abdominaux (plus d'autres muscles moins importants) qui font diminuer ce volume.

La ventilation pulmonaire sert à renouveler l'air des alvéoles et que se passe-t-il après ?

L'oxygène de l'air neuf inspiré est prélevé au niveau des alvéoles pulmonaires et capté par le sang qui vient, lui, déposer le dioxyde de carbone dans les alvéoles. L'air chargé en dioxyde de carbone est expulsé par l'expiration.

ET APRÈS ? COMME DISENT LES ENFANTS...

Après, c'est le sang qui se charge de l'oxygène (tout comme du dioxyde de carbone dont viennent de se débarrasser les poumons)

Objectif final : l'intérieur de la cellule qui utilise cet oxygène pour fabriquer de l'énergie à partir des aliments que nous avons mangés quelques heures auparavant, ensemble de réactions chimiques appelé respiration cellulaire, la « vraie » respiration d'un point de vue physiologique.

Energie qui sert d'abord à la cellule à assurer sa survie, à se défendre, à se reproduire ou à se contracter si c'est une cellule musculaire ou bien émettre des signaux électrochimiques si c'est un neurone.

Respirer c'est donc d'abord assurer le bon fonctionnement de chacune de nos cellules...

Améliorer notre qualité respiratoire ne peut que leur être bénéfique. ■

HÉLÈNE LAGOUANELLE - 15/01/2017

LA MAGIE D'HÉLÈNE...

Hélène nous fait voyager avec précision dans les couches profondes de notre anatomie avec compétence et légèreté. Pour les élèves attentifs que nous étions, ce ne fut pas inutile de rappeler les fonctions de base de la respiration. «Pourquoi respirons-nous ?...» et de comprendre que dans les différentes phases de la mécanique respiratoire, il n'y a que sur la première étape, celle de la ventilation pulmonaire, la manière dont nous inspirons et dont nous expirons, que nous pouvons agir...

Ceci étant posé, nous avons expérimenté... A l'aide de balles, de ballons, de bâtons, debout, assis, couchés, nous avons appris à affiner nos perceptions en étirant, détendant, renforçant, coordonnant, cage thoracique, diaphragme, muscles et articulations qui peuvent entraver une bonne respiration par leur rigidité, ce qui fut une bonne invitation à sortir du carcan des habitudes respiratoires.

Hélène a su nous démontrer que chaque couche anatomique de la plus grossière à la plus subtile, a son importance dans la respiration et à la fin de la séance, respirant plus librement, je me suis sentie profondément détendue, enracinée, remise dans mon axe, fluidifiée, reliée... c'est ça la magie d'Hélène, une yogi qui s'ignore. ■

MARIE-BERNARD RIVERS-MOORE



Impossible de résumer en peu de mots un si riche et dense enseignement, qu'Hélène nous a transmis avec enthousiasme et une profonde connaissance.

En voici un court extrait.

Pour profiter pleinement des bénéfices de la respiration, les éléments principaux sont l'amplification et l'augmentation de la durée de l'Inspir et de l'Expir.

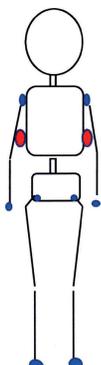
C'est ce que nous faisons dans une pratique de postures et dans la plupart des Prànyàma. Les résultats fondamentaux, sur lesquels nous ne pouvons pas agir, sont qu'en augmentant la quantité de l'air qui arrive dans les alvéoles pulmonaires, tout au bout du chemin dans les poumons, là où se situent les petites usines électriques (mitochondries) qui fabriquent l'énergie, nous améliorons et renouvelons sans cesse cette énergie, au fur et à mesure qu'elle est utilisée. Sans cette respiration ample et prolongée, si l'air s'arrête au milieu du chemin en respiration moyenne, rien d'efficace ne peut se produire en matière d'énergie. Les premiers yogis l'avaient réalisé intuitivement !

Hélène nous a appris à repérer les freins articulaires et osseux dans la cage thoracique avec des massages à l'aide de balles ou de ballons. Elle nous a montré comment augmenter la puissance des muscles inspireurs (le diaphragme en particulier) et expirateurs (les abdominaux principalement).

Sur des planches anatomiques, nous avons pu voir le merveilleux et complexe agencement de ces muscles, leur incidence avec les tendons, les ligaments, les cartilages, la colonne vertébrale... et même le périnée qui est lui-même un petit diaphragme. Bref, presque tout le corps est impliqué dans la mécanique respiratoire.

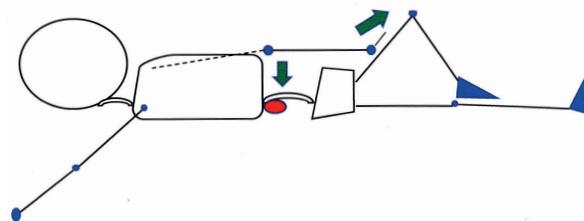
Nous avons pu le ressentir directement grâce aux postures et respirations proposées. C'était passionnant. ■

NICOLE LEMAY



- Debout, pieds écartement des hanches
Placer une balle en mousse ou un ballon souple entre les côtes et les bras
1. Sentir les côtes appuyer sur les balles à chaque inspiration.
Laisser l'expiration se faire toute seule
Objectif :
Repérage de la mobilité de la cage thoracique latéralement
 2. Exercer une pression sur les balles avec les bras pendant toute la durée de l'inspiration sans toutefois empêcher le mouvement de se faire
Attention à ne pas monter les épaules dans l'inspiration
Laisser l'expiration se faire toute seule
Objectifs :
Augmenter la force des muscles inspireurs : diaphragme et intercostaux
Augmenter l'amplitude et la durée de l'inspiration
 3. Exercer une pression sur les balles avec les bras pendant toute la durée de l'inspiration
Attention à ne pas monter les épaules dans l'inspiration
Faire une expiration longue en continuant à maintenir la poussée des côtes sur les balles le plus longtemps possible
Objectifs :
Maîtriser le retour du diaphragme pour augmenter la durée de l'expiration.
Coordination entre abdominaux, intercostaux et diaphragme

Ce travail peut se faire aussi assis sur une chaise, un coussin ou à genoux .



Placer une balle en mousse (ou à défaut des chaussettes épaisses roulées ou un petite serviette) sous la taille dans l'espace compris entre bas des côtes et bassin sur la colonne lombaire

Inspirer lentement et longtemps en ouvrant les côtes
En même temps, appuyer avec la colonne lombaire sur la balle en mousse SANS basculer le bassin en arrière (flèche)
Et aussi, repousser la cuisse côté genou plié vers le haut et vers l'avant (flèche)
Laisser l'expiration se faire toute seule

Objectif pour la respiration :
Prendre conscience des attaches du diaphragme sur la colonne lombaire
Prendre conscience de la relation entre ces attaches du diaphragme et les insertions du psoas sur la même zone de colonne
Augmenter la force des muscles inspireurs (diaphragme et intercostaux)
Coordination entre abdominaux et diaphragme
Action sur les viscères abdominaux
Étirement du grand pectoral côté allongé