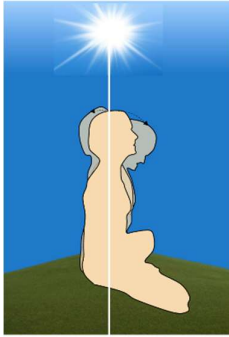


La vague de la respiration Prérequis

Introduction

La respiration est centrale dans notre vie. Elle est aussi une voie de méditation privilégiée : elle est la scène où l'attention consciente peut venir se mêler aux processus corporels inconscients.



Je détaille dans cette partie les prérequis techniques et les sensations que j'y ai rattachées qui me semblent nécessaires pour aborder la pratique d'une respiration méditative particulière, que je désigne par l'image de la vague. Il s'agit d'abord de la posture et plus spécifiquement du positionnement et du mouvement du bassin et de la colonne vertébrale. Je présente dans ce texte l'application pour une posture assise sur un coussin de méditation, le Zafu. Ces principes peuvent certainement être adaptés à d'autres positions, assise par exemple, ou bien debout avec la stabilité du bassin limitée par celle des jambes qui le soutiennent.

Il s'agira ensuite de la respiration abdominale inversée, qui est une manière particulière de respirer qui sert de base à la Vague.

Je rapporte les sensations expérimentées dans ma pratique et les principes que j'en ai tirés. Je laisse à chacun y prendre ce qui lui convient et l'adapter selon ses intentions et sa morphologie.

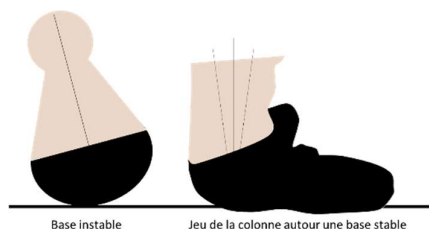
Série sur la vague de la respiration



Je partage dans une série de textes le chemin que j'ai parcouru dans la pratique d'une respiration comme une vague se levant dans mon corps avant d'y retomber. La pratique de cette vague m'a ouvert de nombreux horizons. Elle est un massage interne qui met en mouvement le corps. Elle se projette du corps vers le monde. Elle est chaque fois nouvelle mais fait partie d'un cycle qui s'intègre dans d'autres cycles ... La rédaction de ces textes me permet d'y revenir, de découvrir le chemin à nouveau, de l'explicitier, d'y découvrir de nouvelles choses.

L'assise – le planter des ischions

L'assise relie mon bassin au sol. Elle lui apporte la stabilité.



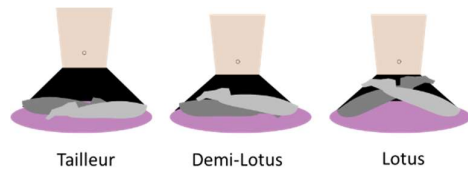
Base instable

Jeu de la colonne autour une base stable

Croiser les jambes donne le look du parfait méditant mais présente surtout l'avantage pratique de renforcer la stabilité : la solidarisation des jambes au tronc constitue une base renforcée. La colonne garde de la flexibilité pour se déplacer mais autour de l'axe stable que fournit le bloc jambes/bassin, dont la pose au sol reste immobile.

Ce type de posture apporte stabilité et équilibre mais n'est pas très intégré dans la culture occidentale moderne. Si la pratique permet de gagner en confort avec le temps, certaines postures sont plus ou moins difficiles à maintenir selon l'état de santé et la physiologie de chacun.

Des pages Internet¹ détaillent et expliquent différentes postures envisageables, leurs réglages, les échauffements qui les facilitent, etc. Il y a les positions assises (tailleur, en demi-lotus, en lotus), particulièrement adaptées, ou encore sur une chaise ou à genoux.



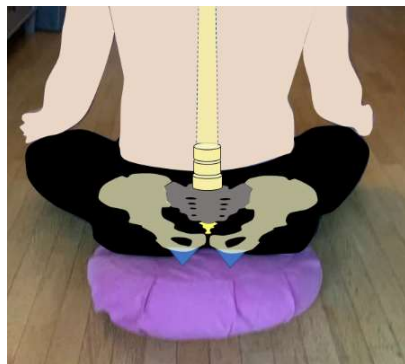
Personnellement, je ne suis naturellement pas très souple des hanches. J'ai oscillé entre la position en tailleur et en demi-lotus. En demi-lotus, un côté m'est plus facile que l'autre mais me coupe la circulation de la jambe au-dessus. Je m'efforce de pratiquer des deux côtés.

J'ai régulièrement besoin d'un temps pour désengourdir les jambes après une posture prolongée. Je considère que c'est une gêne négligeable par rapport à ce qu'apporte sa stabilité.

J'utilise le plus souvent un coussin de méditation, le Zafu, même si j'ai un peu expérimenté le demi-lotus sans. Ce coussin est rempli de graines de céréales. Cela lui permet d'être ferme, tout en laissant la possibilité de caler le bassin au mieux en le bougeant pour « faire son trou » en déplaçant les graines.



Le principe de l'assise est alors de « planter les ischiens » dans le coussin.

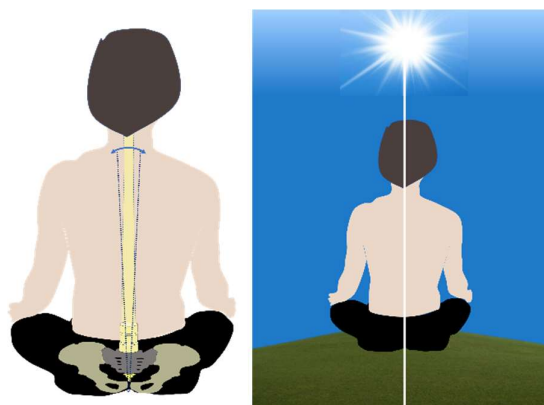


Les ischiens sont les pointes (aux niveaux des triangles bleus) qui forment le bas des os iliaques du bassin (couleur os). Ces os forment la « boîte » du bassin et sont accrochés au sacrum (4 anciennes vertèbres soudées, en gris, sous lequel se trouve le coccyx, en jaune) qui porte la colonne.

Caler les ischiens dans le volume meuble du Zafu permet de bien poser le bassin (et donc toute la colonne) en lui laissant la possibilité de rotation d'avant en arrière sur ces triangles. En revanche, le mouvement gauche droite est limité à ce qu'offre la flexibilité de la colonne.

La verticalité – lien entre terre et ciel

Ma respiration circule dans mon corps en un cycle toujours répété (so far, so good !).



Sa fluidité vient des allers et retour qu'elle peut faire sans obstacle autour d'une position d'équilibre où la verticalité s'oppose à la gravité.

Dit de manière plus poétique, qui ouvre un horizon de perspectives, la verticalité de la colonne relie la terre (l'assise) et le ciel (l'orientation de la posture).

Je ressens très concrètement cette verticalité dans la recherche de l'équilibre par le réglage subtil de l'assise vue dans la partie précédente.

¹ Par ex : <https://www.lacite-du-bienetre.com/quelle-est-la-bonne-posture-pour-mediter/>,
<https://lameditationguidee.com/comment-choisir-sa-position-pour-mediter/>,
<https://www.relaxationdynamique.fr/position-pour-mediter-attitude-posture/>.

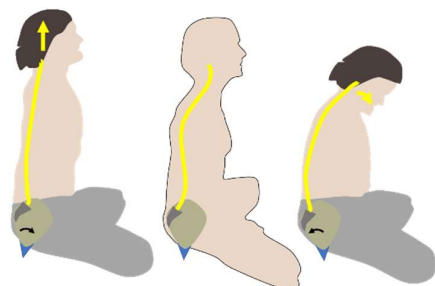
Les ischions plantés, j'expérimente l'équilibre droite/gauche par les oscillations de ma colonne, dressée pour soulever le haut du crane. Je note et je résous au passage si des tensions se font sentir dans mon corps, si une de mes fesses est plus tassée que l'autre ... Quand j'arrive à me caler dans des micro-oscillations autour du point d'équilibre de la colonne, je ressens un léger vertige. C'est comme si un tube s'ouvrait en moi entre la terre et le ciel, dont l'espace juste créé faisait un appel d'air aspirant mon attention sous la forme d'un fil reliant le haut et le bas.

A ce moment, le bassin est relié à la terre. La tête, portée par la colonne, s'ouvre au ciel.

Le mouvement – courbure et redressement

La respiration de mes pratiques s'accompagne d'un mouvement autour de la position d'équilibre de la colonne, par un redressement (tête partant vers le haut) puis une courbure vers l'avant. Ce mouvement participe à l'appel d'air par l'ouverture du corps en complément de la contraction du diaphragme puis à son expulsion en comprimant au travers le corps les poumons.

Le bassin vient alors pivoter sur les ischions, afin d'accompagner la colonne. C'est bien la courbure et le redressement de la colonne qui amènent la rotation du bassin, qui ne fait que suivre le mouvement.

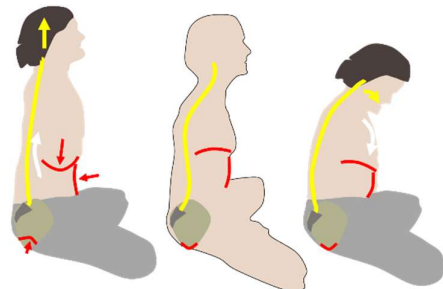


A l'inspiration, la rotation du bassin et l'étirement de la colonne soulèvent la tête vers le ciel. A l'expiration, la colonne se courbe, le corps et la tête se penchent vers l'avant. Dans ma pratique, le mouvement peut rester très mesuré. La sensation d'un infime mouvement, d'une infime rotation, est parfois plus intéressante que l'effet mécanique d'un mouvement plus appuyé.

Le mouvement de la colonne me permet de faire participer tout le tronc à la respiration et de relier la posture à l'action, autour de sa position d'équilibre.

La respiration – abdominale et inversée

La respiration abdominale inversée (ou taoïste) est une respiration particulière². A l'inspiration, l'air rentre sous l'action du diaphragme, alors que la poitrine reste immobile. La contraction des abdominaux ajoute à l'augmentation de pression dans le ventre. L'expiration est un relâchement vers l'avant du corps de cette pression. Le ventre se creuse à l'inspiration (sous l'action des abdominaux) et « retombe » lors du relâchement par la gravité. D'où le nom de respiration abdominale *inversée*.



La pratique ici est d'intégrer cette respiration inversée dans le mouvement précédent de la colonne et du bassin. A l'inspiration, la pression accumulée remonte le long de la colonne en accompagnant son redressement. L'expiration se fait par la posture, le diaphragme se relâchant, comme un soupir, aidé par la courbure du corps qui vient appuyer sur les poumons.

A l'inspiration, l'action du plancher pelvien vient encore ajouter à la pression. Le plancher pelvien est un ensemble de muscles qui forment le « fond » de la boîte du bassin. Il comprend notamment les

² Voir par exemple ces deux liens en sophrologie et par les pratiques taoïstes :

<https://www.topsante.com/forme-bien-etre/relaxation/respiration-inversee-614487>

<https://www.tao-yin.com/respiration-taoiste-inversee/>


muscles autour de l'anus, du périnée. Ces muscles soutiennent les organes qui sont dans le bassin, dont le fond est « creux ». Ils participent également activement au maintien de la posture. Avec un peu de pratique, il est possible de contracter l'ensemble de ces muscles ou un spécifiquement. Par exemple, la contraction du périnée est l'action qui permet d'arrêter l'émission du jet d'urine. De nombreux conseils se trouvent sur internet dans la recherche « muscler le plancher pelvien ».

Prendre possession de son plancher pelvien est très intéressant de manière générale, mais également pour cette pratique. A l'inspiration, sa contraction vient en effet participer à la mise sous pression du ventre ce qui permet une remontée le long de la colonne, comme un massage interne au corps.

Conclusion

La posture m'offre un état d'équilibre stable et confortable autour duquel je peux déployer la pulsation de ma respiration. Elle m'offre l'assise qui me relie à la terre et dresse ma colonne vers le ciel. Elle me permet l'exploration des mouvements des plus subtils aux plus amples.

La vague de la respiration se déploie sur cette base. La contraction du ventre lors de l'inspiration, accompagnée du redressement de la colonne, impulse un mouvement de montée de la pression interne au corps, à l'arrière du dos, du périnée jusqu'au sommet du crâne. Cette montée sera le soulèvement de la vague. L'expiration se fait par un relâchement de la tension, tant par la courbure de la colonne que par le relâchement de la contraction du ventre, laissant l'écume de la vague retomber. Je présente dans les textes suivant des pratiques pour cette exploration.

Série sur la vague de la respiration	
	1) Les prérequis
	2) La préparation http://jbh.lautre.net/la-vague-de-la-respiration-preparation/
	3) Vijñāna Bhairava Tantra http://jbh.lautre.net/la-vague-de-la-respiration-vijnana-bhairava-tantra/