



Respiration et noradrénaline

Ce mois-ci, avant de poursuivre votre lecture, je vais vous demander de faire une petite expérience que vous avez probablement déjà faite.

Asseyez-vous confortablement, en respectant scrupuleusement *sthira* et *sukha*, puis dans le respect des *yama* et *nyama*, observez votre souffle. Vous êtes à ce moment-là dans *pranayama*. Après quelques respirations, inspirez lentement, profondément. Puis retenez le souffle tant que vous êtes bien. Avec ou sans *triya bandha*, expirez lentement, calmement. Recommencez plusieurs fois. Lorsque vous allez inspirer et retenir le souffle, allez chercher la sensation d'ouverture des côtes et appréciez la sensation de plénitude et d'effort agréable qui se produit. Après quelques respirations, vous allez ressentir comme une espèce d'euphorie. C'est normal et c'est cela qui nous conduit aussi à pratiquer le *pranayama*.

Mais, que se passe-t-il au cours de votre respiration qui puisse expliquer cette sensation que l'on appelle *ananda* ; de joie profonde ?

En Irlande, une équipe de Dublin* a répondu à cette question, en mettant en évidence la relation entre l'inspiration et la production d'un neuromédiateur spécifique, la noradrénaline, sécrétée par une région très précise située dans le tronc cérébral, proche des commandes de la respiration, le Locus Cœruleus.

Or, cette noradrénaline est un neuromédiateur qui a pour fonction de développer la sensation de plaisir, de vigilance et d'attention. Une sécrétion optimale vous stimule et vous donne un sentiment d'euphorie et de plaisir. Cela vous remplit de joie et de confiance en vous. Dans le même temps, cela facilite les connexions synaptiques et participe à la plasticité cérébrale et au développement des connexions entre tous les neurones.

Un excès de noradrénaline, vous rend hypersensible au moindre bruit et la moindre chose peut vous faire sursauter. C'est ce qui peut se produire lors de stress.

Inversement, si vous n'avez pas assez de stimulation noradrénergique, vous êtes fatigué, triste avec un sentiment de mal-être et de manque de confiance en vous. Cela peut conduire à une véritable dépression. De nombreux antidépresseurs agissent par ce biais (les noradrénergiques). Sur votre tapis, lorsque vous travaillez la respiration avec attention, vous augmentez naturellement la production de noradrénaline. Mais également, lorsque vous pratiquez les postures de redressement et d'ouverture comme le cobra, l'arc sur le ventre, et aussi les postures à genoux comme le chapeau ou la foudre ou encore les postures debout comme *natarajasana*, le triangle, le guerrier. Toutes ces postures développant l'inspiration et l'apnée à plein.

Je vous conseille donc d'être bien attentif à cette sensation lors des différentes phases de la respiration qui depuis toujours a été considérée par les yogis comme « dynamisante » pour l'inspiration et « relaxante » pour l'expiration.

Nous verrons comment dans le prochain article développer la sérotonine, autre neuromédiateur qui contribue à notre bonheur. ■ www.idyt.com

* Trinity College Institute of Neuroscience, sous la direction Michael Melnychuk et de Ian Robertson

