

La respiration Consciente

par Anne-Marie de Vinci©

Respérer consciemment, ou plus justement, être conscient de sa respiration. Conscient du va-et-vient du souffle, de ce mouvement originel, perpétuel, mobile. Il y a cette respiration nécessaire, mécanique, physique, physiologique, qui nous anime, nous nourrit, nous préserve. Il y a aussi cette respiration énergétique, alchimique qui transforme en nous les éléments, porte nos ressentis profonds, guérit, relie, ouvre. De la physique à la métaphysique, la respiration est un pont qui relie le monde visible aux mondes subtils. La Respiration Consciente fait partie de ces multiples approches qui reconnaissent le pouvoir guérisseur du souffle. Approche plus que technique car il s'agit bien d'accueillir le souffle, comme il s'anime en nous, de nous ouvrir à lui, d'être avec lui, d'apprendre de lui. L'observation du va-et-vient du souffle ainsi que la conscience, simple et pure, aux espaces infimes, subtiles, brefs, entre l'inspir et l'expir, et l'expir et l'inspir. La seule observation de ces passages, la seule présence au souffle opère sa magie en nous.

Accueillir le souffle comme il s'anime en nous, s'ouvrir à lui.

La Respiration Consciente se pratique dans la détente la plus sobre, allongé, en silence, et accompagné d'un praticien durant les 10 ou 12 premières séances. Elle s'adresse à tous, enfants, adolescents et adultes, ne présentant pas de contre-indication formelle. La connexion entre l'inspir et l'expir, et l'expir et l'inspir est particulière à cette approche. La qualité de l'observation de cet instant se développe grâce à l'enseignement apporté par la respiration elle-même. Un deuxième point important, nous favorisons la détente du diaphragme en le laissant profondément relaxé et au repos, afin qu'il se libère de toutes les tensions qu'il peut avoir accumulées. Nous ouvrons alors la partie supérieure de la cage thoracique afin de favoriser une respiration haute, et parvenir à la libération naturelle du souffle. L'ouverture de la respiration dans cette zone est essentielle car les émotions et leur expression, le sens de notre relation au monde et aux autres se trouvent situés là. C'est la place du cœur, cœur physique, émotionnel et relationnel. L'observation des espaces où le mouvement de l'inspir se transforme et devient déjà l'expir, et où dans l'expir naît déjà l'inspir, suggère, cultive, ancre en nous mobilité, fluidité, détachement, qui sont les maîtres-mots de notre intelligence émotionnelle, relationnelle, consciente. Connexion de l'inspir à l'expir à l'inspir... observation du souffle, ouverture de la respiration haute et profonde relaxation en toute conscience participent à l'alchimie de cette approche. De séance en séance, nous apprenons à mieux connaître cette respiration qui nous habite, à nous laisser apprivoiser par elle tout en relâchant les tensions présentes, les mémoires enfouies, les fatigues anciennes ou les contentieux pesants, les énergies non libérées, l'ignorance, ou le déni de nous-même. Ainsi, nous nous purifions et transformons l'inertie en énergie.



photo: Pol Charoy & Imanou Kisselard dans un mouvement à deux de Wutiao par Jean-Marc Lefèvre

De la respiration à la pulsation, et au souffle

par Sandrine Toutard

Dans le langage, nous pouvons sentir une différence entre la respiration et le souffle : « Laisse-moi respirer » serait une demande d'espace, « laisse-moi souffler une minute » serait plus proche d'une demande en temps; demandes d'espace et de temps sans lesquels nous serions alors en train d'étouffer. Dans la transe amoureuse, quand nous faisons l'amour, nous pouvons nous apercevoir que nous ne nous contentons pas de respirer. Emportés par l'émotion de ce que nous vivons, nous inspirons longuement, et expirons avec profondeur avec des cycles propres à chacun, plus ou moins rapides. Puis le rythme s'accélère et roule : nous ne sommes pas essoufflés, nous n'avons pas d'intention particulière sur notre respiration et pourtant, ce que nous vivons est intense. Le rythme particulier de la transe amoureuse s'installe, et devient plus présent, comme si la respiration devenait secondaire, en arrière-plan, en sourdine. Progressivement, l'alternance de l'inspir et de l'expir en se grandissant à leur maximum laisse la place à la pulsation, à l'espace, que l'on sent à la fois à l'intérieur de soi, et à l'extérieur, comme si l'univers battait au même rythme que nous. L'étirement de notre espace-temps est alors porté par le souffle : au-delà de la respiration, détaché du mouvement, libre de circulation, plus grand que soi et pourtant tellement intime. Ce processus, ce cycle de respirations, change nos perceptions et modifie notre état de conscience, où certaines personnes vont rencontrer l'extase ou la méditation, sans qu'il y ait eu préméditation. Les marathoniens connaissent cette transe : la respiration qui se cale sur la foulée, et le rythme, puis l'étirement du temps et le souffle, qui ouvre un espace où les pensées s'éclairent et se posent indépendamment de la course.

La mémoire de la respiration

Il y a bien sûr d'autres façons d'atteindre cet état, et surtout il existe des pratiques spécifiques pour chevaucher sa respiration et pour faire l'expérience du souffle : la Respiration Holotropique développée par Stanislav Grof et son épouse Christina, le Mouvement Régénérateur de l'École de la Respiration d'Itsuo Tsuda, le Rebirthing de Leonard Orr, et aussi avant, le Pranayama, le Qi Qong... Toutes ont mis en évidence le rôle révélateur et « auto guérisseur » de ce qui est d'abord une fonction naturelle de l'organisme. De quoi se détache-t-on quand nous lançons notre respiration jusqu'au souffle ? Qu'est-ce qui va faire que par ce passage, notre mental s'ouvre et s'harmonise au corps, ne cherchant plus à « dominer », et à reprendre le contrôle ? C'est ce que propose la pratique du souffle alchimique de Pol Charoy et Imanou Risselard : ouvrir les portes de l'inconscient et se guider, et dans une transanalyse se rendre auteur de soi-même. L'attention est mise en place par une respiration ondulatoire et pulsatoire consciente dans les trois dan taoïstes. Tout ce que nous retenons émotionnellement en retenant notre respiration s'est imprimé, non seulement dans notre corps, mais aussi dans l'acte de respirer lui-même, dans l'inspir que l'on n'a pas pris, dans l'expir, le soupir que l'on n'a pas osé. Et dans la rétention, dans l'apnée, et dans l'accident, les à-coups, les butées qui vont venir creuser un « pli » dans le corps, dans le mouvement, un organe, une cellule. L'exploration de la respiration, par le nez, la bouche, dans les poumons, les côtes, le ventre, le

Se rendre auteur de soi-même.

dos va d'abord ramener ce « souvenir » et défroisser l'empreinte avec délicatesse. Recontacter cette mémoire va donner l'autonomie de rendre plus fluide cette énergie stagnante et inconsciente afin de la libérer.

La pulsation

La transformation passe alors de l'égotique à l'universel par la pulsation, cette musicalité, ce rythme qui nous redonne cette vérité : nous ne sommes pas seuls, et nous ne sommes pas uniques dans ces émotions. L'Energie, l'Orgone, le Prana, le Qi, le Pneuma, l'universel qui nous rappelle que nous sommes vivants dans le cosmos, reliés au grand tout, aux étoiles, aux planètes, à notre Terre, aux plantes, aux animaux, aux hommes...

Que l'homme véritable ne peut être coupé, et vivre comme s'il n'était pas de ce monde. Relié à la pulsation, la transformation a alors lieu : le temps n'est plus un temps fabriqué et social, l'espace que l'on s'accorde est le nôtre, véritablement. Quelque chose qui pulse à l'intérieur et à l'extérieur de soi, indifféremment, puis l'étirement du temps, de l'espace qui fait place à autre chose... C'est notre naissance. Cette pulsation, c'est la respiration embryonnaire, une réminiscence d'avant le déploiement de nos poumons, de notre premier inspir.

Notre venue au Monde joue un rôle essentiel dans notre manière d'Être au Monde. Mais cette conscience ne doit pas être régressive ; elle doit ouvrir les champs du possible pour nous permettre de mourir à nous-même, d'expirer, et de se créer soi-même, avec inspiration.

ONT PARTICIPE A CE NUMERO



BLANDINE CALAIS-GERMAIN : professeur de danse, puis kinésithérapeute, elle fonde en 1980 « Anatomie pour le Mouvement », une méthode d'apprentissage de l'anatomie en liaison constante avec le mouvement. Elle écrit, dessine et enseigne le mouvement à travers l'anatomie.

WONG TUNKEN : peintre et calligraphe, entraîneur officiel en Chine, diplômé de l'institut de Wushu de Shanghai. Enseignant pour les styles externes et internes de Wushu avec une passion particulière pour le Ba Gua Zhang. Expert de la commission des styles internes pour la FWS.

JEAN-MARC DESCOTES : professeur d'Etat de karaté-do, 4e dan, ancien champion par équipe et en individuel, il fonde avec Thierry Bouillet la CAMI: Cancer Arts Martiaux et Informations (voir Tao's Folies p. 16).

JEAN-LOUIS ET FRANCIS GIANFERMI : élèves de Swami Satyananda. Ils enseignent depuis plus de 20 ans le Hatha yoga, le Raja yoga, le Kundalini, le yoga Nidra, comme systèmes principaux. Leurs connaissances s'étendent aussi sur les autres formes. Ils sont également à l'origine d'une série de trois Nidras originaux qu'ils transmettent à l'Association Shankara qu'ils ont fondée.

ANNE-MARIE DE VINCI : psychologue et psychothérapeute. Formatrice, avec Urwana Shandar, de praticiens en Respiration Consciente depuis 1981. Formatrice en milieu

hospitalier et en entreprise à la Gestion du stress et à la Communication interpersonnelle. Fondatrice de la méthode « Faire Le Pas ». Auteur du livre *La Respiration Consciente*, l'art du Rebirthing paru chez Ronan Denniel éditeur.

MARTINE SCRIVE : chercheuse et enseignante en Biologie, professeure diplômée de Qi Gong par Maître Mantak Chia. Formée au « Chi Nei Tsang fondamental autoguérisson » et « Chi Nei Tsang somato-émotionnel » avec Gilles Marin.

JEAN-MICHEL CHOMET : professeur d'arts martiaux internes, co-directeur avec Laurence Cortadellas de l'école Zhi Rou Jia, et du « Pas de Pégase », créateur de « Ar.Mo.Es., l'Art du Mouvement Essentiel », une approche naturelle de l'alchimie intérieure.

CHRISTINE SIONNET : danseuse et chorégraphe, également enseignante, elle est l'auteur de : *La vague et le sabre, l'art de se rééquilibrer par le mouvement* par Christine Sionnet dans la collection Chrysalide des Editions du Souffle d'Or.

SANDRINE TOUTARD : archéologue de formation, collaboratrice de Génération Tao, elle est co-fondatrice de l'Université des Savoirs en sexualité.

➔ www.generation-tao.com

Voir notre carnet d'adresses p. 62

article complet
sur le web
www.generation-tao.com

