

● PRATIQUE

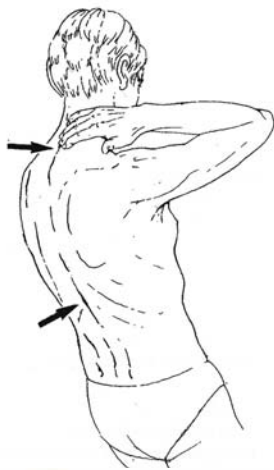
Observez votre respiration

Textes & dessins par Blandine Calais-Germain ©

A partir de trois points de vue simples, vous pouvez déjà savoir beaucoup de choses sur une technique respiratoire. Il faut déjà, dans votre observation, distinguer le geste qui appartient en propre à la respiration des autres gestes du corps. Ensuite, portez le regard sur le geste respiratoire lui-même.

INSPIR OU EXPIR ?

Dans la technique que vous pratiquez, l'accent est-il mis sur le moment ou le flux d'air entre dans les poumons, ou au contraire le moment où ce flux d'air sort des poumons ? Attention, cela n'a pas forcément à voir avec le geste qui est en train de se produire : certaines inspirations peuvent se faire avec des gestes qui semblent expiratoires, et certaines expirations avec des gestes inspiratoires... Vous vous rendez vite compte que d'une situation à l'autre, cela peut être très différent, alors que l'on parle toujours de respiration. Dans de nombreuses techniques de relaxation par exemple, l'attention est portée sur le temps expiratoire, qui va accompagner le fait de se décontracter. « Respirer par le ventre », au contraire, sous-entend presque toujours inspirer par le ventre, alors que lorsqu'on parle à une femme qui accouche de respiration, parfois il s'agit bien d'inspirer — c'était le cas dans la fameuse respiration du « petit chien » dans les premières techniques d'accouchement sans douleur —, parfois il s'agit d'expiration —.



Expiration costale, proche du mouvement naturel du soupir.

VOLUMES DE REPOS OU DE RÉSERVE ?

Que l'on soit dans l'inspir ou dans l'expir, observez maintenant l'amplitude du geste respiratoire : est-ce une amplitude qui correspond juste à une activité modérée, dite de repos, ou est-ce une amplitude qui va au-delà ? Dans de nombreuses respirations dont le but est l'oxygénation, non seulement on inspire, mais, plus précisément, on inspire amplement. C'est ce qu'on appelle une respiration dans le « Volume de Réserve Inspiratoire ». Autre exemple : dans le travail vocal, la voix se fait sur l'expiration, mais si la phrase que l'on doit dire est assez longue, cette expiration va dépasser largement l'amplitude d'une expiration ordinaire, courante. C'est ce qu'on appelle une expiration dans le « Volume de Réserve Expiratoire ». Quand un mouvement respiratoire se réalise dans des volumes amples, « de réserve », ceci implique un jeu de forces parfois totalement différent de la part des acteurs de la respiration. Les forces même s'inversent totalement, une respiration active en volume courant pouvant devenir passive dans les volumes de réserve. L'aspect « volumes » est donc un élément d'observation capital. De la même manière, quand on veut proposer un certain effet dans le mouvement en général à partir de la respiration, il est indispensable de connaître l'impact du volume respiratoire que l'on met en jeu.



Volume de Réserve Expiratoire : on peut vouloir expirer plus complètement (pour se mocher, par exemple). Aussi appelé « expiration forcée »

MOUVEMENT ABDOMINAL OU COSTAL ?

Indépendamment du fait que l'on soit dans l'inspir ou l'expir, du fait que les volumes respiratoires sont amples ou non, il y a un troisième élément d'observation : regardez bien quelle est la partie du tronc qui bouge pour respirer : est-ce plutôt la cage thoracique ou plutôt la région du ventre ? Bien sûr, le mouvement que fait le corps pour respirer peut prendre de très nombreuses formes. Mais toutes se ramènent à deux mouvements types fondamentaux : ceux qui font jouer les côtes (qui les ouvrent, à l'inspir, et qui les ferment à l'expir), et ceux qui font jouer le caisson abdominal — l'abdomen se bombe à l'inspir, et rentre à l'expir —. Ici encore, c'est une observation capitale : ces deux types de respiration correspondent à deux façons tout à fait différentes de mobiliser les poumons, avec des conséquences différentes. Bien sûr, ils peuvent se mixer et se combiner de toutes sortes de manières. Mais il est important de distinguer à quel type s'apparente une respiration et de savoir, quand on accorde une respiration à un geste, quel type nous allons choisir et pourquoi.



Les muscles situés entre les côtes peuvent être d'une grande souplesse qu'il est possible d'entretenir par des exercices qui vont aider la respiration.