

# Les SECRETS de la RES

Tout ce qu'il faut savoir pour mieux respirer afin de libérer l'ancien, et faire place au nouveau: Changez d'air!

- **LE GESTE BIO-MÉCANIQUE**

La respiration est une fonction végétative autonome: nous n'avons pas besoin d'y penser pour respirer. Mais comment ça marche?

- **LE GESTE CORPOREL**

Les arts, notamment les arts martiaux et énergétiques, ont utilisé la respiration comme porte d'exploration et d'amélioration du geste. Le véhicule-respiration permet alors de dépasser la forme et d'approcher l'harmonie... la vérité du geste.

- **LE GESTE ALCHIMIQUE**

L'art de la respiration ne date pas d'hier et contient en lui-même son but. D'ouverture sur le corps, elle n'est plus un passage, mais un espace où s'ouvrent d'autres espaces, infiniment. La transformation, la mutation, le changement passent par la libération et la connaissance a posteriori de soi. Aujourd'hui de nombreuses pratiques ont su redécouvrir l'essence alchimique de la respiration.

avec : BLANDINE CALAIS-GERMAIN  
WONG TUNKEN  
MARTINE SCRIVE  
JEAN-MICHEL CHOMET  
JEAN-LOUIS ET FRANCIS GIANFERMI  
ANNE-MARIE DE VINCI  
JEAN-MARC DESCOTES

# PIRATION

## Respiration, de quoi parle-t-on ?

Texte & dessins par Blandine Calais-Germain ©

**P**artir respirer à la montagne... respirer dans son hara... ce mouvement pourrait être plus respiré... un textile qui laisse respirer la peau... mes pieds respirent dans ces chaussures... cette mise en page manque de respiration... respirer jusqu'à la racine des cheveux... Rarement un mot n'a été utilisé dans autant de contextes et avec autant de sens différents que le mot « respiration ». Ainsi parle-t-on de respiration au sens propre comme au sens figuré. Et ceci, nous allons le voir, souvent, à juste titre. C'est un mot de « lien » par excellence. Encore est-il souhaitable, quand nous prononçons ce mot, de savoir, finalement... de quoi nous parlons, pour éviter, entre autres, de lui donner un sens et un usage flous, ou de le connoter en lui donnant une note trop souvent subjective, et en l'amputant d'une partie de son sens.

### Les respirations « interne » et « externe »

En physiologie, le terme s'utilise dans deux contextes, et désigne deux événements qui ont lieu à des échelles très différentes: l'un a lieu au niveau du corps cellulaire, microscopique. Il est appelé aussi « respiration interne ». Il désigne le phénomène par lequel l'oxygène apporté par le sang artériel arrive aux cellules, qui l'utilisent comme comburant dans leur processus de création de l'énergie, nécessaire à leur activité et à leur survie. Elles renvoient ensuite dans le sang veineux du dioxyde de carbone et de l'eau. L'autre est un mouvement fait par le corps du « grand » mouvement, macroscopique. Il s'établit en correspondance avec le premier, pour réali-

ser dans les poumons l'hématose, c'est-à-dire la transformation constante du sang veineux arrivant des cellules (désoxygéné) en sang artériel (oxygéné). Ce macro-mouvement est appelé aussi « ventilation » ou « respiration externe ». Il a lieu dans le système respiratoire: il fait entrer de l'air oxygéné jusqu'aux poumons, et en fait sortir de l'air chargé de CO<sup>2</sup>. Ce mouvement se reproduit une quinzaine de fois par minute, car l'oxygène ne peut être stocké par l'organisme: il nous faut l'amener en permanence vers les poumons puis vers les cellules.

### Autant de variantes, autant de respirations

Il y a quantité de façons d'organiser le geste pour créer ces flux d'air depuis ou vers les poumons: autant de variantes, autant de « respirations » déjà différentes. Beaucoup d'entre elles portent parfois, dans telle école ou telle technique, le titre de « bonne » respiration. Pourtant, aucune de ces variantes du geste respiratoire ne peut à elle seule rendre compte de la totalité des respirations: on retiendra surtout que plus le geste respiratoire est varié chez une personne, plus il peut s'adapter de façon optimale aux événements de sa vie.

### Le lieu « qui respire » et le lieu « qui bouge »

Pour parler de ces variantes, le mot respiration est utilisé de diverses manières: par exemple, on dira « res-

*Plus le geste respiratoire est varié, plus il peut s'adapter à la vie.*

pirer dans le thorax », ce qui correspond stricto sensu à la région où se trouvent les organes de la ventilation, les poumons. On parle alors au premier degré. Mais on dira aussi bien, dans la même séance, « respirer par le ventre ». Là, on a changé de langage: nous ne sommes plus dans le lieu des viscères respiratoires, mais nous parlons de « la région qui bouge, à distance, dans le mécanisme qui permet d'ouvrir ou de fermer les poumons ». Il s'agit donc de causes ou de répercussions du mouvement respiratoire, qui prennent le nom de respiration. La confusion va ainsi souvent s'établir: il est fréquent d'entendre dire « gonfler le ventre pour respirer », alors que l'air ne va pas dans le ventre, mais dans les poumons.

### Le lieu « qui réagit à distance »

Nous allons parfois plus loin dans l'usage: quand on dit « respirer jusqu'au bout des orteils », ou « respire dans ton genou » par exemple. Nous parlons là encore à un tout autre niveau. Il peut s'agir de phénomènes très différents: le fait de guider son attention vers le genou, et d'imaginer là un effet semblable à celui qui rem-

plit et vide les poumons amène une vasodilatation de la région, une augmentation de la circulation, qui est ressenti et nommé comme homologue à la respiration. Mais cette circulation augmentée concerne les cellules: on évoque peut-être alors la respiration interne.

## Quand événements s'accordent avec la respiration...

Le geste respiratoire n'est pas toujours en relation immédiate avec les

le réveil tonique... La respiration peut servir à accompagner, provoquer ou modifier les états de plaisir et de douleur... Elle peut-être aussi directement investie dans un souffle musical comme quand on joue d'un instrument à vent ou quand on chante... Dans toutes ces situations, on utilise ainsi souvent le mot respiration pour nommer l'événement qu'elle influence, ou par lequel elle est influencée. Comme par exemple quand on dit: « respire davantage cette phrase musi-

qu'évoque la respiration. On peut se poser la question: quand on utilise ainsi le mot respiration hors champ, au sens figuré, quelle est la notion, quelles sont les notions clés issues de la respiration physiologique auxquelles on veut se référer? Il y en a plusieurs: d'abord la fluidité de mouvement. C'est l'aspect circulatoire, représenté par le flux d'air. Cette fluidité évoque le fait d'une pénétration dans la totalité de l'organisme, à une échelle qui nous dépasse dans l'infiniment petit, et par des processus qui nous échappent. Ceci est quelque chose de mystérieux, voire de

magique. C'est presque toujours imaginé

## La fluidité évoque une pénétration dans la totalité de l'organisme.

comme bienfaisant, ce qui fait que le terme respiration peut parfois prendre une connotation subjective, liée systématiquement à un état de bien-être, qui ne correspond pas

exactement à son contenu

de sens générique.

Il y a aussi l'aspect nutrition, qui renvoie à l'utilisation qui est faite par les cellules de l'oxygène de l'air. Là aussi, la nutrition est toujours imaginée comme bienfaisante, matricielle, avec souvent une connotation rafraîchissante et même parfois lumineuse.

Par contre, l'aspect « évacuation des déchets de fonctionnement », indissociable, en physiologie, de l'aspect nutrition, est-il toujours présent quand on utilise ainsi le mot respiration de façon analogique? Cela n'est pas sûr. Et pourtant, sans cette élimination permanente de ce qui n'est pas utile, l'équilibre du corps serait vite rompu. Chacun peut ainsi observer l'usage du mot « respiration », dans sa vie, ou au sein des techniques où il en entend parler. Se demander s'il n'a pas été, ici ou là, recomposé à partir de ce mot une certaine chimère temporaire. Car, si la respiration est authentiquement un sésame qui permet d'interagir entre le corps du mouvement et le corps viscéral, sa réalité première repose sur des lois corporelles très définies que l'on gagne à connaître complètement, même de façon simplifiée. Ceci, pour faire retrouver la plénitude de son sens au mot même quand il est utilisé au deuxième degré.



besoins du corps en oxygène. Ce geste, dans la vie courante, émotionnelle, artistique, sportive, professionnelle... etc. participe souvent à d'autres buts, d'autres circonstances que l'hématose. L'interaction se situe dans deux sens: la respiration influence les événements, et les événements influencent la respiration. La respiration dans son geste peut servir à faire bouger le reste du corps: l'expiration peut aider à fléchir le tronc, l'inspiration à le redresser... ou à lancer un mouvement de bras. Certaines respirations peuvent modifier le tonus corporel, l'amenant vers la relaxation ou au contraire vers

cale » à un pianiste, ou « installe-toi dans ton souffle » à quelqu'un que l'on aide pour qu'il se centre.

## Des autres usages du phénomène

Ici, il s'agit encore d'un autre usage du mot. En ostéopathie, on parle de « mouvement respiratoire primaire » — le MRP — pour nommer les flux et reflux du liquide céphalo-rachidien. De même, quand nous parlons de respiration énergétique en qi gong, ou, en yoga de prâna: les termes ne renvoient pas à la notion d'hématose, mais reprennent un aspect de ce





# ● Le GESTE BIO-MECANIQUE

## L'anatomie Respiratoire

Les viscères de la respiration  
 > le thorax: voies aériennes inférieures (les poumons)  
 > le cou et la tête: voies aériennes supérieures.



Texte et dessins par Blandine Calais Germain©

Les dessins sont extraits de l'ouvrage *L'anatomie respiratoire*, de Blandine Calais-Germain paru aux Editions Désiris

Il y a souvent une très grande différence entre ce qu'on imagine de la respiration et la réalité de son fonctionnement. La respiration est une succession de mouvements inversés: inspirations et expirations, rythmés par des moments d'arrêt appelés apnées.

### L'élasticité des poumons

Pour inspirer, il faut faire entrer de l'air dans les poumons: beaucoup de personnes pensent que les poumons, remplis d'air, « gonflent » alors les côtes. En fait, c'est le contraire qui se passe: les poumons ne participent pas à cette entrée de l'air, et même ils y résistent. Il faut donc se représenter ces deux poumons, viscères de la respiration, logés dans la cage thoracique et sur le diaphragme, auxquels ils adhèrent, grâce à une double membrane: les plèvres.

Ils ont une particularité ignorée de presque tout le monde: à l'état sain, ils sont élastiques. Ils constituent, mécaniquement parlant, un élastique en trois dimensions. Mais, plus particulier encore: cet élastique est logé « étiré » dans le thorax, auquel il reste attaché. (En pathologie, il arrive que cette adhérence des plèvres disparaisse, par exemple parce qu'elles se rompent. Le poumon, alors, se rétracte et devient tout petit dans la cage thoracique. C'est ce qui s'appelle un pneumothorax).

### Les muscles inspirateurs

Pour que les poumons se remplissent

d'air, il faut qu'une force extérieure les étire, les « ouvre » en trois dimensions. C'est ce que font les muscles inspirateurs, qui peuvent, par leurs contractions combinées, ouvrir le thorax en tous sens. Ce qu'il faut bien comprendre, ici, c'est que les poumons, mécaniquement, résistent à cette ouverture. Ils y résistent d'autant plus que l'amplitude de l'inspiration s'accroît. L'inspiration est donc un temps actif, musculaire, fait par les muscles inspirateurs. Ceci est déjà vrai pour les inspirations qui se réalisent le plus couramment, quand on est au repos ou en faible activité, inspirations dans le « volume de repos » ou dans le « volume courant ». Quand on prend une inspiration plus grande, on « recrute » d'avantage de muscles inspirateurs, et on les fait travailler plus fort. Ces inspirations-là sont dites « dans le volume de

**Les poumons sont mécaniquement parlant, un élastique en 3 dimensions.**

réserve inspiratoire ». Ce volume est variable selon chacun, selon sa morphologie, sa force physique, la santé de ses poumons. Il peut s'augmenter, dans certaines limites, en s'entraînant.

### Il en reste encore un peu...

Pour expirer, il faut faire sortir l'air des poumons. Le mécanisme qui permet ce flux sortant est très différent selon que l'expiration est de petite ou de grande amplitude. Lors d'une respiration de petit volume (volume courant), l'expiration se fait par le simple retour élastique du poumon, qui, après avoir été étiré, revient à sa longueur de repos. C'est donc un temps

« non actif », au sens où il n'est pas fait par des actions musculaires, mais juste par une force passive élastique. Ce retour du poumon est puissant, mais il n'est pas complet: il reste encore un peu d'air, ensuite, dans les poumons. C'est même un volume assez important. Si on continue, on a alors une phase expiratoire très différente de la précédente. Pour chasser le volume qui subsiste, il faudra maintenant « comprimer les poumons », soit en abaissant les côtes, (par les muscles expirateurs costaux), soit en refoulant



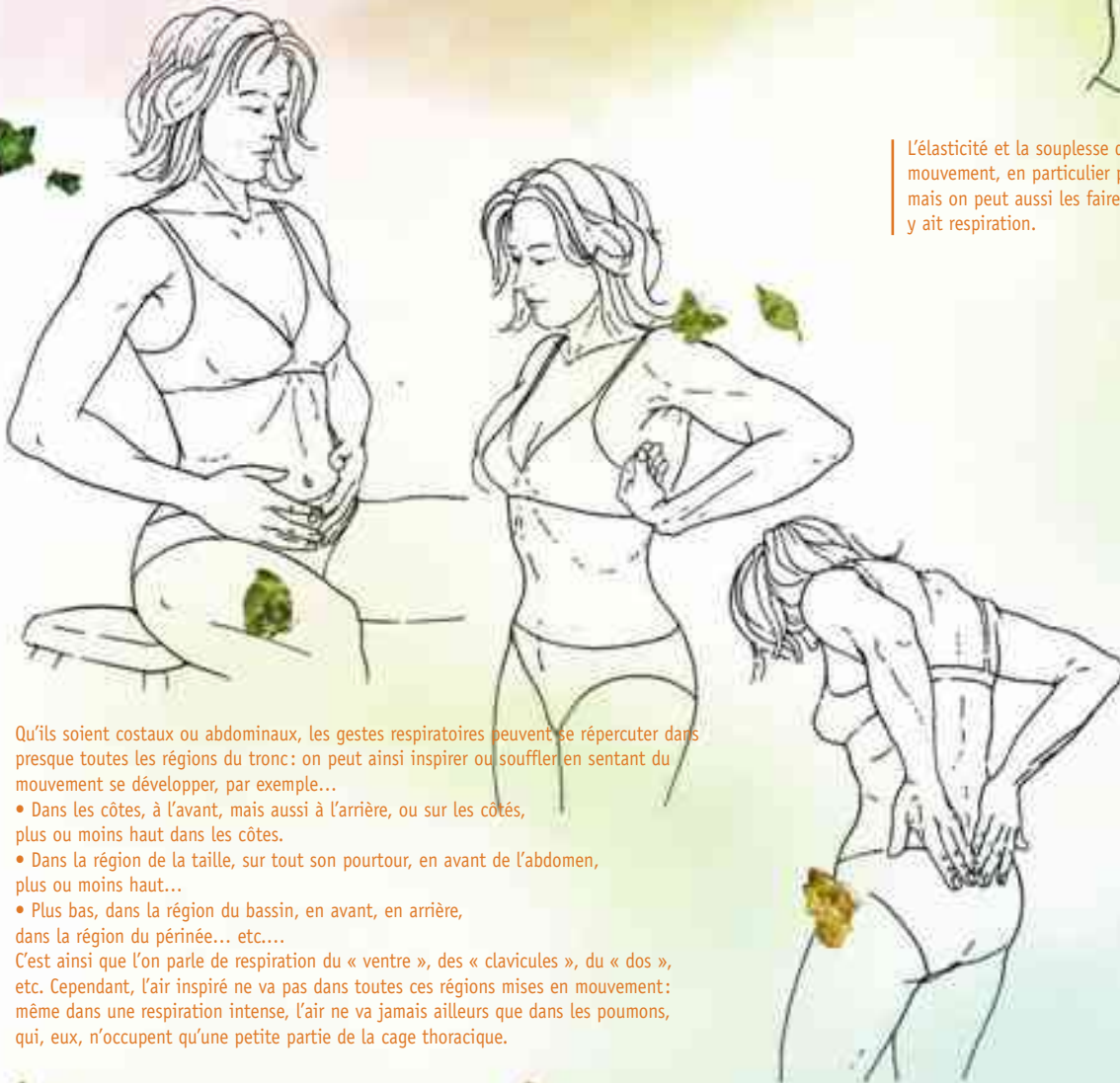
L'élasticité des poumons: c'est un appel d'air vers l'intérieur des poumons qui produit l'inspiration.

l'abdomen vers le thorax pour « pousser » le poumon de bas en haut (par les muscles de l'abdomen). On a ainsi une phase expiratoire très différente de la précédente. C'est une phase active, musculaire, appelée parfois expiration « forcée » ou « dans le volume de réserve expiratoire ». Elle peut être plus ou moins puissante. Quand on tousse, par exemple, cette phase est poussée à son maximum (à noter qu'il subsiste toutefois toujours un résidu d'air dans les poumons, même après l'expiration la plus intense).

Les voies aériennes sont tapissées en profondeur d'une muqueuse humide. Celle-ci a une particularité: elle est garnie de cils minuscules, qui bougent lors des mouvements respiratoires.



L'élasticité et la souplesse de la côte sont entretenues par le mouvement, en particulier par les mouvements respiratoires, mais on peut aussi les faire bouger activement, et sans qu'il y ait respiration.



Qu'ils soient costaux ou abdominaux, les gestes respiratoires peuvent se répercuter dans presque toutes les régions du tronc: on peut ainsi inspirer ou souffler en sentant du mouvement se développer, par exemple...

- Dans les côtes, à l'avant, mais aussi à l'arrière, ou sur les côtés, plus ou moins haut dans les côtes.
- Dans la région de la taille, sur tout son pourtour, en avant de l'abdomen, plus ou moins haut...
- Plus bas, dans la région du bassin, en avant, en arrière, dans la région du périnée... etc....

C'est ainsi que l'on parle de respiration du « ventre », des « clavicules », du « dos », etc. Cependant, l'air inspiré ne va pas dans toutes ces régions mises en mouvement: même dans une respiration intense, l'air ne va jamais ailleurs que dans les poumons, qui, eux, n'occupent qu'une petite partie de la cage thoracique.



# • Le GESTE CORPOREL

## Wushu, de l'externe à l'interne, de la poitrine au bas-ventre

par Wong Tun Ken

**D**e manière anatomique, la respiration se réalise par les poumons. Dans quelques articles de grands maîtres de Tai Ji Quan, il est dit que la peau respire elle aussi dans des situations de haut niveau de relâchement et de calme, les pores permettant d'échanger l'énergie avec la nature. Mais ce n'est pas ici le même fonctionnement que les poumons, et nous ne pouvons pas mélanger ces deux « états » avec le mot « respiration ». Selon l'activité de la diastole et le rétrécissement des poumons, il existe plusieurs sensations qui s'expriment et se manifestent dans différentes parties du corps. Nous nommons alors ces deux façons différentes de respirer : la respiration de la poitrine et la respiration du bas-ventre. Ces techniques sont utilisées par deux groupes différents de boxes chinoises.

### Dans les boxes externes

Dans les boxes externes du Wu Shu, les pratiquants respirent essentiellement par la poitrine, par exemple dans les boxes du Nord : le Cha Quan, le Hua Quan, le Shaolin Quan ou la boxe de la Mante religieuse et certaines boxes du Sud. Le corps est placé haut et droit avec la poitrine bombée et le ventre rentré (voir photo). Ces boxes cherchent plutôt à conjuguer les efforts des muscles extérieurs, la dureté des membres, la puissance et le renforcement du corps. Elles ne sont pas très attentives à la liaison intérieure du corps et à la fonction du *dan tian*. Pratiquer avec une large ceinture en toile serrant la taille permet de la protéger afin qu'elle ne se blesse pas et d'organiser une solide base pour soutenir le tronc qui est en

mouvement. La ceinture serrée autour de la taille donne une sensation de renforcement au niveau du bassin. Comme cette façon de respirer par la poitrine est celle que l'homme utilise quotidiennement dans sa vie, les pratiquants peuvent facilement utiliser leur corps pour effectuer ces mouvements. Dans les boxes chinoises, on distingue 4 méthodes de respiration...

### Dans les boxes externes, les pratiquants respirent surtout par la poitrine.

**Ti Qi :** Le Qi se maintient rapidement (oxygène de l'inspiration) dans la partie haute de la poitrine, en même temps que la partie basse de la poitrine s'élève légèrement pour faire monter le centre de gravité. On utilise cette technique quand on passe d'une position basse à une position haute. Par exemple, d'un Gong Bu à un mouvement d'équilibre sur une jambe bien tendue. On l'utilise aussi au moment de sauter en l'air. Elle permet d'acquérir un corps léger et vivant.

**Chen Qi :** Soudain, le « Qi » descend vers le ventre. On utilise cette technique quand une position haute se meut en position basse. Par exemple, le mouvement d'équilibre sur une jambe tendue se changeant en mouvement du « Beng Bu Za Quan » (le centre de gravité s'abaisse, une jambe pliée frappe le sol pour arriver avec les deux pieds serrés en ayant les genoux pliés. Le poing frappe dans la paume en direction du bas en s'arrêtant au niveau de la poitrine). Elle augmente la puissance et l'air de l'apesanteur dans le mouvement.

**Huang Qi :** Lorsqu'on aspire un coup d'air rapidement. On l'utilise avant de sauter en l'air ou avant de réaliser une série de mouvements.

**Tuo Qi :** Lorsqu'on bloque sa respiration un petit moment. On l'utilise au moment de tenir une nouvelle position, surtout lorsqu'on se tient en équilibre et après avoir sauté en l'air pour maintenir le centre de gravité à la même hauteur, le plus longtemps possible. Il fixe relativement la poitrine en un espace pour aider à présenter la stabilité du mouvement et préserver sa hauteur.

### Dans les boxes internes

Dans le groupe des boxes internes, les pratiquants utilisent la respiration avec le bas-ventre (voir photo) : Tai Ji Quan, Xin Yi Quan, Ba Gua Zhang, Lu He Ba Fa, la Grue Blanche... Il

### QI CHEN DAN TIAN

Le *Qi Chen Dan Tian* correspond à la sensation de la paroi inférieure du bas-ventre. Ce n'est ni le Qi de la respiration qui descend, ni le Qi qui descend pour s'unir au *dan tian* (bas-ventre). On trouve pourtant encore quelques pratiquants chinois qui écrivent que l'esprit dirige le Qi de la respiration pour descendre au niveau du bas-ventre. C'est une mauvaise façon de l'expliquer ou une incompréhension du phénomène du *Qi Chen Dan Tian* qui induit les débutants et les pratiquants étrangers au Wu Shu en erreur. Au fur et à mesure, selon leur rythme de pratique, les pratiquants ressentent leur bas-ventre comme un ballon rempli, transparent, léger et fort. Le bas-ventre bouge légèrement, cela ne se voit pas clairement, mais il est possible d'en avoir la perception en posant les mains sur le ventre. Attention, il ne s'agit pas d'avoir le ventre trop sorti ou saillant qui sont plutôt les signes d'une mauvaise pratique.

## LA RESPIRATION DANS LE WUSHU PAR WONG TUN KEN

existe des boxes chinoises qui utilisent les deux façons de respirer. Par exemple, le Ba Ji Quan, le Tong Bei Quan et les boxes du Sud comme le Hong Quan. La boxe interne demande à rester calme et détendue naturellement dans sa pratique. La position du corps s'appelle : *Shu Xiong Jian Deng*. La poitrine augmente son espace intérieur en relâchant les côtes et la poitrine. Les « ailes » du coccyx, de chaque côté, s'abaissent légèrement vers l'avant. La pratique des boxes internes et du Qi Gong donne l'impression de ne dégager aucune force, mais elle est très efficace pour augmenter la vitalité et la santé. Cette façon de respirer est une condition importante. Si les pratiquants veulent sortir leur force intérieure : « Fa Nei Jin », il faut respirer avec le bas-ventre. Il y a deux façons de respirer dans le bas-ventre : la respiration Shun et la respiration Ni.

### La respiration Shun

La respiration *Shun* est la façon originelle de respirer pour l'homme. J'ai précédemment écrit que lorsque nous inspirons, nous sentons le bas-ventre gonfler et lorsque nous expirons, le bas-ventre se réduit. Mais dans les boxes chinoises, l'activité se situe dans le bas-ventre, au niveau du bassin. Cette respiration se situe au-dessous du nombril. Si vous pratiquez les boxes chinoises pour votre santé, il suffit simplement d'utiliser cette façon de respirer.

### La respiration Ni

La respiration *Ni* est la respiration inversée de Shun. Autrement dit, lorsque nous inspirons, le bas-ventre se réduit et lorsque nous expirons, le ventre se gonfle. Cette technique sert à améliorer la santé. Elle permet en plus de « sortir » la force interne. Le bas-ventre devient ainsi un solide élastique prêt à soutenir l'activité de la colonne vertébrale et le tronc souvent sollicité pour des mouvements rapides et intenses. Avec les deux jambes, ils forment un support entier qui permet de conduire la force.

### La synchronisation

Dans tous les sports, la synchronisation des mouvements permet d'élever le niveau des pratiquants. Cette syn-

photos: Arnaud Mattinger



Comme vous pouvez le constater, dans les boxes dites externes, l'inspir se concentre au niveau poitrine.



Ici, dans les boxes internes, l'inspir se situe au niveau de la ceinture abdominale.

chronisation intègre les mouvements de la respiration qui permettent de déployer les fonctions du corps. Reste à savoir si dans les boxes internes il est nécessaire ou non de cultiver les techniques respiratoires de manière à part entière ou non. Shun et Ni sont, comme nous l'avons dit, des respirations naturelles. Aussi dans nos pratiques, faut-il oublier la respiration comme dans notre vie quotidienne. En Chine, en ce qui concerne la pratique du Tai Ji Quan, deux opinions se contredisent : certains pratiquants pensent qu'il ne faut pas penser à la respiration. D'autres pensent qu'il faut synchroniser la respiration aux mouvements. Pour ma part, j'opterais pour le premier point de vue. Si nous forçons le changement de notre rythme respiratoire, en effet, nous changeons les circonstances de la nature et sa tranquillité est rompue. De plus, chaque personne suit son propre rythme de pratique. Ce n'est qu'au moment de la construction de la synchronisation des différentes parties de notre corps que la respiration peut vraiment rejoindre cette synchronisation et participer à la liaison des différentes parties du corps. Cette adaptation s'est faite à notre insu, sans volonté de notre part. Dans la pratique, je rejoins les paroles de Lao Zi : *Wu wei, er wu ba wei*, que l'on pourrait traduire par : « Sans volonté et sans intention de l'utiliser », mais la respiration doit tout de même être entraînée à être utilisée dans toutes les circonstances. ■

## LA RÉÉQUILIBRATION PAR LE MOUVEMENT

Christine Sionnet a créé une méthode appelée la rééquilibration par le mouvement. Elle part du principe que les lois qui régissent le mouvement sont communes à l'ensemble des pratiques corporelles. C'est un regard spécifique sur l'utilisation de ses ressources corporelles, mentales, émotionnelles et spirituelles en situation de mouvement et par extension sur son comportement face à l'action dans la vie quotidienne, car « l'action est avant tout capacité à se mettre en mouvement ». C'est aussi une analyse des résistances et des parasitages de toutes sortes, qui empêchent d'entrer librement et harmonieusement dans le mouvement. L'action centrée est la juste utilisation des énergies de « la vague et du sabre », dans le mouvement : l'une favorise les qualités de réceptivité et d'écoute, l'autre de la prise de décision et de l'affirmation de soi... Oser prendre et accepter de donner. La respiration a évidemment une place importante dans cet équilibre : le cycle de l'inspir/expir, loi universelle de l'alternance. Une fois que cette exploration met à jour ce qui se trouve dans l'inspir et dans l'expir, l'espace peut alors être fait pour une action respirée et inspirée.

*L'art de la vague et le sabre* par Christine Sionnet, Ed. le Souffle d'Or



## LES KATA RESPIRATOIRES

La respiration occupe une place très importante dans les arts martiaux japonais. Elle sert en particulier à prendre conscience, à réguler et à alimenter l'énergie au niveau du *tanden* ou *sekai tanden* (*dan tien* en chinois) qui est le berceau du Ki. Cette énergie est l'élément primordial de l'exécution de toutes les techniques, la spécificité même des arts martiaux. Les *kata* (ou *taolu* pour les Chinois) ont été de tout temps un mode de transmission en même temps qu'une méthode d'entraînement pour parvenir à l'acquisition de l'unité entre l'esprit *shin*, la technique *gi*, le corps *tai* et le *ki*. En karaté-do, par exemple, chaque école possède son, ou ses *kata* respiratoires mais il apparaît qu'en réalité dans chaque *kata* la respiration est primordiale. On peut distinguer quatre formes de respiration :

- > inspiration longue & expiration longue
- > inspiration courte & expiration longue
- > inspiration courte & expiration courte
- > inspiration longue & expiration courte

Dans les *kata*, il convient d'adapter ces formes en fonction des séquences et des techniques à exécuter, de manière à rendre ces dernières les plus efficaces possibles. Mais chaque individu étant unique, le pratiquant au bout de quelques années d'entraînement doit trouver lui-même, selon ses propres sensations et sa propre perception du *kata*, les formes respiratoires. Le rythme et le mouvement qui sont l'essence même de la vie sont aussi différents que le sont les humains. La pratique des arts martiaux japonais, en cela en plein accord avec les préceptes de l'enseignement du bouddhisme zen, a pour objectif de donner à chacun les moyens d'étudier sa propre sensibilité et de la développer en fonction de sa personnalité.

Jean-Marc Descotes

photos : Jean-Marc Lefèvre

Flavius Moler, champion de karaté Shotokan exécute un *kata* respiratoire.



## Qi Gong, amener le souffle de vie

par Martine Scrive

Le Qi Qong permet de faire « respirer » tous les recoins du corps y compris les plus enfouis. La respiration est ce mouvement d'entrée de l'eau, de l'oxygène, de tous les aliments, et de sortie des déchets comme le gaz carbonique. Toutes les cellules du corps respirent si les flux — le sang, la lymphe, etc. — les irriguent. L'énergie de la vie est cette oscillation permanente, tantôt en expansion, tantôt en contraction, de notre mer intérieure, c'est-à-dire de tous les liquides qui circulent dans le corps.

### Le mouvement des flux

Le Qi Qong dirige ces flux dans le corps par un rythme de compression et de décompression, par des torsions au niveau des tendons. Souvent j'utilise l'image de la serpillière, pour que l'eau sorte, une main tord la serpillière dans un sens et l'autre en sens inverse. Les mouvements sont des guides pour que l'énergie s'écoule dans un sens ou un autre : du haut vers le bas, du bas vers le haut, de droite à gauche, d'avant vers l'arrière, car le corps est un circuit fermé. On laisse faire. Le centre de tous ces croisements est derrière le nombril. Les flux circulent en hélice, comme le liseron autour d'un arbre, mais l'arbre est invisible, au centre du corps. Il n'y a pas de concentration, juste de l'attention. Les yeux suivent et guident

comme s'ils regardaient l'intérieur du corps. Là où l'attention se pose, l'influx nerveux arrive, les vaisseaux se dilatent, etc. Cette partie du corps respire. On dit : « amener le souffle de vie ». Il est d'ailleurs possible de sentir son corps chauffer.

### « Faire respirer »

Les mouvements de compression et décompression du Qi Qong sont rythmés par la respiration des poumons. Lorsque les poumons respirent, le diaphragme qui monte et descend entraîne les intestins suspendus sous sa coupole ; le diaphragme comprime et dilate le sac posé en son centre, qui contient le cœur et l'œsophage, l'aorte et la veine cave : le cœur respire, les vaisseaux respirent.

**Les flux circulent en hélice, comme le liseron autour d'un arbre.**

Si le corps respire, il lâche les tensions créées par les émotions retenues et même enfouies dans des recoins qui, justement, ne respirent plus. Faire respirer tous les coins du corps jusqu'au bout des doigts des mains, jusqu'au bout des doigts de pieds est vital ; Les mains, la paume des mains, les doigts des mains, sont des extensions vers les autres et vers tout ce qui nous environne. Lorsque les mains sont atteintes, ce contact est coupé. Lorsque les pieds et les genoux sont atteints, ce qui nous lie à la terre est sectionné. Cette respiration par le Qi Qong permet de s'ouvrir et de communiquer avec le monde extérieur.



# ● 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.

# • Le GESTE ALCHIMIQUE

## Vers l'alchimie intérieure, la respiration, un lâcher prise...

par Jean-Michel Chomet



photo: Jean-Marc Lefèvre

内  
功

**L**e diaphragme, muscle de la respiration, réagit à la moindre manifestation physique ou psychique, comme la goutte de pluie en tombant vient faire des ronds dans l'eau, à la surface d'un lac calme et tranquille. Cette extrême réactivité est précieuse dans la pratique initiale de l'alchimie intérieure car la respiration devient un formidable miroir capable de refléter la moindre manifestation psychique en nous, manifestation qui, sans cela, aurait pu éventuellement passer inaperçue parce que très subtile. La respiration représente donc une interface entre psyché et corps, révélant l'un comme l'autre.

### Apprendre à observer

A ceux qui souhaitent faire leurs premiers pas sur le chemin de la transformation, je propose simplement d'observer leur respiration à travers la pratique d'exercices spécifiques, et surtout de poursuivre cette observation dans la vie quotidienne. De quelle manière ? Après avoir exploré pendant quelque temps les différentes manifestations du mouvement respiratoire (localisation, amplitude, rythme, subtilité...), je leur propose tout bonnement de noter quand et où le mouvement respiratoire va s'interrompre une fraction de seconde ou au contraire s'amplifier. Pour rendre plus clair ce qui précède je vais l'illustrer par un exemple dont nous avons tous fait l'expérience. Dans un échange animé avec une autre personne, il se peut que celle-ci ait prononcé une parole « heurtante » à notre rencontre. A cet instant précis, il se produit une apnée très brève et localisée dans une partie de votre corps qui « coagule » une énergie qui va se transformer en réac-

tion émotionnelle. Or, si vous percevez cette apnée dès son apparition, celle-ci se relâche immédiatement et vous gardez votre fluidité; l'énergie n'est pas bloquée et retrouve sa libre circulation. Cette situation, nous pouvons l'observer dès que nous faisons un effort physique, un effort mental (concentration), dès que nous éprouvons une douleur, une blessure...; apprendre à observer et à laisser la conscience dénouer ces « coagulations énergétiques » est source de repos, de régénération, de détachement (mais pas d'indifférence, car nous ressentons mieux en réagissant moins !)

### Le lâcher-prise

Ainsi, le premier entraînement concernant la respiration dans le cadre de l'alchimie intérieure est-il de lâcher toute forme de saisie, de contrôle de celle-ci. La contrôler, induire un rythme, une fréquence, une amplitude ou tout autre facteur interventionniste, est selon ma compréhension source d'égarement et de désordre. La phrase de Me Eckhart: « Cherchez-vous et si vous vous trouvez, laissez-vous » pourrait tout à fait bien résumer l'approche initiale de l'entraînement respiratoire qui constitue la base de la pratique alchimique. Cette attention permanente au souffle, Zhang San Feng, dans un commentaire d'un texte de Lu Dong Bin (patron des alchimistes), en disait: « Être comme une poule couvant un œuf, ou comme un dragon couvant une perle ».

**« Cherchez-vous  
et si vous  
vous trouvez,  
laissez-vous ».**

## Le pranayama

par Jean-Louis et Francis Gianfermi

**L**e pranayama, c'est le yoga qui utilise le souffle et l'énergie contenus dans l'air: le prana. C'est le yoga le plus puissant et le plus rapide pour obtenir des états de conscience supérieure. C'est aussi l'un des yoga où il vous faut trouver un guide des plus compétents, si vous souhaitez atteindre un haut niveau de pratique et ce qui va avec. Cependant un niveau de pratique normal vous apportera des résultats plus qu'honorables sur beaucoup de plans, comme le renforcement de la volonté, de la concentration, du dynamisme, de la santé etc. Il existe plusieurs façons d'utiliser le souffle...

**Dynamisme,  
concentration,  
volonté,  
santé.**

### Pour les avancés

Il existe des techniques spécifiques de pranayama comme: le prana *vidya*, le *swara yoga*, le *laya yoga* qui sont très subtiles et

demandent beaucoup de préparation. Elles sont réservées à des pratiquants avancés et concernés. Elles ont pour objectif de faire circuler le prana dans diverses zones, selon l'objectif recherché. Elles nous permettent d'être en relation avec l'énergie qu'il y a tout autour et à l'intérieur de nous et amènent à une grande connaissance de soi. Evidemment, il resterait encore beaucoup à dire sur le souffle et le prana...

### Le hatha yoga

Il existe le travail sur le tissu pulmonaire pour l'assouplir, le tonifier, le nettoyer, augmenter la capacité pulmonaire etc. Pour cela les postures de hatha yoga sont un moyen très efficace. Elles permettent le déblocage de la cage thoracique, chacune des postures sollicitant une zone particulière des poumons. Grâce au souffle on obtient une bonne maîtrise des muscles de la respiration et notamment sur le diaphragme qui est considéré comme un deuxième « cœur ». De plus, le travail sur le tissu pulmonaire se fait sans accélération du rythme cardiaque sauf pour quelques techniques. Le hatha yoga permet la maîtrise de l'inspiration et de l'expiration.

### Les 8 techniques

Les huit techniques du pranayama sont pratiquées pour diverses raisons, selon que l'on souhaite obtenir le calme, le dynamisme ou l'équilibre. Elles demandent un minimum de préparation, comme de pouvoir s'asseoir avec un bon « placé » de la colonne vertébrale, une bonne ouverture de la cage thoracique et surtout une bonne attitude. Elles ont un fort pouvoir d'action sur l'émotif et le système nerveux entre autres qu'elles renforcent et équilibrent. Toutes ces techniques sont faites pour obtenir l'arrêt spontané du souffle à poumons vides (sans effort). Pendant la pratique, il ne faut pas être essoufflé ou utiliser la force musculaire, sauf pour les *bandha* (verrouillage de certaines zones pour



## LEONARD ORR & LE REBIRTHING

« Rebirthing », « conscious breathing », « breath awareness », ou « respiration consciente », tous ces termes ont été donnés par Leonard Orr, précurseur de ce processus né dans les années soixante-dix en Californie. Il explora des rythmes particuliers de respiration d'abord dans l'eau puis « à sec ». Cette respiration « circulaire » induisant notamment des revécus de naissance, il la nomma naturellement « rebirthing » soit: processus de renaissance. En continuant ses observations, et parce que ce processus ne se limitait pas qu'au revécu de naissance, il la renomma « respiration consciente connectée », puis « respiration consciente ». Son apport notable dans l'exploration de la respiration, est l'attention particulière portée à l'inspir qui tout en libérant des mémoires permet aussi d'épanouir l'énergie créatrice.



## La respiration Consciente

par Anne-Marie de Vinci©

**R**espérer 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 Kissehard dans un mouvement à deux de Wutao par Jean-Marc LeFèvre

## De la respiration à la pulsation, et au souffle

par Sandrine Toutard

**D**ans 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](http://www.generation-tao.com)

Voir notre carnet d'adresses p. 62

