

# 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