

La Respiration Naturelle

Un outil indispensable de guérison et d'épanouissement

Tout travail avec notre respiration requiert, si on veut en retirer un profit réel, une connaissance mentale claire des mécanismes de la respiration naturelle, de sa relation avec nos muscles, nos organes, nos tissus, et une compréhension basique de son impact sur notre métabolisme.

Tout travail avec notre respiration requiert d'être calme et ancré dans l'instant présent pour jouir d'une clarté sensorielle accrue et d'un ressenti organique global.

Enfin, c'est au moyen de l'observation attentive et objective des diverses forces psycho-physiques et émotionnelles qui agissent sur notre mouvement respiratoire que nous pourrons commencer à libérer notre respiration et ainsi faire l'expérience de son pouvoir extraordinaire et de sa capacité à nous soutenir dans notre processus de guérison, d'épanouissement et d'éveil.

Au-delà de notre pratique de Qi Gong, chaque moment nous offre l'opportunité d'atteindre une conscience plus approfondie de nos propres habitudes respiratoires.

Le mécanisme :

Les poumons et le cœur reposent sur la cloison musculaire en forme de dôme que constitue le diaphragme.

Pendant **l'inspiration**, le diaphragme s'aplatit vers le bas pour ainsi créer de l'espace aux poumons qui eux se gonflent et se remplissent en commençant par le bas. Au même moment, les basses côtes s'élargissent tandis que l'abdomen se détend pour faciliter la descente du diaphragme et pour permettre le mouvement des organes qui sont légèrement comprimés vers le bas par le diaphragme. Ensuite se produit un mouvement d'expansion multi-dimensionnel de la cage thoracique qui permet le remplissage de la partie médiane et haute des poumons.

Au cours de **l'expiration**, le diaphragme se relâche et remonte pour reprendre sa forme originale de dôme, la paroi abdominale se rétracte vers l'intérieur pendant que les poumons commencent à se dégonfler. Simultanément, la cage thoracique se relâche et le sternum s'affaisse.

Le métabolisme :

C'est dans les alvéoles qu'a lieu l'échange vital entre oxygène et gaz carbonique : l'oxygène frais pénètre le système circulatoire pour être transporté à travers tout le corps par les molécules d'hémoglobine du sang. Les déchets gazeux, tel le dioxyde de carbone, sont ramenés par le sang de façon à être éliminés au moment de l'expiration. C'est la phase diaphragmatique de la respiration qui permet d'amener l'air vers les parties les plus profondes des poumons et c'est justement dans le bas des poumons que la plus grande partie de notre sang attend son oxygénation.

Respiration et guérison physiologique:

Nous profitons de nombreux bénéfices physiologiques simplement en tournant notre attention vers le mécanisme de notre respiration pour améliorer son fonctionnement.

L'interaction des poumons, du diaphragme, des mouvements de la cage thoracique, des abdominaux et du périnée constitue **la principale pompe des liquides lymphatiques.**

Lorsque la respiration profonde est jumelée à des mouvements doux de contraction et de relaxation des muscles (tels les mouvements de Qi Gong), cette association et coordination forme un réel **cœur lymphatique.**

L'inspiration profonde fait descendre le diaphragme qui comprime alors les organes de la cavité abdominale, et à l'expiration le diaphragme remonte ce qui causera un mouvement de pompe qui élimine les déchets, purifie le sang usé et les toxines.

La respiration profonde ramène **l'équilibre homéostatique (yin/yang) du système nerveux autonome et active le réflexe de**

guérison, les mécanismes de restauration, le système immunitaire. La respiration lente et profonde crée un état de relaxation qui initie l'expansion des capillaires sanguins, diminue la pression sanguine ce qui permet à une plus grande quantité d'oxygène de migrer vers les endroits qui nécessitent d'être guéris et nourris. La respiration ample et profonde stimule **le relâchement de nombreux neuropeptides** provenant du centre respiratoire dans le cerveau. De plus, la respiration lente et consciente produit des fréquences vibratoires plus lentes dans le cerveau de type Alpha. Ces ondes activent la médecine intérieure pour le corps physique, mental, émotionnel.

Poumons et respiration:

Le Poumon, en tant que fonction en médecine chinoise, est appelé le **Maître des Souffles**, nous pouvons comprendre combien l'acte respiratoire est capital pour la santé physique et psychique.

Les Poumons régissent la **respiration**, ils distribuent et font circuler toutes les énergies du corps. Ils règlent le débit de l'énergie dans les méridiens.

Pour profiter d'une respiration plus profonde, il faut **expirer avant tout**. Ensuite l'inspiration se fait naturellement sans forcer.

L'inspiration est donc une phase d'accueil et de détente.

L'inspiration est ouverture, déploiement. Il s'agit bien d'un **accueil du souffle** et non d'une volonté de prendre de l'air.

L'amplitude de notre **inspiration** est le reflet de notre désir à embrasser la vie Ici et Maintenant. C'est le reflet de notre aptitude à se laisser remplir d'une nouvelle perception de nous-mêmes, des autres et de la vie.

L'amplitude de notre **expiration** est le reflet de notre aptitude à lâcher prise, à laisser aller, à accorder notre confiance à autre chose qu'à notre image de soi (identification). C'est le reflet de notre désir à se défaire du connu, des conditionnements, des préconceptions, des croyances limitatives.

**J'expire, je laisse aller l'ancien.
J'inspire, j'accueille le nouveau.
J'accepte le changement, je me transforme à chaque respiration.**

Respiration et épanouissement de la conscience :

La respiration affecte le cœur, donc elle est directement reliée à notre état de conscience émotionnelle et mentale. **La respiration est le pont vers la conscience.** L'énergétique des poumons et du cœur nous permet de voir, d'accepter Ce qui Est, de sentir l'immédiateté de nos ressentis, **d'embrasser tout ce qui se vit en nous sans nier, sans juger, sans se défendre.**

Respirer profondément augmente la quantité d'énergie disponible pour sentir le plaisir autant que la douleur. Respirer profondément c'est s'abandonner à la joie de sentir pleinement le courant de la vie qui nous parcourt comme des vagues en surface sans que le calme des eaux profondes de la conscience en soit affecté.

Même si l'acte respiratoire est un mouvement réflexe de conservation et de survie orchestré par le système nerveux autonome, la qualité de notre respiration est toutefois dépendante de l'équilibre harmonieux entre le corps, les pensées et les émotions. La cage thoracique devient rigide et dure lorsque nous n'avons pas conscience des mouvements respiratoires et de l'influence directe que les pensées et émotions ont sur ces mouvements. Cette rigidité peut s'assouplir en prenant l'habitude d'habiter notre corps, en améliorant la qualité de notre présence empathique, en observant attentivement notre mouvement respiratoire et en prenant conscience que nous pouvons évacuer avec l'expiration nos tensions, nos pensées stressantes et les émotions troublantes qu'elles génèrent.

La respiration consciente permet au Qi de mieux circuler donc de renouer notre alliance sacrée avec le flot de l'univers.

Respirer amplement c'est embrasser la vie et laisser son courant circuler à travers nous.

Lorsque la respiration est prise en otage par l'état de stress, les tensions internes ou la confusion mentale, la circulation du Qi est grandement affectée. Il se crée des stagnations, des congestions, des états de vide ou de trop plein, et d'intoxication.

Harmoniser la respiration consciemment permet d'harmoniser les forces intérieures, d'apaiser les émotions, de calmer le mental et de transformer notre état de conscience.

*Quand la respiration est ample, le **Qi** est fluide. Quand le Qi est fluide et ordonné, le **cœur** est en paix. Quand le cœur est en paix, l'**Esprit** irradie sa beauté.*

La méditation en action

On peut arriver à un grand état de santé et de bien-être en pratiquant la respiration dans sa forme la plus simple et naturelle.

*Vous pouvez faire ce test : s'il vous est possible de passer une journée entière en respirant d'une façon lente, profonde et totalement consciente, Tan Tien allumé et vibrant, corps délié, centré et détendu, présence témoin stable, émotions qui circulent, mental compulsif éteint, cœur serein, peut-être aurez-vous découvert, à travers cette expérience, **La Pratique Spirituelle la plus profonde** ! Celle qui vous apporte l'équilibre physique, mental et émotionnel que vous recherchez, voire une ouverture vers d'autres dimensions de conscience. Le chemin n'est pas ailleurs que sous nos pieds et chaque instant de la vie quotidienne devient une opportunité sacrée d'expansion intérieurement.*

Texte-outil rédigé à partir d'extraits adaptés et remaniés par Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres

Référence : Le Tao de la respiration naturelle de Dennis Lewis