

Respiration et fonction énergétique de Poumon/Gros intestin

Respiration et guérison physiologique

Nous profitons de nombreux bénéfices physiologiques simplement en tournant notre attention vers le mécanisme naturel 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 compresse 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, le mécanisme 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 et permettent l'expansion de la conscience.

Poumons et respiration

Le Poumon, en tant que fonction, 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 intérieur.

Il s'agit bien d'un **accueil du souffle** et non d'une volonté d'aller chercher de l'air.

L'amplitude de notre **inspiration** est le reflet de notre capacité à embrasser la vie Ici et Maintenant. C'est le reflet de notre aptitude à se laisser remplir d'une nouvelle perception de nous-même, 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 (ego). C'est le reflet de notre capacité à se défaire du connu, des conditionnements, 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.

Conscience des émotions et respiration

La respiration est en lien intime avec le cœur, elle est directement reliée à notre état de conscience physique, mentale et émotionnelle. Selon le maître de Qi Gong Mantak Chia, notre **diaphragme** est **notre muscle spirituel**. **La respiration consciente** est le pont entre le **corps et l'esprit**.

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 reflète toutefois l'état d'harmonie entre le corps, les pensées et les émotions.

La cage thoracique peut devenir rigide et le diaphragme se bloquer simplement parce que nous oublions de porter attention aux mouvements respiratoires. Et surtout parce que nous sommes inconscients de l'influence que les pensées et les émotions ont sur les mouvements respiratoires. Mais la plupart du temps notre respiration est contrainte par ce que nous entretenons un rapport de force et de contrôle vis-à-vis nos ressentis, nos émotions et nos sentiments.

Lorsque la respiration est prise en otage par l'état de stress et de conflit interne entre les différentes parts de nous, la circulation du Qi est grandement affectée, il en résulte des stagnations, des états de vide ou de trop-plein et de l'intoxication.

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

Lors de perturbations émotionnelles, certaines personnes font l'expérience d'un ventre ou d'un plexus solaire noué, bien souvent le haut de la cage thoracique se trouve aussi rigidifié par les tensions

qu'engendrent les émotions contenues, niées, troubles, non exprimées ou non transformées.

Ce blocage peut se répercuter dans la **région inter-omoplates** et les douleurs se font sentir le long du bord interne des omoplates. Beaucoup d'émotions contenues et réprimées s'accumulent dans cette zone ainsi que dans la région du **palais du cœur**. Ce trop-plein d'énergie émotionnelle dans le haut de la cage thoracique n'est pas toujours perçu par l'individu et il est même parfois habilement camouflé.

« Lorsque trop d'émotions sont ainsi contenues, le souffle ne peut pas circuler de manière libre. C'est le cas des personnes qui sont convaincues que la paix intérieure se gagne en supprimant toute manifestation émotionnelle, un effort intense est alors entretenu pour contrôler celle-ci. Cette lutte avec soi-même, au lieu de sabrer l'ego, le fait exister par le principe même du combat, et le corps entier, si bien maîtrisé à première vue, n'est qu'un carcan de tensions. Le souffle arrive parfois à descendre quand même vers le ventre, mais comme le long d'un canal étroit, toute la cage et le dos restant durs et tendus, encombrés d'émotions contenues. »

- Isabelle Laading -

Gros Intestin et respiration

Le processus d'évolution que le couple Poumons/Gros Intestin nous permet de vivre est lié à l'ouverture, la réceptivité, l'échange, à donner et à recevoir, à prendre et à laisser aller, à la relation entre l'intérieur et l'extérieur.

Les Poumons sont les **officiers du rythme** en nous. Un excès **d'attachement au connu** et une résistance aux changements obstrue le rythme intérieur de flux et reflux, d'entrée et de sortie.

La difficulté à expirer peut être liée à la difficulté à laisser aller, à laisser sortir, à laisser se transformer, à laisser se terminer, à laisser mourir. Cette attitude de retenue peut être liée à **la peur du changement, de la séparation, de la solitude, à la peur de perdre.**

La force de nos poumons nous permet d'accueillir de l'énergie (Qi) mais nous permet aussi de laisser aller vers l'extérieur ce qui doit sortir, être exprimé ou éliminé.

Le **gros intestin** est couplé aux poumons et a pour fonction **l'élimination**, l'évacuation des résidus. Une stagnation de matière dans l'intestin peut se traduire par une résistance face au principe de base de la vie qui est **changement, évolution, mouvement**, par une tendance à vouloir figer les choses. L'attitude mentale joue un grand rôle dans les désordres intestinaux. Ils vont généralement de pair avec une **constipation mentale/émotionnelle.**

Libérer le cycle de la respiration nous remet en contact intime avec le **pouvoir du non-attachement**, la capacité de laisser naître et mourir. Par l'expiration nous pouvons évacuer nos tensions et laisser aller nos pensées stressantes.

S'agripper, retenir et figer le mouvement cyclique de la vie peut provoquer un blocage d'énergie le long des méridiens du Poumons et du Gros Intestin.

La loi du Tao est : réduire les excès et remplir les vides. On reçoit ce dont on a besoin en créant de **l'espace**. Cela demande du **courage** pour abandonner le connu mais c'est énergisant et dynamisant. Cette ouverture nous permet d'accueillir les nouvelles possibilités que la vie nous offre.

Être ouvert, c'est accepter les opportunités de renaître à soi-même, à la vie, à chaque respiration.

C'est en étant profondément enraciné dans son corps que l'on est prêt à toute ouverture, poreux à tous les souffles.

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, le corps délié, centré et détendu, ancré dans votre présence empathique, 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 de se libérer intérieurement.*

Extraits de textes adaptés et assemblés par :
Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2018

Références :

Le Tao de la respiration naturelle, Dennis Lewis

Les Cinq saisons de l'énergie, Isabelle Laading

The Joy of Feeling, Bodymind Acupressure, Iona Marsaa Teeguarden

Le Guide du bien-être selon la médecine chinoise, Yves Requena