Sagesse orientale

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995543

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Exemple d'un exercice de Qi Gong

Se replier sur soi-même et expirer

Inspirer et redresser le buste

Expirer et lever les bras vers l'avant

Baisser gentiment les bras et inspirer

Garder brièvement la positi et la respiration

Sagesse orientale

La respiration joue un rôle clé dans les écoles d'arts martiaux et de méditation d'Extrême-Orient. Grâce à un entraînement spécifique, les mouvements et la qualité de vie s'en voient améliorés.

Texte: Erik Golowin; photos: Philipp Reinmann

▶ Une expérience longue de plusieurs siècles a permis de découvrir, en Asie, la force de la respiration avec ses nombreuses possibilités d'utilisation. Si les protagonistes des formes de thérapie et de mouvement occidentales manifestent de plus en plus d'intérêt pour ce phénomène, ils veulent également déployer l'effet régénérateur et fortifiant de l'entraînement de la respiration au sein de leurs activités. Voici, à titre de modèles, trois écoles traditionnelles – Yoga, Taï Chi et Qi Gong – lesquelles considèrent généralement cinq différentes composantes du développement:

Image de l'Homme: l'expérience respiratoire n'est pas seulement un processus individuel, un voyage dans les profondeurs intimes; elle est aussi, au sein d'un partenariat ou d'un groupe, une expérience relationnelle. Une interaction intensive non-verbale apparaît alors entre les parties impliquées dans une recherche commune.

› Effet: la respiration nous permet de prêter attention à nos processus intérieurs, à notre entourage et à notre environnement.

Développement de la personnalité: la respiration ne peut être expérimentée qu'à partir du moment où l'on en prend conscience. Elle permet alors de libérer les énergies de la vie et d'accéder aux régions les plus cachées de notre être.

› Effet: la force variable de la respiration augmente et déclenche des processus de clarification et de développement.

Posture: si la gravitation permet de faire des expériences kinesthésiques (sens du mouvement), elle arbitre aussi le mouvement, la tension et la position de chaque partie du corps. Les systèmes musculaire et squelettique se doivent d'être flexibles pour avoir une meilleure capacité de relâchement et permettre ainsi au corps de

Dessiner un cercle avec les bras et expirer

Garder brièvement la position et inspirer

retrouver une posture idéale par rapport à l'attraction. Lorsque le corps est en parfait état d'équilibre, la colonne vertébrale s'allonge du sacrum (partie inférieure) au crâne (partie supérieure) lors de l'inspiration.

› Effet: une posture idéale et une technique de respiration développée stimulent tant les processus psychorégulateurs que le sens du mouvement et du corps.

Respiration: la respiration s'opère en quatre phases: l'inspiration, la phase post-inspiratoire (retenir sa respiration), l'expiration et la phase post-expiratoire (retenir sa respiration). L'expiration commence dès l'instant où la contraction musculaire provoquée par l'inspiration diminue. Tout d'abord passive (relâchement de la musculature), cette phase post-inspiratoire est suivie de la phase active où sont alors impliqués les muscles du ventre. La fin de la phase post-expiratoire (décontraction des muscles) coïncide avec le début de la phase d'inspiration active.

› Effet: l'exécution contrôlée des quatre phases requiert une respiration calme et rythmée; elle permet, en outre, de contribuer à la fluidité du mouvement.

Qualité de vie: la respiration consciente permet d'accorder nos souffles aux rythmes de la «respiration universelle». Une expérience possible lorsque la respiration a passé nos frontières corporelles pour plonger dans un rythme qui n'est plus empreint d'individualisme: une harmonie avec la vibration naturelle de l'univers. Cette pulsation vivante nous fait sortir de notre propre champ énergétique pour nous montrer que tout est lié, interdépendant et extraordinaire.

› Effet: participer à la «respiration universelle» est un cadeau dont chacun peut bénéficier dès l'instant où il se consacre à l'étude de ce thème. //

Nota Bene

On ne la voit pas. Et pourtant, elle est toujours là. Elle nous accompagne dès le premier battement de cœur jusqu'à notre dernier... souffle. Elle, c'est la respiration. Nous ne la percevons que dans des cas exceptionnels: au terme d'une course, après une longueur de bassin en apnée. A la fois discrète et constante, la respiration est cantonnée dans un rôle secondaire, trop souvent sous-estimée. Son potentiel est énorme, mais malheureusement peu exploré.

Dans le sport, comme au quotidien, la respiration régule le flux énergétique. Elle est tour à tour source de relâchement et de vitalité. Correctement calibrée, la respiration nous soutient de manière optimale dans chacune de nos activités. Le succès de nos actions dépend de notre capacité à adapter systématiquement la tension corporelle. Cet état de grâce s'appelle eutonie (eu = juste; tonus = tension) et est influencé par la respiration.

Un lien de cause à effet est souvent établi entre exercices de respiration et relâchement total. Ce rapport présupposerait une tension corporelle inférieure à ce qui est effectivement nécessaire. Cela dit, une tension optimale n'a rien à voir avec un tel relâchement. Car chaque situation exige un bon équilibre permettant de garantir le sentiment de stabilité, de vitalité et de force.

Dans le sport, la respiration est une composante de l'échauffement. Le corps et l'esprit doivent être progressivement stimulés au moyen d'exercices d'activation musculaires, articulaires et respiratoi-

▸▸ Echauffer la respiration ◂◂

res. Mais qui pense à la respiration lors d'un échauffement? Probablement que la personne qui s'apprête à effectuer une plongée en apnée.

Le thème de la respiration est peu attractif et n'est guère abordé dans la formation des maîtres d'éducation physique, des moniteurs et des entraîneurs. La connotation thérapeutique qui l'entoure la dessert et repousse bien des acteurs de la pédagogie sportive et du sport d'élite. C'est bien dommage car la respiration se prête à une intéressante comparaison entre les cultures occidentale et orientale. Chacune d'elles ont une approche différente de la respiration et lui attribue une importance qui va bien au-delà du simple acte physiologique.

Nous souhaitons ouvrir une brèche avec ce dossier. Afin que les techniques et les exercices respiratoires soient mieux intégrés dans l'enseignement de l'éducation physique et dans le sport de haut niveau. Nous comptons sur votre avis!

Nicola Bignasca