

Respiration abdominale, le souffle sacré

Réguler sa respiration est l'une des clés du qi gong et du prana yoga, dont la médecine occidentale commence à reconnaître la sagesse.

« Le souffle est guidé par la pensée, et la pensée est guidée par le souffle », dit « Le Secret de la fleur d'or », ancien texte taoïste (1) introduit en Occident en 1929 par Wilhelm et Jung. Ce n'est pas d'oxygène qu'il s'agit, mais du contrôle de la respiration, fondamental pour la médecine chinoise depuis trois mille ans. Agitée, inégale, saccadée, tout l'organisme basculerait dans l'anxiété. Posée, délibérée, régulière, elle entraînerait paix et repos de l'esprit. La physiologie moderne décrit deux systèmes nerveux « autonomes » - ainsi qualifiés parce qu'ils ne peuvent être consciemment dirigés.

Le système nerveux sympathique dirige l'attention de l'organisme vers l'extérieur et le met en état d'alerte : décharge d'adrénaline, accélération du rythme cardiaque, hausse de la tension artérielle et musculaire.

Le système nerveux parasympathique détourne l'attention de l'organisme vers l'intérieur et fait baisser les défenses : flot d'acétylcholine, ralentissement des pulsations du coeur, baisse de la tension artérielle, relaxation des muscles, entraînant un état de calme, portail de la paix intérieure.

Il se trouve que notre façon de respirer peut aider l'un de ces systèmes à dominer l'autre à un moment donné. Ainsi, quand l'inspiration et l'expiration sont superficielles et ne font intervenir que la cage thoracique (comme si l'on respirait dans un corset trop serré à la taille), le système sympathique prend les commandes. Rapide, haletante (même sans effort physique), cette respiration réduit à néant ou presque la contribution du système parasympathique. Au pire, elle peut déclencher une violente attaque d'anxiété ; au mieux, nous rendre plus sensibles aux agressions et tentations extérieures (d'où irritabilité excessive, peur et fuite devant un incident mineur, désir machinal pour le premier tranquilisant venu - chocolat, cigarette, bière, etc).

A l'inverse, une respiration lente et profonde fera jouer le diaphragme qui fait sortir et rentrer l'abdomen avec le va-et-vient du souffle jusqu'au fond des poumons (mains à plat sur vos hanches, vous sentez vos pouces s'écarter de vos doigts à chaque inspiration).

Le système parasympathique domine et bloque les effets anxiogènes du système sympathique : la tension du corps se relâche un peu plus à chaque expiration. C'est l'une des portes d'entrée de la méditation et de tous les états transcendants. Peur, colère et désirs inutiles s'évanouissent sous la douceur de ce souffle que beaucoup disent sacré.

Bébés, nous avons tous commencé par respirer par l'abdomen, pratiquant ainsi spontanément la méthode enseignée dans les grandes traditions spirituelles méditatives et yogiques. A l'âge adulte, en revanche, nous respirons presque tous par le thorax plutôt que par l'abdomen, ce qui provoque tensions et anxiété.

David Servan-Schreiber

1. Traduit en français par Lu Dingbin et Liu Huayang (Médicis-entrelacs, 1998).

Édition des DNA du Mer 22 juil. 2009