

# L'OBSERVATION DE LA RESPIRATION

par Alain d'Ursel

**« Poser son attention sur sa propre respiration, c'est devenir cette respiration et le corps entier y participe »**

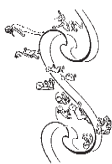
**L**e corps mime spontanément ce sur quoi il porte son attention. Et ce mime implique le corps entier. La plupart du temps cette « mise en corps » de ce qui est observé est à peine décelable, microscopique jusqu'à ressembler à s'y méprendre à de la pensée ! Les infimes variations de la respiration permettent d'en prendre conscience.





Il y a un lien très intime et quasi indissociable entre la pensée, le geste et la respiration. Dans ma pratique, c'est un changement de ma propre respiration qui m'informe qu'une tension a lâché chez mon patient. Le diaphragme m'apparaît alors comme le muscle le plus « mimétique » du corps. Carrefour sensible à la fois AP et PA, et ainsi connecté à toutes les chaînes, il est comme une scène de théâtre où se jouent et se manifestent les grandes tensions antagonistes du corps. A l'instant même où je pose mon attention sur la respiration, je la sens réagir comme si c'était elle qui aussitôt m'observe ! Elle devient dès lors comme un miroir dans lequel l'observateur s'observe.





## UNE EXPÉRIENCE DÉTERMINANTE

Il y a maintenant un bon paquet d'années, j'avais emprunté une dizaine de crânes d'animaux au musée des Sciences Naturelles en vue d'un stage sur la conscience osseuse. Dès que j'en eu l'occasion, je les ai longuement observés. J'étais comme Hamlet contemplant un crâne humain sauf que c'était celui d'animaux aussi différents que le lynx, le renne, l'ours ou l'aigle. Quand, fatigué de les avoir dévisagés dans tous les sens, scruté leur ethmoïde, palpé leurs occiputs, je me suis allongé pour me reposer en fermant les yeux, je fus très surpris de sentir tous les os de mon crâne et de ma face comme jamais je ne les avais sentis auparavant !

Ils me faisaient sentir d'eux plus que j'en connaissais auparavant. La sensation la plus surprenante, c'est qu'ils avaient bougé car je ressentais avec acuité leurs articulations.

Quand j'avais devant les yeux un crâne d'ours, mon crâne tentait donc de lui ressembler ! Pour passer à l'aigle, il leur fallait faire une gymnastique quelque peu inhabituelle... d'où, les « courbatures » ressenties dans ce mimisme (1) involontaire.

• cfr le travail de l'anthropologue du geste Marcel Jousse dont voici un extrait tiré de "l'anthropologie du geste" : « Qui dit anthropologie du geste, dit anthropologie du mimisme.... L'expérimentateur est devenu l'expérimenté. L'homme n'est plus "cet inconnu". Il est son découvreur. ... Le vrai laboratoire est donc le laboratoire de soi-même.

... Mais pour bien se connaître, il faut bien s'observer. Le vrai laboratoire est un observatoire ».

## THÉÂTRALISATION DE L'ANATOMIE ET GESTE SOURCE

Parmi les moyens élaborés par Madame Struyf pour intégrer en soi la globalité du concept des chaînes musculaires et articulaires, la théâtralisation de l'anatomie a une place de choix ! Le geste juste à partir de l'image juste devient un geste source. L'approche globale que propose la méthode, partie de l'observation, décrit l'intime imbrication du kinesthésique et du psychique, ce qui lui permet d'intégrer dans son travail le concept de résonance et d'analogie. Le geste source en est l'expression. Il est source de résonances, d'analogies, de symboles. Si l'on veut bien, on peut y voir les racines des mythes et des légendes, un patrimoine universel commun dénominateur des cultures.

## UTILISATION DU BRAS ET DE SES RÉSONANCES

Si je mime les côtes avec mes bras, cela va activer la résonance entre eux. La méthode GDS observe que les côtes

et les bras partagent le fait d'être des os doubles dont la caractéristique commune est la torsion inscrite dans ses formes. D'autre part, l'axe vertical se projette dans les membres. Le bras est à l'image du tronc : la main est AP-PA en résonance avec la tête, l'avant-bras PM-AP avec le thorax, le bras AM-AP avec les lombaires, l'épaule serait alors le bassin. Dans ce cas, le cubitus serait la colonne thoracique et le radius serait les 12 côtes. Par effet de résonance, toute tension dans la cage thoracique sera perceptible dans les tissus de l'avant-bras. Et tout massage restructurant de l'avant-bras aura un effet sur le thorax par cette voie de la résonance. Tous les mouvements que je ferai donc avec mon bras, épaule comprise, vont me permettre, si je le veux, de percevoir d'une façon très précise chacune des 44 articulations costo-vertébrales, plus précisément que ce que je peux en connaître par ailleurs. C'est un travail d'écoute agrandi par tout le corps.



Fig1. Arcs et flèches japonais.  
Le thorax, avec ses attributs guerriers, est en résonance avec la PM dont c'est la résidence.







Les fig2 et fig3 sont tirées de Testut et Latarjet.  
Tous droits réservés.

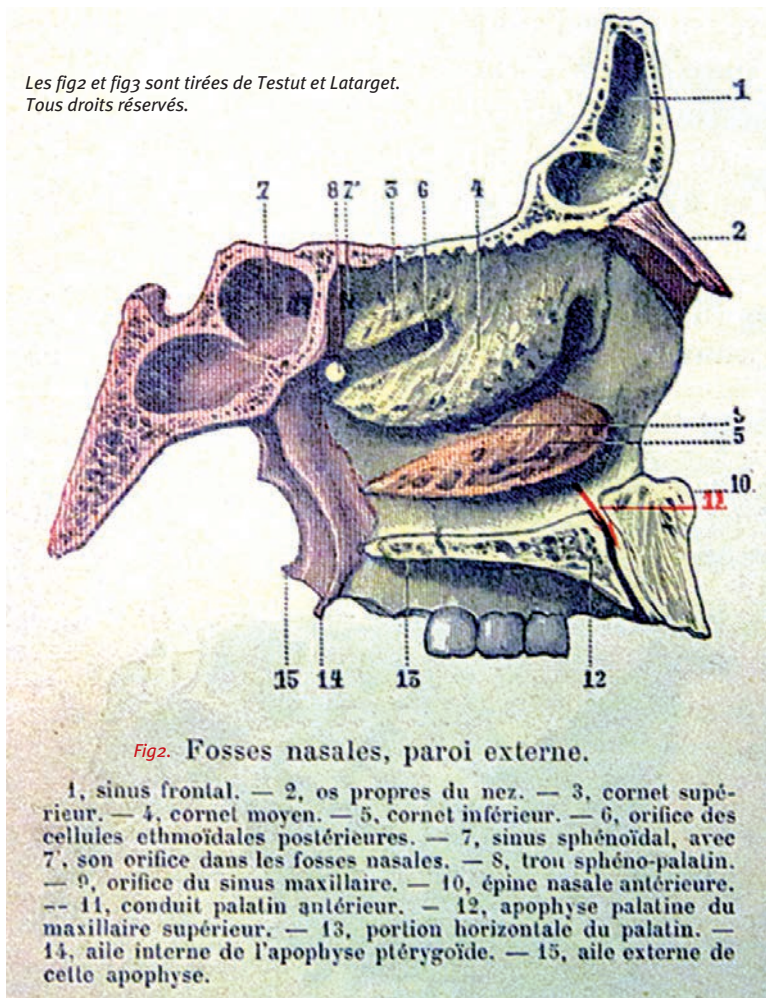


Fig2. Fosses nasales, paroi externe.

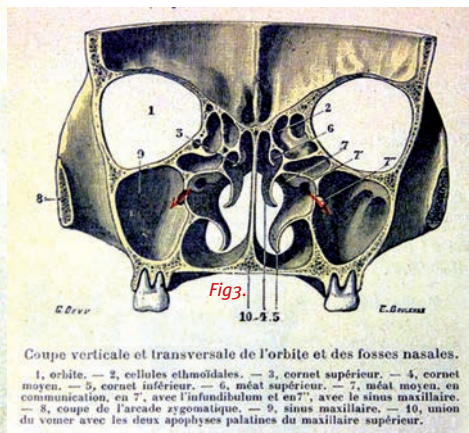
1, sinus frontal. — 2, os propres du nez. — 3, cornet supérieur. — 4, cornet moyen. — 5, cornet inférieur. — 6, orifice des cellules ethmoïdales postérieures. — 7, sinus sphénoïdal, avec 7', son orifice dans les fosses nasales. — 8, trou sphéno-palatin. — 9, orifice du sinus maxillaire. — 10, épine nasale antérieure. — 11, conduit palatin antérieur. — 12, apophyse palatine du maxillaire supérieur. — 13, portion horizontale du palatin. — 14, aile interne de l'apophyse ptérygoïde. — 15, aile externe de cette apophyse.

## OBSERVATION PAR LE GESTE DE LA STRUCTURE DU NEZ

En théâtralisant l'ethmoïde, le cornet inférieur, les cavités et les parois des sinus, l'on peut percevoir et sentir dans ses mains les « gestes » du nez qui sculptent le flux de l'air inhalé pour le pressuriser, l'orienter, le rendre laminaire, en éliminer les turbulences inadéquates, le faire circuler jusqu'au fond des sinus, en extraire toutes les informations nécessaires, les confronter aux besoins réels du corps pour finalement proposer à l'« arbre pulmonaire » une coulée d'air « pré-mâchée » qui aura toutes les qualités requises pour atteindre les alvéoles et y optimiser les échanges.

Tout ce qui est capté par le nez et ses muqueuses va donner des informations que le corps va intégrer immédiatement. Nos vieux logiciels animaux ont toujours ces réflexes indispensables à la survie. Ils sentent plus vite qu'ils ne voient. Humer, pressentir, avoir du flair, et pourquoi pas décoder les phéromones, c'est cela avoir du nez ! Les poumons sont donc prévenus avant de le recevoir, de la qualité et de la quantité de l'air qui lui arrive. Il est intéressant de supposer que le corps, jusque dans sa globalité microscopique, « mime » les infos qu'il reçoit. La découverte récente des neurones miroirs semblent confirmer que cette façon d'aborder la physiologie a toute sa pertinence. En travaillant sur une partie du corps, je travaille sur son

ensemble. Un effet à remarquer : si mes sinus sont encombrés ou ceux d'un patient, il est arrivé que ce travail de théâtralisation libère ces sinus.



Coupe verticale et transversale de l'orbite et des fosses nasales.

1, orbite. — 2, cellules ethmoïdales. — 3, cornet supérieur. — 4, cornet moyen. — 5, cornet inférieur. — 6, méat supérieur. — 7, méat moyen, en communication, en 7', avec l'infundibulum et en 7'', avec le sinus maxillaire. — 8, coupe de l'arcade zygomatique. — 9, sinus maxillaire. — 10, union du vomer avec les deux apophyses palatines du maxillaire supérieur.

## LE CORPS, PAR SES FORMES ET SON "ORDONNANCEMENT" EST LE LIEU DE BELLES HISTOIRES :

Le souffle créateur, ce « chant-source » (comme disait une thérapeute) de l'expir divin est insufflé dans nos narines, nous dit la Genèse. Racontée par Annick de Souzenelle (article paru dans la revue Énergie Vitale. No 11)

L'expir, Verbe créateur : ... *Les sept jours de la Création sont une coulée de cet expir-verbe divin. Les six premiers jours, un ordonnancement de l'énergie ainsi écoulee. Le septième jour, le Shabat, fond de l'expir, rétention du souffle créateur, préparation de l'inspir divin dans lequel toute la création est emportée. Cet inspir est l'histoire, notre histoire, celle de l'humanité, celle de chacun de nous. Dans le Shabat, l'étincelle de vie est déposée au cœur de chacun de nous, amorçant notre propre respiration dont le rythme à deux temps à l'image du rythme divin, s'inscrit dans l'inspir archétypiel. C'est l'histoire du 2 dans son retour à l'un.*



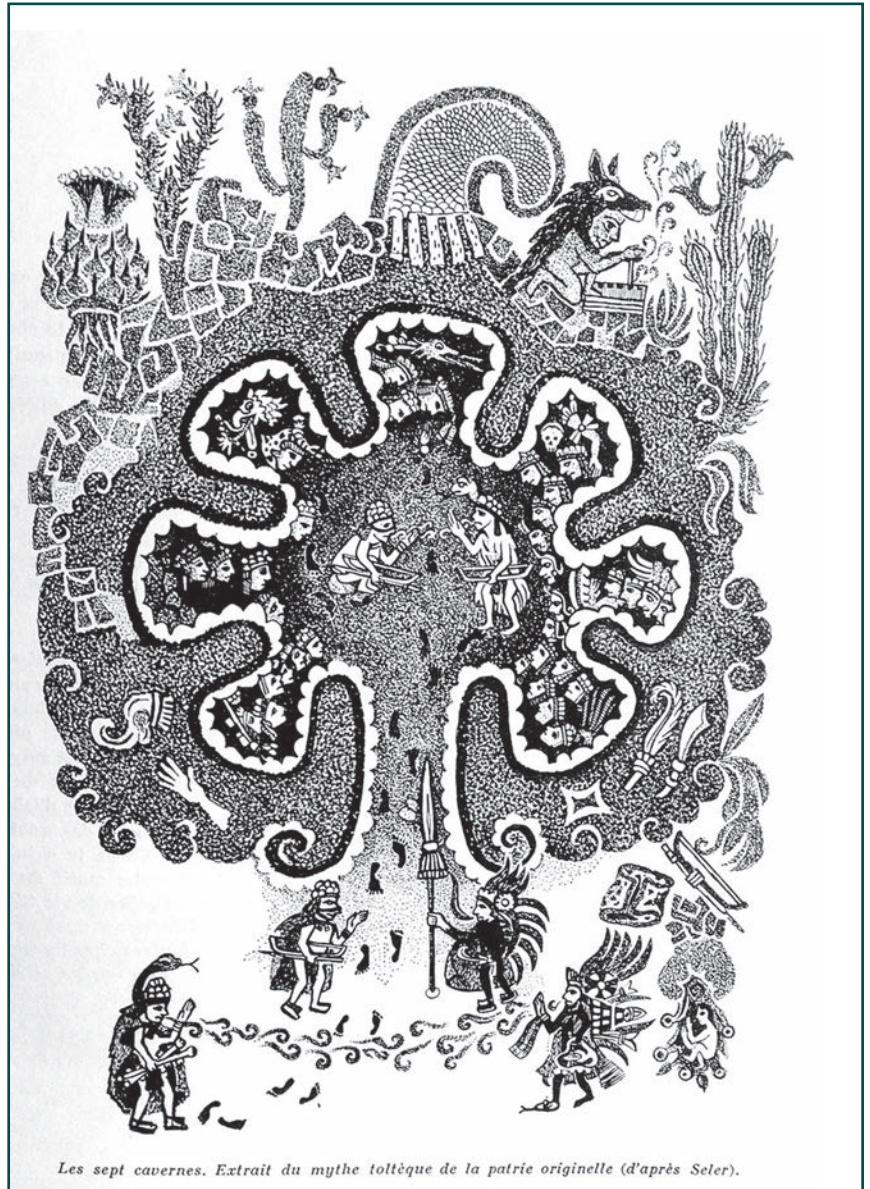


PA a insufflé son « feu ambassadeur » AP, qui est rythme et alternance. L'AP va animer tous les échanges entre tous les niveaux de notre être. Après avoir assimilé cette nourriture (l'origine embryologique des poumons est AM !) primordiale, ce « prahna », ce sera au tour de l'Homme, par son expir, de louer, de nommer, de créer. Comme il est plaisant alors de voir dans les méandres des narines et du nez, les traces de ce premier souffle fondateur !

Je peux ainsi en faire le rejeu et inspirer en recevant cet expir divin et le suivre jusqu'au fond de mon inspir et me reconnecter ainsi à la « respiration-source », cette respiration « extra-ordinaire » sous-jacente à toutes les multiples respirations « ordinaires ».

Observer la respiration avec toutes ses perturbations émotionnelles multiples et variées cependant est le seul chemin pour appréhender cette respiration-source archétypale qui se soustrait à notre perception au quotidien, mais qui n'en est pas moins toujours présente.

**La respiration est comme le silence qu'on ne peut réellement percevoir que par la musique qui le contient.**



*Les sept cavernes. Extrait du mythe toltèque de la patrie originelle (d'après Seler).*

*Fig4. Les 7 cavernes toltèques. Image extraite du livre de Th. Schwenk « Le chaos sensible ». La dynamique des fluides se retrouve dans cette représentation de la patrie originelle toltèque, « soufflée » par l'expir du Créateur.*