

# La respiration

*Le livre du Do-in, pages 47 à 55*  
*de Michio Kushi, Guy Trédaniel éditeur*

---

## Les Principes

Outre la pratique quotidienne de l'art de manger et de boire, le deuxième échange important entre l'homme et son environnement est la respiration. ....

Respirer est la manifestation de la fonction d'expansion centrifuge yin et de la fonction de contraction centripète yang, pratiquées alternativement en mouvements harmonieux, surtout à travers nos organes respiratoires. Cependant, il n'y a pas seulement les organes respiratoires tels que les cavités nasales, la bouche et les poumons qui soient étroitement liés à la respiration, mais aussi le système circulatoire et ses fonctions. Le système nerveux qui comprend les réactions nerveuses autonomes et les fonctions du cerveau, est lui aussi relié à la respiration.

D'une manière générale, le fonctionnement de ces systèmes et organes active la respiration, et à son tour le mouvement respiratoire accélère le fonctionnement de ces organes et systèmes. D'autres part, leur fonctionnement lent et inactif amène une respiration lente et passive; de même qu'une respiration lente et modérée conduit, à son tour, à leur lenteur et leur inactivité. Par conséquent, notre contrôle de la respiration, le volume d'air inspiré et expiré, la durée de l'inspiration et de l'expiration ainsi que le rythme respiratoire ont des effets divers sur les systèmes et fonctions digestifs, circulatoires, nerveux et excrétoires. Cela influence ainsi, d'une façon directe et indirecte, notre condition psychologique et spirituelle, en changeant la variété, le volume, la direction et la dimension de l'image et de la pensée. <sup>(2)</sup>

Suivent quelques exemples de différentes respirations et leurs effets sur les conditions physiques, spirituelles et mentales.

### a) Vitesse de respiration

- *Respiration lente (à résultats plutôt yin).*
  1. Sur le plan physique, le métabolisme - qui comprend les battements cardiaques, la circulation sanguine et la circulation des autres fluides corporels - ralentit. La température du corps tend à diminuer légèrement.
  2. Sur le plan mental, cela produit un état plus tranquille et paisible, une pensée plus claire et une compréhension plus objective ainsi que des réponses plus sensibles à l'environnement.
  3. Sur le plan spirituel, cela amène une perception plus grande, une vue intérieure plus profonde et cela conduit à une conscience plus universelle
- *Respiration rapide (à résultats plutôt yang)*
  1. Sur le plan physique, le métabolisme des diverses fonctions corporelles s'accélère. Les battements du cœur sont plus rapides ainsi que la circulation du sang et des autres fluides. La température du corps tend à augmenter.
  2. Sur le plan mental, elle conduit à une condition moins stable, et plus excitable, et parallèlement les émotions changent. L'attitude commence à devenir plus offensive ou plus défensive.
  3. Sur le plan spirituel, elle amène des observations et des jugements plus subjectifs et égocentriques sur les conditions environnantes, avec un intérêt plus porté à des préoccupations fragmentées ou partielles qu'à un éveil large et universel.

### b) Profondeur de respiration

- *Respiration peu profonde (à effets plutôt yin).*
  1. Sur le plan physique, elle amène à un métabolisme moins actif ainsi qu'à un manque d'harmonie et de coordination dans les différentes fonctions physiques. La température du corps a tendance à changer d'une façon irrégulière.
  2. Sur le plan mental, elle produit une tendance à l'anxiété, à l'instabilité, la frustration et le mécontentement, souvent suivis du sentiment de peur.
  3. Sur le plan spirituel, elle développe une tendance à une perception superficielle, à des changements fréquents de jugement, une perte de confiance en soi, un manque de courage ainsi qu'une perte de mémoire et de vision d'avenir
- *Respiration plus profonde (à effets plutôt yang).*
  1. Du point de vue physique, elle amène à un métabolisme plus profond et actif et à l'harmonie dans les systèmes et organes. La température tend à se stabiliser.
  2. Du point de vue mental, elle produit une plus profonde satisfaction, une stabilité émotionnelle, une plus grande confiance en soi, et maintient une attitude stable et égale.

3. Du point de vue spirituel, elle favorise la méditation et donne une foi inébranlable ainsi qu'une tendance à tout embrasser et à tout aimer.

### c) *Durée de respiration*

- *Respiration plus longue (à effets plutôt yin).*
  1. Sur le plan physique, il en résulte une meilleure coordination dans le métabolisme des diverses fonctions. La température a tendance à être stable et, en général, les activités de tous les organes et des glandes se ralentissent.
  2. Sur le plan mental, elle produit un sentiment plus paisible et satisfait, plus d'endurance, de patience et de calme, ainsi qu'une moindre excitation émotionnelle et une moindre irritabilité.
  3. Sur le plan spirituel, elle développe une perception plus objective et plus étendue, ainsi qu'une compréhension plus profonde. Les souvenirs passés et les visions d'avenir tendent à se développer.
- *Respiration plus courte (à effets plutôt yang).*
  1. Sur le plan physique, elle produit une tendance à créer un métabolisme irrégulier et plus rapide dans diverses fonctions du corps. La température augmente légèrement.
  2. Sur le plan mental, elle produit un changement plus fréquent des images et des pensées, ainsi que des variations d'humeur. Cela accroît la tendance à l'impatience, à avoir moins d'endurance et mauvais caractère.
  3. Sur le plan spirituel, elle développe plus de disharmonie avec l'environnement, plus de sentiments conflictuels et antagonistes; elle développe une vue plus subjective et une vision plus courte.

Du fait des divers résultats obtenus par les respirations différentes citées ci-dessus, il est sage de maintenir un style de respiration plutôt lent, profond et long, au détriment du rythme rapide, superficiel et court. Le développement physique, mental et spirituel est fonction du degré de respiration ajustée suivant ces variables. *Cependant, un ajustement conscient de la vitesse, de la profondeur et de la durée de la respiration doit tendre à disparaître pour que la respiration devienne naturelle, et fonctionne sans aucune intention artificielle ou effort spécial.*<sup>(3)</sup>

En fait, une respiration lente, profonde et longue peut être développée automatiquement par l'exercice de l'art de manger macrobiotique et par la consommation de nourriture plus végétale - centrée autour des céréales complètes et accompagnées de légumes locaux et de saison qui poussent sur la terre ou dans la mer, avec une consommation minimum de nourriture animale, évitant les diverses sortes de viandes et de produits laitiers. L'absorption de grandes quantités de liquides et aussi d'aliments sucrés provoque une respiration plus rapide, superficielle et plus courte. Manger et boire en grande quantité amène aussi, en général, ce type de respiration. Aussi, pour développer l'harmonie et la paix physique, mentale et spirituelle, il est conseillé de prendre un petit volume raisonnable de nourriture et de liquide.

## **Cinq modes équilibrés de respiration**

En tant que pratique quotidienne pour le développement physique, mental et spirituel, il y a cinq modes différents de respiration, qui peuvent être utilisés selon leur puissance.

### *1. Respiration très lente, calme et longue: respiration du désintéressement*

Pour cette respiration, il convient d'inspirer et d'expirer par le nez très doucement, au point qu'une feuille de papier à cigarette placée devant le nez ne bouge pas sous le souffle.

La durée de l'expiration doit être deux à trois fois plus longue que l'inspiration. L'effet de cette respiration est de calmer les activités physiques, mentales et spirituelles, afin d'entrer en méditation, en vue de développer une vision intérieure, tout en réalisant l'adaptation à l'environnement à son plus haut degré. Cette respiration a aussi pour effet de minimiser l'illusion égocentrique.

### *2. Respiration normale, douce et calme : respiration de l'harmonie*

Là aussi, on respire par le nez, mais c'est avec un peu plus de force que pour la respiration précédente (n° 1). C'est la respiration calme et habituelle des moments de tranquillité. Là encore, l'expiration dure deux à trois fois plus longtemps que l'inspiration. L'effet de cette respiration est de maintenir des relations paisibles et harmonieuses avec le milieu en activité, gardant le moi dans une position centrale, ce qui augmente notre conscience de l'environnement.

### *3. Respiration lente, calme mais plus forte: respiration de la confiance* <sup>(4)</sup>

Pour cette respiration, on inspire par le nez et on expire par la bouche entrouverte. L'expiration dure cinq fois plus longtemps que l'inspiration. Cette respiration est plus forte que les deux précédentes. Son effet est

d'accélérer l'activité harmonieuse dans toutes les fonctions physiques, mentales et spirituelles, en développant une confiance intérieure se préparant ainsi à tout mouvement qui peut être nécessaire, sans prévision, à l'adaptation aux conditions d'environnement qui changent rapidement.

#### *4. Respiration longue, profonde et forte: respiration de l'action <sup>(4)</sup>*

Pour cette respiration, on inspire et expire par la bouche entrouverte. L'expiration dure trois à cinq fois plus longtemps que l'inspiration. L'effet de cette respiration est d'activer les pouvoirs physiques mentaux et spirituels, afin de favoriser n'importe quel mouvement dans l'environnement, sans perdre sa faculté d'observation objective. Cette respiration peut être utilisée pour soulager de contractions physiques et mentales, favorisant une relaxation.

#### *5. Respiration longue, profonde, forte et puissante, avec production d'un son: respiration de la spiritualisation*

Pour cette respiration, on inspire et expire par la bouche entrouverte. L'expiration doit durer trois à cinq fois plus longtemps que l'inspiration. Quand on inspire, le son aigu « Hi » s'échappe naturellement, du fait de l'intensité de l'inspiration faite entre les dents entrouvertes, avec la langue légèrement tendue. A l'expiration, le son long et naturel « Fu » est émis. L'effet de cette respiration est de donner activement de l'énergie au métabolisme physique, mental, et de spiritualiser la personne tout entière. Le son « Hi » signifie « âme », « feu » et « soleil », dans une prononciation préhistorique universelle et intuitive à travers tout l'ancien monde. Le son « Fu » signifie le « vent », « différenciation » et « expansion », dans l'ancienne prononciation. A l'époque, « Hi » et « Fu » signifiaient aussi « un » et « deux ».

### **Cinq méthodes spéciales de respiration**

Comme pratique respiratoire pour le développement physique, mental et spirituel, il y a cinq méthodes qui peuvent être utilisées chacune dans un but précis :

#### *1. Respiration avec le Tan-Den (Hara, le centre de l'abdomen) : respiration de physicallisation <sup>(1 et 5)</sup>*

Cette respiration est effectuée profondément et lentement par le mouvement naturel de la région du *Hara* (région centrale de l'abdomen). On emploie aussi le mot *Tan-Den* pour désigner le *Hara*, qui est la partie la plus profonde de la région abdominale. Lors de l'inspiration lente mais profonde, le *Tan-Den* est rempli d'énergie, et la partie inférieure de l'abdomen se gonfle naturellement. Lors de l'expiration lente et plus longue, cette même région se contracte naturellement. La respiration est retenue quelques secondes entre l'inspiration et l'expiration. L'expiration doit durer généralement deux à trois fois plus longtemps que l'inspiration. Le résultat de cette respiration est d'engendrer une énergie physique, une stabilité mentale et une confiance spirituelle. Il en découle l'implantation ferme du moi sur cette terre, et la capacité de se soustraire à l'influence des milieux qui changent. Elle augmente la température du corps. Cette respiration accélère aussi les fonctions digestive et circulatoire, ce qui amène le développement d'une très bonne santé et de la longévité.

#### *2. Respiration par le centre de la région de l'estomac : respiration du Pouvoir <sup>(1)</sup>*

On exécute cette respiration par le mouvement naturel de la région stomacale. Au moment de l'inspiration, la zone du *Chu Kan* se gonfle naturellement et au moment de l'expiration elle se contracte. La respiration est suspendue quelques secondes entre l'inspiration et l'expiration. L'inspiration dure un peu plus longtemps que l'expiration.

L'effet de cette respiration est de développer l'endurance, la patience et la tolérance et la rétention plus longue du souffle entre l'inspiration et l'expiration intensifie l'énergie interne à travers tout le corps, ce qui l'emplit de ce que nous pouvons appeler pouvoir spirituel - ou énergie électromagnétique. Comme elle est répétée plusieurs fois, cette respiration concourt au développement de diverses facultés physiques et mentales.

#### *3. Respiration par la région du cœur ou centre du haut de la poitrine : respiration de l'Amour <sup>(1)</sup>*

Pour cette respiration, l'inspiration et l'expiration sont toutes deux longues et douces, et se concentrent dans la région du cœur ou centre du haut de la poitrine. L'inspiration dure aussi longtemps que l'expiration et la respiration n'est pas retenue entre les deux mouvements qui s'enchaînent naturellement, doucement, lentement.

L'effet de cette respiration est d'harmoniser le battement du cœur et de régénérer doucement la circulation du sang et des autres fluides du corps. Du point de vue mental, elle concourt au développement du sentiment d'harmonie et d'amour envers tous les aspects de l'environnement, ainsi qu'envers toutes les personnes qui nous entourent. Elle développe aussi la sensibilité, la sympathie, la compréhension et la compassion.

#### *4. Respiration par la région de la gorge et la base de la langue : respiration de l'intelligence <sup>(1)</sup>*

On exécute cette respiration par la zone de la gorge et la base de la langue, avec des inspirations plus fortes

que les expirations. Lorsqu'on inspire, la respiration est concentrée et retenue dans la région de la gorge et de la naissance de la langue pendant quelques secondes, puis elle est relâchée.

Cette respiration a pour effet d'aiguiser les sens pour obtenir une concentration physique et mentale en vue d'un objectif précis. Par suite, elle développe une observation claire et une vue pénétrante des problèmes envisagés. Ainsi, la concentration spirituelle est accélérée et la compréhension intellectuelle stimulée

##### *5. Respiration par la zone du cerveau: respiration de la spiritualisation (1)*

On effectue cette respiration par le cerveau, la zone centrale interne de la tête. L'inspiration est lente mais aiguë, comme si on respirait vers le haut de la tête, avec l'impression que le corps se soulève. Cette inspiration doit être très douce et continue, poussée aussi loin que possible, puis à son extrême, relâchée d'un coup mais doucement. On expire par la bouche et vers le bas.

Cette respiration a pour effet d'élever spirituellement notre conscience relative à une étendue plus universelle et par suite elle sert à étendre notre perception à des dimensions sans limite, telle la compréhension d'événements se déroulant ailleurs. Lorsqu'on prend l'habitude de répéter régulièrement cette respiration, le métabolisme tout entier décroît rapidement et la température descend jusqu'à approcher celle du corps mort.

On peut effectuer à n'importe quel moment de la journée les cinq respirations équilibrées décrites plus haut, visant une évolution générale de notre condition physique mentale et spirituelle, de même que les cinq respirations spéciales qui visent des objectifs spécifiques de développement physique mental et spirituel, lorsque nous sommes assis, ou au travail, ou en activité, mais aussi lorsque nous rencontrons et travaillons avec d'autres. Il existe bien d'autres types de respiration pour maintenir la santé et le bien-être général et améliorer ses facultés physiques mentales et spirituelles. Mais les dix respirations décrites ci-dessus sont la base fondamentale de toutes autres sortes de respiration.

**Note 1 :** La respiration s'effectue *toujours* par les voies respiratoires naturelles ! L'auteur invite le pratiquant à en *visualiser*<sup>(2)</sup> le trajet vers tel ou tel organe.

**Note 2 :** Notion de visualisation : *En imagination, nous suivons le trajet de l'air à travers l'organe indiqué,- faire comme si... - pour assurer efficacement l'objectif* de tous les Arts Martiaux : atteindre à l'**Unité mentale et physique** de l'individu.

**Note 3 :** souligné par le webmestre.

**Note 4 :** Les respirations 3 et 4 alternent pendant la pratique de l' Aikido.

**Note 5 :** C'est souvent celle de la préparation en Aikido.