

## La Méduse en soi : exercice de respiration.

Souvenir. Il y a quelques années, alors que j'étais aux Iles de la Madeleine, je suis allé en excursion en mer pour voir les phoques dans leur habitat. Nous étions largués en pleine mer avec notre habit de plongée et le masque et tuba. C'était au large de l'île Brion. Je n'ai pas vu beaucoup de phoques car c'est eux qui venaient me visiter. Ils nagent bien plus vite que nous, on ne peut les suivre. Comme je trouvais le temps long, je me suis mis à observer les grosses méduses qui pulsaient gracieusement sous moi. J'avais l'impression de voir dans leur nage le fonctionnement d'un diaphragme. Je me suis dit que quelque part au milieu de notre corps il y avait un animal archaïque qui assure notre survie. Le diaphragme dans les conditions idéales nage à l'intérieur de nous. Les conditions idéales sont un corps sans tension comme celui d'un poupon. Or nous sommes fait à 85% d'eau. Notre diaphragme nage à l'intérieur de nous. Malheureusement beaucoup d'entre nous sommes tendus pour des raisons diverses empêchant le libre fonctionnement de notre diaphragme. L'exercice que je propose a pour but de retrouver un meilleur fonctionnement de celui-ci et d'éliminer au moins une partie des tensions. Certaines tensions sont d'origine émotionnelles (émotions retenues) et ne seront pas traitées ici. Certaines thérapies dites psycho-corporelles se spécialisent dans la dissolution de ces tensions.

L'exercice que je propose est une synthèse d'éléments empruntés à de grands auteurs ainsi que certains ajouts de ma part. Ces connaissances viennent des auteurs suivants :

Wilhelm Reich : psychiatre à l'origine des thérapies psycho-corporelles.

Frédéric Leboyer : obstétricien auteur de Naissance sans violence.

Moshe Feldenkrais : créateur de la méthode Feldenkrais.

Carl Stough : chef de chorale créateur de la méthode Breathing coordination.

Deane Juhan : professeur à l'institut Trager.

La respiration est une pulsation. À l'inspiration le diaphragme descend créant un vacuum ou un appel d'air provoquant dans un deuxième temps l'expansion de la cage qui se remplit complétant le "remplissage". Les poumons se remplissent d'oxygène. À l'expiration le diaphragme remonte un peu comme un piston dans un cylindre. Lorsque le diaphragme est remonté en partie, la cage et surtout les basses côtes en descendant compriment le diaphragme pour l'assister dans sa remontée. Les poumons sont comprimés au complet et le gaz carbonique est expulsé. L'oxygène nourrit les cellules et le gaz carbonique est un déchet rejeté. L'oxygène a aussi la fonction de détendre l'organisme. Par contre le gaz carbonique si il reste dans l'organisme tend les muscles. Il est donc important de bien expirer sinon c'est le cercle vicieux : Plus on est tendu plus la respiration est difficile et entravée. L'origine des dysfonctionnements respiratoires vient de notre éducation et des émotions que nous refoulons en tendant nos muscles. Ceci dépasse le sujet de cet article. Le diaphragme a une autre fonction souvent oubliée : il malaxe les viscères. Plus il a de l'amplitude dans son mouvement plus il pétrit le contenu abdominal favorisant entre autres la digestion. Je compare ce mouvement aux camions qui transportent le ciment : on le malaxe continuellement pour l'empêcher de figer.

### *EXERCICE*

Voici pas à pas mon exercice.

- 1) Le Dr. Leboyer a découvert que le bassin suit le mouvement de la respiration. Il a filmé des poupons qui étaient nés sans violence et a observé un mouvement du bassin vers l'arrière à l'inspiration et vers l'avant à l'expiration. J'appelle ce mouvement la pompe à chi. Je le compare aux pompes à eau manuelle. Étendu sur un tapis ou dans le lit, il faut relever les jambes et placer les pieds bien à plat à la largeur des hanches. Détendez la mâchoire laissant la bouche légèrement ouverte bien que la respiration se fera par le nez. Commençons par le bercement du bassin : Enlevez du poids des pieds sans les soulever et en même temps arquer la colonne lombaire. Puis étaler la colonne en poussant avec les pieds *sans contracter les abdominaux*. Répétez quelques fois jusqu'à ce que cela devienne facile. Faites peu ou pas d'efforts. Ressentez le mouvement du bassin, comme si il était une chaise berçante.

- 2) Synchronisez la respiration avec le mouvement du bassin : lorsque vous arquez la colonne, inspirez doucement et lorsque vous étalez celle-ci ou que le pubis monte en direction du plafond, expirez. Respirez par le nez. Pratiquez jusqu'à ce que cela devienne naturel.
- 3) L'enroulement du bassin à l'expiration ressemble à celui qu'on pratique lorsqu'on plie le fond d'un tube de pâte dentifrice pour en expulser la pâte sans déformer l'ensemble du tube, il pousse sur les viscères qui à leur tour poussent sur le diaphragme.  
À l'inspiration, laissez l'air entrer librement sans tirer l'air ou forcer le gonflement.
- 4) Insistez plus sur l'expiration. Le diaphragme va remonter sous les côtes, l'abdomen va s'aplatir. Dans un deuxième temps laissez la cage descendre. Les basses côtes viendront assister la remontée du diaphragme en le pressant le secondant ainsi dans la fin de sa remontée.
- 5) Le diaphragme est un muscle involontaire : on ne peut le renforcer comme un biceps. Il est innervé par le nerf phrénique qui appartient au système nerveux autonome (ou système nerveux végétatif). Chez la plupart des gens, il ne remonte pas suffisamment : 1 ou 2 cm chez la majorité des gens alors qu'idéalement il devrait remonter de 5cm. Pour le renforcer il faut émettre des sons. Imaginons que j'enlève la flûte d'une cornemuse il me sera facile d'expulser l'air de la poche car le trou a 2 cm de diamètre. Mais si je remets la flûte je devrai faire un effort pour expulser l'air et il sortira plus longuement. J'ajoute donc cette dernière partie de l'exercice. À l'expiration faites des lalala d'abord mentalement puis audiblement puis de plus en plus fort. Cela peut prendre plusieurs jours avant que vous arriviez à faire des sons forts correctement. Pour savoir si c'est correct, placez une main sur votre ventre lorsque vous expirez sans faire de son : il se dégonfle et le diaphragme remonte. En émettant des sons il doit aussi remonter. Si au début les sons sont trop forts il y aura trop de résistance et le diaphragme redescendra pour recommencer le cycle ou prendre une petite bouffée. Allez y progressivement. Éventuellement vous ferez de plus en plus de lalala. Comme ce sera plus long, la bascule du bassin sera plus lente car l'action des cordes vocales offrira une résistance.

6) La cage thoracique maintenant : Certaines personnes respirent du ventre (la majorité) et d'autres plus de la poitrine pour toutes sortes de raisons que je n'exposerai pas ici. Certains ne peuvent pas remplir leur cage et d'autres ne peuvent la vider. Je compare la cage thoracique à une cage d'ascenseur d'un édifice de 10 étages. Certains respirent entre le neuvième et le dixième, et d'autres entre le premier et le deuxième et toute la gamme entre les deux. Idéalement la cage devrait pouvoir se mouvoir du premier au dixième en cas de besoin, dans l'effort par exemple. La cage est innervée par le système nerveux central comme le biceps et elle peut être contrôlée volontairement. On s'en sert pour contrôler nos émotions.

Il n'y a pas de danger à faire l'exercice que je propose car les résistances sont en place. Par contre si votre diaphragme ou votre cage sont très peu mobiles et que vous décidiez d'aller chercher de l'assistance, assurez vous que le spécialiste connaisse les liens entre les émotions refoulées et la respiration source de votre vitalité.

**IMORTANT** : Dès que vous maîtriserez la mécanique de l'exercice, ne mettez plus votre attention sur l'action, mais sur les sensations que l'exercice procure et laissez vous guider par celles-ci. Des ajustements subtils s'installeront. Plus vous le ferez avec douceur et sans effort plus "la méduse" travaillera seule et sans entrave. Restez sans tension comme des enfants. Ils sont forts.  
Bonne exercice.

Jean Pierre Lebeau, psychologue

Téléphone : (514) 486-1335

Courriel : [info@jplebeau.com](mailto:info@jplebeau.com)

Web : [www.jplebeau.com](http://www.jplebeau.com)