

Dr. Covin jacques
jacques.covin@laposte.net

ASOFORMEC 艾色拂明
 Samedi 15 octobre 2022

La respiration (Introduction)

I – La respiration en Médecine Traditionnelle Chinoise

Le neuvième chapitre du Su Wen 素問 exprime la manière dont les Energies *yang* (陽氣 *yangqi*) du cosmos pénètrent dans le corps, par les narines, à l'inspiration.

Le nez (*bi* 鼻)

Le nez est la partie saillante de la personne ; il caractérise celle-ci.

D'après l'embryologie chinoise, le nez est le commencement de l'Homme, le pivot de sa genèse.

Les Chinois affirment ainsi leur personne en pointant l'index sur leur nez.

La respiration nasale est la seule qui soit conforme à la nature de l'Homme ; le nez est le passage des Souffles du Ciel.

La respiration

Respirer = *xi* 息

Respirer se dit aussi « expir-inspir » *hu xi* 呼吸

A l'époque de l'Empereur Jaune (Huang Di 黃帝), respirer consistait à « cracher le Trouble et à intérioriser, avec la finesse d'un fil de soie, le Souffle inspiré vers l'Interne ! »

La fonction respiratoire assume le transport de l'air inhalé vers la placode olfactive, pour permettre un bon fonctionnement de celle-ci, mais aussi un bon fonctionnement du Poumon.

Le Poumon (*fei* 肺)

Le Poumon commande le nez, porte qui le met en relation avec le monde extérieur, le cosmos, les énergies, les odeurs, les pervers ...

Les Souffles inspirés sont emmagasinés (*cang* 藏) dans le Cœur et le Poumon, les deux Organes (*zang* 臟) concernés par le mouvement respiratoire.

Du point de vue occidental, les poumons sont impliqués directement par la ventilation dans les chambres alvéolaires ; le cœur est, lui, indirectement concerné par l'intermédiaire des vaisseaux et du sang qui est épuré et rechargé par hématoxyse.

Du point de vue énergétique, le Poumon et le Cœur sont les deux seuls Organes situés au-dessus du diaphragme ; ils sont ainsi placés dans le domaine du Clair (= le Pur, le non-Trouble) et peuvent recevoir et absorber directement par la respiration les Energies claires de la nature.

Le Clair, Principe Vital activé par les Souffles (*jing qi* 精氣), est produit par la respiration et l'alimentation et il est alors conduit aux Cinq Organes* qui le thésaurisent.

[**wu zang* 五臟 = Poumon *fei* 肺 ; Cœur *xin* 心 ; Rate *pi* 脾 ; Foie *gan* 肝 ;

Reins *shen* 腎]

En ces Cinq lieux fonctionnels se produit alors la rencontre entre le Principe Vital inné du Ciel antérieur (= patrimoine génétique) et le Principe Vital (Clair) acquis du Ciel postérieur.

Le chapitre 56 du Ling Shu 靈樞 nous précise que le Souffle cosmique (*da qi* 大氣) s'enroule comme un fil, se pelotonnant en un seul lieu et ne s'engageant dans aucune trajectoire courante ; il forme alors la Mer de l'Energie (*qi hai* 氣海) au centre de la poitrine, au milieu du sternum ; la Mer de l'Energie est centrée par le point RM 17 *tanzhong* 膻中. Elle représente le Centre-pivot du Réchauffeur supérieur (*shang jiao* 上焦) et du Maître Cœur (*xin zhu* 心主).

Le Clair respiratoire et le Clair issu de l'alimentation, se rassemblent au niveau de la Mer de l'Energie et porte alors le nom d'Energie des rythmes ancestraux (*zong qi* 宗氣).

C'est à partir du centre de la poitrine qu'est mentionné le mécanisme expiratoire qui déclenche la sortie du Souffle, et le mouvement inspiratoire qui provoque sa rentrée. Le Poumon demeure le lieu d'ajustement des rentrées et des sorties du Souffle, la gorge est son « antichambre », mais la Mer du Souffle constitue le centre animateur de la respiration.

Ainsi, de la même façon que le Souffle originel et authentique (*yuan zheng qi* 元正氣), déployé selon les Trois Réchauffeurs, rassemble l'Homme à partir des Reins, le principe unificateur émane également directement du Souffle céleste en contactant en droit fil la Mer de l'Energie.

En conséquence, l'unité « céleste » et l'unité « à la source » confirment leur non-séparation au cœur même de la conscience individuelle au centre de la poitrine, la jouant à chaque instant dans les battements du cœur, la circulation dans les méridiens et la respiration.

II – le diaphragme *ge* 膈

Le diaphragme, dans un organisme sain, fait 18 déplacements de haut en bas par minute (= 1 000 excursions par heure ; 24 000 excursions par 24 heures !) ; il se déplace de 4 centimètres vers le haut et de 4 centimètres vers le bas, soit une amplitude des mouvements de 8 centimètres.

Le diaphragme est le muscle le plus puissant de notre corps, s'abaissant comme une pompe refoulante en comprimant le foie, la rate, les intestins, ranimant toute la circulation portale et abdominale, propulsant alors la circulation veineuse de l'abdomen vers le thorax.

Le diaphragme ne peut pleinement jouer son rôle que si la respiration diaphragmatique s'effectue avec la sangle abdominale contrôlée.

Expiration complète : en fin d'expiration, la sangle abdominale est contractée (elle n'a pas été relâchée au cours de l'inspiration) et repousse les viscères abdominaux vers l'arrière et vers le haut, aidant l'ascension du piston diaphragmatique et favorisant ainsi l'expulsion du maximum d'air résiduel.

Inspiration : pendant l'inspiration, le piston diaphragmatique est descendu progressivement.

III – 導引 | *dao yin* « conduire et étirer »

Le *dao yin* est une gymnastique chinoise qui s'associe à des exercices respiratoires (*tuna* 吐納), à des exercices de concentration mentale et à des techniques d'acupression.

C'est une des pratiques visant à nourrir en soi le Principe Vital (*yang sheng* 養生).

Dans le *dao yin*, il est un exercice respiratoire important : le *kapâlabhâti* « nettoyage du crâne ».

Cet exercice fait partie des *shat kriyas* ou procédés de purification ; il propulse le *qi* 氣 sous pression dans les méridiens, induisant ainsi leur « nettoyage », ce qui permet une meilleure circulation du Souffle dans le corps.

Ici, à l'inverse de la respiration habituelle, l'expiration est active et brutale tandis que l'inspiration est passive ; l'inspiration est plus lente que l'expiration.

Kapâlabhâti consiste en rafales brèves d'expulsions d'air forcées, chaque fois suivies d'une inspiration passive.

Kapâlabhâti entretient la mobilité et la souplesse du diaphragme ; il produit aussi une intense activité prânique dans l'organisme et permet de plus une activation des centres d'énergie spirituelle correspondant à la force cosmique qui demeure latente chez l'Homme ordinaire ...

IV – La respiration taoïste

Dans les techniques taoïstes, les pratiques respiratoires sont souvent associées avec des exercices gymniques (*dao yin* 導引) et des exercices mentaux qui permettent de visualiser la circulation du Souffle interne (cf. les techniques d'alchimie intérieure).

Les techniques respiratoires anciennes sont appelées *tuna* 吐納, contraction de

tu gu na xin 吐古納新 qui signifie « cracher l'ancien et absorber le nouveau ».

Cette expression résume bien l'essentiel du procédé respiratoire qui consiste à inspirer par le nez le Souffle pur et à cracher par la bouche les Souffles impurs.

Par son mouvement de va-et-vient, la respiration est comparée à un soufflet de forge attisant le Feu interne, facilitant ainsi la mise en mouvement du Souffle interne et le maintient d'une circulation régulière et sans obstacle de ce Souffle à l'intérieur du corps.

Les procédés d'alchimie intérieure :

Dans les écrits d'alchimie intérieure, le résultat escompté est la production de la plante d'immortalité correspondant à la transformation de la force de vie en une source énergétique inépuisable et constamment renouvelée, amenant à l'obtention de la Voie (*dao* 道).

Le fonctionnement « naturel » du corps humain est à l'image du fonctionnement du cosmos : à l'origine, il y a le chaos ; en lui repose le Souffle unique, le « Faîte suprême (*taiji* 太極), qui se divise en Souffles *yin* 陰 et *yang* 陽, puis en Souffles des Cinq mouvements et en Souffles des Huit trigrammes qui, par leurs évolutions et leurs transformations, créent la multitude des phénomènes ...

Dans le processus alchimique intérieur, les Trois ingrédients de base sont l'Essence *jing* 精, le Souffle *qi* 氣 et le *shen* 神 (« Ame » ; « Esprit » ; ...) localisés respectivement aux champs de cinabre (*dan tian* 丹田) inférieur, médian et supérieur.

[Le cinabre, de couleur rouge, est un sulfure de mercure ; il constitue la base des transmutations alchimiques, la matière première de la pierre philosophale.]

Les champs de cinabre sont les principaux lieux de transformation sur lesquels le Taoïste se concentre dans ses pratiques sexuelles, et lors de ses exercices de respiration ou de visualisation.

- Champ du cinabre inférieur (*yuchi* 玉池 « l'Etang de jade ») : il est situé à 3 *cun* au-dessous de l'ombilic ; l'homme y conserve son essence séminale et la femme son sang menstruel ; c'est la demeure de l'embryon.
L'« Etang de jade » est le point de départ de la réussite de l'envolée vers l'immortalité.
- Champ du cinabre médian (*tufu* 土釜 « le Fourneau principal » ou « Cavité de la Cour jaune ») : il est situé au-dessous du Cœur.
- Champ du cinabre supérieur (*niwan* 泥丸 « la Pilule de boue ») : il est situé au centre de la tête quand on y pénètre à partir de l'espace entre les deux sourcils.

L'Essence, le Souffle et le *shen* correspondent à trois étapes fondamentales du processus d'alchimie intérieure :

- Affiner l'Essence et la transformer en Souffle
- Affiner le Souffle et le transformer en *shen*
- Affiner le *shen* et le faire retourner au Vide (*xu* 虛).

Remarque : en physique quantique, il n'existe pas de « grains de matière » car la matière est de nature vibratoire ; le vide est considéré comme un espace formé de vibrations virtuelles, c'est-à-dire d'informations non encore manifestées dans l'espace-temps.

Bien que non encore manifestées, ces fluctuations du vide sont à l'origine de la création de particules sub-atomiques réelles ; ainsi, « le vide serait une énergie constituée d'évènements potentiels non encore manifestés dans la réalité » (Albert Einstein).

En alchimie intérieure, le renversement (*fan* 反) est un des fondements du processus

alchimique ; le renversement, par un mouvement à rebours (*ni* 逆) du cours normal des choses, mène, non à la mort, mais à l'immortalité !

Normalement le Souffle primordial circule dans le corps du haut vers le bas ; l'inversion de ce sens et la remontée de ce Souffle le long de l'épine dorsale, du coccyx et des organes génitaux vers le cerveau, constituent le début du travail alchimique intérieur.

Le Souffle primordial est véhiculé par l'essence séminale qui, inversée, donne naissance en soi à l'embryon d'immortalité.

V – La respiration en Inde ancienne et dans la pratique du yoga

Prâna : c'est la somme totale de toutes les énergies contenues dans l'univers.

Pour les yogis, l'univers est composé d'**akasa**, l'éther cosmique, et de **prâna**.

Lorsque **prâna** agit sur **akasa**, toutes les formes de la matière naissent.

Le **prâna** est identique au **qi** 氣 des Taoïstes et des acupuncteurs.

Le but du **prânayâma** (« la dynamique du souffle ») est le contrôle conscient et volontaire des énergies subtiles circulant dans le corps humain.

Le **prâna** circule dans notre corps dans des conduits subtils (les **nâdis** = les « tubes »). Selon l'anatomie yogique, notre corps serait sillonné par un réseau complexe de 72 000 **nâdis**.

Lorsque l'on dit « on va prendre l'air », cette expression devrait s'entendre au sens littéral, car on devrait vraiment PRENDRE l'air au lieu de se contenter de l'inspirer presque passivement. En Inde ancienne et dans la pratique du yoga, le nez représente l'organe principal et fondamental de l'absorption du **prâna**.

Celle-ci se produit au niveau du plafond des fosses nasales ; puis le **prâna** emprunte les **nâdi** dont les trois principaux sont **susumna**, **ida** et **pingala**.

Susumna nâdi, le canal central, s'étend de l'anus (**muladhara chakra**) jusqu'au sommet de la tête (**sahasrara chakra**).

Susumna nâdi possède une fonction qui se rapproche de celle de la moelle épinière.

Ida nâdi, lunaire, part de la fosse nasale gauche ; **pingala nâdi**, solaire, part de la fosse nasale droite ; **ida** et **pingala** contrôlent ainsi les principaux orifices d'entrée du **prâna** dans le corps.

Ces deux « canaux » subtils descendent en spirale le long du rachis et sont en relation avec les différents **chakras** (= centres d'énergie physique et psychique).

Ils se terminent, pour **ida nâdi**, dans le testicule ou l'ovaire droits ; pour **pingala nâdi**, dans le testicule ou l'ovaire gauches.

Si la respiration physiologique fait pénétrer le même air dans les deux fosses nasales, dans la respiration énergétique, le **prâna** chargé positivement est absorbé à gauche alors que le **prâna** chargé négativement est absorbé à droite.

Dans l'état de bonne santé, l'absorption du **prâna** positif est prédominante, le corps prânique est polarisé positivement.

[Ce chapitre vous sera développé cet après-midi par Nathalie Sauvegrain, professeure de yoga.]

VI – Conclusion

Pour terminer cette introduction à la respiration, j'aimerais installer un pont entre respiration et méditation, pratique très en vogue en ce moment !

Pantajali, dans son ouvrage « Yoga-Soutras », donne la définition du Yoga = *yogas citta vritti nirodha*

[*citta* = le mental ; le champ du mental et de l'activité psychique.

vritti = les fluctuations de la conscience, les mouvements qui agitent le mental ; les pensées parasites et les incessants bavardages qui nous empêchent de voir les choses comme elles sont ; *ces petits singes qui sautent perpétuellement de branche en branche, nous donnant le tournis et nous épuisant* (Emmanuel Carrère).

nirodha = cessation, extinction ; stabilisation]

Le but du yoga (en dehors des exercices corporels souvent mis en avant en Occident) est donc d'obtenir l'arrêt des fluctuations mentales par la **méditation** :

- Il faut donc, premièrement, **observer sa respiration**
- Puis, deuxièmement, **observer ses sensations**
- Enfin, troisièmement, **observer ses pensées ...**
- Alors, votre Esprit pourra devenir clair et transparent comme un lac de montagne, vous aurez alors atteint le **nirvana** !!!

Annexe

Quelques points d'acupuncture pouvant améliorer la respiration :

- PO 7 *lieque* 列缺 (chasse les pervers du Vent).
- GI 4 *hegu* 合谷 et GI 20 *yingxiang* 迎香 (drainent et régularisent les Souffles du *shouyangming* qui est en relation *biao-li* avec le *shoutaiyin*).
- ES 40 *fenglong* 豐隆 (agit sur les Glaires).
- VE 2 *zanzhu* 攢竹 (si céphalées de la racine du nez, pathognomoniques d'un problème cervical postérieur).
- VE 10 *tianshu* 天柱 (dans le nez bouché).
- VE12 *fengmen* 風門 (grand point du Vent ; utile dans le nez qui coule).
- VE 13 *feishu* 肺腧 (point d'assentissement du Poumon).
- VE 17 *ge shu* 膈腧 (point d'assentiment du diaphragme).
- VB 15 *toulinqi* 頭臨泣 (commande l'aversion pour le Froid et le nez bouché).
- VB 19 *naokong* 腦空 : c'est le point stratégique pour le traitement du « vent du cerveau » ou « vilain nez » ; il est utilisé particulièrement dans le cas où la Chaleur du cerveau provoque les eaux abyssales du nez.
- DM 18 *qiangjian* 強間 (très efficace dans les Glaires endocrâniennes)
- DM 23 *shangxing* 上星 (disperse les Souffles chauds de tous les *yang* 陽 ; traite les nez bouchés).

Bibliographie

- Emmanuel Carrère – Yoga – P.O.L. éditeur – 2020.
- Bernard Cygler – Nez, gorge, Oreille en médecine traditionnelle chinoise – Springer – 2006.
- Catherine Despeux – La moelle du phénix rouge – Santé & longue vie dans la Chine du XVI^e siècle – Guy Trédaniel éditeur – 1988.
- Catherine Despeux – Taoïsme & Connaissance de soi – La Carte de la culture de la perfection – Guy Trédaniel éditeur – 2012.
- Jean-Marc Eyssalet – Montée des nuages, descente des pluies – Guy Trédaniel éditeur – 1998.
- Jean-Marc Eyssalet – Emergence et immersion du souffle et du désir – *La respiration et la sexualité comme synthèse dynamique de l'organisation énergétique et rythmique du corps vécu* – Guy Trédaniel éditeur – 2006.
- Séminaire de Jean-Marc Eyssalet « A l'écoute du Cœur » – Abbaye de Saint Gildas de Rhuys (56) – 23 au 27 mars 2015.
- André Van Lysebeth – pranayama, la dynamique du souffle – Flammarion – 1971.
- Patanjali – Yoga Sutras – Traduction de Françoise Mazet – Albin Michel éditeur.