



Denise Kruppenacher Bignens

# Ouf, laissez-moi respirer !

Nous vivons dans un monde où, à tout âge, nous devons être mobiles, flexibles. Nous devons nous adapter tout en gardant la spontanéité qui nous distingue du lot. Très vite, notre environnement nous fait passer du passif à l'actif, des automatismes aux activités plus complexes. Les images défilent, tout s'accélère; l'espace pour créer, pour se créer, rétrécit. Mal-être, stress, angoisses, maux psychosomatiques sont là. Ouf, laissez-moi respirer !

**A** lors réagissons : asseyons-nous jambes écartées, expirons, et relâchons les épaules (laissons les descendre !). Puis :

- a) Allongez le bras droit vers le plafond.
- b) En expirant sur "CH" (comme dans Chat), se pencher à gauche afin d'étirer agréablement le flanc droit.
- c) Balancez doucement 3 fois vers la gauche en continuant notre expiration. Puis se redresser en se repoussant du pied gauche, et laissez venir l'inspiration. Idem de



l'autre côté.  
Qu'avons-nous fait ? Par cet étirement, nous avons rendu plus mobile la cage thoracique ; nous avons agrandi l'espace pulmonaire, donc augmenté la surface d'échange oxygène/gaz carbonique ; nous avons créé un espace. L'expiration coule, fluide jusqu'au bout ; l'inspiration

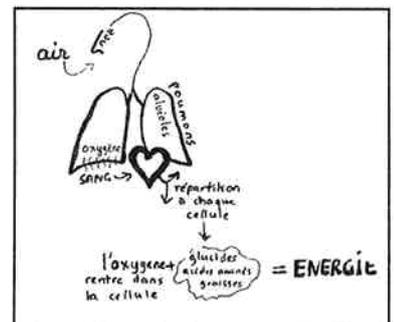
viendra d'elle-même, plus généreuse, plus ample, plus facilement. Ceci pour un exercice simple où la relation est manifeste.

Observons maintenant le vocabulaire. Celui-ci s'applique aussi bien sur le plan physique que psychique (sens large) ; sur le plan concret comme sur le plan abstrait. D'autres exemples : être bouche bée, reprendre haleine, en avoir le souffle coupé, en avoir plein les nasaux, tenir son auditoire en haleine, etc. Le plan physique est le support du plan psychique. En prenant un grand raccourci : ce que j'exprime physiquement est quelque chose de mon moi, psychiquement (toujours pris au sens large). Et au point de vue physiologique, quelle est la fonction reliant ce physique au psychique, et inversement ? LA RESPIRATION ! Volontaire et involontaire, maîtrisable et spontanée, flexible et s'adaptant d'elle-même à nos besoins tout en pouvant être dirigée selon notre envie. Utilisons cette facilité ! Mais d'abord, revenons à la base.

## Bref rappel physiologique (proportions non respectées)

Plus l'oxygène est présent, plus le potentiel énergétique d'un individu est grand. La qualité de l'air, son transport jusqu'à chaque cellule

le plus ou moins facilité et l'apport alimentaire adéquat sont donc primordiaux pour la qualité de la Vie.



## Du nez à la cellule xyz : voie unique ?

Par des mouvements simples, nous aidons en premier lieu le système respiratoire à retrouver sa fonction originelle, tout en l'aidant à réagir positivement contre la pollution de l'air. L'ensemble des exercices pour le nez, le pharynx, les bronches, la cage thoracique et le diaphragme forme l'hygiène respiratoire de base qui devrait, tout comme le brossage des dents, faire partie du quotidien. Exemple :

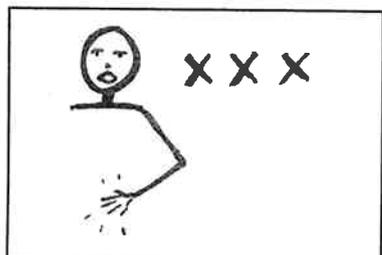
En expirant par le nez ou en fredonnant, tapotez les ailes du nez alternativement et de manière soutenue. Laissez venir l'inspiration, mais prenez en conscience : imaginez sentir un parfum. Répétez le tout. La respiration coule par le

nez devenu plus libre grâce aux tapotements (mouchoirs à disposition...). Et bonus supplémentaire : le courant d'air nasal plus important stimule les voies nerveuses du nez, ce qui vivifie le cerveau.



Grâce à une manière de travailler spécifique, nous prenons conscience de nos comportements respiratoires erronés. Exemple :

Une main sur l'abdomen, prononcez fortement une série de "X" sur une même expiration. Comment réagit votre abdomen ? Rentre-t-il ? Sort-il ?



Dans un sens, il y a une compression favorisant le relâchement musculaire et les ptôses organiques (incontinence urinaire, etc.); dans l'autre sens il y a décompression du bas-ventre d'où stimulation de la circulation, et meilleure pression des lobes pulmonaires inférieurs d'où accélération du processus d'évacuation. Entre autres ! Dans un sens il y a épuisement, dans l'autre, renouvellement. Nous sommes libres de choisir... Suivant la dynamique des exercices proposés, nous agissons sur les sys-

tèmes respiratoire et circulatoire, le métabolisme cellulaire, les glandes hormonales et le système nerveux. La productivité et le renouvellement de tout l'organisme croît ; ses fonctions végétatives se régularisent et se normalisent par des exercices articulaires, de renforcement du dos et de maintien, nous augmentons aussi la stabilité physique et psychique.

### L'humain - parfaite machine ?

La Respiration Intégrale ne se limite pas à remettre en fonction la machinerie humaine. Même si la méthode Klara Wolf est performante sur ce plan-là - et rien que pour cela elle mérite le détour - elle ouvre d'autres horizons. Cette culture respiratoire et corporelle apporte la découverte de soi, son éveil. L'humain prend conscience de son développement, de son évolution et de sa créativité. Ses possibilités, son potentiel augmentent.

### Mouvements dynamiques : vivacité illimitée

Quelque soit notre statut, mère au foyer ou cadre d'entreprise, nous jonglons avec plusieurs étiquettes. L'adaptation, la flexibilité et l'imagination sont indispensables pour être dans le mouvement du monde, et sans y perdre son identité. Grâce à la dynamique spécifique à chaque type d'exercice, la méthode Klara Wolf permet un grand champ d'expérimentation et d'apprentissage. Légèreté et spontanéité, tranquillité et calme intérieur, force et fermeté : ces termes s'appliquent à de grandes variétés de combinaisons de mouvements. De plus, les innombrables manières d'y inclure la voix par la parole, le cri et le chant, amènent la vivacité et la joie de vivre. Le lien constant avec sa respiration garanti le non dépassement de ses possibilités du moment (ce qui amènerait de la fatigue). Nous apprenons à développer une attitude plus écono-

mique avec nos forces présentes. Activités et repos retrouvent un équilibre productif.

### Coordination des mouvements : entraînement cérébral

Quelques mots encore sur l'influence bénéfique de certains mouvements sur notre cerveau. Lorsque différents mouvements sont coordonnés par plusieurs parties corporelles en même temps, nous stimulons les connexions nerveuses s'y rapportant; des voies nerveuses jusqu'ici peu (voir pas du tout) utilisées, reprennent leurs activités, augmentant par là notre potentiel d'acquisition pour d'autres domaines. Nous devenons plus mobiles aussi bien physiquement qu'intellectuellement.

### Respiration Intégrale et Mouvement, l'origine :

Fondatrice de cette méthode, Klara Wolf est, à 93 ans, la preuve vivante de l'impact global et positif de son enseignement. Bien avant que les mots "prévention" et "wellness" soient à la mode, sa méthode englobait déjà une gymnastique complète mettant en exergue la totale liberté respiratoire, l'être. Donc la Vie. Voici ce que Klara Wolf a écrit au sujet de sa démarche : "Lorsque à la fin des années 20, je me familiarisai pour la première fois avec la respiration consciente, cette orientation m'apparut comme une voie libératrice et une approche de la vie intérieure. J'avais jusque-là suivi une formation dans le domaine de la danse auprès de Mary Wigman à Dresde, auprès de Trudi Schoop à Zurich et dans d'autres écoles. Après plusieurs années d'activité artistique et pédagogique, après avoir dirigé moi-même l'école de Trudi Schoop, je souhaitais trouver un chemin de développement personnel accessible à tous, et notamment à ceux qui ne voulaient pas nécessairement se destiner à la danse. Je souhaitais donner les moyens à

chacun de trouver dans son corps, dans son être psychique et intellectuel, les forces nécessaires pour se réaliser et pour exprimer son individualité. Dans ce but, je créai une méthode d'éducation respiratoire et corporelle. C'est ainsi qu'il fallut mettre en évidence différents aspects physiologiques et psychologiques afin de motiver l'élève à une plus grande responsabilité envers le maintien de sa santé et la prise en charge de son développement intérieur. J'ai dû sonder ce que l'individu, souvent surchargé, supporte suivant sa disposition et sa condition physique et psychique. L'intérêt du public pour cette nouvelle voie m'amena dès 1940 à former des enseignants. On créa alors une base théorique spécifique présentant la physiologie des systèmes respiratoire, circulatoire, hormonal, nerveux et du métabolisme cellulaire, afin de

pouvoir s'appuyer sur une base scientifique solide, nécessaire à la compréhension des très nombreux exercices proposés. Au cours des années, ces notions ont constamment été enrichies par les nouvelles découvertes."

Denise Krummenacher Bignens