

La pause expiratoire et le mystère de la respiration

Essai de Michael Krugman

Nous respirons en fonction de nos besoins métaboliques en constante évolution : notre besoin de respiration, d'oxygène, les changements en réponse à notre niveau d'activité, nos émotions, notre posture, notre environnement et d'autres facteurs. Et la respiration s'adapte instantanément et avec une précision étrange à ces changements, même au cours d'une seule respiration.

Par exemple, commencez une inspiration et, à mi-chemin, fermez une narine. En réponse, vous ferez par réflexe l'une des deux choses suivantes, mais pas les deux, pour compenser le déficit respiratoire qui en résulte : soit prolonger la phase d'inspiration, soit inspirer avec plus de force. Aucune réflexion n'est requise - l'altération de l'action est involontaire, inconsciente.

Ou essayez ceci : prolongez intentionnellement votre expiration. Cela induit une hypoxie légère et momentanée (privation d'oxygène). En conséquence, l'inspiration ultérieure est spontanément plus profonde que la précédente. Encore une fois, le changement se produit involontairement. Aucune pensée ou volonté consciente n'est requise.

De tels réflexes garantissent que nous recevons automatiquement et exactement la bonne quantité de respiration pour chaque instant de notre vie. Mais demandez-vous : de quelle quantité exacte de respiration avez-vous besoin à un moment donné ? La réponse n'est pas accessible à l'introspection ; elle n'est révélée que par l'acte d'inspirer. La respiration a sa propre sagesse, et cette sagesse appartient au corps et non à l'esprit. Le corps respire simplement, et il le fait avec une précision exquise, 24 heures sur 24, pendant toute notre vie. Au cours de votre vie, vous respirerez environ 600 millions de fois. Tout cela, et bien plus encore, fait de la respiration l'un des grands mystères de la vie.

Un autre mécanisme essentiel que le corps utilise pour ajuster la consommation d'oxygène est la pause expiratoire. Il s'agit d'une période de fin d'expiration pendant laquelle le mouvement respiratoire cesse spontanément pendant un certain temps. Il s'agit d'un mécanisme réflexif involontaire et sans effort, nécessaire à la santé, à la vitalité et à la vie elle-même.

La durée de la pause expiratoire est très variable. Chaque fois qu'il y a un surplus d'oxygène dans le corps à la fin d'une expiration, comme cela se produit souvent pendant les périodes d'immobilité physique ou de relaxation profonde, la pause expiratoire devient plus longue pour permettre à l'excès d'oxygène d'être dépensé. Une très longue pause expiratoire peut durer aussi longtemps qu'un cycle respiratoire complet, voire plus, comme si nous avions complètement sauté une respiration. Lorsque nos besoins en oxygène sont plus importants, par exemple lors d'une activité vigoureuse, la pause expiratoire peut devenir très courte, voire imperceptible, pour permettre l'apport instantané d'oxygène frais.

La durée de la pause expiratoire affecte-t-elle directement notre état émotionnel ? Presque certainement. Dans son excellente étude sur les fondements neurologiques de la méditation, *Zen and the Brain*, James H. Austin, M.D., écrit avec éloquence sur la pause expiratoire. “Laquelle de nos émotions humaines fondamentales montre une augmentation pendant cette pause ?” il demande. “Seulement la tendresse. En revanche, la peur allonge la phase d’inspiration et augmente l’amplitude de la respiration.”

La pause expiratoire est une caractéristique indispensable du mécanisme respiratoire. En tant que tel, il devrait constituer un élément tout aussi indispensable de la base de connaissances de tout éducateur ou thérapeute somatique, voire de toute personne pour qui la respiration est un outil d’auto-guérison ou de croissance personnelle. La culture dans son ensemble, et bon nombre de nos disciplines somatiques, nous ont appris à valoriser la “ respiration profonde et diaphragmatique “ et à rester vigilants face à l’habitude de retenir ou d’arrêter inutilement la respiration, que ce soit le résultat d’une mauvaise coordination, d’une anxiété, une maladie ou d’autres facteurs. Avec cette fixation sur une respiration de plus en plus pleine et de plus en plus profonde, l’équilibre délicat, inné et réflexif de la respiration, si délicieusement sensible à nos besoins métaboliques d’instant en instant, est supplanté par l’impulsion grossière et volontaire de prendre toute la respiration que nous pouvons obtenir à tout moment.

Dans ce paradigme résolu de “respiration profonde“, la pause expiratoire naturelle et nécessaire, dont la première fonction est de réduire le volume respiratoire et qui provoque en réalité l’arrêt des mouvements respiratoires à des intervalles imprévisibles, a tendance à être mal comprise. Ceux d’entre nous qui ne parviennent pas à apprécier les mystérieuses voies de la pause expiratoire peuvent également ne pas réussir à la différencier de l’apnée parasite ou d’autres arrêts inappropriés du rythme respiratoire. En conséquence, nous pouvons involontairement attribuer la pathologie à quelque chose qui est inné, sain et tout à fait normal, nécessaire et bon. Dans ce cas, nos clients reçoivent le message involontaire que “ quelque chose ne va pas “ avec leur respiration ou, pire encore, qu’un contrôle volontaire et une vigilance constante sont nécessaires pour maintenir une respiration “ correcte “ ou “ saine “. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité.

La plus grande leçon de la pause expiratoire est peut-être que la respiration est un mécanisme extrêmement délicat dont le fonctionnement, bien que immédiatement présent aux sens, reste en grande partie inconnaisable, et donc mystérieux, merveilleux et toujours digne de notre grande attention.

Dans cet esprit, abandonnons la manipulation et le contrôle de la respiration. Au lieu de cela, honorons-le comme une partie vitale de nous-mêmes qui reflète une profonde sagesse interne qui appartient à notre corps, mais qui dépasse notre esprit. Enfin, étendons à nous-mêmes, à notre propre souffle et à nos propres corps vivants et respirants cette même tendresse qui s’allume en nous à la fin de chaque expiration, avant que le souffle ne recommence.