

*A noter : ces petits textes d'échanges pour notre dojo non rien de définitifs.
Demain, dans un an, dans dix ans les choses s'exprimeront différemment, ma perception aura changé...*

A propos des exercices de respiration

En ce moment nous pratiquons un peu la respiration. Les exercices proposés peuvent être également pratiqués plus longuement, quand vous en avez l'occasion. La régularité et la persévérance sont importantes, pour ce type d'exercices. Je vais essayer de souligner un peu le sens de cette pratique.

- On ne recherche pas à atteindre ou à obtenir quoi que ce soit. Simplement on pratique. Si nous arrivons à être pleinement dans la pratique, notre pratique changera d'elle-même, le chemin se construira de lui-même. Il vaut mieux éviter de « chercher » avec l'intellect, et plutôt pratiquer en laissant le corps, le mental trouver et évoluer.
- Avec ces exercices on pratique le lien entre le corps et la respiration. Par exemple, on va travailler la posture, le shiseï, le relâchement profond, etc... Tous ces éléments vont avoir de l'impact la respiration. Par une pratique calme et les yeux fermés, on développe aussi une perception plus fine et plus intérieure du corps. A l'inverse la respiration a également de l'impact sur le corps. On développe la perception de l'effet de la respiration.
- On pratique également le relâchement du mental. En ramenant l'attention vers l'intérieur, et en essayant de porter uniquement l'attention sur la respiration, on perçoit mieux toutes les pensées qui nous passent par la tête en permanence, et qui rendent difficile de garder réellement l'attention sur un objet unique : la respiration. Concentrer l'attention sur quelque chose d'aussi simple que l'aller-retour de l'inspire/expire peut nous conduire à un état mental plus calme. Pour porter des fruits l'exercice mérite d'être approfondi.
- L'enchaînement des exercices vise à maintenir l'acquis des exercices de respiration dans la pratique active. De même, compte tenu de leur simplicité les exercices pour calmer la respiration peuvent être prolongés dans l'activité quotidienne... puisque nous respirons en permanence. Cela peut nous aider à mieux maîtriser notre calme interne, à vivre chaque situation avec plus de recul, car nous acceptons de garder une partie de notre attention sur le mouvement inspire/expire.

D'une manière générale, ces exercices nous demandent de tourner notre attention vers l'intérieur, d'aller au contact avec une dimension plus interne de nous-mêmes. Si on approfondit, peut-être ce travail peut-il nous permettre de donner plus de place et de présence à cette dimension intérieure. Par son effet « miroir » sur nous-mêmes, peut-être l'Aïkido peut-il nous aider à mieux prendre conscience de nous-mêmes pour continuer à évoluer dans le quotidien ?

En général j'ai proposé la progression suivante :

1. Etablir simplement la respiration en étant attentif à établir un shiseï interne correct. C'est l'occasion de ramener l'attention à l'intérieur.
2. Développer la sensation avec le contact des doigts 2 à 2. Il me semble que cela peut aider à développer la perception de l'effet de la respiration sur le corps. Selon les

Janvier 2010

FFAB – Fédération Française d'Aïkido et de Budo

contacts, la sensation interne peut se révéler légèrement différente. Ces différences aident à percevoir.

3. Approfondir le relâchement du mental. On ramène l'attention sur l'inspire/expire en les laissant se développer calmement et naturellement, le plus « posé » possible. On tente de laisser s'évanouir toute autre pensée : si on approfondit, cela peut nous apprendre à concentrer notre esprit sur une seule chose plutôt que de se disperser.

Dans cet exercice, on pourra chercher à développer une respiration ample dans le seïka tanden. Ainsi le corps se raffermi dans le seïka tanden et semble prendre de l'expansion par ailleurs.

4. On maintient le même exercice, notamment avec l'attention uniquement sur inspire/expire, mais on va porter aussi l'attention sur le moment de vide entre la fin d'un expire et le début d'un autre inspire. Par le calme intérieur, on essaie de percevoir (puis de développer un peu) ce moment où il n'y a ni inspire, ni expire..mais juste du vide. Il ne s'agit pas de bloquer la respiration : si on est bien calme, c'est un moment qui est là de lui-même.

Si on approfondit, je pense que l'on peut percevoir, dans ce moment, les émotions de base qui se trouvent en nous et sont liées à notre manière d'être au monde.

5. Enfin, les exercices qui suivent visent à retourner à l'activité en conservant la respiration et le calme intérieurs.

Xavier.