

Respirer sans y penser

... Par Philippe Monfouga

Suivant aussi bien Christian Tissier que Bernard Palmier ou Philippe Gouttard, Philippe Monfouga est l'un de ces rares pratiquants qui arrive à concilier des enseignements aux parfums marqués et différents. Il évoque pour nous le travail de la respiration.

Certains pratiquants d'Aïkido sont épuisés après quel ques kokyū nage, ma question est alors inévitablement la même : "Est-ce que tu respirez ?"

Est-ce que tu respirez ?

Oui, bien sûr qu'il respire, mais respire-t-il correctement ? La respiration est avant tout un acte inconscient, mais elle peut être contrôlée ou modifiée par la volonté. Respirer, c'est faire circuler de l'air dans l'appareil respiratoire afin d'emmagasiner de l'oxygène et d'expulser du dioxyde de carbone. Tous les arts martiaux disposent de techniques respiratoires et l'Aïkido en possède un certain nombre dont les plus connues sont kokyū ho et shin kokyū. Ce n'est pas non plus par hasard que toutes les projections n'ayant pas un nom particulier s'appellent kokyū nage. Le kokyū, c'est la respiration, littéralement expirer-inspirer (ko signifie "expirer" et kyu "inspirer").

Il n'est pas rare de débiter ou de terminer un cours d'Aïkido par kokyū ho ou shin kokyū, mais qu'en est-il de la respiration lors de la pratique ? Elle n'est souvent pas abordée ou peu. Ainsi le geste technique prend le pas sur la respiration et cette concentration sur le geste place le pratiquant en situation d'apnée. On peut se rendre compte aisément que la respiration, bien qu'étant un acte inconscient dont le rythme et la profondeur sont contrôlés par des centres du tronc cérébral, peut être influencée par la conscience, notamment en situation de stress, de concentration sur une tâche précise ou de contractions musculaires importantes.

Physiologie de la respiration

La respiration se compose de l'inspiration et de l'expiration. L'inspiration vient en premier, tout comme l'artiste cherche l'inspiration avant de produire une œuvre, c'est une phase active. Par la contraction du diaphragme et la remontée des côtes et du sternum, le volume de la cage thoracique augmente, la pression interne diminue et devient inférieure à la pression atmosphérique : par conséquent l'air entre naturellement dans les poumons. L'expiration termine la phase de respiration, c'est le plus souvent une phase passive (hors respiration forcée), le diaphragme et les muscles intercostaux se relâchent, provoquant le retour de la cage thoracique à sa position initiale : il en résulte l'expulsion de l'air contenu dans les poumons.

Une mauvaise respiration entraîne essoufflement et fatigue prématurée : le corps ne dispose plus d'assez d'oxygène pendant l'effort, l'excès de dioxyde de carbone transforme le glucose en acide lactique et les muscles se rigidifient sous l'action de l'acidité, ce qui nuit à leur possibilité de contraction.

Entre tori et uke/aïte, la respiration

Lorsqu'on pratique l'Aïkido, on dit souvent qu'il faut être avec son partenaire et non pas en opposition. Lorsque tori, celui qui exécute la technique, et son partenaire pratiquent, on recherche une certaine harmonie, un être-ensemble. On nomme, en Aïkido, celui sur lequel est exécuté la technique uke ou aïte. Si les deux termes n'ont pas exactement le même sens, il est intéressant de noter que ces deux mots impliquent que le partenaire de tori n'est pas passif. Aïte signifie partenaire ou adversaire, il doit

être capable de se positionner afin de pouvoir suivre le mouvement de tori et éventuellement d'y réagir (pour faire un kaeshi waza par exemple). Il en est de même pour le terme de uke qui signifie "celui qui reçoit" la technique.

Cette recherche d'harmonie du geste entre deux partenaires passe également par une harmonie de la respiration : la technique débute par une inspiration et se termine par une expiration. Prenons une technique de base : ikkyū omote sur une attaque shomen uchi. Lorsque uke lève sa main au dessus de la tête pour faire shomen, il inspire : simultanément tori fait de même afin de prendre contact au niveau du coude de uke. Lorsque tori redescend ses mains pour exécuter l'immobilisation, il expire, et de même uke expire en arrivant au sol. Lorsque uke et tori lèvent leurs mains, la cage thoracique s'ouvre naturellement. Lors d'une inspiration, il est plus facile de lever les bras. De même, il est plus facile de baisser les bras lors d'une expiration, de plus comme l'expiration est liée à un relâchement des muscles intercostaux, cela permet également de relâcher les bras. Pour uke, l'immobilisation est aussi synonyme de relâchement et d'expiration.

Il en est de même pour les projections, les kokyū nage, il s'agit d'arriver à une harmonie de la respiration entre tori et uke. Lors de l'ukemi (la réception par le corps, la chute), le corps de uke se replie pour rouler, il est alors naturel d'expirer à ce moment précis. Puis uke se relève, c'est le moment d'une nouvelle inspiration. Si uke et tori se calent correctement sur le rythme de l'un et de l'autre, les effets de l'essoufflement ou de la fatigue tarderont à se manifester. Suivre le rythme de sa respiration permet le relâchement du corps, et inverse-



Lors des projections, il s'agit d'arriver à une harmonie de la respiration entre tori et uke.

ment le relâchement et la recherche d'une amplitude maximale des mouvements du corps permettent une meilleure respiration. Lors des kokyū nage, les mouvements d'ouverture et de fermeture du corps de tori et de uke ne font que répéter les mouvements d'inspiration et d'expiration.

L'entre-technique

Il ne faut cependant pas oublier l'entre-technique, ce moment juste avant et juste après la technique ; c'est aussi un moment de respiration, c'est le moment où le pratiquant doit pouvoir prendre conscience de son corps : suis-je dans

une position qui me permet de respirer correctement, la tête droite, bouche fermée, le buste vertical, les bras, les épaules relâchées, ma respiration a-t-elle bien comme point de départ la ceinture abdominale et non le thorax ?

Lorsque l'enseignant démontre une technique, suis-je bien assis en seiza avec le dos droit et la tête relevée (ou en tailleur pour ceux qui ont mal aux genoux, mais toujours dos droit et tête relevée) ? Ce sont souvent ces moments d'entre-technique qui sont le plus négligés. ●

Photo : Jessica Brouleaux

Bio-express

Philippe Monfouga débute l'Aïkido en 1994 avec Claudie Bellus. Son parcours éclectique l'amènera ensuite à travailler régulièrement avec Eric Jalabert, Philippe Gouttard, Stéphane Blanchet, Bernard Palmier, Arnaud Waltz et Christian Tissier. Il enseigne aujourd'hui aux Goryus dojos un Aïkido unique, fruit de la diversité et la richesse des rencontres. Pour toute information : www.kokyuho.org.