

La respiration aïki, pour remettre du souffle dans votre vie

Psychologies.com

Inspirez, expirez... Ce geste a priori naturel ne l'est pas tant que ça. Une respiration trop haute, trop courte, saccadée, et c'est tout l'équilibre qui vacille. Ces exercices, tirés de l'aïkithérapie, méthode élaborée par Jean-Philippe Desbordes, vous aideront à remettre du souffle dans votre vie.

C'est au Ghana, alors qu'il séjournait dans une tribu aborigène, que Jean-Philippe Desbordes a reçu, il y a presque trente ans, une magistrale leçon de vie : corps et esprit ne sont pas séparés, et nous ne sommes pas séparés de notre environnement. Quelques années plus tard, alors qu'il traverse une crise personnelle, il se met à l'aïkido. Et retrouve dans cette discipline venue du Japon les mêmes principes que ceux qui l'ont tant marqué en Afrique. « *Aï* signifie "faire un", *ki*, "l'énergie" et *do*, "la voie" », explique-t-il. Jean-Philippe Desbordes se plonge alors dans les textes de son fondateur, Morihei Ueshiba (1883-1969), et découvre la face « santé » de cet art martial. « C'est l'idée, centrale, poursuit-il, qu'il existe une énergie venant du grand tout qui peut, suivant l'usage que nous en faisons, soit nous maintenir en équilibre, soit nous rendre malades. » Les exercices suivants visent à rétablir la bonne circulation du *ki*.

Pour aller plus loin

À lire *Et si vous respiriez un peu mieux ?* de Jean-Philippe Desbordes. Un guide pour s'initier à l'aïkithérapie, méthode développée par l'auteur pour réguler ses émotions, renforcer sa vitalité et se protéger des environnements toxiques (First éditions).

1 Ouvrez la sphère du ki

L'objectif : prendre conscience de son énergie vitale. Asseyez-vous en *seiza* (genoux au sol, les fesses posées sur vos talons) ou en tailleur. Si ces deux positions sont inconfortables pour vous, vous pouvez vous asseoir sur une chaise ou un fauteuil. Le dos est droit, les épaules relâchées. Inspirez et expirez lentement et profondément, en conscience.

Tendez ensuite vos bras sur le côté, dans l'alignement de vos épaules, puis tendez vos index (comme si vous désigniez un point) et ramenez lentement vos bras devant vous (index toujours pointés). Vous êtes à présent au centre d'une sphère, et c'est dans ce périmètre que circule le flux de votre souffle, votre énergie vitale.

Reposez vos bras le long du corps, puis inspirez et expirez lentement. Visualisez votre souffle chargé de densité colorée. À mesure que vous respirez, cette couleur s'allège, devient de plus en plus transparente et fluide.

2 Neutralisez les taheki

L'objectif : se libérer des *taheki*, c'est-à-dire des fixations, de la rumination mentale.

Ruminer, remâcher des griefs, des colères, des peurs... a pour de bloquer le flux de l'énergie. Du point de vue de l'*aiki*, ces blocages sont comparables à des kystes qui « coagulent » l'énergie mentale, condamnant à la fois au stress et au surplace. Pour retrouver vitalité et clarté d'esprit, il faut fluidifier le *ki*. C'est le but de la respiration des « 3 R », qui a le pouvoir de « décoller » la personne de ses fixations et de ramener l'équilibre.

Asseyez-vous en *seiza* (les fesses posées sur vos talons), en tailleur ou sur une chaise. Le dos est droit, les épaules relâchées.

Inspirez par la bouche et gonflez votre ventre tout en disant dans votre tête : « **Je respire.** » Expirez par la bouche en vidant votre ventre (à faire deux fois). Enchaînez en inspirant toujours par la bouche et en gonflant votre ventre tout en disant dans votre tête : « **Je m'offre un répit.** » Expirez par la bouche en vidant votre ventre (à faire deux fois). Poursuivez enfin en inspirant toujours par la bouche et en gonflant votre ventre, tout en disant dans votre tête : « **Je me respecte.** » Expirez par la bouche en vidant votre ventre (à faire deux fois).

3 Préparez-vous au combat

L'objectif : affronter un événement stressant avec lucidité et sérénité.

Dans les moments de calme, toute situation est abordée suivant un cycle naturel : on respire, on pense, puis on agit. Sous l'effet du stress, cet ordre s'inverse : on respire, on agit, puis on pense, ce qui présente un risque.

Assis, le dos droit, les épaules relâchées, procédez à la respiration des « 3 R » (comme dans l'exercice n° 2).

Puis inspirez par la bouche et gonflez votre ventre en disant dans votre tête : « **Je respire.** » Expirez par la bouche en vidant votre ventre (à faire deux fois). Inspirez par la bouche et gonflez votre ventre en disant dans votre tête : « **Je pense.** » Expirez par la bouche en vidant votre ventre (à faire deux fois). Inspirez par la bouche et gonflez votre ventre en disant dans votre tête : « **Je bouge.** » Expirez par la bouche en vidant votre ventre (recommencez l'opération deux fois).

Vous pouvez recommencer l'ensemble des respirations autant de fois que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous sentiez le calme revenu en vous.

4 Renforcez la maîtrise de soi

L'objectif : repérer le moment où l'on s'énerve, se crispe, et revenir au calme.

Dès que l'énervement se met de la partie, le *ki* devient compact et se bloque. Voilà pourquoi il est essentiel de repérer ce moment pour rétablir l'équilibre.

Inspirez par la bouche et gonflez votre ventre tout en disant dans votre tête : « **La respiration crée la respiration.** » Expirez par la bouche en vidant votre ventre (répétez jusqu'à ce que vous sentiez allégé, apaisé).

5 Fluidifiez l'aïki avec autrui

L'objectif : ne pas se laisser contaminer par les énergies négatives, rétablir l'équilibre.

Avant de se protéger de l'énergie négative d'autrui, et pour la convertir, il est essentiel de la décoder.

Étape n° 1

Face à votre interlocuteur, concentrez-vous sur ses signaux respiratoires. Son débit de parole vous donne des informations sur son *ki*. Plus le rythme est rapide, plus la respiration est saccadée ou bloquée par intermittence, plus ses émotions sont perturbées et perturbatrices pour vous.

Étape n° 2

Visualisez la couleur de l'énergie qui se dégage de votre interlocuteur.

Rouge : colère, agressivité.

Orange terne ou sombre : agacement, irritation.

Orange, vert, jaune et bleu lumineux : bonne énergie.

Violet, bleu sombre, brun, noir : fermeture, grandes tensions, mauvaise énergie.

Une fois le décodage effectué, laissez tomber vos épaules, relâchez vos muscles et pratiquez la respiration des « 3 R » (voir exercice n° 2). Répétez-la plusieurs fois.

6 Pratiquez le kaïko

L'objectif : entraîner son mental à fluidifier son activité.

Kaïko signifie « entraînement mental ». La mentalisation excessive crée des blocages. C'est pourquoi il est indispensable de prendre régulièrement le temps d'arrêter de penser. Les arts martiaux appellent cela « vider sa coupe ».

Asseyez-vous confortablement (en *seiza*, en tailleur ou sur une chaise), le dos droit, les épaules relâchées. Inspirez, puis expirez lentement et profondément.

Mettez ensuite vos mains en coupe (la droite sous la gauche) contre votre ventre (deux à trois centimètres sous votre nombril).

Visualisez ensuite une ligne qui part du bout de votre nez vers vos oreilles puis rejoint le sommet de votre crâne. L'ensemble formant un triangle qui représente votre stabilité.

Inspirez en gonflant votre ventre et expirez par la bouche en vidant votre ventre.

Visualisez ensuite votre sphère aïki, puis visualisez un grand espace apaisant : un lac de montagne, l'océan, une prairie, le désert...

Restez dans cet espace aussi longtemps que vous le sentez nécessaire, en respirant lentement et profondément.