



Méthode de la thérapie par la respiration

Bref descriptif

La thérapie par la respiration est l'un des traitements thérapeutiques les plus anciens de l'humanité. Le contrôle soigneux et conscient de la respiration permet de soulager des douleurs, d'apaiser le flux des pensées et d'améliorer les forces physiques, mentales et psychiques de l'organisme. L'entretien thérapeutique qui l'accompagne soutient le processus de perception chez les patients et leur permet de mieux comprendre leurs propres expériences, sentiments, schémas comportementaux, motivations et réactions. Un accent particulier est mis sur l'intégration des acquis dans le quotidien.

Origine et philosophie

Le développement, depuis plus de 4000 ans, des connaissances sur les fonctions et l'activité respiratoires est l'une des conquêtes les plus anciennes de la culture et de la médecine humaines. De nombreuses religions ont attribué la même importance à la respiration qu'à la force vitale. Des écoles basées sur la respiration et le mouvement telles que le yoga, les pratiques zen, le qi gong ou le tai-chi sont nées en Orient tandis que dans la Grèce antique, des écoles «pneumatiques» voyaient le jour.

Au Moyen-âge, les principes des thérapies naturelles et respiratoires antiques sont repris dans les manuels scolaires d'Europe occidentale. Des guérisseurs et médecins tels que Hildegard von Bingen ou Paracelse («la guérison passe toujours par la respiration») identifient l'effet thérapeutique et purificateur des exercices de gymnastique respiratoire. Mais avec l'avènement de la société industrielle moderne, une vision scientifique, fonctionnelle et mécanique de la respiration a longtemps dominé en Occident, faisant progressivement tomber dans l'oubli les connaissances ancestrales.

Le mouvement réformateur de l'époque Biedermeier (1815-1848) donne enfin un nouvel élan à la médecine douce, qui s'intéresse à la relation entre le corps et l'esprit et identifie la respiration comme un phénomène mental et spirituel autonome. L'acteur français François Delsarte donne une impulsion décisive à la découverte de l'expression créative de la respiration. Sous l'influence des philosophies orientales, certains domaines du yoga sont intégrés dans des exercices physiques et respiratoires occidentaux.

Carl Gustav Jung, Gustav Heyer, Wilhelm Reich et Cornelis Veening ont joué un rôle décisif dans le développement d'une école de la respiration orientée sur la psychologie. Selon Veening, l'homme a la capacité d'accéder à la profondeur transcendante en libérant le rythme de sa respiration. Le médecin Johannes Ludwig Schmitt s'est consacré des décennies durant à l'application pratique de la science et de la thérapie respiratoires et a jeté les bases du regroupement de l'anatomie et de la physiologie spécifiques à la thérapie par la respiration. Il a développé une thérapie globale qui stimule et libère les vertus curatives naturelles et a mis l'accent sur la notion de travail en autonomie dans la médecine respiratoire.

Après 1945, les bases de la médecine respiratoire occidentale jetées par ces pionniers ont été développées par de nombreux chercheurs avec différentes nuances. Elisabeth von Gunten, Ilse Middendorf, Margrith Schneider, Klara Wolf, Volkmar Glaser, Edith Gross, Yvonne Maurer ou Hinrich Medau ont élaboré leurs propres écoles et thérapies par la respiration. Ils se distinguent

dans leur approche de la thérapie et de la pratique, mais considèrent l'homme comme une unité physique, psychique et mentale socialement intégrée.

Thérapie – effet – techniques de travail

La respiration concerne l'homme dans sa globalité, dans la mesure où elle est une fonction de base vitale qui interagit dans tous les processus de l'organisme. Les actes quotidiens, les pensées, les sentiments, les changements physiques ont un effet sur la respiration. Des troubles respiratoires limitant le potentiel respiratoire naturel peuvent ainsi s'installer s'ils se manifestent sur une longue période. Par conséquent, certaines parties du corps ne sont plus assez stimulées et les organes ne sont plus suffisamment alimentés en oxygène et en énergie. Des tensions, des blocages et des états d'épuisement aux plans physique, psychique et mental s'ensuivent, qui entraînent à leur tour stress et douleurs physiques.

Lors du diagnostic, le travail respiratoire se base sur l'évaluation d'un ensemble de facteurs (respiration, tension, position, mouvement, voix, flux d'énergie) ainsi que sur les déclarations du patient lors de l'entretien. Le thérapeute respiratoire contrôle alors des critères tels que la qualité de la respiration (rythme, fréquence, volume, flux, etc.), la tension musculaire de base (différences de tension dans l'organisme, oscillation respiratoire, posture, fluidité de mouvement, capacité de réaction etc.), la qualité de la voix en tant qu'expression de l'organe vocal ainsi que les flux d'énergie en général (perceptions, pensées, représentations, sentiments et état général au plan physique, psychique et mental).

La respiration, qui fait le lien entre l'intérieur de l'organisme, l'environnement énergétique et l'esprit, est considérée comme un sismographe extrêmement sensible qui sert de base à la thérapie.

Les résultats de l'évaluation sont présentés au patient et des mesures de traitement possibles sont fixées. En fonction de l'indication, la thérapie cible le renforcement des fonctions de différentes régions du corps, chaînes musculaires, organes et processus organiques par le biais de mouvements et traitements adaptés. On peut notamment citer des exercices de perception des flux d'énergie, de l'espace corporel et respiratoire, de l'environnement physique et de l'état d'esprit, ainsi que des étirements, des exercices respiratoires tactiles sur la peau ou les vêtements, de la méditation basée sur la respiration, des exercices sur l'espace vocal, la production de sons avec la voix et des instruments de musique, etc.

Les exercices sont effectués en position allongée, assise, debout ou en mouvement. Dans ce cadre, l'accent est mis sur le développement du contrôle conscient de la respiration, de la capacité de perception ainsi que sur le dialogue thérapeutique. Les traitements, les mouvements, le travail d'expression verbale et non verbale ainsi que les entretiens de conseil s'inscrivent dans une approche d'épanouissement global. Le travail sur la respiration permet de retrouver des mouvements et réactions respiratoires naturelles et de stimuler les capacités et dispositions physiques, psychiques et mentales du patient qui parvient ainsi à mieux affronter et supporter les difficultés de la vie quotidienne.

La thérapie corporelle et respiratoire peut être effectuée en séance individuelle ou collective selon l'indication. Elle s'adresse aussi bien aux adultes de tout âge qu'aux enfants et aux jeunes.

Limites

La thérapie par la respiration se base sur le contact et la présence du patient dans sa situation actuelle. Il n'existe pas de contre-indications spécifiques. La thérapie par la respiration n'est pas la méthode la plus appropriée pour les états psychotiques aigus ou en cas de maladies infectieuses graves. Des traitements spécifiques sont proposés pour la préparation à l'accouchement, la grossesse, la rééducation post-partum et du périnée, l'asthme ainsi que pour des troubles au niveau organique ou postural.