

## Identification de la méthode de thérapie respiratoire

### Brève description de la méthode

La thérapie respiratoire compte parmi les plus anciens procédés thérapeutiques. Le développement de la force respiratoire et la perception de ses propres modèles respiratoires inconscients permet de soulager ou de faire disparaître les maux, d'apaiser le flux de la pensée et de renforcer les forces physiques, psychiques et mentales de l'individu. L'entretien accompagnant la thérapie soutient le processus de perception et permet de faire la clarté et de comprendre ses propres expériences et sentiments.

L'objectif de la thérapie respiratoire est de promouvoir le processus de perception de soi sur le plan physique et mental, et de manière à lui donner un sens. La prise de conscience de la respiration dans son rythme et son espace de mouvement sert ici de fil rouge. Une grande importance est donnée à l'intégration des expériences au quotidien.

### Arrière-plan et philosophie

Le développement de la connaissance sur les tâches et les modes d'action de la respiration fait partie des acquis les plus anciens de la culture humaine et de la médecine, et ses origines remontent à plus de 4000 ans. Dans de nombreux systèmes religieux, la respiration a la même signification que la force vitale.

Les écoles pneumatiques sont apparues dans la Grèce antique, sur la base des écoles de la respiration et du mouvement développées dans la culture orientale telles que le yoga, les pratiques zen, le Qi Gong ou le Tai Chi. Leur objectif était de promouvoir la maturation spirituelle et personnelle ainsi que le développement religieux de l'individu.

A partir du 19<sup>e</sup> siècle, le lien entre le corps et l'âme a davantage été thématiqué dans la thérapie respiratoire. La respiration fut alors reconnue en tant que phénomène individuel, mental et spirituel. Des personnalités comme Gustav Heyer, Wilhelm Reich et Cornelis Veening se sont appuyés sur les systèmes philosophiques orientaux pour développer un travail respiratoire «orienté» sur la globalité. Pendant des décennies, le médecin Johannes Ludwig Schmitt s'est consacré à l'utilisation pratique de la science et de la thérapie respiratoires, stimulant et développant les forces de guérison naturelles de l'individu. Il a particulièrement souligné l'aspect de l'aide personnelle qu'intègre la thérapie respiratoire.

Après 1945, les fondements posés par les pionniers de la thérapie respiratoire occidentale ont été développés et différenciés par de nombreux élèves, qui ont défini des accents variés.

En Suisse, d'anciens élèves des fondateurs des différentes méthodes ont ouvert des instituts de formation ou développé et approfondi la thérapie respiratoire à leur manière. La thérapie respiratoire repose sur une image complète et humaniste de l'homme, et le considère dans son individualité ainsi que sa totalité physique, psychique, spirituelle et sociale, tout en accordant une attention particulière à ses ressources personnelles ainsi qu'à sa capacité de changement constructive et à sa croissance créative.

## **Thérapie - Mode d'action - Technique de travail**

La respiration englobe l'individu dans sa totalité, le souffle étant une fonction de base vitale, liée à tous les processus dans l'organisme. Les comportements quotidiens, pensées, sentiments et modifications physiques agissent sur la respiration «naturelle et incontrôlée», peuvent la stimuler, l'approfondir ou, en partie, la limiter.

L'individu et son organisme sont conçus pour rester en situation d'équilibre dynamique, même lorsque les influences internes et externes changent, ou pour rétablir cet équilibre. L'état somatovégétatif sur la respiration et les ressources individuelles dans le traitement individuel ou en groupe est essentiel.

Lors de l'établissement du bilan, la thérapeute tient compte de l'image de la respiration, de l'image de la tension, de la posture et du mouvement corporels, de la voix, de l'état énergétique et des déclarations de la cliente pendant l'entretien. La thérapeute observe les facteurs tels que la qualité de la respiration, la tension fondamentale de la musculature, la posture et le flux de mouvement, le son de la voix, le comportement en matière relationnelle et le rayonnement général. Le bilan ainsi que les étapes possibles du traitement sont discutés et définis avec la cliente.

La thérapeute réalise la thérapie sous forme de processus continu et interactif. L'attention est dirigée sur la respiration naturelle et constitue le moyen thérapeutique direct, dans son mouvement comme dans son orientation, donnant accès et permettant d'entrer en contact avec les déroulements et processus internes. A l'aide d'exercices axés sur la respiration et le corps ainsi que de traitements respiratoires (sur les vêtements ou sur la peau) à base de pression, élongation et mouvement, la capacité de ressenti, la perception de soi et la capacité de différenciation sont encouragées. L'entretien qui accompagne la thérapie soutient la cliente dans la perception attentive de la respiration dans son mouvement et sa qualité.

En intégrant avec soin ces expériences, la cliente est en mesure de refléter consciemment ses perceptions, mais aussi d'observer et de nommer ses modifications personnelles en lien avec les perceptions corporelles, la qualité de la respiration et son état général. Ce principe approfondit et intègre l'effet de la thérapie et renforce la cliente dans l'autorégulation, la compétence personnelle en matière de santé et le fait d'agir de manière responsable. Les expériences thérapeutiques, connaissances et développements (corporels, mentaux, sociaux) sont ainsi consciemment liés aux souhaits et ressources de la cliente.

La thérapeute veille à compléter durablement le processus thérapeutique. Elle permet, grâce à l'expérience consciente du corps et de la respiration, d'établir des liens avec les comportements quotidiens et sa propre histoire de vie. Elle soutient la cliente dans la reconnaissance de ses ressources personnelles, de la perception de son rythme respiratoire naturel et dans l'amélioration de la qualité du mouvement respiratoire. Elle renforce et encourage la cliente à reconnaître les modèles de posture et de mouvement qui stabilisent ainsi que les effets psychiques qui s'ensuivent.

## **Limites**

La thérapie respiratoire s'oriente en fonction du contact avec l'individu dans sa situation actuelle. Il n'existe pas de contre-indications spécifiques à la respiration, mais des limites au traitement conformément à sa compétence personnelle. En cas d'états psychotiques graves ou de maladies infectieuses aiguës, la thérapie respiratoire ne doit être appliquée qu'en collaboration avec un médecin.