

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Mobile : la revue d'éducation physique et de sport                                      |
| <b>Herausgeber:</b> | Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école             |
| <b>Band:</b>        | 10 (2008)   |
| <b>Heft:</b>        | 2   |
| <br><b>Artikel:</b> | Sagesse orientale   |
| <b>Autor:</b>       | Golowin, Erik   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-995543">https://doi.org/10.5169/seals-995543</a> |

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Exemple d'un exercice de Qi Gong

Se replier sur soi-même  
et expirer

Inspirer et redresser le buste

Expirer et lever les bras vers l'avant

Baisser gentiment les bras  
et inspirer

Garder brièvement la positi  
et la respiration

# Sagesse orientale

La respiration joue un rôle clé dans les écoles d'arts martiaux et de méditation d'Extrême-Orient. Grâce à un entraînement spécifique, les mouvements et la qualité de vie s'en voient améliorés.

*Texte: Erik Golowin; photos: Philipp Reinmann*

► Une expérience longue de plusieurs siècles a permis de découvrir, en Asie, la force de la respiration avec ses nombreuses possibilités d'utilisation. Si les protagonistes des formes de thérapie et de mouvement occidentales manifestent de plus en plus d'intérêt pour ce phénomène, ils veulent également déployer l'effet régénératrice et fortifiant de l'entraînement de la respiration au sein de leurs activités. Voici, à titre de modèles, trois écoles traditionnelles – Yoga, Taï Chi et Qi Gong – lesquelles considèrent généralement cinq différentes composantes du développement:

**Image de l'Homme:** l'expérience respiratoire n'est pas seulement un processus individuel, un voyage dans les profondeurs intimes; elle est aussi, au sein d'un partenariat ou d'un groupe, une expérience relationnelle. Une interaction intensive non-verbale apparaît alors entre les parties impliquées dans une recherche commune.

► Effet: la respiration nous permet de prêter attention à nos processus intérieurs, à notre entourage et à notre environnement.

**Développement de la personnalité:** la respiration ne peut être expérimentée qu'à partir du moment où l'on en prend conscience. Elle permet alors de libérer les énergies de la vie et d'accéder aux régions les plus cachées de notre être.

► Effet: la force variable de la respiration augmente et déclenche des processus de clarification et de développement.

**Posture:** si la gravitation permet de faire des expériences kinesthésiques (sens du mouvement), elle arbitre aussi le mouvement, la tension et la position de chaque partie du corps. Les systèmes musculaire et squelettique se doivent d'être flexibles pour avoir une meilleure capacité de relâchement et permettre ainsi au corps de



Dessiner un cercle avec les bras et expiration

Garder brièvement la position et inspirer

retrouver une posture idéale par rapport à l'attraction. Lorsque le corps est en parfait état d'équilibre, la colonne vertébrale s'allonge du sacrum (partie inférieure) au crâne (partie supérieure) lors de l'inspiration.

➤ Effet: une posture idéale et une technique de respiration développée stimulent tant les processus psychorégulateurs que le sens du mouvement et du corps.

**Respiration:** la respiration s'opère en quatre phases: l'inspiration, la phase post-inspiratoire (retenir sa respiration), l'expiration et la phase post-expiratoire (retenir sa respiration). L'expiration commence dès l'instant où la contraction musculaire provoquée par l'inspiration diminue. Tout d'abord passive (relâchement de la musculature), cette phase post-inspiratoire est suivie de la phase active où sont alors impliqués les muscles du ventre. La fin de la phase post-expiratoire (décontraction des muscles) coïncide avec le début de la phase d'inspiration active.

➤ Effet: l'exécution contrôlée des quatre phases requiert une respiration calme et rythmée; elle permet, en outre, de contribuer à la fluidité du mouvement.

**Qualité de vie:** la respiration consciente permet d'accorder nos souffles aux rythmes de la «respiration universelle». Une expérience possible lorsque la respiration a passé nos frontières corporelles pour plonger dans un rythme qui n'est plus empreint d'individualisme: une harmonie avec la vibration naturelle de l'univers. Cette pulsation vivante nous fait sortir de notre propre champ énergétique pour nous montrer que tout est lié, interdépendant et extraordinaire.

➤ Effet: participer à la «respiration universelle» est un cadeau dont chacun peut bénéficier dès l'instant où il se consacre à l'étude de ce thème. //

## Nota Bene

On ne la voit pas. Et pourtant, elle est toujours là. Elle nous accompagne dès le premier battement de cœur jusqu'à notre dernier... souffle. Elle, c'est la respiration. Nous ne la percevons que dans des cas exceptionnels: au terme d'une course, après une longueur de bassin en apnée. A la fois discrète et constante, la respiration est cantonnée dans un rôle secondaire, trop souvent sous-estimée. Son potentiel est énorme, mais malheureusement peu exploré.

Dans le sport, comme au quotidien, la respiration régule le flux énergétique. Elle est tour à tour source de relâchement et de vitalité. Correctement calibrée, la respiration nous soutient de manière optimale dans chacune de nos activités. Le succès de nos actions dépend de notre capacité à adapter systématiquement la tension corporelle. Cet état de grâce s'appelle eutonie (eu = juste; tonus = tension) et est influencé par la respiration.

Un lien de cause à effet est souvent établi entre exercices de respiration et relâchement total. Ce rapport présupposerait une tension corporelle inférieure à ce qui est effectivement nécessaire. Cela dit, une tension optimale n'a rien à voir avec un tel relâchement. Car chaque situation exige un bon équilibre permettant de garantir le sentiment de stabilité, de vitalité et de force.

Dans le sport, la respiration est une composante de l'échauffement. Le corps et l'esprit doivent être progressivement stimulés au moyen d'exercices d'activation musculaires, articulaires et respiratoires.

### ► Echauffer la respiration ◁

res. Mais qui pense à la respiration lors d'un échauffement? Probablement que la personne qui s'apprête à effectuer une plongée en apnée.

Le thème de la respiration est peu attractif et n'est guère abordé dans la formation des maîtres d'éducation physique, des moniteurs et des entraîneurs. La connotation thérapeutique qui l'entoure la desserte et repousse bien des acteurs de la pédagogie sportive et du sport d'élite. C'est bien dommage car la respiration se prête à une intéressante comparaison entre les cultures occidentale et orientale. Chacune d'elles ont une approche différente de la respiration et lui attribue une importance qui va bien au-delà du simple acte physiologique.

Nous souhaitons ouvrir une brèche avec ce dossier. Afin que les techniques et les exercices respiratoires soient mieux intégrés dans l'enseignement de l'éducation physique et dans le sport de haut niveau. Nous comptons sur votre avis!

Nicola Bignarca