

La coordination respiratoire, une approche corporelle douce selon Lynn Martin et Robin de Haas

Genèse de la méthode.

L'histoire commence au milieu du siècle passé aux USA dans le New Jersey, lorsque Carl Stough, passionné par le chant et directeur de chorales, élaborait différents principes qu'il nomma la COORDINATION RESPIRATOIRE. Il avait en effet observé que de nombreuses personnes autour de lui souffraient de difficultés respiratoires.

Il enseignait à ses chanteurs en posant ses mains sur leur cage thoracique. En effet, un point clef est de retrouver la fluidité de la cage thoracique, dans un mouvement inverse à celui du diaphragme. Or chez la plupart d'entre-nous cette fluidité fait défaut.

Les résultats furent si spectaculaires que la renommée de son chœur attira toutes sortes de thérapeutes, sportifs etc. désireux de collaborer avec lui.

Il décède en 2000 sans avoir transmis ses connaissances.

En 2005 Robin de Haas rencontre Lynn Martin qui avait été l'assistante de Carl Stough pendant plus de 25 ans. Elle constate que Robin a développé de manière intuitive une approche très semblable à celle de Carl Stough : en effet Robin est né avec une fente palatine qui aurait dû l'empêcher de chanter à jamais. Mais chanter était son rêve : il a terminé ses études à la Haute Ecole de musique de Lausanne (Suisse) au début des années 2000 avec un diplôme de chanteur doublé quelques années plus tard d'un diplôme d'enseignement.

Lynn ne pense pas que la méthode qu'ils élaborent soit reproductible et transmissible. Mais Robin de par sa persévérance, et suivant son intuition, réussit à la convaincre : ensemble ils décident de mettre en forme une méthodologie avec des protocoles afin de pouvoir transmettre ce savoir.

Ce que dit Robin de Haas :

"...Le but de ce travail est d'amplifier et d'harmoniser les mouvements du diaphragme pour restaurer la fonction respiratoire dans son entier. Ce travail influence non seulement l'état fonctionnel du système respiratoire, mais aussi la personne en elle-même, de par la modification du taux d'oxygène dans l'organisme.

La COORDINATION RESPIRATOIRE a soigné, et souvent amélioré au-delà de ce qui était cru possible ou imaginable, les malades d'affections pulmonaires des plus grands hôpitaux militaires américains.

Cette technique a accompagné les sportifs de l'équipe olympique américaine dans leur préparation aux jeux Olympiques de Mexico en 1968....."

Ce que j'en dit :

Thérapeute depuis plus de 30ans, j'utilise différentes approches corporelles avec mes clients/patients et applique sur moi-même les différentes techniques et observations qui me guident quotidiennement dans ma vie.

Jamais je n'ai expérimenté une approche aussi douce et jamais non plus je n'ai atteint une telle profondeur, d'une part dans le relâchement musculaire et nerveux, et d'autre part dans une prise de conscience de mon être dans son essence.

Les effets et applications des bénéfices acquis sont vastes et peuvent amener une amélioration significative notamment dans les états de stress, burnout et PTSD, lors de tensions et douleurs musculo-articulaires (comme les fibromyalgies), les dorsalgies, lombalgies, certains troubles du sommeil etc. Sont également à relever les améliorations de la voix parlée, ce qui a un effet indéniable sur la confiance en soi, ainsi que l'amélioration des capacités physiques et sportives de par une meilleure oxygénation du corps.

Avec la COORDINATION RESPIRATOIRE nous n'allons pas chercher les causes des difficultés; nous nous "contentons" de travailler sur le plan physique, même si les effets, eux, se feront sentir à de nombreux niveaux de la personne.

Concrètement :

La personne est allongée – habillée- sur une table de massage et nous allons observer différentes parties de son corps, les mobiliser de manière très douce pour établir une cartographie des tensions et/ou blocages qui empêchent une respiration optimale. Le but est ensuite d'enseigner à la personne - par des touchers très doux et différents exercices- à lâcher les efforts inutiles et à retrouver une fluidité afin d'optimiser ses capacités respiratoires. Ainsi, l'oxygénation du corps est améliorée et le système nerveux calmé en profondeur. On est ainsi capable d'atteindre des états de confiance et de relaxation très profonds.

La personne apprend notamment grâce à la visualisation de l'endroit touché par le praticien, et ce lien entre le cortex visuel et le corps est très puissant ; cela permet un apprentissage en profondeur.

De plus, toute l'approche est faite de manière très douce et hyper rassurante afin de ne pas réveiller le réflexe de survie instinctif "proie-prédateur" que nous avons tous dans notre cerveau archaïque.

En conclusion : à l'origine, cette approche était destinée aux chanteurs ainsi qu'à toute personne utilisant sa voix pour par exemple parler en public. Mais de par ses effets sur la globalité de l'organisme et de ce qui constitue un être humain dans ce qu'il a de plus fondamental, elle a démontré à quel point elle peut être utile dans les différents domaines d'être et d'agir d'une personne.

Marie-France Boïn

Thérapeute, hypnothérapeute, soins quantiques.

www.mfboin.com