

Le « *Counted Breathing* ».

LA RESPIRATION COMPTEE

Méthode de « *concentration* » simple et gratuite.

Gilbert Sescousse



1) <u>Qu'est-ce que la méthode du « <i>Counted Breathing</i> »?</u>	1
2) <u>A qui s'adresse la méthode ?</u>	2
3) <u>La méthode</u>	2

1) Qu'est-ce que la méthode du « *Counted Breathing* »?

Le « *Counted Breathing* » ou la « *Respiration Comptée* » est une méthode de concentration et de relaxation que j'ai mis au point pendant mes cours pour des élèves naturellement « *dispersés* », à cause de leur jeune âge, mais aussi, pour des élèves plus grands également « *éparpillés* » et « *stressés* » qui avaient du mal avec la « *motricité* » et la « *concentration* ».

Je vous la livre, ici, aussi « *simplement* » et « *gratuitement* » que l'air que l'on respire. C'est d'ailleurs son plus grand point faible, dans l'univers qui est le notre, où, comme dit la chanson : « *tout s'achète et tout se vend* » (ou presque).

Proposer quelque chose de « *gratuit* » comporte toujours le risque de ne susciter que de l'hostilité ou pire, de l'indifférence. Dans ce cas, ce sera comme dit le proverbe : « *jeter des perles aux cochons* », mais je l'accepte de bon cœur si quelques uns y trouvent avantage,

parce que, contre la bêtise il n'y a, de toute façon, aucun remède.

L'autre point faible de la méthode c'est sa « *simplicité* ». Bien plus simple que jouer de la trompette ou du violon. Pourtant Yéhoudi Menuhin disait que : « *jouer du violon est simple et qu'il suffit de mettre le bon doigt sur la bonne corde au bon endroit et au bon moment* ». C'est une boutade, vous l'aurez deviné, à laquelle il s'empressait d'ajouter, par ailleurs, que : « *les ennuis commencent lorsque l'on prend l'archet...* ». Si je cite le violon c'est parce que Robert Pichaureau comparait très souvent l'archet du violoniste au travail du diaphragme des trompettistes.

La gestion de l'air est primordiale dans le jeu d'un instrument à vent aussi difficile que la trompette. J'utilise le « *Counted Breathing* » afin que mes élèves prennent conscience de leur corps et de leur prise d'air (qui doit devenir « *consciente* »), d'une part, et d'autre part, afin qu'ils se concentrent mieux pour gérer le « *stress* » induit par le « *trac* ».

Cette méthode est née, aussi, d'un constat navrant, à savoir que nos enfants ne sont pas suffisamment « *incarnés* ». Dans une pratique instrumentale comme la trompette, la « *tête* » commande, certes, mais c'est le « *corps* » qui joue. Il est donc important d'être « **conscient des sensations** » du corps. Or, un enfant qui passe de longues heures avec la matière scolaire est coupé des sensations corporelles indispensables dans une pratique instrumentale à vent et autres d'ailleurs.

Je n'aborderais pas tous les aspects psychophysiologiques que met en jeu la méthode, bien qu'ils soient importants et très intéressants, car c'est un autre long sujet.

2) A qui s'adresse la méthode ?

Aux instrumentistes à vent, bien sûr, mais pas seulement. Le souffle et le corps sont important dans le jeu de tous les instruments, même les claviers. Cet exercice s'adresse aussi aux personnes non musiciennes qui ont une performance à produire, sport, examen, ou qui ont des difficultés pour gérer le stress.

Je vous livre ici une anecdote : un ami trompettiste m'invita un jour chez lui pour déjeuner. Au cours du repas, il dit à sa femme, qui venait de consulter un kiné pour un problème lié au « *stress* » :

- « alors ce kiné qu'est ce qu'il t'a dit ? »
- Ben ! Dit sa femme : « il m'a fait respirer comme-ci, comme-ça ! » (Voir aussi la méthode de Robert Pichaureau sur Internet).

Silencieux et attentif à sa description, tout en continuant de manger, il lui demanda, lorsqu'elle eut terminé :

- « Et combien cela t'a coûté ? »

Surprise, elle lui rétorqua :

- « pourquoi tu me demande ça ? »
- « Parce que, poursuit-il, je le fais toute la journée avec mes élèves... »

Cette anecdote pour dire, que le travail sur la respiration consciente se fait ailleurs que chez les instrumentistes à vent et pour des applications souvent très éloignées de la musique.

Mais, trêve d'observations, passons à la méthode !

1) La méthode

La méthode est on ne peut plus simple :

« Il s'agit de porter son attention sur sa respiration, sans la déranger, sans la troubler ni la dérégler ; et, pour ne pas se laisser emporter par les pensées et les distractions, il s'agit de compter PAISIBLEMENT les expirations ».

Faites cet exercice 5 minutes, puis, un peu plus longtemps par la suite, ou lorsque vous en aurez la possibilité.

Au cours de la pratique, il est « *inévitable* » que les pensées ou des distractions reviennent. Lorsque l'on prend conscience des ses distractions, on reste paisible et détendu, tout en reprenant tout doucement le même processus :

« On porte à nouveau son attention sur la respiration et on recommence à compter les expirations sans s'impatienter, se troubler, s'irriter ni s'exaspérer ».

Au début, ou certains jours, vous pourrez compter un grand nombre d'expirations mais avec le temps et l'entraînement, il se peut que vous ne puissiez rester concentré que sur un petit nombre d'expirations. C'est normal... on doit simplement reprendre le processus sans « *s'impatienter* », sans « *s'exaspérer* » car le but n'est pas de compter un grand nombre d'expirations mais d'être simplement « *Attentif* », « *Conscient* ».

La pratique est simple mais les fonctionnements psychophysiologiques sont complexes et ne seront pas développés ici.

Les divers modes d'application de la méthode sont nombreux et dépassent le cadre de ce court apprentissage, mais il n'est pas nécessaire d'en savoir d'avantage pour tirer les plus grands bénéfices du « *Counted Breathing* ». (Cependant, si vous désirez plus d'explication n'hésitez pas à me contacter).

Ainsi, avec la pratique, à l'aide de la respiration, votre esprit se concentrera davantage sur le corps. Nous sommes tellement identifiés à nos pensées que nous croyons qu'elles sont « *Nous* ». L'hyper activité de la pensée et de la réflexion dissimule les sensations corporelles.

Avec la méthode du « *Counted Breathing* », l'esprit et le corps « *s'unifient* ». Nos forces se régénèrent et notre esprit communique mieux avec notre corps, alors que les pensées, les soucis, les préoccupations, les angoisses, nous coupent de ce corps qui doit agir. Ainsi concentré, la « *psychomotricité* » devient plus performante et par conséquent notre jeu instrumental devient plus épanouissant.