

Respirer n'est pas secondaire

Erich Wilk a découvert que le soleil et la lune influencent le centre respiratoire à la naissance. Il en découle deux types de respiration : le type lunaire puise de l'énergie dans l'inspiration, le solaire, dans l'expiration. Tenir compte de son type permet de vieillir en bonne santé selon Christian Hagena, médecin et formateur en terlusollogie.

Jürg Lendenmann



Pour la plupart des gens, respirer est la chose la plus naturelle et la plus accessoire du monde. Mais les musiciens professionnels savent qu'un résultat optimal requiert une respiration et une posture adéquates.

Deux types de respiration : lunaire et solaire

Les professeurs de musique enseignent à leurs étudiants confirmés comment respirer, se tenir et bouger « correctement ». Erich Wilk (1923 – 2000) a remarqué très tôt que la technique de jeu et la posture de son professeur de violon n'étaient pas adaptées à son corps. Après des années de recherches, il est parvenu à la certitude que le centre respiratoire est durablement influencé par les forces de la lune et du soleil à la naissance. Si le soleil domine, le type respiratoire solaire est plus marqué et vice-versa.

Puise de la force dans la respiration

Le type lunaire ou inspireur tire de l'énergie de l'inspiration active, souvent suivie d'une phase de suspension de la respiration. Le type solaire ou expireur puise au contraire de l'énergie dans l'expiration active. Avant un effort, comme l'ouverture d'un bocal de cornichons, l'inspireur se remplit les poumons, l'expireur se les vide. D'autres comportements différencient également les deux types (voir encadré).

La terlusollogie

Sur la base de cette dynamique interne fondée sur les types respiratoires, Erich Wilk a élaboré des exercices spécifiques pour chacun d'eux. Beaucoup de gens, parmi lesquels la pédiatre Charlotte Hagena, ont expérimenté un soulagement et une guérison de leurs maux grâce à son traitement. Elle commença à collaborer avec Erich Wilk puis développa son enseignement avec son fils, le médecin Christian Hagena, pour aboutir à la terlusollogie (du latin ter[ra], lu[na], sol).

Des métiers du secteur des soins ou de la physiothérapie s'intéressent-ils à cet enseignement ? « L'intérêt augmente », explique Christian Hagena. « Mais au départ, la terlusollogie s'est presque exclusivement répandue parmi les musiciens. Ça n'a rien d'étonnant puisque lorsque je fais adopter à un musicien la posture adaptée à son type, il entend et ressent immédiatement l'effet positif. En médecine, il c'est beaucoup plus rare. Il faut en effet souvent de nombreuses

années pour que des comportements contraires au type respiratoire se traduisent par des maladies. Par conséquent, il faut aussi du temps pour recouvrer la santé. Or, notre médecine des assurances n'offre pas de place pour les méthodes chronophages, du moins actuellement. »

Prendre sa santé en main

Les découvertes de la terlusollogie ont récemment été intégrées à deux enseignements importants pour la prévention des pathologies : le tai chi (Frieder Anders) et le hatha yoga (Anne Trökes, Margarete Seyd). Dans les deux disciplines, l'effet de la respiration sur l'énergie interne est immédiatement perceptible.

Pour Christian Hagena, la prévention est d'ailleurs un aspect central de la terlusollogie : « Prends ta santé en main. Prends conscience de ton type respiratoire et vieillis en restant en forme, en profitant d'une bonne qualité de vie. » Respirer n'est pas secondaire. ■

Quel est mon type respiratoire ?

Quelles sont les affirmations qui vous correspondent ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Avant de soulever un objet lourd, j'inspire à fond. | <input type="checkbox"/> Avant de soulever un objet lourd, j'expire à fond. |
| <input type="checkbox"/> J'aime être assis adossé, le dos arrondi. | <input type="checkbox"/> J'aime être assis non adossé, le dos droit. |
| <input type="checkbox"/> Je dors sur le dos ou le côté droit. | <input type="checkbox"/> Je dors sur le ventre ou le côté gauche. |
| <input type="checkbox"/> Je me lève tard/je suis plus actif le soir. | <input type="checkbox"/> Je me lève tôt/je suis plus actif le matin. |
| <input type="checkbox"/> Après un coup de stress, j'ai besoin d'exercice. | <input type="checkbox"/> Après un coup de stress, j'ai besoin de calme. |
| <input type="checkbox"/> Ma jambe droite est ma jambe d'appui. | <input type="checkbox"/> Ma jambe gauche est ma jambe d'appui. |
| <input type="checkbox"/> J'aime porter des chaussures plates. | <input type="checkbox"/> J'aime porter des chaussures à talons. |
| <input type="checkbox"/> Je travaille volontiers sur une échelle. | <input type="checkbox"/> J'aime travailler par terre. |

Les affirmations de la colonne de gauche correspondent à des inspireurs, celles de droite à des expireurs. Plus la différence entre les influences du soleil et de la lune au moment de la naissance est grande, plus le ressenti naturel du type respiratoire est marqué. Si les forces solaire et lunaire sont presque équivalentes, l'un ou l'autre type respiratoire peut se développer. Faites le test sur www.terlusollogie.de (site en allemand).