de prendre conscience de sa responsabilité* vis-à-vis des autres et de lui-même.

- Le **douzième degré** est, en 2007, la « Marche phronique de la dignité*, de la grandeur de l'existence de l'être et de la nouvelle quotidienneté ». Elle totalise l'ensemble du troisième et dernier cycle, ce qui peut être schématisé par la formule proposée par Caycedo : « liberté + tridimensionnalité (la rencontre existentielle avec autrui) + responsabilité = dignité* ».

Corrélat : caverne de Platon (allégorie de) – cycle existentiel – cycle fondamental – cycle radical – entraînement sophrologique – historique de la sophrologie – réduction.

RESPIRATION

Étym. : du lat. *respiratio*, « action de respirer ».

Fonction vitale à considérer sur trois plans : physiologique, biophysique et existentiel. En pratique sophro-phénoménologique, la respiration est essentielle, aussi bien dans la prise de conscience que dans la maîtrise du souffle, permettant d'atteindre des plans supérieurs de conscience*. En physiologie humaine, la respiration se déroule sur la base de cycles respiratoires. Un mouvement, un cycle inspiration-expiration, se déploie en moyenne sur quatre secondes chez l'adolescent et l'adulte. Ces quatre secondes de vie, rendues conscientes par l'*entraînement sophrologique**, peuvent devenir d'une rare intensité. Le rythme est de douze à vingt cycles par minute ; il se module pendant les pratiques sophrologiques. Le rythme vital réalise la « ventilation aérienne » dans l'appareil respiratoire, ce qui permet la respiration cellulaire.

Nos cellules respirent. La cellule dispose de structures préposées à la respiration : la membrane et la mitochondrie. Les échanges *in-out* se réalisent dans la membrane cellulaire (la « peau » de la cellule en quelque sorte) et la mitochondrie (sorte de « poumon » de la cellule). La respiration cellulaire se fait par la ventilation pulmonaire et la circulation sanguine, notamment par l'apport à la cellule de l'oxygène de l'air, le « dioxygène ». L'appareil respiratoire est à la base de la vie cellulaire avec l'appareil digestif, qui traite le « bol alimentaire » énergétique, et l'appareil métabolique, qui construit au-delà du bol alimentaire. La circulation sanguine permet la circulation de tous les éléments énergétiques.

Cet ensemble est sous le contrôle du cerveau, des structures cérébroneurales, des neurotransmetteurs*, etc. Les appareils respiratoire et circulatoire sont des structures sophistiquées chez l'homme, permettant une optimisation de la respiration cellulaire.

Au niveau des alvéoles du poumon, nous disposons d'un grand échangeur biomécanique, appelé membrane alvéolocapillaire, structure vitale fondamentale, permettant les échanges entre l'air extérieur et le sang. Pour faire fonctionner ce système, nous avons un moteur, les muscles respiratoires, dont le diaphragme est un élément essentiel, animant le « soufflet » entrée/sortie de l'air pour l'échangeur des alvéoles. Le soufflet se compose de la cage thoracique, des plèvres et poumons,

du système des voies aériennes et notamment des conduits bronchiques, « tuyaux » particulièrement vivants.

Sur le plan biophysique, la respiration cellulaire crée de l'énergie*, en utilisant du glucose et en le dégradant grâce au dioxygène (O₂), couramment appelé « oxygène ». Les échanges gazeux sont faits d'absorption de dioxygène (O₂), soit l'oxygène de l'élément « air », et de rejet du déchet, sous forme de dioxyde de carbone (CO₂), appelé couramment « gaz carbonique ». Ainsi les échanges gazeux, au niveau de la respiration cellulaire, fournissent le dioxygène à la cellule et la débarrassent du dioxyde de carbone produit.

La respiration constitue une chaîne de réactions d'oxydoréduction, dans laquelle l'accepteur final d'électrons est une substance minérale. Ainsi l'énergie fait à chaque instant émergence dans la forme de la matière. L'énergie sous forme d'électrons est placée dans la forme, la structure minérale, qui est alors maintenue bien « vivante ». Ainsi un niveau énergétique est fixé dans les structures de l'être humain.

Lors des pratiques sophrologiques, le niveau énergétique optimal peut être atteint. De nombreuses stimulations* mettent en jeu la respiration et le diaphragme. Outre l'intérêt physiologique évident d'une optimisation des échanges respiratoires, elles favorisent la prise de conscience d'une dimension vitale essentielle de l'être humain, le souffle (*pneuma*), au-delà du physique, débouchant sur un plan existentiel. L'inspiration favorise la prise de conscience de la forme et de l'ouverture vers la forme, elle est dynamisante. L'expiration rend conscients nos centrages énergétiques, elle est plutôt relaxante. L'apnée, point d'arrêt dynamique par rupture intentionnelle du rythme vital, oriente mieux le sujet* sur sa respiration et son souffle vital au centre de son être*. D'où l'intérêt de la *sophro-respiration synchronique*, mise en pratique dans de nombreuses stimulations des *relaxations dynamiques*.

Corrélat : appareil respiratoire – diaphragme – IRTER – pneumologie – relaxation dynamique de Caycedo – sophro-respiration synchronique.

RESPIRATION SYNCHRONIQUE

Voir « Sophro-respiration synchronique ».

RESPONSABILITÉ

Étym. : du lat. *respondere*, de *re*, « en retour », et *spondere*, « s'engager », dans le sens de « s'engager en retour », de « répondre » ; l'expression « répondre de ses actes » indique que je m'en reconnais l'auteur et que je les assume en totalité.

Selon Caycedo*, troisième valeur dite *essentielle*, parmi la liberté, la tridimensionnalité et la dignité.

Terme utilisé en général sur un plan moral, juridique ou pénal. Capacité d'un sujet appelé à répondre de ses actes.

La responsabilité suppose la liberté : un homme responsable doit être en mesure d'assumer l'ensemble de ses actes ; la responsabilité consiste à devoir en répondre, à les reconnaître comme siens, en assumer les conséquences, compte tenu de la liberté qu'ils expriment.