



*« Tu vis par le souffle,
Tu nais avec le premier souffle et tu meurs,
lorsque le souffle te quitte.
Au cœur de l'être, il y a le souffle ».*

Au cœur de l'être se trouve le souffle

NAOMI KING

La respiration nous accompagne tout au long de notre vie. Si proche de l'origine de la vie, le minuscule être s'apprête, à la naissance, à sortir de l'océan du liquide amniotique pour respirer de manière autonome. Avec sa première inspiration, le nouveau-né salue le monde et avec sa dernière expiration, il fait ses adieux à l'existence terrestre.

Naissance de la respiration

Pendant la grossesse, le fœtus ne respire pas de manière autonome dans l'utérus, la future mère respire pour elle et pour l'enfant à naître. La naissance de la respiration avec le premier son audible du nouveau-né est un moment unique et impressionnant. Jusque-là, le laps de temps peut paraître interminable, bien qu'il ne

faillisse généralement qu'une minute environ après la naissance avant que le premier souffle ne se fasse sentir avec une puissante force. Venant de la gorge du nouveau-né, ce cri primaire peut être un cri de libération, mais il peut-être aussi l'expression de la douleur de la séparation d'un milieu protégé vers le vaste monde. Dès le premier son, on constate à quel point les nouveau-nés sont à la fois différents et uniques.

Début d'une nouvelle vie

Avec la naissance, une nouvelle vie commence et le nouveau-né fait pour la première fois connaissance avec le sentiment de « je veux respirer, j'ai besoin d'air ». Je veux respirer - la nouvelle vie en dehors du ventre de la mère commence par une pause respiratoire à peine perceptible et le sentiment de « j'ai besoin d'air ». Après la première respiration libératrice, tout se passe avec une douceur et une facilité inimaginables. Au plus profond de ce petit ventre, la respiration s'écoule à travers le corps, dans la familiarité et le souvenir habituels des mouvements respiratoires du ventre de la mère enceinte. Personne ne peut dire avec certitude combien de rythmes respiratoires séparent la naissance de la mort. Mais plus la respiration est guidée de manière consciente et légère, plus la santé et la qualité de la vie sont durables. La respiration consciente réside dans le souvenir de la respiration douce d'un nouveau-né qui suit parfaitement le rythme naturel de la respiration.

*« Tu vis
à travers la
respiration,
tu es
l'aboutissement
de la respiration,
Ta perception
est basée
sur ta respiration. »*

*Dès l'instant où
tu es connecté à
ta respiration,
l'univers
inépuisable
s'écoule en toi ».*

La respiration nasale suit le rythme d'une fleur, peu de gens savent que les narines pulsent à un rythme ancestral, s'ouvrent et se ferment comme une fleur. Cela dépend de l'humeur, de l'état d'esprit ou de la position du soleil et de la lune.

Ce rythme renferme le grand et unique secret de la vie. En Inde, les anciens connaissaient déjà la science des cycles nasaux. L'ancien texte tantrique Shiva Svarodaya décrit comment une narine s'ouvre pour laisser entrer le souffle par cette porte, tandis que l'autre se referme doucement pour la journée. Certains jours, la narine droite s'éveille pour accueillir le soleil, d'autres jours, la narine gauche s'éveille pour accueillir la pleine lune. Selon le texte, ces rythmes se répètent chaque mois et sont communs à tous les êtres humains.

Vivre avec le souffle

Les deux expressions « respiration » et « souffle » sont souvent utilisées comme synonymes dans le langage courant. En principe, le processus est appelé respiration. En médecine traditionnelle, on entend par respiration la partie physique de la respiration, en faisant la distinction entre

la respiration externe, dans son aspect anatomique et physiologique, et la respiration interne, l'aspect biochimique. La quantité d'air mobilisée est appelée respiration. Lors de l'inspiration, les poumons se remplissent d'air et lors de l'expiration, l'air est expulsé. Une personne respire en moyenne 20 000 à 21 000 fois par jour et mobilise ainsi environ douze mètres cubes d'air. Dans la vie quotidienne, la respiration ne fait pas l'objet d'une attention particulière, de sorte que la plupart des gens n'ont pas une approche consciente et attentive de leur propre respiration.

*« La forme du
corps dépend du
souffle et le souffle
à son tour
dépend de la
forme du corps.
Si le souffle
est parfait,
alors la forme
l'est aussi ».*

Proverbe chinois du 8^{ème} siècle après J.-C.

Le retrait du souffle

En fin de vie, la respiration peut se modifier progressivement. Le rythme de la respiration peut devenir beaucoup plus rapide et la fréquence des inspirations et des expirations peut augmenter. Ou la respiration peut aussi devenir plus lente, avec de longues pauses



*Avec le dernier souffle qui passe une dernière fois
par les narines et la bouche,
commence le retrait de la vie terrestre.*

entre les respirations. Un bruit peut alors se produire à l'expiration. Cette respiration bruyante est décrite comme « râle » ou râle du mourant, qui peut survenir dans les derniers jours ou les dernières heures de la vie. Cette respiration n'est pas perçue comme un bruit pénible par les mourants et n'est généralement pas associée à une détresse respiratoire.

Avec le dernier souffle qui passe une dernière fois par les narines et la bouche, commence le retrait de la vie terrestre. Le cycle se referme ainsi sur une nouvelle nais-

sance dans un autre domaine d'existence.

Le souffle dans différentes cultures

Dans différentes cultures philosophiques, la respiration est considérée comme un art permettant de façonner la vie avec attention et d'accompagner la mort en toute conscience. La respiration offre un grand potentiel de transformation et de développement de la conscience spirituelle et mentale.

Les civilisations philosophiques avancées, comme les Grecs anciens, connaissaient la signification du souffle. Les deux termes « souffle » et « pneuma » désignent aussi bien le souffle que l'esprit et l'âme.

Dans les systèmes philosophiques indiens, de nombreuses formes de yoga considèrent le souffle comme un pont et un média entre les domaines de l'existence. Différentes techniques de respiration sont pratiquées et approfondies dans le yoga sous le nom de *prānāyāma*.

La culture égyptienne de l'époque des pharaons accordait également une importance particulière à la respiration. Le nom de la déesse Selket a la signification profonde « qui fait respirer », cet aspect avait surtout une signification particulière pour la guérison. De plus, l'ouverture de la bouche chez les défunts avait pour signification de permettre au mort de vivre une vie de rêve dans le monde des morts.

Dans le domaine de la thérapie par la respiration, différentes méthodes d'utilisation thérapeutique du souffle ont vu le jour après la Deuxième Guerre mondiale.

Dans le courant de la « musique nouvelle » des 20 et 21^{èmes} siècles, le souffle a été utilisé de manière ciblée dans des pièces solos pour flûte traversière, afin de créer certaines associations grâce à des bruits de respiration rendus consciemment audibles.

L'art de la respiration

L'ensemble du mystère lumineux de la vie se révèle à travers la respiration. Celui qui sait travailler consciemment avec le flux d'air subtil de la respiration, purifie, vivifie et intensifie l'intimité de son être. Dans l'enseignement du yoga, la culture du cycle respiratoire, l'attention consciente à la respiration, la purification du souffle ainsi que la position et la direction du souffle occupent une place élémentaire pour la libération du cycle de vie éternel.

Le processus de respiration est examiné de plus près et fait l'objet d'une réflexion, car il constitue la base fondamentale de l'existence humaine. La santé et la pureté de l'organisme tout entier dépendent de la respiration, qui façonne également l'être tout entier. La cause de nombreux symptômes de fatigue est à recher-

cher dans la respiration inconsciente et le gaspillage des forces. Mais si la respiration est menée lentement et profondément, le souffle a le temps de s'écouler dans le corps. Il est ensuite retenu consciemment pendant quelques secondes afin qu'il puisse pénétrer dans les couches profondes, se dilater et remplir tout le corps. Le processus de respiration consciente permet d'utiliser les forces contenues dans le souffle et d'assimiler et de renouveler en permanence l'énergie de base.

Le corps entier est purifié et son état est constamment amélioré et conduit à une fréquence et un niveau de conscience plus élevés. L'énergie pure de tout l'organisme dépend de la qualité de la respiration. La respiration est toujours présente, elle est force de vie et source d'énergie que les pratiquants utilisent avec attention pour révéler la sagesse de la source de tout être.■



« Tout le mystère de la vie se trouve dans la respiration ».