

Mémoire

**Le souffle, c'est la vie**

Christine Alais

Soutenu le 12 Mai 2020

**Jury :** Ingrid Rambotte

## **Sommaire**

Introduction	3
Première partie : Qu'est-ce-que le souffle ?	4
1) Le souffle depuis l'origine du yoga (5000 ans en Inde)	4
2) Le yoga et la respiration dans son enseignement	8
3) Le yoga et la respiration dans la vie de tous les jours	18
Deuxième partie : Le souffle, c'est la vie	23
1) Le souffle et la conscience de soi	23
2) Témoignage : me retrouver, trouver mon souffle et vivre pleinement	25
Conclusion	29
Bibliographie	31

## Introduction

Personne ne nous apprend à respirer car rien ne paraît plus simple, plus naturel. À la naissance, le bébé respire naturellement avec son ventre et sa respiration est régulière, ample et profonde. Mais, lorsqu'il grandit, l'enfant respire de moins en moins avec le ventre et de plus en plus avec le thorax et perd de plus en plus en capacité respiratoire. On n'apprend pas non plus à respirer à l'école, considérant que c'est acquis, pas même en sport. Cette ignorance est à la base de nombreux déséquilibres. Pourtant une bonne respiration est essentielle. « *On dit que la vie ne tient qu'à un fil. On devrait dire ne tient qu'à un souffle* », d'après Nicole Bordeleau, maître de yoga, professeur de méditation et auteure de nombreux ouvrages dont le livre « Respirons ». En effet, respirer est essentiel à la vie. On peut s'arrêter de manger et de boire plusieurs jours sans mourir mais on ne peut s'arrêter de respirer que quelques minutes. Après avoir démontré ce qu'est le souffle et quelle est son importance pour l'homme, j'aborderai le souffle à travers le yoga et mon expérience personnelle.

## **Première partie : Qu'est-ce-que le souffle ?**

« *La vie d'un homme n'est que du souffle qui se rassemble* », cette maxime de Lao Tseu sage chinois, contemporain de Confucius, nous amène à réfléchir sur l'importance de la respiration dans la vie. Souvent négligée puisque jugée innée, une bonne respiration est cependant essentielle à notre santé. C'est à travers le yoga que j'ai découvert, pour ma part, toute l'importance et les bienfaits de la respiration. Après avoir retracé l'importance du souffle à travers le yoga de ses origines jusqu'à nos jours, je vais essayer de vous faire partager mon expérience.

### **1) Le souffle depuis l'origine du yoga (5000 ans en Inde)**

Le yoga est une science de la vie (comme le zen ou le taoïsme), vieille de plusieurs milliers d'années, même si elle n'est apparue en occident que depuis une centaine d'années. Il englobe le corps, le mental et l'esprit. D'après les anciens yogis : « *la paix du corps, de l'esprit et de l'âme se trouve dans le souffle.* »

Nous allons commencer par étudier le souffle à travers les textes anciens yogiques. Les premiers ouvrages parlant du yoga datent de 2000 ans avant JC, il s'agit des Vedas (« connaissance révélée »). Les yoga Sutra, la Bhagava Gîta et le hatha yoga Pradipika sont trois textes majeurs indispensables pour la compréhension du yoga puisqu'ils en sont les piliers.

#### **a) Le Yoga Sutra de Patanjali**

Les yoga Sutra sont traduits et repris dans un recueil de 196 aphorismes. Ce recueil est réparti en 4 chapitres (Pada c est à dire pied), dont on estime qu'il seraient écrits entre le 1er et 2ème siècle après JC et attribué à Patanjali (pata signifie tomber et anjali est une offrande) considéré comme celui qui a reçu une offrande.

Les yoga sutras constituent les fondements du yoga. Bien que vieux de plusieurs millénaires (ils remontent à l'âge d'innocence pré-littéraire), les yoga sutras frappent par leur extrême modernité.

L'enseignement de Patanjali se présente en 8 étapes (Ashtanga yoga veut dire 8 membres). Il vise à ré-harmoniser l'être humain. Pour Patanjali, le yoga est un chemin de méditation pour arriver à la réalisation de soi. Il se nomme Raja yoga (yoga royal) et pour mieux comprendre ce qu'est le yoga je vais vous citer les 8 étapes, appelés les 8 membres,

- Yama : règles de vie éthiques vis-à-vis des autres (comme la non-violence, la sincérité...);

- Nyama : règles de vie éthiques vis-à-vis de soi (comme l'endurance, l'étude de soi ...);
- Asana : la pratique de postures;
- Pranayama : le contrôle du souffle et la respiration;
- Pratyahara : la maîtrise des sens.

Les trois derniers membres sont des états méditatifs,

- Dharana : la concentration;
- Dhyana : la pratique de la méditation;
- Samadhi : la supra conscience ou éveil de la conscience, la voie à suivre, celle qui mène à la véritable paix intérieure, celle de la libération (moksha en sanskrit).

Ces huit étapes ne sont pas des étapes successives mais se travaillent en même temps, progressivement. Par une pratique régulière, elles nous permettent de calmer le mental, de nous libérer de nos conditionnements et de nous transformer profondément.

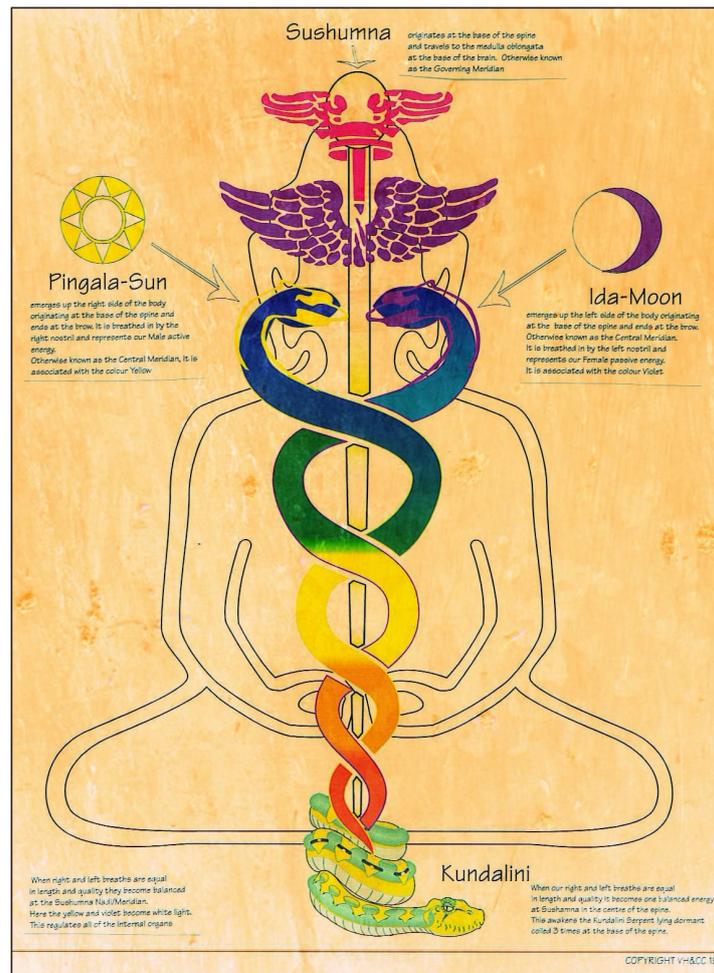
Les deux premiers membres, Yama et Nyama sont la base. Ils sont incontournables car sans eux le yoga n'existe pas. On en reparlera dans la deuxième partie.

Le troisième membre correspond aux Asana, c'est à dire les postures, qui sont un moyen de préparer le corps à la pratique respiratoire et méditative.

C'est dans le quatrième échelon des Yoga sutras de Patanjali qu'on parle de respiration : il s'agit de Pranayama qui signifie contrôle du souffle (Prana pour « souffle » et Yama pour « contrôle » ou « rétention »). L'étymologie indo-européenne donne donc pour racine « an » le sens de « souffle, vent, âme » ou « souffle matériel et immatériel » en quelque sorte. Ce double sens existe aussi en sanskrit pour Prana : souffle matériel (quand on inspire et expire) et « énergie vitale immatérielle ». Le Pranayama est donc un exercice de respiration yogique. Il consiste à contrôler le Prana (énergie vitale) dans sa double dimension extérieure et intérieure, biologique et subtile.

La première description de Prana se trouve dans les Upanishads (dernière partie des Vedas). Le Prana circule dans le corps par un réseau de canaux énergétiques subtils, les Nadis (les « méridiens » chinois). Les trois principaux nadis sont :

- Ida, qui correspond à la respiration de la narine gauche et capte l'énergie négative. Il est relié au système nerveux para sympathique qui ralentit les fonctions du corps.
- Pingala, qui correspond à la respiration de la narine droite et capte l'énergie positive. Circuit relié au système nerveux sympathique qui accélère les fonctions du corps.
- Sushumna, l'axe central, en avant de la colonne vertébrale, à l'intérieur de l'épine dorsale et correspond à la moelle épinière. Permettant la relation des chakras entre eux, il part de l'extrémité du coccyx pour aboutir dans la cavité cervicale, au « trou de Brahma », l'axe de vie et de sensibilité. C'est par lui que monte la Kundalini, l'énergie spirituelle latente.



Dans le yoga, les techniques de Pranayama sont utilisées pour faire circuler Prana dans le corps afin d'augmenter la vitalité. Nous reviendrons sur ces différentes techniques dans la seconde partie.

## b) La Bhagava gîta

Vers le 6ème siècle avant JC, les textes Ramanaya et Mahabharata contenant la Bhagava Gîta sont écrits. La Bhagava Gîta est l'écriture yogique la mieux connue de nos jours. Texte sacré majeur de la spiritualité indienne la Bhagavad gîta est aussi l'un des textes fondateurs du Vedanta, dans la droite ligne des Upanishads. Elle apporte également un enseignement clair et concret pour appliquer les concepts du yoga, et notamment la pratique du souffle. Pour la Bhagavad gîta le souffle c'est l'âme (Prana désigne le souffle et arma l'âme) d'où le nom de Pranayama. La Gîta se réfère au Pranayama ou contrôle de la respiration dans le chapitre 4 : Krishna dit que « *les yogis peuvent utiliser l'air qu'ils inspirent et expirent comme une offrande* » et désigne l'air comme « *le souffle vital de Dieu* ». Il n'est pas nécessaire de contrôler le souffle comme indiqué dans les yoga sutras de Patanjali : « *Respirer suffit car Dieu est l'essence du Pranayama.* »

### c) La Hathayoga pradipika

Plus près de nous, le Hâtha yoga pradipika est un traité écrit en sanskrit attribué à un célèbre yogi du XVème siècle, Nath Yogi Svatmarama, un disciple du Siddha Gorakshanath qui l'aurait popularisé sur tout le continent indien. Le Hathayoga, plus connu et réputé maintenant dans le monde entier, est un ensemble de techniques permettant de trouver l'harmonie entre le physique, le mental et le psychisme.

Hathayoga pradipika veut dire « éclaircissement ou petite lampe du Hathayoga ». On pourrait donc le traduire ainsi : « Petite lumière sur la manière d'unir le soleil et la lune » ou, plus clairement, « informations sur la manière de dépasser toutes les limites posées par la vie quotidienne où la nature et l'esprit sont séparés ». Ce texte qui comprend 5648 mots semble être la copie restante la plus ancienne sur le Hathayoga et fait partie des 3 textes classiques du hathayoga. Il est parfois considéré comme un manuel comportant un certain nombre de techniques dont les postures (Asana) et le souffle (Pranayama). Rappelons cependant que le Hathayoga, comme toutes les vraies pratiques spirituelles, ne se traduit pas aussi facilement en quelques mots. Il s'agit plutôt d'une source d'inspiration pour ceux qui ont déjà été initiés par un maître spirituel.

Le Hatha yoga Pradipika comporte 389 sloka (ou « strophes ») divisés en quatre parties (upadesa ou « chapitres »). Il est fondé sur les expériences yogiques personnelles de swami Svatmarama. Il inclut des informations sur :

- les principaux Asana (postures);
- le Pranayama (discipline respiratoire);
- les chakras (centres d'énergie spirituelle dans le corps subtil);
- la Kundalini (énergie représentée par un serpent lové à la base du corps subtil);
- les bandhas (verrous);
- les kriyas (techniques yogiques de nettoyage interne pour mieux respirer et ainsi faire passer le Prana dans le corps);
- la sakti (pouvoir divin);
- les nadis (vecteurs d'énergie ou canaux énergétiques, comme évoqué précédemment);
- les mudras (sceaux du yoga ).

C'est dans la deuxième partie que le Pranayama et les kriyas sont expliqués : « *le yogi qui a dominé ses passions intérieures et qui a une alimentation équilibrée et modérée, après qu'il ait acquis la stabilité dans l'asana, doit pratiquer selon les enseignements de son maître le Pranayama* ». Selon Svatmarama, « *quand le souffle est agité, l'esprit est instable, mais quand le souffle est calmé, l'esprit sera aussi tranquille.* » (II.2)

Le Pranayama chasse les toxines et corrige les perturbations de l'humeur, de l'air (Vata),

de la bile (Pitta) et du flegme (Kapha). C'est pourquoi l'on doit maîtriser la respiration.

Pour le Hathayoga pradipika : « *il y a la vie dans le corps tant qu'il y a le souffle vital, la mort correspond au départ du souffle vital* ».

## **2) Le yoga et la respiration dans son enseignement**

Étudions maintenant plus concrètement comment le yoga par la pratique du Pranayama (étude du souffle) et des asana (postures) apporte autant de bienfaits pour le corps, le mental et l'esprit.

### **a) Le Pranayama : « l'art de respirer »**

La pratique du Pranayama (exercices de respiration yogique) permet de purifier le système respiratoire et ainsi d'amplifier la respiration. Elle est recommandée pour découvrir les bienfaits de la méditation. Les personnes passionnées de plongée et d'apnée ainsi que les grands alpinistes utilisent d'ailleurs ces techniques de façon à atteindre un état de relaxation mentale.

Grâce à la pratique régulière du Pranayama et du souffle, on arrive peu à peu à canaliser les pensées et se concentrer afin de se diriger vers un état de pleine conscience.

Comme on a vu au chapitre précédent, mais c'est important de le rappeler ici, Prana signifie « énergie vitale » et Yama « contrôle maîtrise ». Pranayama est donc le terme sanscrit qui signifie maîtrise de l'énergie vitale ou contrôle du souffle.

Selon Swami Vishnu Devananda, « le Pranayama est le lien entre les disciplines mentales et physiques. Tandis qu'il agit sur le physique, le résultat est de rendre l'esprit calme, lucide et stable. »

Il existe plusieurs techniques de Pranayama que nous enseigne le yoga. Elles sont à la base de la pratique du yoga avec les postures.

Nous savons par expérience que la respiration et notre état mental sont très liés. Lorsqu'on est énervé la respiration s'accélère et, pour retrouver un état d'esprit calme, il faut revenir à une respiration calme et paisible : c'est tout l'art du Pranayama.

Il faut trouver son équilibre entre l'action et la détente (de shtira pour « l'action », « la fermeté » et de Sukham pour « la détente » et « la douceur »). Lorsque la respiration ralentit, le mental se calme et peu à peu on apprend à mieux gérer son énergie donc son stress et ses émotions dans la vie de tous les jours.

Le Pranayama est une technique de respiration subtile et ses effets sur le long terme sont très profonds. La respiration en yoga se fait toujours par le nez à l'inspiration comme à l'expiration. En effet, pour les yogis, ce n'est pas un hasard si la nature nous a donné deux narines et une seule bouche. Le nez est fait pour respirer et la bouche est réservée à

la nourriture. Quand nous inspirons et expirons par le nez, l'air est nettoyé des poussières et des bactéries, grâce aux poils nasaux, puis il est humidifié par les muqueuses nasales et réchauffé par la température du corps. Ainsi, c'est un air tiède et purifié qui pénètre dans nos poumons pour oxygéner notre organisme. Par contre, quand on respire par la bouche, l'air n'est pas nettoyé et toutes sortes de particules peuvent pénétrer dans les poumons.

Il existe de nombreuses techniques de respiration à travers le monde mais pour le yoga, et aussi le bouddhisme et le taoïsme d'ailleurs, la meilleure respiration est la respiration naturelle et complète. Cette respiration lente et profonde est celle en fait qu'on observe chez un nouveau-né. C'est le Pranayama de base. Il est accessible à chacun :

1. il suffit de s'allonger ou d'être en position assise confortable mais le dos bien droit et de fermer les yeux.
2. Il faut ensuite se mettre dans un état de détente et pratiquer quelques instant la relaxation (Savasana) afin d'écouter son corps et sa respiration jusqu'à ce qu'elle soit redevenue calme et régulière.
3. Puis il s'agit d'inspirer amplement et consciemment en faisant monter le souffle d'abord par le bas du ventre puis tout le ventre puis tout le haut de la poitrine. Et à l'expiration il faut d'abord vider l'air par le haut de la poitrine puis le ventre et le bas du ventre.

Il est important de ressentir en même temps l'énergie et le souffle (Prana) qui monte de la terre à l'inspiration et qui redescend du ciel à l'expiration ( du sacrum au crâne et du crâne au sacrum ). Comme pour les postures il est très important de ne pas forcer et de rester très attentif à son corps et à son souffle et surtout être bien détendu. Le corps complet est relâché de la tête aux pieds. On se recentre à l'intérieur de son corps et on écoute sa respiration sans la contrôler, juste en l'observant, comme un spectateur. Petit à petit on ressentira tous les bienfaits de cette respiration qui fait circuler Prana (l'énergie vitale ) dans tout le corps et calme l'esprit.

#### *Techniques de respiration du Pranayama*

Revenons sur les techniques spécifiques du Pranayama. Les techniques de base consistent en cinq exercices dont :

- Kapalabhati et Anuloma viloma les deux principaux. Anuloma viloma est le meilleur exercice de purification des nadis (canaux énergétiques pour rappel) et prépare le corps au Pranayama avancé.
- Brahmari, Sitkari et Sithali sont des Pranayama dits mineurs.

Les techniques de respiration avancées ne doivent être utilisées que lorsque les techniques de base sont bien acquises car il s'agit d'instruments puissants : les bandhas

(verrous). Ils permettent de contrôler la circulation du Prana et d'éveiller l'énergie latente de la Kundalini (énergie divine), dont on a parlé dans la section précédente. Bandha signifiant « verrouillage », pourquoi faudrait-il verrouiller la circulation du Prana dans le corps ? Le système humain a beaucoup d'ouvertures ou de sorties. En les verrouillant, l'énergie divine (kundalini) est éveillée car, en agissant comme des soupapes de sécurité dans le système humain, les bandhas (tout comme les asanas, c'est à dire les postures, aident à suspendre les fluctuations de l'esprit, de l'intellect et de l'ego).

### *Les quatre temps de la respiration*

Pour Patanjali, le Pranayama est une série d'exercices respiratoires se concentrant sur la durée de l'inspiration et de l'expiration, et sur le fait de suspendre ou de retenir son souffle à la fin de l'inspiration et à la fin de l'expiration, donc cela fait quatre temps :

- Inspiration
- Suspension à l'inspiration
- Expiration
- Suspension à l'expiration.

Les moments de pause dans la respiration et de rétention de l'air dans les poumons pour un court instant, s'appellent Kumbhaka. C'est un moment où tout est suspendu, un moment de paix intérieure, un moment « magique ».

La rétention du souffle provoque une libération d'énergie (de Prana) dans le corps. Cela stimule la respiration cellulaire : toute cellule en contact avec l'oxygène l'absorbe. Cette réaction libère de l'énergie et produit du dioxyde de carbone, une sensation de chaleur est ressentie. Cet exercice de rétention du souffle (Kumbhaka) et surtout les exercices avancés de Pranayama ne doivent pas être pratiqués sans encadrement pour éviter les vertiges ou autres conséquences.

Pour être vraiment efficace les techniques de Pranayama doivent se pratiquer assis, les jambes croisées et avec un estomac léger et un mental calme et maîtrisé, le tout dans un lieu silencieux et propre.

« *Celui qui s'empare du Prana s'empare du cœur même de la vie cosmique* » assure Swami Sivananda. Tous les grands Brahmacharis (ceux qui évoluent en permanence avec Bhraman, dieu) sont tenus de pratiquer le Pranayama au moins trois fois par jour. Dans les vedas « le souffle est bhraman ». C'est pourquoi il est dit que le Pranayama est le souffle cosmique.

### **b) Les asanas : le souffle dans la posture**

En yoga, le Pranayama ne doit être pratiqué que lorsque les postures sont acquises. Définissons donc ici ce qu'est une posture (asana en sanscrit) : Une posture doit être

stable et confortable. Elle procure stabilité du corps et du mental et redonne de la vitalité et de la légèreté au corps. Selon Patanjali, la posture doit être stable (sthira) et confortable (sukham). Elle doit être maintenue le plus longtemps possible et immobile, mais tout le temps que cela reste confortable, sinon il faut arrêter et reprendre après. Le maintien de la posture le plus longtemps possible dans l'immobilité, bien entendu, est le but et, pour y arriver, il faut parfois passer par une phase de nettoyage du corps (en Inde on dit que cette phase peut durer environ 7 ans).

C'est le souffle qui va aider à poser le mental et à nettoyer le corps en redonnant de la mobilité aux zones qui se sont plus ou moins figées avec la sédentarité. C'est pourquoi, dans la pratique des postures, il est important de ressentir le souffle. Le souffle rend la posture plus stable. Il laisse la place à Prana pour qu'il circule et fasse apparaître la stabilité dans la posture.

Dans la pratique les postures sont reliées les unes aux autres et le souffle est posé comme un fil conducteur. Souffle, mouvement et posture sont associés avec une impression de connexion entre les différentes parties du corps, en cohésion parfaite. Ainsi la qualité du souffle est fondamentale dans la posture.

Le souffle sert de lien entre les parties internes et externes de notre corps. Il requiert toute notre attention, et si nous allons trop loin ou trop vite il s'accélère. Ainsi, respiration et activité psychique doivent être associées et coordonnées dans une relation naturelle avec les mouvements. Cela vient avec l'habitude et la pratique, peu à peu, bien qu'il faille parfois attendre des années avant que le ressenti du souffle à l'intérieur du corps se fasse sentir. En unifiant les mouvements du corps, le souffle et l'activité psychique, on est alors capable de connaître véritablement le ressenti et les bienfaits de l'asana et de tenir la posture immobile.

Pour les maîtres Yogi qui recherchent la perfection, tous les textes anciens de yoga, y compris ceux de Patanjali, sont catégoriques : on doit acquérir la perfection dans les asanas (postures) avant de pratiquer le Pranayama, même si ce point est négligé de nos jours. Citons Svatmarama : « *par La pratique défectueuse du Pranayama, le yogi invite toutes sortes de maux* » II:16

### **c) Les différentes méthodes de respiration les plus connues**

Avant de découvrir les différentes méthodes les plus connues dans le monde, rappelons d'abord l'importance de la respiration pour le corps humain. Considérée comme naturelle, la respiration est très souvent mésestimée. Elle revêt pourtant une importance primordiale pour la santé puisqu'influant directement au quotidien sur de nombreux paramètres de notre bien-être. La respiration permet en effet de préserver notre capital santé, de mieux gérer notre stress et émotions, d'améliorer la qualité de notre sommeil, de mieux

recupérer pendant et après l'effort. Enfin, elle augmente notre pouvoir de concentration. C'est pourquoi il apparaît essentiel de bien respirer, en conscience.

On peut y arriver avec le temps, en travaillant et améliorant notre processus respiratoire pour le rendre plus performant, tout en respectant les principes énergétiques et physiologiques naturels. C'est l'état de la respiration qui détermine l'état moral, psychique, mental et biologique de chaque individu. Il a été prouvé scientifiquement qu'il existe un rapport direct entre les difficultés respiratoires et les angoisses, la peur ou la colère. Seule une respiration calme, tranquille, régulière et fluide permet de garder le contrôle de soi afin que notre moi profond ne soit pas affecté par les événements extérieurs. Notons à ce sujet que la respiration permet de se relaxer et se détendre et que, quelles qu'elles soient, les méthodes de relaxation utilisent toutes la respiration consciente.

### *La respiration comme fonction physiologique*

La respiration est capitale, aussi, d'un point de vue physiologique : c'est elle qui entretient jour et nuit toutes nos fonctions vitales en fournissant à l'organisme l'oxygène nécessaire aux combustions tout en permettant l'évacuation des produits gazeux provenant des activités chimiques internes. La respiration est d'ailleurs la seule fonction physiologique sur laquelle nous pouvons avoir, à tout moment une action directe puisque, par notre seule volonté, nous pouvons modifier son rythme, son intensité.

Nous allons voir à quel niveau la respiration intervient à l'intérieur du corps humain jusqu'à nos cellules. Leslie Kaminoff, professeur de yoga, spécialiste et auteur de référence dans le domaine de l'anatomie, de la respiration et du fonctionnement des systèmes corporels, a réalisé une étude approfondie sur la respiration. Selon lui, et partant du principe que la cellule elle-même renferme le secret de la respiration, l'anatomie respiratoire doit être étudiée en prenant la cellule comme point de départ. C'est pourquoi il est capital de connaître son fonctionnement. Les cellules sont les plus petits éléments constitutifs de la vie : des plantes les plus simples, aux animaux et aux humains, qui contiennent des milliards de cellules dans leurs organismes. Plus précisément, le corps humain est composé d'environ 100 milliards de cellules, se développant à partir d'un seul ovule fécondé.

Pour rappel, la cellule se compose de trois parties : le noyau, la membrane cellulaire et le cytoplasme. La membrane sépare le contenu de la cellule (cytoplasme et noyau) de l'environnement extérieur dans lequel se trouvent les aliments nécessaires à la cellule. Les nutriments doivent pénétrer à travers la membrane et, lorsqu'ils y pénètrent, la cellule en cours de métabolisme les transforme en l'énergie qui soutiendra les fonctions vitales. Au cours de ce processus les déchets doivent être alors évacués par la membrane, au

risque d'entraîner la mort de la cellule sinon, soit par épuisement soit par empoisonnement. C'est grâce à la respiration que la nourriture (Prana) entre dans la cellule et les déchets (Apana) sont éliminés. Pour cela la membrane doit être solide et perméable. Mais cette perméabilité doit être aussi équilibrée par la stabilité. Face à cette observation, et guidé par les concepts de sthira (pour « solidité ») et de sukha (pour « stabilité »), Leslie Kaminoff place la cellule à la base de la respiration en yoga.

#### *Autres pratiques : la cohérence cardiaque et la respiration consciente*

Étant donné l'importance de la respiration pour la santé et le bien-être de l'être humain, il n'est pas surprenant de relever l'existence de nombreuses méthodes de respiration à travers le monde, en dehors du yoga, même si beaucoup s'en rapprochent.

La cohérence cardiaque est une méthode de respiration simple et rapide. Elle permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Si pratiquée régulièrement, cette technique réduit aussi la dépression et la tension artérielle. Bien sûr, le contrôle du stress peut être obtenu de plusieurs façons, mais la cohérence cardiaque paraît être la technique la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute (j'inspire sur 5 et j'expire sur 5) et ce pendant 5 minutes. C'est le « 365 », dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement : la respiration étant contrôlée par le système nerveux autonome et par le système nerveux somatique, il est en effet possible de contrôler le système nerveux autonome par cette voie. Lorsque l'on respire 6 fois par minute (5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration), on est pratiquement sûr d'atteindre cet état d'équilibre de cohérence cardiaque.

Pratiquer la cohérence cardiaque présente de nombreux bénéfices à court terme comme à long terme mais il faut la pratiquer 3 fois par jour car les résultats ne persistent que quelques heures (soit 4 heures entre chaque pratique).

Respirer de manière constante en conscience amène à vivre le moment présent. La respiration consciente est une technique de respiration utilisée par la médecine chinoise (méthode Yang Chen prescrite par Jean Pélissier dans son essai sur « la respiration de longue vie ») et constituant l'un des éléments fondamentaux de celle-ci. En effet, selon la médecine chinoise, il y a deux raisons majeures pour lesquelles on tombe malade :

1. par la décharge de la batterie des reins;
2. à cause des phénomènes de stagnation de sang et d'énergie.

Dans notre vie quotidienne les activités qu'on enchaîne du matin au soir nous font perdre notre énergie et c'est pourquoi nous nous sentons vidés à la fin de la journée. Cette perte d'énergie qui se traduit au niveau des reins, génère une baisse des défenses immunitaires de l'organisme et de ses facultés naturelles d'auto-guérison. Pour assumer son bon

fonctionnement notre corps a besoin d'être rechargé au niveau des reins (comme une voiture automobile qui a besoin de recharger sa batterie , les reins doivent être rechargés pour éviter au corps de tomber malade). Par ailleurs, tout doit circuler librement dans le corps : circulation veineuse, énergétique, artérielle, lymphatique, nerveuse et cellulaire. Lorsque ce n'est plus le cas, il y a apparition de chaleur ou de douleur ou d'inflammation, ce qui entrave notre santé.

Ainsi lorsqu'on arrive à recharger à bloc notre batterie des reins et à faire circuler en permanence le sang et l'énergie, alors on supprime la douleur et la maladie. Et c'est ce que va faire la respiration.

Nous savons tous que nous ne pouvons vivre sans respirer mais cela paraît tellement évident que nous n'y prêtons plus attention. Mais si elle nous permet de survivre, la respiration peut aussi nous apporter une vie plus harmonieuse, à condition que nous lui accordions plus d'attention et en la pratiquant en toute conscience. Ainsi, le seul fait de respirer en conscience permet d'échanger jusqu'à plus de 10 fois le volume d'air mis en jeu lors d'une banale respiration : en respirant de façon inconsciente on inspire un demi litre d'air en général, alors qu'on peut dépasser facilement les 5 litres lors d'une pratique consciente de la respiration. La partie non utilisée sur le champs de l'énergie produite va alors permettre de recharger la batterie des reins.

D'autre part la respiration consciente permet aussi de masser en profondeur les organes et de libérer les tensions grâce au diaphragme qui est le muscle le plus important de la respiration. À titre d'exemple, le péristaltisme intestinal, garant d'une bonne évacuation des déchets et poisons et toxines, est largement activé. Notons aussi que cette respiration ventile la base des poumons où toutes les toxines et pollutions ont tendance à s'installer, permettant ainsi de les éliminer.

De nombreux autres effets bénéfiques de la respiration consciente existent, dont l'un, majeur, qui est de nous permettre de nous initier à la pleine conscience. En effet avec une attention régulière et consciente du souffle nous pouvons créer de nouveaux circuits neuronaux, prenant ainsi de plus en plus conscience de tous les gestes de notre vie courante.

Pour toutes ces raisons, la respiration consciente demeure pour la médecine chinoise, tout comme pour le yoga, le pilier fondamental de la santé. Les similitudes d'appréhension et de pratique de la respiration entre la médecine chinoise et le Pranayama en yoga sont en effet manifestes, comme nous le verrons tout le long de la sous-section qui suit.

*La respiration complète yogique en pratique :*

La respiration complète yogique, appelée également respiration « à trois niveaux » - abdominal, thoracique et claviculaire - permet de combiner en une seule respiration plusieurs formes de respiration spécifiques :

- À l'inspiration, on fait monter le souffle dans le bas ventre puis dans tout le ventre et enfin dans toute la cage thoracique jusqu'aux clavicules;
- À l'expiration, le souffle redescend doucement du crâne jusqu'au sacrum.

Cette respiration complète permet de masser tous les organes internes et de faire passer et circuler Prana, c'est à dire l'énergie vitale, dans tout le corps.

La respiration complète peut être pratiquée aussi bien en position allongée qu'assise ou debout. C'est une respiration qui présente d'innombrables bienfaits pour le bien-être et la santé de l'être humain comme nous l'avons vu précédemment. En allongeant la respiration, on gagne une oxygénation plus longue et une prise d'énergie plus grande. Qui plus est, la respiration complète, par une ventilation pulmonaire adéquate, va stimuler une grande partie des centres énergétiques du corps situé le long de la colonne vertébrale (les chakras qui sont les centres d'énergie). Une respiration longue, profonde et douce favorise un état de relaxation, calme l'esprit et amène une meilleure clarté mentale. Enfin, elle permet une amélioration de la confiance en soi, de l'attention et de la concentration et va générer un grand calme émotionnel et une réduction notable du stress. On peut donc résumer les bienfaits d'une bonne respiration ainsi :

- La régénération du corps;
- L'équilibre émotionnel;
- Le calme du mental.

Malheureusement très peu de personnes encore la pratiquent au quotidien, comme évoqué au début de la section. Chaque jour la plupart d'entre nous respirons sans nous en rendre compte, de manière automatique, limitée et perfectible: la majorité des personnes n'utilisent que 10% de leur capacité respiratoire. De fait, certaines personnes respirent de façon superficielle par la partie haute de la poitrine, leur diaphragme bloqué et très tendu, ce qui reflète un niveau de stress élevé. Cette façon de respirer entraîne de nombreux désagréments comme l'anxiété, la fatigue et la sensation parfois d'étouffement. D'autres respirent essentiellement par le ventre. C'est une bien meilleure respiration, bien qu'elle soit insuffisante à elle seule, du fait que d'autres parties du corps sont omises alors qu'elles aussi ont besoin d'être mobilisées. Certaines personnes respirent dans la partie médiane du thorax avec trop peu d'amplitude, ce qui entraîne un manque de souplesse et d'élasticité et peut entraîner un déséquilibre entre le flanc droit et le flanc gauche.

Enfin certaines personnes respirent par la bouche et nous avons vu que cela est très mauvais pour la santé.

Ainsi, seule une minorité de personnes respire de façon complète. C'est pourtant cette respiration complète qui nous apporte tous les bienfaits dont notre corps et notre esprit ont besoin pour se ressourcer, se détendre et qui pourvoit l'énergie nécessaire à la vie. Le simple fait de prendre conscience de notre respiration multiplie considérablement les bénéfices qu'elle nous procure.

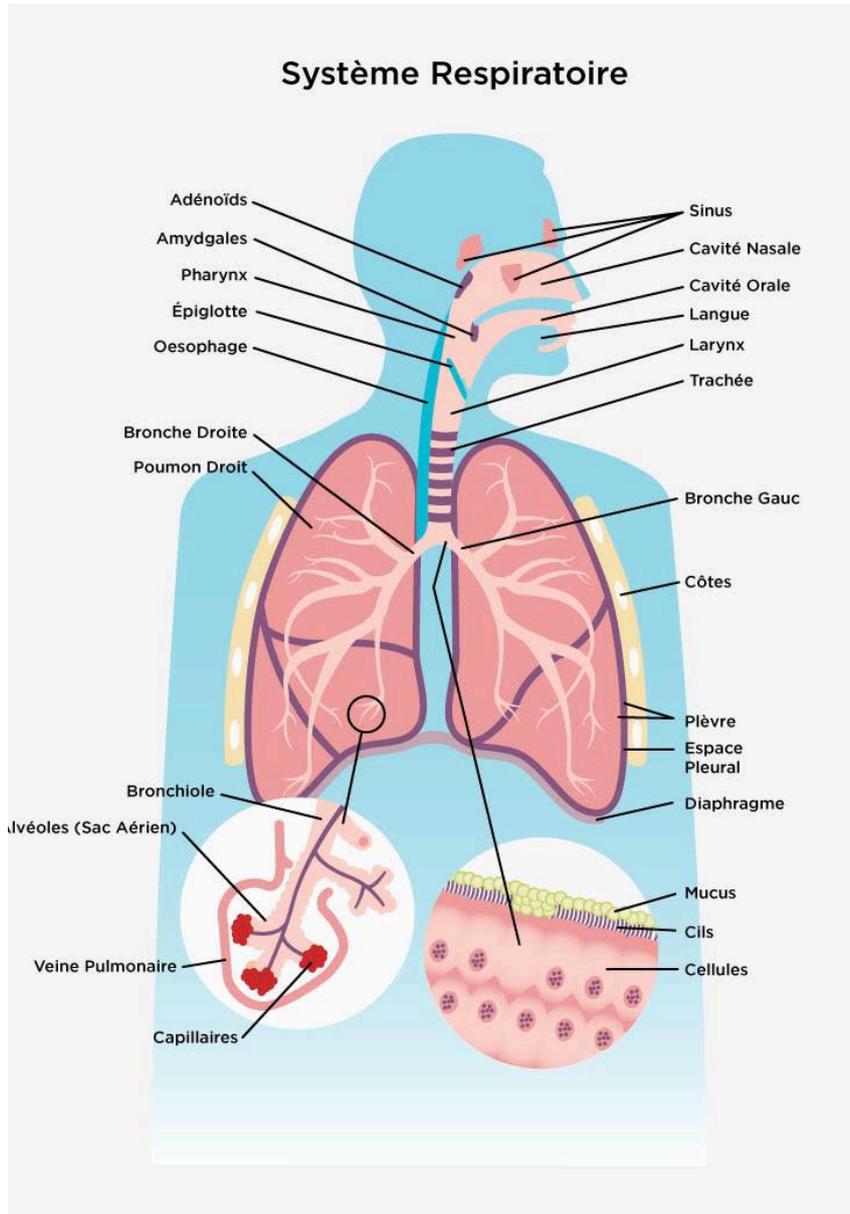
### *La respiration du point de vue anatomique*

Nous avons vu les bienfaits qu'une respiration complète et consciente est à même d'apporter d'un point de vue général. Pour mieux comprendre ces bienfaits, voyons maintenant quels sont ses avantages au niveau anatomique, en particulier sous l'angle des échanges chimiques et de la mécanique respiratoire.

Au niveau chimique, il s'agit principalement de la fonction physiologique de la respiration évoquée précédemment. Lors de l'inspiration, la respiration enrichit notre sang et notre corps en oxygène et énergie (Prana). Lors de l'expiration, la respiration libère le corps des déchets gazeux. À chaque inspiration, les voies aériennes (nez, pharynx, larynx, trachée, bronches et bronchioles) transportent l'air jusqu'aux poumons, où s'effectuent les échanges gazeux au niveau des alvéoles pulmonaires. Ces dernières sont en contact avec les vaisseaux capillaires pulmonaires pour les échanges avec le reste du corps.

Au niveau de la mécanique respiratoire, la phase de respiration abdominale est régulée par le diaphragme. Ce muscle transversal qui sépare les organes du thorax de ceux de l'abdomen joue un rôle est absolument fondamental dans le processus de la ventilation pulmonaire. En agissant comme un piston, sa contraction et son abaissement (parfois jusqu'à 8 cm pour une respiration ample) s'accompagnent d'une entrée d'air dans les voies respiratoires : les abdominaux, le ventre et les organes sont alors légèrement poussés en avant pendant la phase de l'inspiration. Lors de l'expiration, le diaphragme se relâche et remonte : l'air est expulsé du corps et les organes et le ventre rentrent. Comme déjà évoqué, cela procure une forme de massage des organes et de tout l'intérieur du corps. La phase de respiration costale, quant à elle, se traduit par l'écartement des côtes, les muscles intercostaux permettant de maintenir une bonne articulation et une cohésion de la cage thoracique. La phase de respiration claviculaire, dite respiration haute, se produit par le soulèvement du haut de la poitrine sous les clavicules. C'est la prise de conscience de l'écartement des côtes et de l'ouverture du haut du thorax qui vont entraîner un afflux important d'air dans les poumons. Chaque forme de respiration a ainsi son rôle à jouer pour apporter tous les bienfaits au corps et encore plus lorsqu'elles sont

combinées ensemble. Aussi lorsque cette respiration complète est parfaitement intégrée, elle se produit naturellement, d'une façon fluide et agréable. Cette respiration s'effectue silencieusement, lentement, confortablement, de manière continue et sans saccades en prenant bien conscience du déroulement du processus. On pourrait l'associer à une vague qui déferle et imaginer le souffle qui monte en inspirant et qui redescend en expirant.



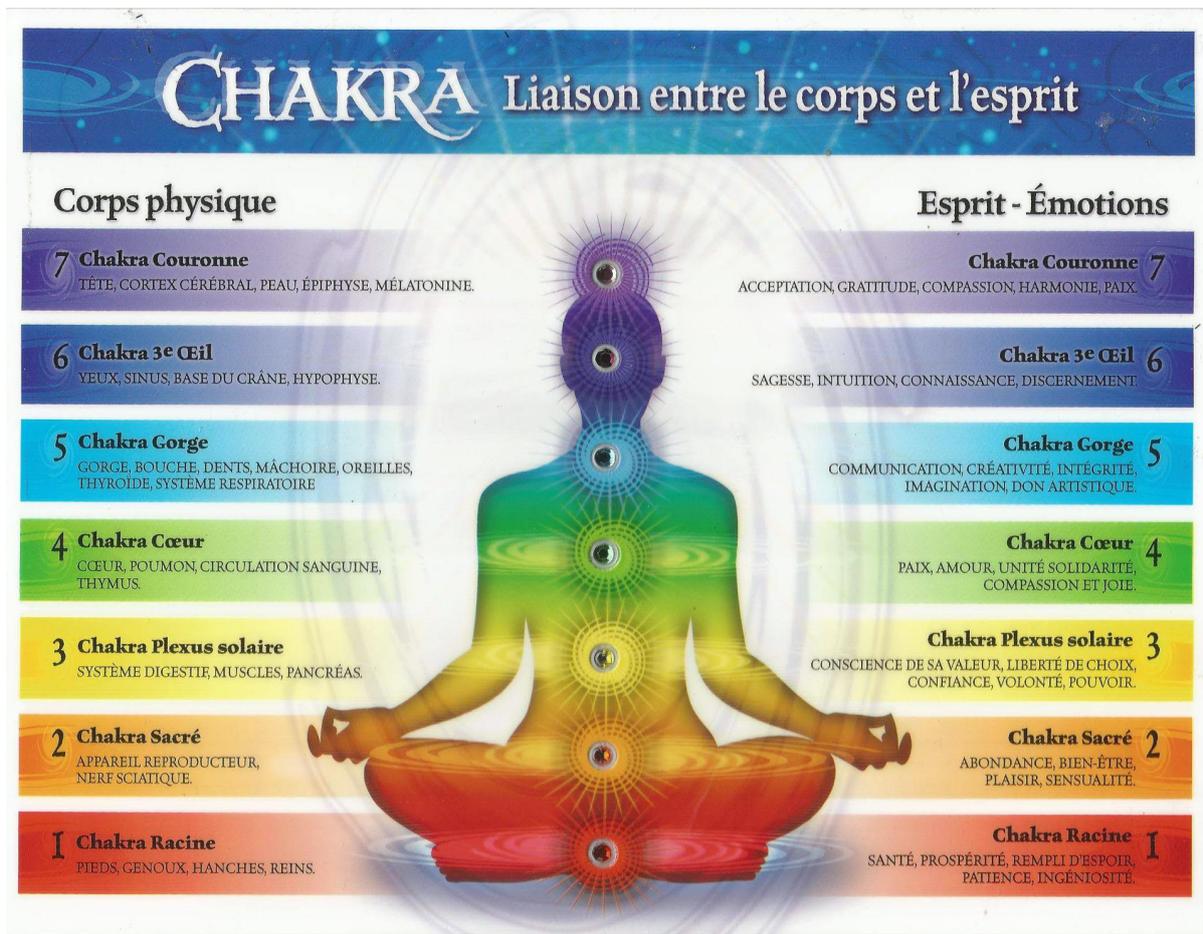
### *La respiration et les chakras*

Comme évoqué précédemment, la respiration complète stimule une grande partie des chakras. En particulier,

- la phase de respiration thoracique renforce les qualités d'ouverture du cœur grâce au chakra du cœur (Anahata) et du plexus solaire (Manipura);

- la respiration claviculaire permet la stimulation des chakras supérieurs tels que ceux de la gorge (visuddhi) et développe l'intuition au niveau du troisième œil (Ajna situé au niveau de la glande pinéale) et les connections spirituelles.

L'idéal serait ainsi d'intégrer peu à peu cette forme de respiration à notre quotidien et de la pratiquer en conscience le plus souvent possible jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude de vie et nous apporte une incomparable source de bien être et de santé.



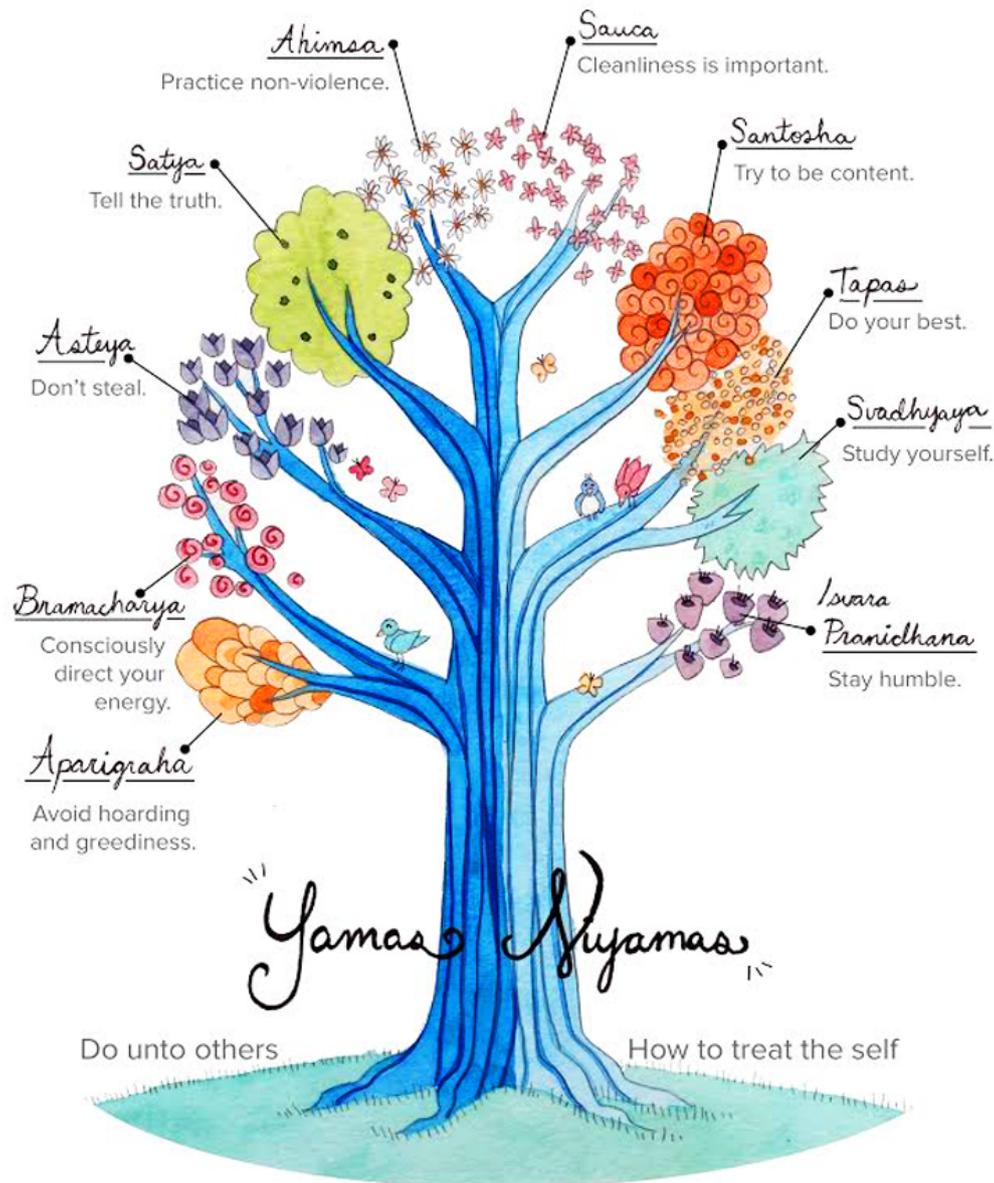
### 3) Le yoga et la respiration dans la vie de tous les jours

Maintenant que nous avons décrit et compris tous les bienfaits de la respiration et les mécanismes qui y contribuent, voyons comment la pratiquer au quotidien.

#### a) Discipline de vie, comme « un art de vivre »

Si l'on veut être en bonne santé et la garder il faut pratiquer la respiration consciente tous les jours. C'est une discipline de vie que nous apprend le yoga notamment grâce à Abyassa (mot sanskrit qui signifie la volonté dans le travail, la répétition des exercices). Comme nous l'avons vu précédemment dans le chapitre sur Patanjali, le yoga est composé de 8 étapes (ou 8 membres) qui visent à ré-harmoniser l'être humain. Les deux premières étapes sont essentielles et permettent au pratiquant d'apprendre à se

connaître et équilibrer ses énergies: ce sont les Yama (disciplines morales ou ensemble de principes éthiques) et les Nyama (règles mentales de vie personnelle). Elles reflètent nos valeurs et notre style de vie. Sans ces disciplines et ces règles, le Yoga ne peut remplir sa fonction première qui est de parvenir au bien-être et à la paix intérieure.



Il faut pour cela pratiquer ces règles sur le tapis mais aussi au quotidien, dans la vie de tous les jours pour soi même et pour les autres. Ce sont des principes de base comme la non-violence ou la sincérité pour les Yama, et des règles plus personnelles comme la pureté des pensées, l'optimisme ou l'endurance pour les Nyama.

En appliquant cette discipline de vie et ces règles, le yogi pratique avec conscience, sans effort, en étant présent et à l'écoute de son corps et de son cœur. Ainsi il respire en toute

conscience, l'esprit clair et tranquille, et conserve cet état tout au long de la séance, et même après. Il peut vivre pleinement son yoga et en ressentir tous les effets bénéfiques et faire la différence entre la respiration de l'air (volume et pression dans les poumons) et la respiration pranique qui se reprend dans tout le corps, en restant immobile et silencieux. Il peut prendre conscience que l'inspiration apporte l'énergie, étire le corps et que l'expiration détend et repose le corps.

Mais cela ne peut se faire du jour au lendemain et demande toujours plus de pratique. C'est pour cela que l'on peut dire que c'est une véritable discipline de vie.

## **b) La respiration au quotidien**

On retrouve la respiration dans tous les actes de la vie courante : dès qu'on se réveille on reprend conscience de sa respiration. Celle-ci va nous accompagner toute la journée, qu'on le veuille ou non, qu'on en prenne conscience ou pas. Ainsi si on prend conscience de notre respiration, on pourra en faire une alliée afin que notre journée se passe mieux : pour atténuer nos stress, nos différentes activités aussi bien dans le travail que lors d'activités physiques, à commencer par la marche, puisque nous marchons tous les jours.

### *La respiration et la marche :*

Respirer en marchant, ces deux mouvements semblent si naturels qu'on les fait inconsciemment. Pourtant lorsque l'on marche la respiration joue un rôle primordial. La majorité des personnes qui marchent ne pensent pas à leur respiration. Une respiration bien effectuée fait gagner en confort de marche, en endurance, mais aussi, tout simplement en sérénité au quotidien.

On peut pratiquer la marche comme un sport ou une détente :

En marche « nordique » la respiration n'est pas la priorité : on pense à échauffer ses muscles avant et à les relâcher après, à s'étirer et à assouplir ses chevilles et genoux, mais on n'apprend pas à inspirer et à expirer. Cela se fait juste naturellement, au rythme de chacun. On se concentre sur les mouvements des bras, le déroulé des pieds, la posture du dos sans se rendre compte que l'on ne pense pas à écouter son souffle. C'est pourtant à ce moment là que les muscles réclament le plus d'oxygène pour fonctionner dans l'effort et sur la durée.

La marche rapide est plutôt perçue comme un véritable sport d'endurance, c'est une marche accélérée. Elle demande donc une concentration sur son souffle pour maximiser son énergie mais, malgré cela, la pratique ne s'accompagne généralement pas de technique de respiration particulière. Cela est dommage car les personnes qui pratiquent

ces types de marches pourraient tirer beaucoup plus de bénéfices de leur sport s'ils apprenaient à respirer en conscience.

En marche « méditative », on respire en pleine conscience et on regarde devant soi en pensant à l'instant présent et en se recentrant sur soi-même, comme en méditation. Ainsi, est-on d'une certaine manière en « conscience ». Certaines marches méditatives, comme la méditation zen, consistent par ailleurs à caler le rythme de sa marche sur sa respiration afin de sentir plus vivement l'union du corps et de l'esprit, en regardant au loin devant soi et en se tenant bien droit. Le souffle doit alors être régulier : on inspire en levant le pied et on expire en le reposant, lentement, avec des petits pas. Cette marche apporte la stabilité physique et relâche les pressions.

Dans le même esprit, mais plus rapide, la marche afghane - née en 1980 à partir des observations effectuées par le français Édouard G. Stiegler chez les nomades en Afghanistan - est une technique basée sur un principe de coordination de la respiration et des pas. Cette marche, caractérisée par un rapport au souffle très important, est apparentée au yoga. On l'appelle d'ailleurs « le yoga de la marche ». La respiration à partir du diaphragme pelvien est sollicitée, (comme en tai chi et en Qi Gong) de façon à trouver un souffle profond et ample. Cette discipline demande à être connue car elle peut se pratiquer partout dans le monde.

#### *Les impératifs de performance dans le sport :*

Dans le sport en général, qu'il s'agisse de gymnastique, d'athlétisme, ou de sports collectifs, on recherche la performance. Mais on utilise peu les techniques de respiration, en pratique. Cela est bien dommage car le contrôle de la respiration permet d'éviter l'essoufflement. En respirant profondément et régulièrement avec le ventre, on déploie les capacités pulmonaires et on emmagasine l'oxygène nécessaire au maintien de l'effort dans la durée. Il est à noter, cependant, que depuis quelques années, de plus en plus de sportifs, notamment de haut niveau, se tournent vers le yoga afin d'améliorer leur souffle, leur concentration et leur bien-être en général.

Le yoga, et la respiration yogique est aussi pratiqué pour ses vertus relaxantes et déstressantes. Dans notre société, où beaucoup de personnes sont stressées et vivent « à cent à l'heure », le yoga est devenu plus qu'un phénomène de mode, une véritable prise de conscience. Il permet aux pratiquants de se relâcher et se détendre sans se culpabiliser pour arriver à « lâcher prise ». À une époque où de plus en plus de personnes font des « burn-out », le yoga apaise et permet de se détendre et d'écouter son corps. Il permet l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme.

#### *Savoir bien respirer*

Savoir bien respirer est primordial. Il est en effet reconnu scientifiquement que la respiration agit contre le processus du vieillissement cellulaire et qu'elle apaise le mental.

Respirer en conscience, c'est alors se reconnecter avec le mouvement créé par le souffle; c'est sentir ce rythme de vie en nous, c'est magique, c'est la vie !

D'après Nicole Bordeleau, savoir respirer :

*« [...] se servir de son souffle pour se recentrer, solidifier sa confiance en soi et stimuler sa créativité [pour] transcender l'anxiété, la peur, et la douleur » (« Respirons »)*

Sur le chemin du souffle, divers ressentis surgissent : émotion, tensions, pensées. Il faut l'accepter et lâcher prise : *« ce que l'on n'exprime pas en mots, le corps, éventuellement, le traduira en maux »* fait observer Diane LeBlanc, auteure de *« Tout va mal ? Tant mieux ! 7 clés pour transformer le chaos en cadeau »*.

Ainsi le souffle peut-il guérir nos blessures profondes.

## **Deuxième partie : Le souffle, c'est la vie**

Après avoir défini ce qu'est le souffle sur toutes les facettes et son importance pour le corps et le mental, nous allons voir ce qu'il peut apporter à l'être humain dans toutes ses dimensions : corps, esprit et âme. Puis j'expliquerai comment et pourquoi le yoga ,à travers le souffle et la respiration, a transformé ma vie.

### **1) Le souffle et la conscience de soi**

Depuis le début nous avons parlé indifféremment de la respiration et du souffle. Mais existe-t'il une différence entre le souffle et la respiration ?

La respiration représente la technique (le processus anatomique) qui permet grâce à des exercices appropriés et parfois très subtils de développer le souffle (Prana) et donc l'énergie vitale évolutive. En effet, en yoga on recherche le souffle dans le processus de respiration. Lorsque l'on respire, on inspire et on expire. Ce processus, plus ou moins rapide (25 fois en moyenne au calme) réduit nos émotions quand on en prend conscience et qu'on se recentre sur notre respiration. Ainsi calme-t'on son mental. Cela reste néanmoins superficiel. En effet des études scientifiques ont prouvé qu'à l'expiration l'air n'est pas complètement expulsé des poumons et laisse du dioxygène (la molécule d'oxygène trouvée dans l'air) dans les alvéoles pulmonaires, ce qui oxyde les cellules et ne les régénère pas (d'où un vieillissement cellulaire).

En yoga ce n'est pas la respiration mais Prana qui apporte l'énergie vitale au corps. Ce souffle vital - le Prana - est une énergie évolutive. L'être humain est le fruit d'un ensemble de vibrations énergétiques. Il est fait d'un corps grossier et d'un corps subtil, ces deux corps étant subdivisés en 5 enveloppes ou sphères (kosas). Dans les deux dernières enveloppes qui constituent le corps physique grossier, on trouve la sphère de nourriture (l'air, l'éther ou l'espace, le feu, l'eau et la terre), appelée « Annamaya kosa ». La deuxième s'appelle la sphère vitale ou « Pranamaya kosa » qui consiste en particules éthérées (invisibles) et en atomes. Cette dernière, plus pure que la sphère de nourriture, est le support de l'Âme. Ces deux sphères (appelées aussi « gaines ») ne se séparent et ne se désintègrent qu'à la mort. C'est donc le principe de la vie qui s'exprime et se matérialise par cette partie visible qu'on appelle corps grossier.

Pour les yogis, Prana est « impalpable, impondérable, imperceptible à l'œil. » Il ne peut donc exister que par ses effets. Ce n'est pas l'air mais « il est dans l'air », tout comme il est aussi dans l'eau, les aliments, la parole... en fait il est partout. Les maîtres yogi ont découvert et prouvé que Prana obéit à la pensée et qu'il peut donc circuler à volonté

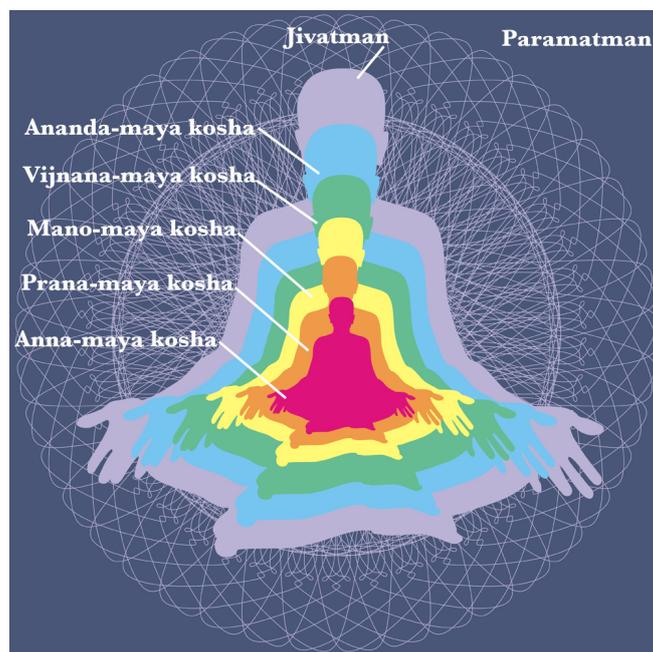
dans le corps ou être dirigé à l'extérieur. Il existe une science du Prana, appelée Prana Vidya et qui révèle la « vision du Prana ». Dans l'ouvrage « Prana Pranayama Prana Vidya » de Swami Niranjanananda Saraswati, l'auteur explicite et donne les clés de ce précieux savoir : « *le prana est l'énergie vitale, la force de vie : elle est en nous et elle sous-tend aussi toute la création, tout le cosmos. Mais est-il possible d'éveiller, d'augmenter, de maintenir et de diriger cette force par des moyens sains et naturels ?* »

En plusieurs étapes (3 étapes rigoureusement graduées), Swami Niranjanananda Saraswati met à notre portée tout un champs d'exercices pratiques pour relancer notre vitalité et approfondir notre expérience de la méditation. Il donne aussi accès à la maîtrise de notre santé en nous enseignant comment nous guérir nous-mêmes, et même les autres, par la pensée.

Lorsqu'on pratique le Pranayama, on passe par quatre phases comme on l'a vu précédemment :

- l'inspiration / pause à plein (Antar Kumbhaka);
- expiration / pause à vide (Bahir Kumbhaka).

Ce sont les temps de pause qui permettent d'absorber l'énergie vitale (Prana) et d'éveiller l'énergie cosmique (Kundalini). Selon les yogis, le Pranayama permet de rééduquer notre respiration en la transformant en souffle puissant. Swara yoga est la voie de connaissance parfaite des états du souffle et leur utilisation en vue de l'éveil. Ainsi, « celui qui s'empare du Prana s'empare du cœur même de la vie cosmique » assure Swami Sivananda. On peut donc dire que le souffle, véritable « clé de voûte » de la pratique du yoga, permet non seulement d'être en bonne santé mais offre aussi un « chemin royal » vers la paix du corps et de l'esprit.



Au-delà des effets physiologiques de la respiration, le souffle lorsqu'il est maîtrisé, amène des changements importants au niveau énergétique et sur le plan de la conscience. Si l'on fait une approche Étymologique, souffle et spiritualité sont apparentés. En effet, la spiritualité vient du mot « spir » qui veut dire souffle en latin, le souffle qui donne la vie, aussi bien pour les êtres humains que les animaux, les végétaux et les minéraux : tout ce qui nous entoure. La spiritualité est une connexion à toute forme de vie (le souffle) visible ou invisible. Cette interactivité est réelle et un véritable échange entre l'homme et l'univers se manifeste notamment par le phénomène de photosynthèse. Alors que les plantes, sous l'influence de la lumière, absorbent le gaz carbonique et rejettent l'oxygène, l'être humain absorbe l'oxygène et rejette le gaz carbonique. C'est un véritable partage.

Comme l'a écrit le poète W. Whitman, « *exister et rien autre chose, cela suffit ! Respirer suffit ! Joie, joie! Joie partout !* ». Et c'est cette joie profonde que le yogi expérimenté peut ressentir lors de la respiration yogique ou Prana.

Pour étayer cette partie sur « le souffle c'est la vie », je vais vous parler de mon expérience personnelle et ma rencontre avec le yoga car le souffle y joue un grand rôle.

## **2) Témoignage : me retrouver, trouver mon souffle et vivre pleinement**

J'ai été attirée par le yoga depuis mon adolescence. Cependant, à l'époque (cela remonte dans les années soixante-dix), cette science de la vie n'était pas aussi répandue qu'aujourd'hui, et le yoga avait une connotation un peu « sectaire ». Les professeurs de yoga n'étaient pas nombreux et appliquaient à la lettre l'enseignement de leur maître, ce qui pouvait paraître fastidieux pour quelqu'un de novice.

Ce n'est que trente années après que je me suis retrouvée pour la première fois sur un tapis de yoga. J'étais toujours à la recherche de moi-même et surtout, après une vie active professionnelle et familiale bien remplie, je ressentais toujours comme un vide au plus profond de moi. J'ai donc sauté le pas et suis allée à un cours de yoga près de chez moi.

Et cela a été la révélation : je me suis tout de suite sentie bien. L'enseignement de la professeure me convenait car il était basé sur des postures simples et la respiration jouait un rôle important : inspirer et expirer, et par le nez uniquement, était pour moi quelque chose de nouveau. C'était comme si je revivais. Il fallait être à l'écoute de son corps et respirer dans la posture, sans forcer, ce que je n'avais jamais appris à faire. Après chaque cours, je me sentais tellement détendue et apaisée que j'y retournais chaque fois avec un plaisir toujours plus grand.

Peu à peu je m'investissais un peu plus car j'en avais besoin. Je participais aux stages mensuels et je partais une semaine par an faire une retraite au fin fond de la France, toujours avec le même groupe. Ces moments étaient magiques et me ressourçaient.

Cela m'a appris, non seulement à respirer, mais aussi à penser à moi, à m'écouter, alors que jusque là je n'avais toujours pensé qu'aux autres. Je me transformais petit à petit et sans m'en rendre vraiment compte le yoga prenait une place de plus en plus grande dans ma vie. Je n'étais plus la même mais je ne m'en suis pas rendue compte tout de suite. Je sentais (et mes proches me le faisaient remarquer) que je changeais. Mais je ne faisais pas vraiment le rapprochement avec le yoga.

À la retraite, j'ai décidé de tout quitter (mari, maison, région ... ) pour vivre seule. J'avais besoin de retrouver ma liberté, ma paix intérieure. Je suis revenue à mes racines, dans ma ville natale, et je suis repartie à zéro à 62 ans.

Après avoir suivi différents cours de yogas qui ne me convenaient pas vraiment, je me suis retrouvée au cours d'Ingrid chez Yogatime SXM et j'ai été conquise. La relaxation, la respiration, les postures, tout était dans le ressenti. Tout s'enchaînait en fluidité et sans effort grâce au souffle. Après chaque cours, j'étais sur mon petit nuage et à chaque fois que j'y retournais, c'était toujours avec une plus grande joie.

Je sentais qu'il me fallait approfondir ma démarche. Le yoga était devenu un besoin pour moi, pour mon bien-être et je voulais savoir pourquoi, comprendre, apprendre la philosophie du yoga et suivre mon chemin.

C'est pour toutes ces raisons que j'ai suivi la formation de yoga qu'Ingrid, mon professeur, proposait et qui pour moi était « un cadeau » qui s'offrait à moi, au moment où j'en avais le plus besoin. Il paraît qu'il n'y a pas de hasard dans la vie. Et aujourd'hui je veux bien le croire.

Le yoga m'a apporté un soutien pendant les épreuves qui ont suivi mon changement de vie (séparation, divorce au bout de 40 ans, problèmes familiaux et aussi de santé). Le yoga m'a aidé à me reconstruire. Il est devenu le but de ma vie. Et je ne remercierai jamais assez mon professeur de yoga pour m'avoir tant aidée dans cette démarche.

Certes, il y a eu beaucoup de moments de doutes, d'envie d'abandonner. Mais, à chaque fois, c'était pour mieux rebondir et repartir sur mon chemin : celui qui mène à la connaissance de soi et à l'amour de SOI.

Le yoga m'a permis de m'ouvrir aux autres et de rencontrer de bonnes personnes qui m'apportent la joie et la bienveillance et me soutiennent dans les moments de doute.

Le yoga me transforme et me grandit chaque jour. Il y a et il y aura encore des moments de doute, mais en faisant un travail sur moi-même (grâce aux outils, à la pratique des

postures et de la respiration et à la méditation), au fil du temps, ma conscience se développe et m'aide à comprendre ce qu'est la « vraie vie », mon « chemin de vie ». Je cultive la bienveillance, la compassion, la gratitude et toutes les règles de vie du yoga (Yama et Nyama) envers les autres mais surtout aussi envers moi-même. Cela n'est pas toujours évident mais en pratiquant chaque jour les postures, la respiration et la méditation, le corps et l'esprit se transforment peu à peu. Les ressentis sont de plus en plus subtils et se précisent.

Le souffle devient de plus en plus présent dans ma pratique et dans mon quotidien, comme un ami qui ne me quitte plus. Il m'apporte la paix intérieure, l'équilibre dans ma vie de tous les jours, entre « faire » et « être », ce juste équilibre que je cherche chaque jour et quelques que soient les situations qui se présentent.

Selon Bouddha, la meilleure façon de respirer est celle qui accueille le souffle avec le corps tout entier : « *Quand vous inspirez, inspirez par tout le corps. Quand vous expirez, expirez par tout le corps. C'est la voie qui nous mène vers la paix intérieure.* ». Le souffle m'aide aussi, avec la relaxation, à accéder à la méditation. J'apprends en effet à distinguer les différents états d'être qui accompagnent mon souffle : un souffle lent et profond m'indique une ouverture intérieure et un lâcher-prise, alors qu'un souffle court et irrégulier m'indique que mon esprit n'arrive pas à se détacher d'une idée fixe ou d'un problème.

Longtemps, je n'ai pas pu accéder à la méditation, ne serait-ce que quelques instants. À chaque fois que je me mettais dans la posture, détendue, le dos bien droit, j'éprouvais une certaine crainte, comme une peur de m'ouvrir et de me lâcher. Je percevais les battements de mon cœur et mon souffle n'arrivait pas à se calmer. J'avais comme un blocage, une résistance. C'était comme-ci mon corps refusait de se mettre en méditation. J'ai mis du temps, des années, à apprivoiser mon corps, mon cœur et mon souffle, à accueillir le monde extérieur en moi, à écouter mon corps de l'intérieur, à m'accepter telle que je suis et ne plus penser, être dans l'instant présent, être SOI, être bien, en Paix.

Le souffle m'a aidé aussi dans la maladie. J'en ai fait l'expérience tout récemment, durant l'hiver dernier, avec trois hospitalisations en trois mois, suite à des pneumonies à répétition. Ce sont des périodes difficiles à vivre car les poumons sont atteints jusqu'aux alvéoles, qui se détruisent. Cela empêche l'air de pénétrer profondément dans les poumons, entraînant un manque d'oxygène. Les douleurs thoraciques et la toux incessante sont de plus un obstacle à la respiration régulière. Le souffle devient court et l'on se sent oppressé. Il m'a fallût faire un travail sur moi et le yoga et le contrôle de la respiration m'ont énormément aidé, le jour comme la nuit, dans les moments difficiles, pour contrôler mon souffle : ne pas paniquer lorsque le souffle devient plus faible, comme

s'il allait s'arrêter, et reprendre doucement sa respiration, malgré la douleur dans les poumons à chaque inspiration, et peu à peu sentir le souffle revenir régulièrement, aussi faible soit-il.

Grâce à la respiration consciente j'ai retrouvé petit à petit une respiration régulière, et de plus en plus longue et profonde, même si cela fut long. C'est pourquoi aujourd'hui j'apprécie « comme un cadeau » l'air frais que je respire, qui pénètre dans mes poumons au plus profond de moi et me permet de vivre, comme une renaissance de tout mon être ! Et je sens Prana circuler dans tout mon corps et me donner toute l'énergie vitale qui me remplit de JOIE et de VIE. C'est dans ces moments là que je comprends l'importance et les bienfaits que le yoga m'apporte, chaque jour, au plus profond de moi. Il m'a aidé, m'a accompagné, et je vis avec chaque jour, comme un ami sur lequel je peux compter.

C'est tout cela que j'aimerais transmettre car le yoga est la meilleure école de la vie, et il n'y a pas d'âge pour commencer...

## Conclusion

Maintenant que nous avons expliqué en détail et sur tous les plans l'importance du souffle, on peut comprendre pourquoi le souffle c'est la vie. Sans le souffle, le monde n'existerait pas.

Nous avons vu aussi qu'au delà de sa fonction vitale, le souffle peut apporter bien plus à l'être humain, à condition d'être à l'écoute de son souffle. C'est cela que nous enseigne le yoga. Ainsi, comme explique Nicole Bordeleau dans son livre « *Respirons, un souffle profond peut tout changer* », respirer « *c'est mieux gérer ses émotions, c'est maîtriser son corps, c'est trouver sa liberté intérieure* ». Il faut apprendre à se servir de son souffle pour se recentrer, pour augmenter sa confiance en soi et développer sa créativité.

Mais avant tout le souffle peut nous aider à dépasser la peur, l'anxiété et même la douleur.

Cela s'apprend à tout âge. Il suffit d'écouter son souffle et de ne jamais forcer. Juste le vouloir et avoir de la volonté pour pratiquer chaque jour les techniques de respiration consciente de base. Car l'assiduité est le seul moyen d'arriver à ressentir son souffle jusqu'à ce que cela devienne une habitude de vie. Lorsque le souffle est maîtrisé, que l'on sent ce rythme de vie en nous : c'est Magique ! L'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme est enfin trouvé. Le mental est apaisé et c'est la liberté intérieure : la Joie , la Paix.

Dans la pensée hindouiste, l'âme est, d'après François Cheng, « *un oiseau migrateur qui le conduit à voler vertigineusement de corps en corps. L'âme est donc porteuse de mémoire, apporte une dimension éthique, suppose une responsabilité de chacun et ouvre un horizon de libération* » : tout un programme de réflexion profonde philosophique à méditer.

Depuis que j'ai compris l'importance du souffle, que je prends conscience du souffle qui pénètre en moi lorsque je respire, je vois la vie différemment.

Le souffle, cette énergie vitale, est quelque chose de « Sacré ». Je me nourris de cette énergie qu'on appelle Prana en yoga.

François Cheng, académicien et écrivain Français, a écrit dans son livre sur l'Âme :

- « *C'est l'âme qui anime le corps par le souffle* »;
- « *L'âme est reliée au souffle de vie* ».

Je crois que ces deux courtes phrases peuvent conclure à elles seules cet exposé sur le souffle.

J'aimerais finir mon travail sur une note poétique grâce au superbe texte de François Cheng toujours dans son essai sur « *Le souffle de vie et l'âme* » :

« *Ce quelque chose...ou quelqu'un*

*Venu de loin*

*Qui nous effleure...avec douceur,*

*Dans la velléité de l'Aube*

*Pour nous annoncer que toujours*

*Le monde recommence. »*

Ce poème nous reconnecte à la vie car en Yoga chaque jour qui se lève est une nouvelle journée qui nous est accordée comme un don du ciel et il faut remercier l'univers chaque jour d'avoir cette chance !

## **Bibliographie**

Nicole Bordeleau, « *Respirons: Un souffle profond peut tout changer !* », Groupe Robert Laffont, 2019

François Cheng, « *De l'âme : Sept lettres à une amie* », Albin Michel, 2016

Leslie Kaminoff, « *Yoga: Anatomie et mouvements Un guide illustré des postures, mouvements et techniques respiratoires* », Vigot, 2008

Diane Leblanc, « *Tout va mal ? Tant mieux !: 7 clés pour transformer le chaos en cadeau* », Le Dauphin Blanc, 2013

Jean Pélissier, « *Respiration de longue vie tirée des méthodes de prévention en médecine traditionnelle chinoise* », YouTube, 2016