

Respirer,

Invitation à une réflexion sur la respiration...

Respirer est vital ; sur la terre et dans l'eau, pour tous ceux qui vivent sur notre belle planète bleue, sans respiration, pas de vie. Toute notre existence ici-bas est rythmée, bercée par cette alternance d'inspires et d'expirés. Nous naissons dans l'inspire, nous mourons dans l'expire et dans l'espace entre ces deux instants fondamentaux de notre existence, nous allons... respirer...

Respirer, c'est échanger, c'est entrer en relation intime avec l'air invisible et pourtant si riche qui nous entoure. Ce souffle, que l'œil ne peut saisir mais que nous pouvons capter, porte une quintessence mystérieuse, très précieuse, que les yogis indiens ont appelée « pana ». Les grecs l'appelaient « pneuma ». On dit que c'est le matin au lever du soleil qu'il est le plus abondant...

L'air est ainsi souffle, énergie pure, oxygène, lumière, esprit...

Respirer est ce mouvement de flux et de reflux qui nous permet d'entrer en contact avec les rythmes de l'univers. C'est aussi se purifier ; quand nous expirons nous évacuons, nous exhalons du gaz carbonique mais aussi tout ce qui est vieux, usé, fatigué. On trouve par exemple dans les 24 exercices taoïstes, un petit travail respiratoire bien connu qui s'intitule ; expirer l'ancien, inspirer le nouveau !

*Mais respirer c'est également se nourrir ; de même que nous mangeons et buvons pour nous sustenter, l'air que nous inspirons nous apporte des éléments indispensables à notre survie. Cette nourriture plus subtile que les aliments et l'eau, est aussi plus facilement accessible, pas besoin d'une longue et coûteuse digestion pour l'assimiler. Il est intéressant de noter que les **poumons**, organes principaux, de la respiration se situent dans la poitrine qui abrite également notre **Dan Tian moyen** en énergétique chinoise. Cette zone se trouve à mi chemin entre l'abdomen siège de notre dan tian inférieur et la tête où l'on trouve le dan tian supérieur, siège de notre esprit. Cette poitrine refuge et prison de nos émotions est donc située entre les deux, elle revêt dès lors une importance toute particulière.*

*Car **libérer sa respiration** permet dans un premier niveau de fluidifier et d'apaiser ses émotions et puis dans un deuxième temps d'harmoniser notre corps et notre esprit, c'est ce à quoi tend par exemple le tantrisme tibétain; unifier le corps et l'esprit par la respiration et l'attention...*

Qu'il est bon de respirer lentement et profondément afin que l'air ait le temps de descendre au plus profond de nos poumons, de les remplir, les gonfler, les dilater !

Respirer à son rythme, intensément et pourtant avec douceur et savourer cet instant.

*Parfois suspendre son inspire et retenir durant quelques secondes l'air dans nos poumons avant de le relâcher. Sentir ainsi nos poumons se déployer et notre corps absorber, avaler cet invisible poème ... dont parle si bien Rainer Maria Rilke. De la respiration dépend la pureté de l'organisme, le sang parcourt les organes du corps, puis il va dans les poumons pour se purifier. **Si vous faites consciemment chaque jour des exercices respiratoires, vous parviendrez petit à petit à nettoyer votre organisme.** En expirant à fond restez poumons vides pendant quelques secondes et ainsi purifiez vous, détendez vous, apaisez également votre mental...*

***Nous avons besoin de réapprendre à nous nourrir d'air, à respirer consciemment, à accueillir en nous ce mystère.** En tâchant de le rendre conscient en nous-mêmes, nous entrons dans l'harmonie cosmique et nous sentons peu à peu notre respiration se fondre dans la respiration du monde...*

*Pourtant, souvent, nous respirons mal et surtout pas suffisamment. **Nous n'utilisons qu'une infime partie de notre capacité respiratoire** ; comme une magnifique maison dont nous n'occuperions pas toutes les pièces. Notre respiration est contrainte, retenue, emprisonnée dans notre cage thoracique, figée, serrée. Son rythme est lui aussi souvent altéré, nous oublions de respirer,*

*nous sommes en apnée, nous étouffons, nous manquons d'air ! Nous éprouvons le besoin de libérer des espaces, de fluidifier notre corps tout entier, de défroisser les tissus, de faire fondre la carapace, de nous ouvrir enfin à une autre dimension de notre être,... **laisser circuler les souffles, échanger les souffles !***

Martine Jouve

Dipl. Qi Gong Institut MTC Lyon - CQP ALS Techniques douces- Carte Prof. Educ.Sportif