

Se connecter à son souffle

Prendre contact avec sa propre respiration permet de se relier à la force vitale qui meut chaque individu. **Souffle et énergie vitale** sont associés dans toutes les anciennes civilisations (anima en latin, prânâ en sanskrit, chi en chinois pour ne citer que celles-ci).

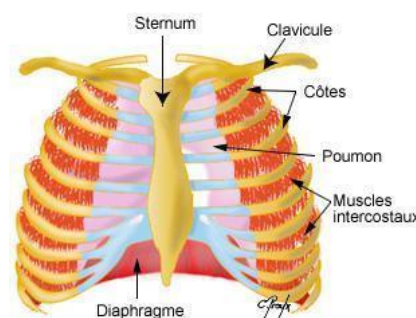
La respiration est un acte involontaire parfois influencée par les facteurs émotionnels, mentaux et physiques. Plusieurs étapes sont à considérer dans le but contrôler son souffle.

La première est simplement d'**observer sa respiration automatique** et habituelle d'un œil bienveillant. Viennent ensuite l'allongement des temps respiratoires puis la mise en place de temps de rétentions courtes.

Les techniques de contrôle de l'énergie au moyen de la respiration peuvent alors être abordées. Elles sont appelées **prânâyâma** dans les traités de yoga.

Le yoga développe les muscles impliqués dans l'acte respiratoire, notamment le **diaphragme** qui s'abaisse à l'inspiration pour laisser plus d'espace pour les côtes et les poumons.

Les pratiques posturales libèrent la cage thoracique.



Expérimentez la **respiration complète** qui fait « respirer tout le buste » :

Allongez-vous à plat dos.

1. Expirez, videz vos poumons à fond.

2. Inspirez : laissez entrer l'air dans les poumons (le diaphragme s'abaisse).

Quand l'abdomen sera gonflé et que le bas des poumons aura été rempli d'air...

3. Ecartez les côtes, sans forcer, puis...

4. Soulevez les clavicules pour achever de remplir les poumons.

Expirez lentement lorsque les poumons sont remplis complètement.

La respiration **par le nez** est préconisée dans la pratique des postures et plus généralement tout au long de notre vie. Les narines **filtrent et tempèrent** l'air lorsqu'il descend dans les poumons. En outre, la conscience du souffle dans le nez vivifie le cerveau.

Pour illustrer le lien symbolique entre le souffle et la vie, la phrase de la Genèse (2, 7) me paraît la plus appropriée : « Le Seigneur Dieu (..) insuffla dans ses narines le souffle de vie, et l'homme devint un être vivant ».

Clarence Klein