



S'épanouir par la Respiration

*Un nouveau souffle
pour une nouvelle vie !*

*Dans nos sociétés, où prime la
compétition et la technologie,
nous éprouvons souvent de
la difficulté à maintenir
notre équilibre intérieur...
Or, notre respiration, aussi
simple soit-elle, peut jouer un
rôle-clef dans cet équilibre.*

Notre respiration est la première nourriture de notre corps. Elle oxygène nos cellules, stimule la libération dans le système sanguin d'endorphines, de neuropeptides et autres substances chimiques bénéfiques, tout en maintenant l'équilibre du système et en générant des états de bien-être.

Ultra-sensible, notre respiration réagit à la moindre modification physique ou psychique : un effort, une émotion, même minimes, perturbent l'homéostasie. L'équilibre est rompu. Toute préparation à une modification physique ou psychique se traduit par une modification préalable et automatique de la respiration. L'interaction est systématique, qu'on le veuille ou non. A l'inverse, en l'utilisant volontairement [la respiration étant le seul automatisme que nous pouvons modifier], nous agissons sur les sphères physique, psychique et même énergétique. Cela explique pourquoi toutes les traditions spirituelles d'Orient et d'Occident ont développé des pratiques respiratoires spécifiques.

Immersion dans le moment présent

Le fait que la respiration n'ait pas de forme est une des raisons pour lesquelles elle est un moyen extrêmement efficace pour générer de la conscience. C'est un excellent objet de méditation, précisément parce qu'elle n'est pas un objet, qu'elle n'a pas de forme précise. En étant conscient de notre respiration, nous sommes automatiquement ramené dans le moment présent, la clé de toute transformation intérieure. Car nous ne pouvons penser et être conscient de notre respiration en même temps. La respiration consciente arrête le flot des pensées.

Vers la pleine conscience

Un philosophe s'approche un jour du Bouddha et lui dit : «*Vous qui pratiquez, que faites vous chaque jour ?*» Le Bouddha répondit : «*Nous nous levons, nous marchons, nous nous asseyons, nous lavons notre vaisselle, nos vêtements et nous respirons.*» Le philosophe répliqua : «*Qu'y a-t-il là de spécial ? Nous aussi nous faisons cela.*» Le Bouddha répondit : «*Mais nous le faisons différemment : lorsque nous le faisons, nous sommes conscients que nous le faisons : lorsque nous marchons, nous asseyons, nous lavons et nous respirons, nous savons que nous marchons, nous asseyons, nous lavons et nous respirons...*»

Ainsi, au Village des Pruniers, en France, le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh, enseigne le soutra de la Pleine Conscience de la respiration. Il explique aux étudiants en retraite que la clef réside dans la conscience que les inspirations se continuent dans les expirations qui se continuent dans les inspirations. On