

La respiration Consciente

par Anne-Marie de Vinci©

Respérer consciemment, ou plus justement, être conscient de sa respiration. Conscient du va-et-vient du souffle, de ce mouvement originel, perpétuel, mobile. Il y a cette respiration nécessaire, mécanique, physique, physiologique, qui nous anime, nous nourrit, nous préserve. Il y a aussi cette respiration énergétique, alchimique qui transforme en nous les éléments, porte nos ressentis profonds, guérit, relie, ouvre. De la physique à la métaphysique, la respiration est un pont qui relie le monde visible aux mondes subtils. La Respiration Consciente fait partie de ces multiples approches qui reconnaissent le pouvoir guérisseur du souffle. Approche plus que technique car il s'agit bien d'accueillir le souffle, comme il s'anime en nous, de nous ouvrir à lui, d'être avec lui, d'apprendre de lui. L'observation du va-et-vient du souffle ainsi que la conscience, simple et pure, aux espaces infimes, subtiles, brefs, entre l'inspir et l'expir, et l'expir et l'inspir. La seule observation de ces passages, la seule présence au souffle opère sa magie en nous.

Accueillir le souffle comme il s'anime en nous, s'ouvrir à lui.

La Respiration Consciente se pratique dans la détente la plus sobre, allongé, en silence, et accompagné d'un praticien durant les 10 ou 12 premières séances. Elle s'adresse à tous, enfants, adolescents et adultes, ne présentant pas de contre-indication formelle. La connexion entre l'inspir et l'expir, et l'expir et l'inspir est particulière à cette approche. La qualité de l'observation de cet instant se développe grâce à l'enseignement apporté par la respiration elle-même. Un deuxième point important, nous favorisons la détente du diaphragme en le laissant profondément relaxé et au repos, afin qu'il se libère de toutes les tensions qu'il peut avoir accumulées. Nous ouvrons alors la partie supérieure de la cage thoracique afin de favoriser une respiration haute, et parvenir à la libération naturelle du souffle. L'ouverture de la respiration dans cette zone est essentielle car les émotions et leur expression, le sens de notre relation au monde et aux autres se trouvent situés là. C'est la place du cœur, cœur physique, émotionnel et relationnel. L'observation des espaces où le mouvement de l'inspir se transforme et devient déjà l'expir, et où dans l'expir naît déjà l'inspir, suggère, cultive, ancre en nous mobilité, fluidité, détachement, qui sont les maîtres-mots de notre intelligence émotionnelle, relationnelle, consciente. Connexion de l'inspir à l'expir à l'inspir... observation du souffle, ouverture de la respiration haute et profonde relaxation en toute conscience participent à l'alchimie de cette approche. De séance en séance, nous apprenons à mieux connaître cette respiration qui nous habite, à nous laisser apprivoiser par elle tout en relâchant les tensions présentes, les mémoires enfouies, les fatigues anciennes ou les contentieux pesants, les énergies non libérées, l'ignorance, ou le déni de nous-même. Ainsi, nous nous purifions et transformons l'inertie en énergie.



photo: Pol Charoy & Imanou Kisselard dans un mouvement à deux de Wutiao par Jean-Marc Lefèvre

De la respiration à la pulsation, et au souffle

par Sandrine Toutard

Dans le langage, nous pouvons sentir une différence entre la respiration et le souffle : « Laisse-moi respirer » serait une demande d'espace, « laisse-moi souffler une minute » serait plus proche d'une demande en temps; demandes d'espace et de temps sans lesquels nous serions alors en train d'étouffer. Dans la transe amoureuse, quand nous faisons l'amour, nous pouvons nous apercevoir que nous ne nous contentons pas de respirer. Emportés par l'émotion de ce que nous vivons, nous inspirons longuement, et expirons avec profondeur avec des cycles propres à chacun, plus ou moins rapides. Puis le rythme s'accélère et roule : nous ne sommes pas essoufflés, nous n'avons pas d'intention particulière sur notre respiration et pourtant, ce que nous vivons est intense. Le rythme particulier de la transe amoureuse s'installe, et devient plus présent, comme si la respiration devenait secondaire, en arrière-plan, en sourdine. Progressivement, l'alternance de l'inspir et de l'expir en se grandissant à leur maximum laisse la place à la pulsation, à l'espace, que l'on sent à la fois à l'intérieur de soi, et à l'extérieur, comme si l'univers battait au même rythme que nous. L'étirement de notre espace-temps est alors porté par le souffle : au-delà de la respiration, détaché du mouvement, libre de circulation, plus grand que soi et pourtant tellement intime. Ce processus, ce cycle de respirations, change nos perceptions et modifie notre état de conscience, où certaines personnes vont rencontrer l'extase ou la méditation, sans qu'il y ait eu préméditation. Les marathoniens connaissent cette transe : la respiration qui se cale sur la foulée, et le rythme, puis l'étirement du temps et le souffle, qui ouvre un espace où les pensées s'éclairent et se posent indépendamment de la course.