

• Le GESTE ALCHIMIQUE

Vers l'alchimie intérieure, la respiration, un lâcher prise...

par Jean-Michel Chomet



photo: Jean-Marc Lefèvre

内
功

Le diaphragme, muscle de la respiration, réagit à la moindre manifestation physique ou psychique, comme la goutte de pluie en tombant vient faire des ronds dans l'eau, à la surface d'un lac calme et tranquille. Cette extrême réactivité est précieuse dans la pratique initiale de l'alchimie intérieure car la respiration devient un formidable miroir capable de refléter la moindre manifestation psychique en nous, manifestation qui, sans cela, aurait pu éventuellement passer inaperçue parce que très subtile. La respiration représente donc une interface entre psyché et corps, révélant l'un comme l'autre.

Apprendre à observer

A ceux qui souhaitent faire leurs premiers pas sur le chemin de la transformation, je propose simplement d'observer leur respiration à travers la pratique d'exercices spécifiques, et surtout de poursuivre cette observation dans la vie quotidienne. De quelle manière ? Après avoir exploré pendant quelque temps les différentes manifestations du mouvement respiratoire (localisation, amplitude, rythme, subtilité...), je leur propose tout bonnement de noter quand et où le mouvement respiratoire va s'interrompre une fraction de seconde ou au contraire s'amplifier. Pour rendre plus clair ce qui précède je vais l'illustrer par un exemple dont nous avons tous fait l'expérience. Dans un échange animé avec une autre personne, il se peut que celle-ci ait prononcé une parole « heurtante » à notre rencontre. A cet instant précis, il se produit une apnée très brève et localisée dans une partie de votre corps qui « coagule » une énergie qui va se transformer en réac-

tion émotionnelle. Or, si vous percevez cette apnée dès son apparition, celle-ci se relâche immédiatement et vous gardez votre fluidité; l'énergie n'est pas bloquée et retrouve sa libre circulation. Cette situation, nous pouvons l'observer dès que nous faisons un effort physique, un effort mental (concentration), dès que nous éprouvons une douleur, une blessure...; apprendre à observer et à laisser la conscience dénouer ces « coagulations énergétiques » est source de repos, de régénération, de détachement (mais pas d'indifférence, car nous ressentons mieux en réagissant moins !)

Le lâcher-prise

Ainsi, le premier entraînement concernant la respiration dans le cadre de l'alchimie intérieure est-il de lâcher toute forme de saisie, de contrôle de celle-ci. La contrôler, induire un rythme, une fréquence, une amplitude ou tout autre facteur interventionniste, est selon ma compréhension source d'égarement et de désordre. La phrase de Me Eckhart: « Cherchez-vous et si vous vous trouvez, laissez-vous » pourrait tout à fait bien résumer l'approche initiale de l'entraînement respiratoire qui constitue la base de la pratique alchimique. Cette attention permanente au souffle, Zhang San Feng, dans un commentaire d'un texte de Lu Dong Bin (patron des alchimistes), en disait: « Être comme une poule couvant un œuf, ou comme un dragon couvant une perle ».

**« Cherchez-vous
et si vous
vous trouvez,
laissez-vous ».**