

## Si on prenait le temps de souffler ?

Par Michèle Freud\*

A la naissance, la respiration marque le premier langage que nous utilisons pour traduire notre appartenance au monde, notre relation à la vie. La respiration participe au cycle de l'énergie indispensable à chaque être, elle est l'une des principales fonctions organiques qui assurent la vie.

La sagesse populaire traduit bien cette relation aux cycles de l'énergie vitale. « On a le souffle coupé » lorsqu'une émotion nous saisit, « on est à bout de souffle », lorsqu'une activité s'éternise, « on perd son souffle, on soupire de soulagement, on reprend son souffle, on rend son dernier souffle... »

Toutes les traditions évoquent le premier souffle de l'homme et le relie à la notion d'énergie vitale.

Le souffle de la vie, c'est la recherche de la paix intérieure dans certaines cultures. « *Lorsque nous respirons, nous participons inconsciemment au grand mystère universel.* » expose Graf Dürckheim\*,

Pour les hindous, l'air que nous respirons contient le « prana », la force vitale qui nous régénère.

Les Japonais considèrent le ventre comme le centre vital de l'homme, le « hara ». L'homme « centré » est celui dont le point de gravité repose inébranlable dans le hara. Il est censé être équilibré, calme, bien dans sa peau, bien dans son corps et dans sa vie.

La plupart du temps, notre respiration est haute, superficielle, saccadée, à l'image de notre rythme de vie : haletant, perturbé, effréné. Evoluant dans un état permanent de stress, nous respirons insuffisamment pour assurer les échanges profonds qui garantissent l'équilibre physiologique et psychique de notre être.

L'éducation, le stress et les diktats de la mode semblent largement influencer notre façon d'être et de respirer. Corps et abdomens emprisonnés dans des tenues vestimentaires corsetées, éducations rigides, émotions réprimées, autant de paramètres qui modifient ou atrophiaient notre souffle. La respiration constitue le baromètre de notre état intérieur. Lorsque nous sommes tendus, fatigués, affectés, notre respiration a tendance à s'altérer, l'émotion en réduit l'amplitude, l'angoisse l'étouffe, la peur l'étrangle, le stress l'opprime.

Notre santé, notre état d'esprit, notre force créatrice dépendent de l'apport d'oxygène fournie par la respiration. Le calme, la détente s'accompagnent d'une respiration paisible, abdominale.

Une bonne respiration mobilise l'ensemble du diaphragme et permet de retrouver rapidement un bien-être tant physique que psychologique.

Elle régénère l'organisme, les toxines s'éliminent plus aisément par l'expiration, la respiration exerçant un rôle purificateur, les défenses immunitaires sont stimulées, la fatigue diminue.

Elle possède également une action bienfaisante au niveau du tissu cérébral, elle favorise toutes les capacités de mémorisation, de concentration. Notre cerveau droit, peu sollicité, retrouve toutes ses facultés de créativité grâce à une bonne oxygénation.

Le souffle possède une dimension unique chez l'homme : il est à la fois conscient et inconscient. La respiration est l'une des seules fonctions physiologiques sur laquelle il nous est possible d'intervenir de façon volontaire. En contrôlant l'amplitude du souffle, son rythme, sa puissance, nous pouvons parvenir à modifier notre mode respiratoire. En lui portant une attention toute particulière grâce à un entraînement régulier, on parvient à réduire l'intensité de la peur, de l'anxiété, à renouer avec soi, avec son monde intime, à relaxer les tensions musculaires, à ralentir ses battements cardiaques et à apaiser ses pensées.

Quand nous respirons profondément, il nous est facile de sentir comme les ondes respiratoires se répandent dans tout le corps et comme nos muscles se décontractent. Bien plus qu'un réflexe physiologique, la respiration peut contribuer à affermir notre force intérieure, une profonde amplitude respiratoire a le pouvoir de nous libérer, de nous ressourcer.

Retrouver un rythme respiratoire harmonieux participe à la restauration de notre schéma corporel, à une vraie rencontre avec soi qui facilite la relation aux autres. La communication devient plus aisée, plus confiante

Toutes les techniques de relaxation et de méditation passent par ce préalable : acquérir la conscience du souffle. C'est le premier apprentissage vers la maîtrise du corps et de l'esprit, c'est le premier pas vers l'unicité « corps-esprit »

« *Comme tu diriges ton souffles, tu diriges ta vie* » nous enseignent les Sages.

La maîtrise de soi s'acquiert par le relâchement du souffle. Ainsi, les émotions se libèrent, le mental s'apaise..

Respirer, c'est aussi assurer un échange entre le corps et l'esprit, entre la matière et l'énergie, c'est s'ouvrir à la vie, c'est vivre !

« *Celui qui apprend à respirer consciemment, éclaire son intellect, réchauffe son cœur, attire le rayonnement et la lumière* » écrit Sogyal Rinpoché\*

Michèle Freud est l'auteur d'une série d'ouvrages et de C.D. de sophrologie et dont

« j'apprends à respirer, j'apprends à me détendre » 24 € frais de port compris

Elle assure également la formation des sophrologues dans le Var et anime des conférences sur la gestion du stress, la gestion du poids et des émotions.. Elle vient de publier « mincir et se réconcilier avec soi » Ed. Albin Michel

MF Editions et Formation

Tel 04 94 40 44 71

BP 7 Boulouris 83700 SAINT RAPHAEL

Pour de plus amples informations ; site internet à consulter : [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

\*KF Dürckheim - L'esprit guide

Ed Albin Michel

\* Sogyal Rinpoché - Le livre tibétain de la vie et de la mort -

Ed. La Table Ronde