

Le souffle

Le souffle est mouvement, qu'il soit l'expiration éteignant les bougies d'anniversaire, la brise attisant la braise, l'aspirante tornade soulevant tout sur son passage ou la violente énergie déployée par l'explosion. Ici, **il est** donc le vent ou **l'air, l'un des cinq éléments** constitutifs de la matière.

Artistique, il souffle symboliquement **le nouveau**, la passion, l'amour etc., colorant l'œuvre présentée d'une touche particulière. Plus concrètement, il est **sculpteur du verre en fusion, cracheur de feu...**

Lyriquement parlant, **il est colonne d'air chantant dans la conque** et autres instruments à vent, **la voix qui déclame** ou les **cordes qui résonnent**, parfois même par sympathie.

En aéronautique, il est aussi **courant ascendant**. Cette thermale, colonne d'air chaud, permet à l'oiseau de gagner en altitude puis planer sans effort.

Au niveau physique, il est à la fois **légèreté** et **mouvement du corps** alors que, **physiologiquement, il sera tantôt inspiration** donnant force et courage qui régénère ou clarifie l'esprit, **tantôt expiration** qui relâche, détend ou évacue le superflu, quel que soit le sens du terme. De même, **il est respiration externe** qui échange, par les alvéoles pulmonaires, l'oxygène et le dioxyde de carbone des bronches au sang et inversement, tout comme **respiration interne** lorsqu'il circule dans tout l'organisme jusque dans les tissus, libérant l'oxygène inspiré dans les cellules pour devenir, par un processus biochimique, l'énergie indispensable au fonctionnement du corps tout en dirigeant le gaz carbonique vers les poumons.

Par le filtre mental, le souffle reflète l'état d'être intimement. La qualité de la respiration varie en effet selon les fonctionnements physiques, physiologiques et psychiques qui sont à la fois causes et conséquences des émotions comme des actes, la rendant parfois courte, coupée ou lourde mais aussi lente, légère ou profonde selon les circonstances.

Du point de vue philosophique, le Souffle existait bien avant la création, planant sur les eaux primordiales. Pour le tao chinois, il est *Qi*, le Souffle originel. Dans la tradition juive, il est le *Neshama* hébreux. Pour l'hindouisme, il est le *Prāna* sanskrit alors que pour le christianisme, il est *Pneuma* en grec ancien, ou *Paraclet*, nom français de l'Esprit saint, ou le grec *Parakletos* et le latin *Paracletus*, signifiant littéralement *le Défenseur, Celui qu'on appelle à son secours*.

Résumant la notion de vivant, la locution latine *Spiritus, anima, corpus* signifie Esprit, âme et corps. Ainsi, le Souffle est à la fois celui qui anime dès la naissance, qui maintient tout au long de la vie pour être finalement rendu quand survient la mort, en un ultime soupir. Autrement-dit, **il est le Souffle de vie**, l'*Ātman* sanskrit dont le verbe de langue germanique *atmen*, respirer, est sans doute tiré.

Il existe en cinq souffles (les *vayu*) pour la médecine indienne, dont les fonctions primordiales sont bien définies et exposées, entre autres littératures, dans la *Praśna upaniṣad*. Les voici tels que répertoriés dans ce texte spéculatif de la tradition indienne :

Prāna, le souffle "qui va devant", siège au niveau du cœur. Il alimente toutes les cellules du corps, assure la respiration et, de là, gère toutes les fonctions vitales

Apāna, le souffle "qui va vers le bas", siège au niveau du petit bassin. Il gère les fonctions d'excrétion ou toute expulsion du corps

Samanā, le souffle "concentré", siège au niveau du nombril. Il dirige la digestion puis l'assimilation

Vyāna, le souffle "diffusé", siège dans le cœur circulatoire. Il alimente le corps entier tout en maintenant sa cohésion

Udāna, le souffle "qui va vers le haut", siège au niveau de la gorge. Il donne la parole et génère l'enthousiasme

Cette liste non exhaustive des définitions et autres usages du Souffle démontre la complexité de ce thème. Y réfléchir pour en rédiger une synthèse revient littéralement à lever le couvercle de la boîte aux trésors. Raison pour laquelle mon focus restera posé sur sa facette psychologique, ceci dans un choix totalement gratuit tant chacune des possibilités offertes s'ouvre déjà sur un vaste monde méritant à lui seul un développement complet.

Selon l'***Āyurveda***, une vie humaine devrait durer une centaine d'années, 108 ans pour les plus chanceux, la qualité de la respiration déterminant cette longévité. Chaque espèce du vivant serait ainsi doté à la naissance d'un nombre particulier de respirations, la mort survenant dès ce quota épuisé. Il s'agit donc ici de calmer son souffle pour allonger la respiration tout en finesse et profiter d'une longue vie, si possible en santé. Ainsi fait, les rythmes physiologiques et le mental s'apaisent toujours plus, allégeant d'autant la respiration.

Puisque son état-même influence directement la respiration, **voyons maintenant comment fonctionne le mental.**

À la naissance, le mental est neutre. Le nouveau-né expérimente ensuite chaque objet qui l'entoure par l'entremise des sens, enregistrant toute nouvelle information sous un nom particulier. Il acquiert ainsi, tout au long de sa vie, toutes sortes de connaissances qu'il répertorie soigneusement dans d'innombrables casiers de sa mémoire. Il peut dès lors reconnaître un objet du fait de sa similitude avec un objet de même ordre précédemment expérimenté, répertorié et mémorisé.

L'exemple du verre d'eau illustre bien ce phénomène. Chaque fois que le petit expérimente quelque chose en lien avec ce verre d'eau, une nouvelle facette de l'objet vient s'ajouter dans son tiroir "verre d'eau", telle l'information "c'est froid" (ou chaud, tiède, ça mouille, ça passe la soif, c'est agréable, mauvais, amusant...).

Plus ses sens de perception alimentent sa mémoire, plus celle-ci peut performer. D'autant plus que s'y ajoutent tous les sentiments ressentis au fur et à mesure des événements de la vie. Des liens se tissent encore avec d'autres objets ayant trait à l'eau tout au long de son parcours, comme les aventures survenues près d'une rivière, ou en sautant dans une flaque etc. Et, avec ces dernières, toutes les informations et émotions à venir, à l'infini.

Ainsi, d'un objet auparavant inconnu, donc inexistant pour soi puisque pas encore perçu par les sens, le mental se nourrit au fil des expériences par tant d'informations particulières qu'il donnera une définition très précise de l'objet. Celle-ci sera totalement personnelle et inédite puisque les souvenirs alimentant ses connaissances sur la notion de l'eau lui seront propres, selon ses ressentis (agréables ou non, pleins ou vides, utiles ou dangereux etc.). Il en sera de même pour tout objet comme toute action.

Ceci est maintes fois démontré lors du recueil de témoignages souvent divergents sur un même incident puisque chaque version est le fruit de diverses perceptions singulières, interprétées mentalement en fonction du bagage de vie de chaque témoin. **Chaque version sera fidèle à la vision perçue et donc juste malgré les différences exprimées** en récits discordants.

Par ailleurs, **chaque pensée** comme chaque action, **si tant est qu'elle génère des émotions** s'imprimant dans le mental, **modifie le rythme respiratoire**. Nous pouvons aisément le constater dans les aléas de la vie. Plus la respiration est consciente, plus le souffle devient profond, voire se ralentit. Ainsi, plus elle est calme plus les battements du cœur s'atténuent, ce qui détend d'autant le corps. Les pensées se dissipent à leur tour, faisant place à un esprit clair et léger. Ceci ralentit encore plus finement les rythmes respiratoire et cardiaque, comme toutes les fonctions physiologies, tout en clarifiant le mental.

A l'inverse, plus la respiration est courte plus les rythmes internes s'accélèrent. Et la respiration devient superficielle et brève alors que le mécanisme déclencheur est inconscient. Or, un corps et un mental sous pression supportent un temps ce rythme infernal mais montreront bientôt des signes de stress et de fatigue. Ils développeront, si l'avertissement n'est pas suivi d'un changement notable de fonctionnement, des maladies physiques et psychiques.

L'importance que nous donnons à la qualité de notre respiration est donc primordiale pour s'affranchir des troubles de l'humeur ressentis au quotidien et profiter d'une longue vie en voyant le verre à moitié plein.

Pratiquer le **yoga** postural est une bonne aide pour la gestion du souffle respiratoire tout en ouvrant le mental sur une nouvelle perspective puisque chaque posture proposée est inspirée par l'observation de la nature ou l'expérimentation poussée d'un maître. Qu'elle soit telle un animal, végétal ou minéral, elle donne à ressentir et vivre les qualités physiques, vibratoires, mentales et autres de chaque modèle imité, avec toute l'ouverture d'esprit que ce jeu de rôle occasionne. Ou qu'elle porte le nom d'un *yogi* les ayant expérimentées et tenues

suffisamment longtemps pour en apprécier tous les bénéfices, elle nous transmet ses bienfaits de manière durable et profonde, à l'instar des *mudra*.

Ces quelques explications illustrent ce qu'est le Souffle, du moins partiellement. Ils démontrent en tout cas l'importance de sa qualité à tous les niveaux. Puisqu'une respiration apaisée permet de rebondir plus facilement dans les difficultés du quotidien tout en gardant la sérénité, **j'espère de tout cœur que vous ayez déjà trouvé votre propre recette**, celle-là même qui, mise en œuvre, vous soutient sur ce tortueux chemin qu'est la vie, quoi qu'il arrive.

Baar, décembre 2023

Lucie Pfefferlé

Article à paraître dans les Cahiers du Yoga, Yoga7, en février 2024