

8. L'interdépendance corps-souffle-esprit

En pratiquant l'attention au corps, nous découvrons les relations qui existent entre le corps, le souffle* (avec lequel nous pratiquerons lors de la deuxième étape) et l'esprit.

Il est important de comprendre que le souffle a une fonction animatrice, régulatrice et équilibrante du corps et de l'esprit. Nous verrons, lors de l'étape deux, que le souffle occupe une position intermédiaire entre le corps et l'esprit, participant de l'un et de l'autre. Le souffle agit sur le corps et sur l'esprit tout comme le corps et l'esprit agissent sur le souffle. L'apaisement et la stabilité du souffle amènent la détente du corps et le calme de l'esprit, tout comme le calme de l'esprit et la détente du corps amènent le repos du souffle. Cette fonction médiane du souffle, entre le corps et l'esprit, est au centre des différentes traditions yogiques et méditatives d'Orient et d'Occident.

L'état du souffle, de notre respiration, est un élément majeur du tableau de bord corporel et de l'intelligence émotionnelle.