

9. Le souffle, entre le corps et l'esprit

Dans la présence attentive au souffle il est important de garder présent à l'esprit le lien d'interdépendance corps-souffle-esprit. Comme nous l'avons mentionné notre état d'esprit se reflète dans notre souffle et notre corps, et réciproquement, l'état de notre corps et de notre souffle influence notre état d'esprit et ses expériences. Le souffle se situe entre le corps et l'esprit constituant une sorte d'interface entre eux.

Il y a différents souffles : le souffle de la respiration et ce que l'on nomme les « souffles subtils » dans le yoga ou les médecines traditionnelles. En termes plus contemporains, nous parlerions des souffles subtils comme des « énergies » du corps et de l'esprit qui animent et gouvernent ses différentes fonctions. Les « souffle-énergie » animent ainsi la conscience, l'esprit. On parlait, dans la tradition ancienne de l'Occident, de la nature « pneumatique » de l'esprit, le « pneuma » étant à la fois le souffle et esprit. Quoi qu'il en soit, dans notre contexte, il est important de retenir simplement le lien entre le corps et l'esprit, avec entre les deux la position centrale, intermédiaire, du souffle. C'est ainsi que corps-souffle-esprit sont dit « interdépendants », notion qui se retrouve dans de nombreux enseignements anciens, qu'ils nous viennent d'Orient ou d'Occident. C'est un principe fondamental du yoga et des médecines traditionnelles et aujourd'hui de la médecine corps-esprit.

Prenons un exemple simple qui illustrera cette notion d'interdépendance du corps, du souffle et de l'esprit : lorsque nous sommes pris par une émotion intense, comme un accès de colère, notre souffle s'accélère et se fait plus court, saccadé, notre tension monte, la température de notre corps s'élève et une certaine fébrilité peut même nous amener à trembler. A l'inverse, lorsque nous sommes dans un état d'esprit calme et paisible, notre corps est détendu et la respiration devient douce et régulière. Dans un cas comme dans l'autre, corps, souffle et esprit réagissent ensemble. Il en est de même dans tout ce que nous vivons.