

OUF ! Enfin, je respire, je décide de souffler un peu...



par Pol Charoy
et Imanou Risselard

*A chacun
de mes inspirs,
je suis en
« re-naissance »,
et à chacun
de mes expirs,
je suis en
« re-mourance ».*

La sagesse populaire nous laisse une multitude d'expressions comme : « Ça me gonfle », « J'ai le souffle court »... Après un accident, une tension, le commun des mortels s'entend prononcer des phrases comme : « Ouf ! je respire », « Je l'ai échappé belle ! ». Quand nous sommes choqués, interloqués, nous avons « le souffle coupé » au point de dire : « Je suis soufflé ». Puis quand nous rencontrons une femme ou un homme en pleine forme nous disons qu'il ou qu'elle « respire la santé ». A travers le jeu : « Souffler une dame » ou « Souffler n'est pas joué », etc.

Mais aujourd'hui « souffler » est presque exclusivement associé au bien-être et à la détente. Respirer s'accompagne alors d'une multitude d'images de relaxation, d'espaces, aux paysages intérieurs et extérieurs... De sensations de plénitude et de sérénité... Amputant à cette fonction une partie de son mystère. La respiration partage seule en effet avec le clignement des yeux la capacité à réunir une fonction organique à la fois inconsciente et consciente et à ce titre se révèle une des portes les plus appropriées pour éclairer la dimension « cachée » de notre aspiration à la conscience.

Le verbe « respirer » englobe deux principes yin-yang intimement liés : l'inspir et l'expir ; l'expir étant la face cachée de l'inspir... et inversement. Expir que nous cherchons à maîtriser quoi qu'il en coûte à coups de techniques par peur de nous retrouver submergés par toutes nos images inconscientes et nos fantasmes liés à la mort et à son cortège de refoulements inspirés par la peur d'expirer... Respirer, c'est donc accepter de naître et de mourir sans cesse. A chacun de mes inspirs, je suis en « re-naissance », et à chacun de mes expirs, je suis en « re-mourance ». Alors inspirons-nous de la voie des arts martiaux et de la voie chamanique qui nous enseignent à ne plus avoir peur de la peur de mourir au point de faire de la mort une alliée, une amie : « Allez, viens la mort, on va danser... ». Et si vous voulez tout connaître sur la respiration, reportez-vous à notre dossier p. 20. Ou retrouvez-vous aux 12^e journées nationales de Qi Gong le 18 juin prochain organisées pour la première fois conjointement dans plusieurs villes de France sur le thème « le souffle et la respiration ». Et au sommaire également de ce numéro :

- Le mieux-être n'échappe pas à la révolution technologique. De plus en plus d'appareils apparaissent pour traiter nos maux les plus divers. Si vous voulez vous faire une idée sur ce qui existe, tournez les pages de votre magazine p. 50 et découvrez l'enquête de la rédaction.
- Partagez un moment avec Maestro Gregorio Manzur, un sage nomade venu d'Argentine, qui a su traverser les océans en séjournant de la Chine à la France toujours en quête d'un nouvel enseignement... Les mouvements du silence p. 34.
- Sifu Lo Man Kam, neveu du grand Maître Yip Man (maître de Bruce Lee), est venu nous rendre visite pour insister sur la « culture » de la sensation plus importante que la technicité dans la pratique martiale p. 44.
- Les moines survivants de Shaolin et les secrets de la boxe du Tigre et de la Grue : John Squier, expert en Wushu, nous guide et nous initie à travers un parcours à la fois historique et technique de ce style du sud de la Chine, le Hung Ga. Embarquez-vous dans cette fresque martiale, p. 40.
- Le Yoga Cachemirien : Eric Baret nous témoigne de sa vision et de sa pratique d'un yoga vibrant de profondeur. Rencontre p. 38.
- OUI ! Il existe une télévision à vivre, faite de pensées globales, de démarches holistiques et alternatives sur notre bon vieux réseau Web. Cette web-tv se veut témoin-participante à la sauvegarde de la biodiversité de notre spiritualité : de l'essence de l'âme pour « Buddhachannel.tv », à la substance de notre corporalité pour « Yogachannel.tv ». Alain Delaporte-Digard et sa fille Amélie nous racontent cette aventure d'une conscience-tv !

A bientôt!