

L'Harmonisation des Souffles

L'exploration du souffle alchimique est une voie peu empruntée. Elle ouvre pourtant les portes de notre inconscient et nous invite à rencontrer des espaces inconnus.

par Pol Charoy & Imanou Risselard

Du Qi de Chine au Prâna d'Inde, du Ki Japonais à l'Ether d'Occident, ou plus récemment, à la découverte de l'Orgone par Wilhelm Reich, tous ces mots qui désignent la notion d'«énergie» ont été traduits en français par le terme générique de «souffle». Cette interprétation a entraîné une énorme confusion entre le «souffle» défini comme notre «capacité à emmagasiner de l'air dans les poumons» (in *Le Petit Larousse*), autrement dit la respiration pulmonaire, et le courant d'énergie, dit «souffle». Or il est important dans notre pratique de fluidifier, à la fois la respiration pulmonaire et l'énergie.

La respiration pulmonaire

La qualité et le potentiel de notre respiration pulmonaire sont le témoin implacable de nos états d'âme. Capable de nous relier à nos profondeurs inconscientes, elle est la seule fonction organique de notre corps, à la fois consciente et inconsciente, sur laquelle il nous soit aussi consciemment possible d'agir. C'est cette particularité qui lui octroie le privilège de relier ces deux rives de notre être. Dans le Wutao, l'ondulation de l'axe vertébral doit toujours précéder et englober la respiration pulmonaire afin de pouvoir explorer les espaces de silences respiratoires, entre le haut de l'inspir et avant le début de l'expir, ainsi qu'entre le bas de l'expir avant le retour de l'inspir. Ces états d'attention créés par le déploiement de nos silences respiratoires nous ouvrent les portes d'un territoire sacré, la conscience du Soi, d'où nous pouvons suivre le mouvement de vie originel: de notre conception à la période fœtale. La respiration est donc une porte magnifique, le radeau idéal pour nous permettre d'accoster sur l'autre rive et d'arpenter les champs de la méditation. Mais une fois atteint l'autre versant de notre réalité, il est inutile de nous encombrer du radeau, lorsque s'ouvre devant nous la voie du souffle... que nous pouvons emprunter en surfant sur son courant d'énergie, grâce à notre intention/attention, en oubliant la respiration, pour suivre les méandres de la construction de notre *persona*.

Pourtant, avant de maîtriser librement cette houle, il nous faudra onduler et respirer en pleine conscience, respirer

et onduler encore, maintes et maintes fois. C'est le temps de purification (dans le vrai sens du terme) nécessaire, pour nettoyer nos douleurs enfantines (qui avec l'emprise du temps se sont souvent transformées en gnomes tyranniques!), et réparer les mémoires trans-générationnelles. Or nous ne connaissons pas jusqu'à aujourd'hui de meilleur outil que notre précieuse respiration pulmonaire pour entreprendre ce processus, sans doute parce qu'elle garde en elle l'empreinte de notre première inspiration... au moment de notre venue au monde.

Le souffle alchimique

Pour réussir cette purification, nous utilisons le «souffle alchimique», c'est-à-dire le déploiement d'une respiration ondulatoire et pulsatoire consciente (c'est-à-dire reliée à l'attention pure) dans les trois *dan tian* taoïstes (creusets traditionnels de l'alchimie énergétique): *dan tian* inférieur (au niveau du bassin), moyen (poitrine), haut (tête), qui respectivement sont en résonance avec nos pulsions vitales, nos émotions et nos pensées. Bien sûr, l'exploration du souffle alchimique ne serait rien s'il n'était placé sous le feu d'observance de notre conscience.

Respirer et onduler dans les trois dan tian

L'intention du souffle peut être orientée plus particulièrement sur l'un ou l'autre des trois *dan tian*, ce qui engendre des processus différents. Descendre l'onde respiratoire dans le ventre (1er *dan tian*) réveille ainsi toutes les mémoires enfouies dans notre matrice sexuelle, elle-même en relation avec notre cerveau reptilien. Accentuer le mouvement respiratoire dans la poitrine (2e *dan tian*) entraîne des revécus émotionnels en relation avec notre cerveau limbique. Quant à l'induction d'une pulsation respiratoire de la gorge à la sphère crânienne (3e *dan tian* en résonance avec le cerveau cortical), elle fait apparaître toutes les pensées limitatrices qui freinent nos aspirations trans-personnelles. C'est seulement à partir du moment où nous nous sommes ancrés entre terre et ciel, que nous nous sommes intériorisés grâce aux silences respiratoires que peut alors commencer la *chevauchée fantastique* de notre souffle alchimique.

Peut-on par l'âme du corps
Embrasser l'âme de l'esprit
Et concevoir l'unité de l'esprit?
Peut-on rencontrer l'expir
et l'inspir du souffle
Et le rendre aussi souple que celui du bébé?
Peut-on purifier le miroir secret
jusqu'à rendre le regard pur?
Créer et développer, produire sans posséder,
Agir sans retenir,
multiplier sans contraindre,
ceci se nomme vertu mystérieuse.
Lao Tseu



Illustration : Imanou

Chevaucher notre respiration

La libre chevauchée de notre respiration est un enchaînement de cycles respiratoires. Le cycle complet du souffle alchimique suit dans son évolution la parabole d'un cheval marchant au pas, au trot, puis au galop. Nous chevauchons alors notre souffle avec attention (guidance) et lâcher-prise (Wu Wei), sans pour autant, et c'est important, s'abandonner systématiquement à des régressions qui pourraient devenir revendicatives et bio-pathologiques. Lorsque la chevauchée atteint sa vitesse maximale (variable selon les personnes et leur entraînement), il est temps de reprendre les rênes de notre animal, progressivement, en repassant par le trot, puis le pas. On peut, à cette allure, se balader tranquillement, dans un espace de quiétude, créant ainsi un espace intérieur propice à la méditation.

Mais l'exploration du souffle alchimique peut, lorsque l'on commence, susciter des sensations particulières qui précèdent l'intégration de mémoires refoulées. Ces manifestations, appelées «paresthésiques», regroupent sous ce terme barbare, les fourmillements, et les sensations de piqûres ou d'aiguilles dans les extrémités des membres. Celles-ci peuvent s'accroître au point de déclencher une forme de tétanie, principalement dans les mains. Elles sont généralement le signe d'une difficulté à reconnaître, accueillir et à s'ouvrir à une émotion présente. Serait-ce une des raisons pour lesquelles si peu de personnes aujourd'hui explorent le souffle alchimique ? Peut-être. En tout cas, c'est un constat indéniable, beaucoup ne s'y aventurent pas. Mais pourquoi ressentir tant d'appréhension devant un processus aussi naturel ? N'est ce pas cette même respiration qui nous emporte et nous comble lors de nos chevauchées amoureuses ? Ne devons-nous pas nous interroger si nous avons des réticences à nous laisser aller ? D'autant plus que cette gêne et cette peur ne sont pas sans incidences. On sait bien que toute forme de contraction altère notre organisme, elles s'ancrent dans des mémoires auxquelles nous sommes organiquement liées. Ces engrammations qui «s'enkystent» sont alors soustraites à notre conscience ordinaire, et elles participent, «malgré nous» à la construction de notre cuirasse caractérielle, c'est-à-dire musculaire, émotionnelle et psychique. Une respiration bouche ouverte pendant les traversées des revécus facilite l'intégration de ces mémoires refoulées.

Le «training» du souffle

C'est pourquoi il faut s'entraîner avant de s'aventurer sur

ce chemin et pouvoir chevaucher le souffle avec dextérité et intégrité. Pour cela, il nous faut vivre une première libération du souffle dans une respiration dite «quotidienne». L'inspirer et l'expirer se conscientisent alors par une respiration nasale, ample, profonde, et «libre», avec un relâchement complet et profond sur l'expir et une attention toute particulière portée sur l'ouverture et la détente de l'inspir. Si cette action consciente sur notre souffle paraît simple, elle n'en a que l'apparence. Nous avons en effet constaté que le déroulement de l'onde respiratoire de tous ceux et celles que nous avons accompagnés sur ce chemin était profondément marqué par ce que nous appelons des «ruptures-fractures». Rappelons-nous que ces cycles de respiration entrent en résonance avec notre première inspiration : celle de notre naissance, qui s'est rarement librement et agréablement déployée. Il est donc important de fluidifier la respiration, toutes les cassures, zones muettes, quasi inaudibles et imperceptibles à notre conscience ordinaire devenant pour quelqu'un d'expérimenté une source capitale, car ces observations sont autant d'indications qui soulignent le scénario de notre présence ou de notre absence à notre histoire, de ses joies jusqu'à ses douleurs.

Pour conclure, nous soulignerons que pour nous l'exploration du souffle alchimique est essentielle, et croire que l'on peut se passer de cette étape est pour nous dû à la peur que peut susciter cette traversée d'une partie de notre continent intérieur, vécue parfois comme un «enfer». Et c'est pourtant là que se cache notre trésor, car c'est seulement après avoir traversé ces territoires «démoniaques»* où se cachent nos forces héroïques et chevaleresques que nous pourrions rentrer chez nous et nous asseoir dans la royauté de notre véritable sagesse. Mais pour affronter ces mémoires archétypales, pour ne pas dire archaïques, nous avons tous besoin d'un guide, guide dont l'autorité lui est acquise par l'expérience de ses propres traversées avant d'avoir été formé à l'accompagnement. Ce doit être une personne à l'image du chaman traditionnel comme du psychanalyste contemporain qui a emprunté pour lui-même et pour d'autres une multitude de fois ce chemin de conscience. Il en connaît la multitude des recoins et des ornières afin ne jamais se perdre en route. ■

* Dans le sens où les manifestations qui en découlent sont d'une telle amplitude et d'une telle force par rapport à notre vie ordinaire.