

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

PRENEZ L'AIR... MAIS LE BON ¹

L'air de la campagne, de la forêt, de la mer, sont riches en oxygène : ils nous feront du bien, mais ils ne sont pas identiques et ils n'auront pas le même effet sur nous.

Chimiquement l'air est à peu près le même partout :

78 % d'azote, gaz qui n'a pas d'effet direct sur l'organisme, 21 % d'oxygène et 1 % d'autres gaz et de poussières.

Cet air varie selon l'humidité, le vent... et il va se vicier avec la présence de monoxyde de carbone et autres substances importunes.

Responsable n°1 : le tabac. L'échappement des voitures, les fumées industrielles, vont augmenter considérablement aussi la présence de ces gaz toxiques.

La solution d'urgence consiste à s'aérer au moins une fois par semaine, loin de la cité, et à profiter du moindre espace vert que béton et macadam n'ont pas envahi.

L'air se compose aussi d'éléments électriques : les ions.

L'atome est constitué d'un noyau, chargé en électricité positive (+), autour duquel tournent 2 électrons, chargés négativement (-).

L'ion est un atome qui a perdu ou gagné des électrons, et qui devient (+) dans le premier cas ou (-) dans le second.

Les ions sont produits par les rayonnements des UV du soleil, la radioactivité naturelle, la pluie, les embruns ²...

Sous ces influences diverses, l'air s'ionise. Ses atomes passent de l'état neutre à l'excitation (+) ou (-).

Nous avons besoin de cette ionisation pour vivre.

Les ions (-) sont indispensables à la santé, surtout en ville où ils manquent cruellement.

Ils **dynamisent et apaisent en améliorant la capacité d'effort, l'activité intellectuelle, l'appétit, le sommeil** : aident à l'oxygénation de l'ensemble des tissus organiques, stimulent le métabolisme énergétique cellulaire, équilibrent le taux de sérotonine ³ dans le sang et le cerveau, ont une action sur le système hormonal, rétablissent nos fonctions biologiques dérégulées...

Le manque d'ions négatifs entraîne insomnie, maux de tête, nervosisme, fatigue, et peut même être responsable de manifestations allergiques ou de vieillissement prématuré.

L'utilisation des ioniseurs est recommandée dans le Prânayâma et dans tout exercice respiratoire (de plus, ils présentent l'avantage de calmer, de rendre le sommeil et la respiration plus faciles, mais aussi de purifier l'air des fumées de cigarettes, des poussières, et du gaz carbonique).

Au contraire...

Les ions (+) fatiguent, stressent, dépriment, augmentent les réactions asthmatiques.

Dans les grandes villes, l'équilibre électrique de l'air est rompu.

La calotte de poussières au-dessus des villes empêche tout renouvellement naturel des ions par les UV. Rideaux, moquettes, poussières domestiques, chauffage central, écrans TV, éliminent les quelques ions "survivants".

L'air le plus mauvais est celui des voitures. La "clim" ne résout pas le problème : elle élimine les poussières, mais "avale" les ions négatifs !

¹ Voir § René a du bol et *Que faites-vous le dimanche ?* (cette section) – Les 4 éléments – Le bain d'air (section *Vous prendrez bien un "bol d'air" ?*) – Réapprendre à marcher (section *Prânayâma et exercices complets*)

² **Les embruns marins** sont des aérosols marins enlevés par le vent à la crête des vagues ou formés par le ressac (retour violent des vagues vers le large, après qu'elles aient frappé avec impétuosité une terre, un obstacle). Pour info, **les embruns routiers** sont des particules ou aérosols plus ou moins humides se trouvant sur les routes (pluie, neige, brouillard condensant) et qui sont projetés dans les airs lors du passage des véhicules, jusqu'à plus de 2 mètres de hauteur. Ces aérosols font partie des **polluants atmosphériques** et de la **pollution routière**. Ils peuvent par exemple contenir des sels de déneigement, des résidus d'hydrocarbure, des métaux lourds, de l'amiante de frein, des particules de goudron, des résidus de pesticides utilisés pour désherber les bords de routes, de la gomme usée de pneu, des résidus de catalyseurs de pots d'échappement.

³ **Sérotonine** : monoamine (dérivé d'acides aminés) majoritairement présente dans l'organisme en qualité d'**hormone** locale. Sa part dans le cerveau où elle joue le rôle de **neurotransmetteur** (dans le système nerveux central) ne représente que 1 % du total du corps. Tout comme adrénaline, noradrénaline et histamine, elle joue donc un double rôle d'hormone et de **neuromédiateur** du système nerveux central.

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Où respirer le bon air ?



pins des Landes de Gascogne

La forêt

L'oxygène y est sans cesse renouvelé par le cycle de la respiration des feuilles.

Un hectare de forêt feuillue dégage 30 870 litres / jour (il s'agit de l'oxygène « ventilé », c. à d. inspiré et rejeté sous forme de gaz carbonique).

Les ions (-) sont présents et ce sont les forêts de pins qui en sont particulièrement prolifiques.

La montagne

La quantité d'oxygène se raréfie avec l'altitude. Les globules rouges chargés de le capter au niveau des alvéoles pulmonaires, en en recevant moins que d'habitude, vont se multiplier, ce qui est vivifiant pour l'organisme. **La montagne est bénéfique aux personnes anémiées.**

Poussières et pollens diminuent et disparaissent au-delà de 1 000 m.

En altitude, les UV pénètrent bien l'atmosphère et la chargent en ions (-).

Aussi, la montagne réunit-elle toutes les conditions idéales de mieux-être.



Ginoles - Col du Portel (Aude) vers l'Andorre



plage de Plougonvelin près de Brest

La mer

Aussi oxygénée que **iodée**⁴, son atmosphère stimule (excite même) **le système nerveux**.

Mais elle peut avoir un effet calmant.

Jugez-en : *votre sommeil est-il paisible ou perturbé au bord de la mer ?*

Les côtes battues par les vagues bénéficient des ions (-) que produisent les embruns.

⁴ **Iode** : oligo-élément le plus lourd présent dans la plupart des formes de vie. Comme les autres halogènes, on le trouve essentiellement sous forme de solide gris métallique aux vapeurs violettes appelé communément "iode" par abus de langage. Son nom vient du grec *ἰώδης (iôdês)* (*âtre*), en raison de ses vapeurs piquantes et très irritantes. Il a été nommé ainsi par Gay Lussac à la suite de la découverte (1811) par le chimiste Bernard Courtois d'une substance alors inconnue issue d'**algues** destinées à la production de salpêtre lors des guerres napoléoniennes. Chez l'homme, la **carence** en iode est associée à des **troubles sévères de la croissance** et **divers désordres mentaux** (crétinisme) qui étaient observés autrefois chez les populations éloignées des **régions maritimes**, notamment en montagne. L'iode entre dans la composition des **hormones thyroïdiennes** et est métabolisé dans la **thyroïde**.