

CHAPITRE II

Pas un souffle de vent sous cet arbre où j'ai fui les ardeurs du soleil d'été : le paysage, on le dirait suspendu comme si la vie était partie ailleurs. Mon corps, lui aussi, s'est mis en veilleuse. Un peu plus tard mes yeux enfin ouverts contemplent un spectacle inattendu. L'arbre balance légèrement ses feuilles. Le souffle d'air, je ne l'avais pas senti. Debout, j'ai offert mon visage à la brise légère. Elle courait sur mon visage comme si j'aspirais une vie qui avait failli me manquer. Ma respiration, j'avais dû la mettre en veilleuse, à l'unisson du paysage. Les feuilles avaient attendu le vent pour s'animer. Dans cette torpeur qui m'avait gagnée, mon souffle s'était amenuisé. Si l'air s'était fait rare, il avait tout de même assuré ma survie.

Avec une grande bouffée d'air l'envie, enfin, me prend de courir au milieu du grand pré ondulé par un petit air frais, léger. Il vient de l'espace. Me traverse après m'avoir remplie de toutes les substances dont j'ai besoin pour nourrir le déploiement de la vie. Notre vedette : l'air, c'est lui qui les transporte, lui qui anime cet énorme paquet d'os et de muscles ; notre carburant, en somme. La respiration l'achemine jusqu'à nous. Transmet son énergie vitale, met en route les pompes à chaleur et mobilise toutes les fonctions de l'organisme.

Le soleil a quitté le zénith. L'air prend alors ses aises. Transporte les parfums, les exhale dans mes narines. Je fais corps avec tout mon être, avec mon souffle qui conduit jusqu'à moi l'extraordinaire énergie de la nature qui m'entoure, qui m'enrobe. Près de l'eau d'une source, elle se fait intime. Provoque en moi une joie sortie d'on ne sait où. Peut-être de faire alliance avec des mondes inconnus transportés par le souffle de vent et que j'accueille en moi... mon être « chargé » comme un transformateur réanime en moi la lumière, l'énergie de mes atomes. Des milliards d'entre eux transformés en lampions de fête.

Un mal être s'est installé le soir même. Impossible de comprendre pourquoi l'angoisse succédait à la plénitude. Le sentiment d'abandon se réveillait, alors que par un discours intérieur j'essayais de le chasser. Enfant, si mes parents sortaient le soir, je guettais leur retour. Au lieu de passer, le temps tournait en rond, mon corps emprisonné dans sa cage bloquait la respiration. Ils avaient dû avoir un accident. Moi aussi j'allais mourir si je m'endormais. Je n'osais pas leur avouer ma peur et ils riaient de me retrouver recroquevillée dans le canapé, mon ours serré contre mon cœur. Ils finissaient toujours par rentrer. Aujourd'hui j'avais fini d'attendre le retour de l'être aimé. Lui ne reviendrait plus. Quelle était la source de cette angoisse ? Et quel espoir venait de m'abandonner avant même que j'aie pu identifier pourquoi il m'avait quittée. L'air parvenait mal à mes poumons. Quelqu'un qui voudrait mourir aurait-il la force de s'empêcher de respirer – jusqu'à l'asphyxie ? Cela m'était arrivé une fois mais par accident. Depuis, le manque d'air me paniquait. Et surtout je ne voulais plus vivre le cauchemar de mon enfance mais il revenait chaque fois que j'étouffais.

J'ai pris une grande bouffée d'air, expulsé dans une cascade de toux et de rire nerveux. Il s'agissait maintenant de rétablir la bonne circulation du souffle et par voie de conséquence de mon bien-être. J'ai gonflé ma poitrine comme la voile d'un bateau mais le vent était trop faible pour qu'il arrive à quitter le port. Je stagnais encore sur un léger roulis. L'angoisse se pointait à l'horizon. Alors ? Employer les grands moyens. Installée de façon confortable, il me faut du temps pour sentir le poids de mon corps reposer sur ses appuis, au contact de ce qui lui est étranger... et reprendre le chemin de ma respiration à laquelle maintenant j'apporte toute ma présence. Et me promener sur l'air qui se déplace dans mon corps. J'imagine que je suis une petite plume. Et dans ce léger hamac, je l'accompagne – sans le bousculer ou chercher à le modifier. Il descend et s'évacue depuis la gorge jusqu'au ventre. S'élève ensuite du ventre à ma gorge. Les pensées, je les laisse passer leur chemin. Il se calme et m'apaise.

J'ai posé à plat les mains sur ma poitrine. Leur laisser le temps d'établir un bon contact et se bercer sur le mouvement de l'air qui me soulève et m'abaisse sur des vagues de plus en plus larges et tranquilles. Est-ce ma propre présence que je ressens au centre même du mouvement et du souffle ? Une douce chaleur gagne les extrémités de mon corps. Mais attention de ne pas forcer les barrages naturels. Ce n'est pas le volume d'air qui va te relaxer, Mohana, mais sa qualité quand tu te lies d'amitié avec lui et lui confies ton désir de retrouver ton bien-être. J'ai l'impression que mon esprit lui aussi retrouve la confiance éprouvée dans les moments heureux.

On aurait dit qu'un orage violent et la menace de sa foudre s'étaient éloignés et l'angoisse lavée, effacée. Mais il ne fallait pas que ce soir là je reste seule.

Charles, un ami, abandonné pour quelques heures par sa femme saute avec un plaisir évident sur l'invitation. Ironie du sort, il n'arrive pas à se sortir d'une bronchite. Venir jusque chez moi ne l'a pas arrangé. Il halète pour respirer. Grimace parfois. Sa poitrine le brûle. Une petite toux discrète est en train de prendre de l'ampleur. Sa femme qui nous a rejoints panique et le secoue. Lui tape dans le dos, espérant rouvrir la porte à un air salvateur. Inutile de vous raconter les résultats de son intervention. Cette fois, il étouffe réellement. On l'installe sur un fauteuil à la garde de coussins qui le maintiennent droit. Doucement, lui caresser le visage et transformer les crispations en petites rides adoucies. Mais il n'arrive pas à débloquent sa gorge. Commence à s'agiter en mouvements incohérents. Il ne sait plus où il est, ce qui lui arrive. Sa femme le caresse et l'appelle par son nom. Je souffle sur ses paupières une brise légère qui le chatouille. Il les ouvre et revient à son monde familier. Alors, je ramène ses mains sur ma propre poitrine. Qu'il retrouve son souffle au rythme du mien. Le contact et nos sourires le calment. Il émerge enfin.

Reste le problème de son épouse. Pour qu'elle reprenne ses esprits, rien de meilleur que lui assigner une tâche. Celle de poser à son tour ses mains sur la poitrine de Charles : presser, lâcher pour remettre en route le mouvement de sa respiration. L'amplifier...

« S'il vous plaît Laure, pas de serres d'oiseau. Détendez vos doigts et ne lui faites par subir le poids de tout votre corps. Non, ne vous arrêtez pas pour lui chercher à boire. Il va s'étrangler. »

Ledit Charles est en train de refaire surface. L'air pour rentrer chez lui vient de retrouver la grande porte. Il a bu, fait quelques pas et a reperdu pied. Aux commandes de son bateau, il risquait maintenant une avarie...

« Charles, sors de ta panique. Ouvre tes vannes au lieu de les fermer. Ramène ton attention aux narines. »

Mais il continue à s'agiter. Il s'est perdu et ne retrouve plus son port. Prendre deux doigts, les siens, les poser sur son nez et le caresser.

« Tu le sens que tu es revenu chez toi ? Ouais ! Alors écarte et remue les ailes de ton nez. Aspire délicatement l'air. Il s'épanouit au fond de l'arrière gorge. C'est bouché ? Ouvre-lui le passage en caressant ta gorge. Non, Charles, pas comme si tu étais en train de traire une vache. »

Et le miracle s'est accompli. Il a éclaté de rire et l'air entre et sort en gloussements heureux. Le drame a quitté l'affiche. L'air maintenant libéré se promène dans sa poitrine. Juste lui dire de ne pas tirer comme un cachalot.

Il a envie de se mettre à table !

Le souffle commande à toutes les fonctions. Seul l'air qui entre dans l'organisme et en sort peut produire sa chaleur et son mouvement. L'inspir nous remplit de ses substances vitales tandis que l'expir servant d'autonettoyant naturel, élimine les déchets toxiques et les misères accumulés. Lorsque les tensions physiques, mentales et affectives font du corps un bastion imprenable, elles compriment ce libre mouvement du souffle. L'oxygène se fait plus rare, les poisons s'accumulent. Le cerveau qui en est un grand consommateur s'épuise. Un petit appétit de vivre, lui aussi, s'exprime dans un corps au souffle, à l'énergie amenuisés. On pourrait dire que respirer mal s'accouple avec vivre mal. Tandis que sous l'effet de la dilatation, de la rétraction pulmonaire et abdominale, le corps tout entier est sollicité, massé. Activé de l'intérieur, il est à la fois vitalisé et globalement harmonisé. Si on l'y conduit, le souffle nous ouvre notre espace intime et nous le révèle. Dévoile les

richesses qui y sont enfouies. Le point d'ancrage, en sera toujours le corps.

Charles aurait bien aimé voyager encore. Mais il était tard et j'étais fatiguée. Rendez-vous fut pris pour un nouveau périple, assorti chez eux d'un repas. « Un très bon repas » a ajouté Laure. La reconnaissance du ventre !

Il n'allait pas très bien. Cette fois, c'était le moral. La bronchite l'avait lessivé. Charles dit :

« J'arrive pas à chasser ce cafard. Il fait siège dans ma tête. Mes pensées tournent en rond ou alors m'échappent. Franchement pas marrant.

– Qu'est-ce que tu paries, qu'on les chasse ? »

Il se prend au jeu. La première manche, donc, est gagnée. L'expérience décrite par avance l'amuse. A lui maintenant...

« Avec tes mains qui se touchent, imagine que tu fabriques une boîte ronde, ouverte vers le haut. Elle va servir à te débarrasser des pensées et sentiments négatifs qui t'encombrent. Tu y es ? Alors tout en expirant au creux de tes mains, imagine que l'air entraîne tes ennemis dans la boîte. Souffle encore les pensées qui continueraient à s'accrocher à toi. Plus fort. Au fur et à mesure que tu remplis la boîte, rétrécis l'ouverture en rapprochant les doigts. Ca y est ? Tu as tout vidé ?

Alors, referme entièrement pour ne rien laisser échapper de ce que tu viens d'évacuer. Ecarte les mains, la boîte de toi, le plus loin possible. Au bout de tes doigts tendus. Prends une profonde inspiration. Souffle-les d'un coup sur les mains qui s'ouvrent et laissent tomber le contenu de la boîte. Recommence. Evacue. Souffle les pensées nocives loin de toi. Surtout, ne quitte pas le fil de ta respiration. Ce qui envahissait ta tête s'est évaporé. Brassé par l'air qui anime ton être, tu vogues sur une vitesse de croisière vacancière. Maintenant, prends ton pouls, au poignet ou à la tempe et avec le pouce compte ses battements.

Ensuite synchronise le rythme cardiaque et la respiration. Compte le nombre de battements nécessaires à une inspiration, une expiration, toutes deux amples et paisibles.

Imagine maintenant un oiseau qui déploie ses longues ailes blanches et traverse le ciel avec une tranquille assurance. Elles s'ouvrent, se referment au rythme de ta

respiration. Le souffle qui les accompagne te berce. Une onde de détente parcourt ton corps, se diffuse dans toutes tes cellules. Les pensées envahissantes ont disparu... »

A la fois émetteur et récepteur, l'être humain peut apprendre à capter les forces qui lui permettent de réaliser ses plus authentiques désirs. Et bien sûr, nous retrouvons le souffle à la une.

« Te bercer sur ton souffle, c'est bon, alors ? Recommence souvent pour l'ancrer dans la mémoire. Charles, je te propose une ultime balade. Que tu apprennes à le contacter.

– Ce sera long ? S'inquiète l'épouse. Mon soufflé est au four. »

L'ardeur que je mettais à aider mon prochain venait de couler dans la glace, ou plutôt sur l'authentique fumet émané du soufflé. Au cours du repas effectivement délicieux, Charles pose une question.

« Je ne sais plus à quel moment, au cours du "voyage" que tu m'as proposé, tu as parlé d'un air "frais, léger, vitalisant". Ce n'est possible qu'à la campagne. Où veux-tu que j'aille le chercher dans cet appartement ? »

Je pouvais lui répondre que ce carburant essentiel, effectivement, ne rencontrait pas partout les mêmes qualités... Imaginons un guide touristique. Il proposerait des régions qui abondent en énergie solaire, le beau temps, la détente y seraient garantis... Sur le dépliant, figureraient quatre petits soleils. L'air y est un régal. Sa vitalité, son rayonnement décuplent le dynamisme, la joie de vivre.

« Charmant pour les régions insalubres » réplique Charles. Il a lâché sa cuillère dans le gâteau qu'il s'appropriait à explorer. « Même pour ce qui est de l'air, les chances ne sont pas les mêmes. Tu me dis que si ? Arrête tes sornettes, Mohana. Et ceux qui habitent près d'une centrale électrique, une cellule ou un lit d'hôpital. Tu peux vraiment les imaginer baignés de ta fameuse énergie solaire ? »

Charles est sur le pied de guerre. Et moi, je l'ignore et continue :

« Effectivement, le soleil nous parvient sur ses rayons où baigne l'air chargé des meilleures nourritures pour le corps et l'esprit. S'il n'entre pas chez toi, il n'en

continue pas moins à briller derrière l'opacité qui le cache. La bonne nouvelle pour tous : certaines de nos molécules situées au sommet du crâne et sur la peau sont dotées d'antennes. Elles ont la capacité de se brancher sur les rayons du soleil – où que nous soyons, à la condition de les y conduire.

– Comment tu vois cela ? Questionne mon hôte.

– Dans la pire obscurité et avec notre regard intérieurs, nous pouvons le "voir", éclairer, illuminer le lieu, n'importe quel lieu où nous nous trouvons – et "sentir" sa douce chaleur dans le corps qui se dilate de plaisir sous l'effet de ses rayons. Illusion ? Réalité ? C'est aux astrophysiciens qu'il faut poser la question. Ils parleront de minuscules particules, justement émanées du soleil. Celles-là ne sont pas piégées dans l'attraction terrestre. Donc échappent à la chute, à la destruction. Dégagées des lois de la pesanteur, elles circulent libre dans l'espace et traversent le temps. Nées au moment de la grande explosion initiale, il y a donc quelques quatorze milliards d'années, elles n'ont pas cessé de naviguer jusqu'à nous. Celles-là défient la mort et chacun de nous en héberge des milliards. La fiche d'identité de ces infimes particules : harmonie, élévation du cœur, de l'esprit. Mais pour ressentir leurs effets encore faut-il que nous nous branchions sur leurs qualités. Comme des miroirs, elles répondent à nos intentions conscientes ou inconscientes. Ta pensée qui en est truffée, elle aussi, défie les prisons. Il t'appartient de les choisir pour qu'elles se concrétisent – sous certaines conditions. Si tu doutes, tu n'as qu'à essayer.

Commence donc par t'installer confortablement. Pense que ton point d'ancrage est toujours ton corps. Visite ton territoire. Bordé par la peau, à l'intérieur de ses frontières, tu es chez toi. Prends le temps de te sentir exister sur la surface qui te soutient. Oui ? Alors on continue. Ramène ton attention sur ton ventre. Sens-le monter ou descendre sur l'air qui le brasse. A l'intérieur des narines, les parois s'élargissent, ouvrant largement le passage de l'air. Et maintenant prends le temps de retrouver dans ta mémoire un paysage aimé. Tu ne vois pas pour le moment ? Alors, imagine-le ... mer, montagne, campagne. Remplis-le d'un soleil printanier. Lève ton regard vers le ciel et plonge dans un bleu sans limites. Regarde, respire, sens les fleurs, la végétation et le bruit léger du vent. Celui-là, tu le respires. Y a-t-il des oiseaux, des animaux ? Le cerveau prend pour argent comptant les informations que

tes sens lui fournissent. Tu te laisses respirer dans un rayon doré qui te recouvre d'une cape lumineuse – et tu respirez tandis qu'elle te pénètre. Enfin, élevant tes mains en coupe, accueille ce rayon. Repose-le sur ton cœur et respire. L'air relié aux énergies solaires nourrit ton être tout entier. »

Laure, assise sur sa chaise près de la porte s'y est laissée prendre. Elle semble rêver. Et si l'on en croit son visage, le soleil elle aussi l'a rencontré...

Charles mis en appétit est devenu insatiable. Il aimerait comprendre pourquoi l'air semble provoquer des effets différents dans le bas et le haut du corps. J'ai envie de lui répondre « essaie tout seul » tu verras bien. Je suis un peu saturée de reconnaissance, de bons repas et de l'intérêt qu'il est en train d'octroyer à son souffle – mais je finis par accepter de lui fournir une réponse... un autre jour !

La réponse devrait attendre. Quand je revins, le médecin était au chevet de Charles. La bronchite avait gagné une nouvelle manche. Un signe discret à la porte de sa chambre, et je me retire. Laure me rattrape dans l'escalier. Il a besoin de moi. Le fil à ma patte se resserre et je râle. Non, je ne suis pas libre : un rendez-vous avec ma prairie. Un besoin urgent de refaire le plein de soleil et d'espace. Laure insiste. Alors, le soleil, je n'ai plus qu'à le trouver au travers de mes yeux clos, de ma « vision ».

Charles voulait retrouver son souffle au creux de ses mains. Ne se rappelait plus comment faire. Il faut ici un mot d'explication. Si vous associez un geste, toujours le même à un souvenir, une image agréable, le cerveau finira par mémoriser à la fois le geste et l'émotion bienfaisante – tous deux inséparables. Il faut les vivre réellement un certain nombre de fois pour que le cerveau finisse par les ancrer. Alors le jour où votre souffle est bloqué, amenuisé, il suffit de refaire le geste, bien présent à vous-même, pour que le cerveau vous redonne la partie manquante : le souffle libéré de sa cage.

« Sors tes mains des couvertures, Charles. Ouvre un peu les yeux pour les regarder. Bouge-les légèrement. Elles sont là, bien vivantes. Allez, mon vieux, remonte-toi sur les oreillers. Plus droit. Décide de sortir de ton brouillard. Ouvre et ferme les mains. Ca marche ? Maintenant, je vais respirer fort pour que tu m'entendes. Au moment où j'inspire, tu ouvres les mains. Ferme-les sur mon expiration. Trop lent, Charles, tu dois épouser le rythme de mon souffle. Replie doucement les doigts à l'intérieur des paumes. C'est bon.

Alors maintenant garde ton propre rythme dans tes mains pendant que je te raconte la prairie ; ce jour où nous étions ensemble allés y pique-niquer. Vraiment une belle journée d'été. Tu te souviens Charles des couleurs du ciel bleu traversé de petits nuages blancs floconneux. Il y avait un couple assourdissant d'oiseaux qui s'appelaient, se rejoignaient dans un bruissement d'ailes. Fabriquaient peut-être un petit. Tu voulais que je t'apprenne comment ouvrir tes poumons à l'air quand ils fonctionnaient mal. Je t'avais acheté deux petites balles très souples dans lesquelles j'avais percé un trou. Ce jour-là ta respiration coulissait agréablement et tu vivais un moment de pur plaisir. Tu t'en souviens ? Ton hochement de tête confirme. Prends le temps de te « baigner » dans le souvenir de cet environnement enchanteur et d'y associer le geste de tes mains. »

Gonfler, dégonfler les balles l'intéresse. Il retrouve peu à peu le mouvement que ses mains leur imposaient. On dirait qu'elles respirent au rythme d'un souffle paisible – qu'il est bien loin de pouvoir s'approprier...

« Encore Charles. A l'inspir l'air entrait dans les balles. Tes poumons s'en souviennent. Et maintenant, demande-leur de déverrouiller leur frein. Expire. Tu te souviens comme ils remplissaient d'air tout ton espace. Lâche la pression des doigts sur les balles et accompagne-les pendant qu'elles se gonflent, s'étirent, se remplissent. Ton thorax est en train de se détendre au moment où à nouveau tu presses pour chasser l'air. Lâche le ventre. Ce petit massage va t'y aider. Maintenant repose les balles. Leur présence est inscrite au creux des mains. Continue à les ouvrir, les fermer sur le bon rythme que tu leur as donné. Tes mains désormais pourront te servir d'assistance respiratoire. Quand tu auras du mal à respirer, imagine

que tu presses tes mains sur les balles à l'expiration et que tes poumons se vident. Gonflés à l'inspiration, tes poumons s'ouvrent et le souffle s'y épanouit. Fais alliance avec tes mains. Elles deviennent un soutien pour ta respiration. Rappelle-toi notre journée dans ce pré ensoleillé. Il t'ouvre un nouvel espace de détente où l'air va pouvoir s'installer. Tu ressens sa bonne présence et l'angoisse se dilue. »

Laure se pointe et je fuis. M'enferme dans les toilettes où je vais enfin pouvoir me détendre. La pièce était sombre, manquait d'air. L'effort m'a épuisée. L'avoir accompagné à trouver le sien m'a fait oublier le mien. Revenir à moi. Et d'abord serrer très fort mes mains. Remonter mes épaules vers les oreilles. Crisper le tout encore puis relâcher sur un soupir de détente. Tendre encore et relâcher un peu plus les muscles qui commencent à dissoudre leur tension.

J'ai fermé les yeux pour détendre mon cerveau. Le pauvre reçoit quelque huit mille informations à la seconde. Bien sûr je n'en suis pas consciente, mais lui, encaisse et finirait bien par s'épuiser. Ne pas oublier de bouger très lentement la tête dans un sens et puis dans l'autre.

Ca va mieux : suffisamment détendue pour m'occuper de ma respiration et goûter le bien-être de m'imaginer sur une petite plume, en train de flotter agréablement sur l'air que j'accompagne tout le long de son parcours. C'est bon de revenir chez soi. Mais derrière la porte on s'agite. Je caresse mes paupières avant d'ouvrir les yeux. Retends doucement tout le corps et lâche pour évacuer les dernières tensions. J'ai récupéré suffisamment pour accepter le petit en-cas et revenir vers Charles qui ouvre les yeux à mon arrivée.

« Est-ce qu'avec ton regard d'enfant tu peux le voir, le bonhomme ? Au bout de son bâton flottent des petits ballons de toutes les couleurs... Imagine que tu en choisis un. Tu le montres du doigt au marchand. Il le détache et enroule la ficelle à ton poignet. Regarde-le danser sur le vent. Maintenant tu le ramènes vers toi. Ouvre la valve jusqu'à ce qu'il devienne plat comme une limande. Il n'a plus forme ni couleur. De nouveau tu aimerais bien le voir voler.

Alors, prends ton air pour le souffler dans le ballon. Ses parois commencent à s'arrondir. Il retrouve ses couleurs. La valve, il faut la refermer pour que l'air ne s'échappe pas. Et le délivrer de ton poignet. Il tournicote, commence à s'élever. Flotte maintenant dans un ciel ensoleillé.

Tu l'accompagnes, Charles, tu es ce ballon. L'air est léger, fluide. Tout respire le calme, l'harmonie. Un autre ballon ? Choisis la couleur et vide-le de son contenu. Expire... De ton souffle, remplis-le ensuite pour qu'il puisse s'élever dans l'espace, comme ton souffle. Goûte aux sensations de ton corps. Le feu adouci d'un rayon de soleil t'enveloppe et te nourrit d'une énergie recouvrée. Les tensions lâchent leurs tentacules. Le corps léger, léger ne respire plus. Il se laisse respirer. »

Charles s'est endormi...

L'énergie potentielle, surabondante réside en chacun de nous. Si puissante qu'éveillée, elle possède la capacité de modifier jusqu'aux plus lourds handicaps. Malades, prisonniers, personnes isolées peuvent apprendre eux aussi à quitter leurs chaînes et à en éprouver les effets. Quel que soit l'âge, l'état de santé, les douleurs morales, le passé n'est jamais si lourd qu'il condamne l'avenir. Le véritable pouvoir peut passer entre mes mains. Cependant, personne ne le fera à ma place. J'éclairerai alors un trésor intérieur jusque-là enfoui.

Le fil d'or qui nous y conduits est le souffle, à la condition de le guider consciemment vers les objectifs que nous nous proposons d'atteindre.

Si le monde accessible à nos sens semble l'unique évidence, que dire de l'air qu'on tenterait en vain de serrer dans nos bras. Impalpable, il forme et meut les nuages dans le ciel, ondule les fleurs dans un champ, soutient le vol de l'oiseau. C'est lui qui nous ouvre à la vie dès que nous quittons le ventre maternel. Guidé par la pensée et la qualité du désir il est possible d'en affiner la qualité, d'apaiser les cauchemars et les tensions, ou remonter un moment dépressif.

Ma pensée a rejoint un paysage que j'aimais – assez vaste pour que mon regard puisse se promener au bout de l'horizon. Là où la terre rejoint le ciel... à l'instant même où le soleil vient de se lever. Les couleurs de sa robe ont défait les frontières,

allumé l'espace. Et je me mets à respirer dans le souffle léger que je viens de m'offrir. Si ténu qu'il semble parcourir le paysage jusqu'à cette jonction où la terre et le ciel se sont retrouvés : unifiés dans le soleil.

Je me sens baignée avec eux dans la lumière. L'air l'a conduit dans tous mes atomes. Je me suis retrouvée.

Charles a dû séduire ses amis en leur racontant nos exploits. Il aimerait m'inviter avec eux autour d'un repas champêtre – histoire de les aider à apprivoiser ce héros mythique, le souffle, capable de transformer leur vie. J'aurais refusé sans la perspective de ce repas au milieu d'un grand jardin sauvage.

En maître de cérémonie, Charles conduit les opérations, doué pour créer une atmosphère souple, agréable. Au milieu d'un bois de chênes et de sapins, on découvre une clairière au soleil tamisé. L'endroit a été aménagé en sièges bas et couvertures. Nous allons éviter le jeu des questions qui entraînent loin des véritables objectifs. Dans le temps qui nous est imparti, je vous offre plutôt une expérience.

Bon, que nous le voulions ou non, ça respire à l'intérieur. L'air entre et remplit un espace qu'il vide à la sortie. Mais s'il entre en moi sans que je l'identifie, est-ce que j'habite réellement en moi ? Et pourtant c'est à lui que je dois la vie et le moindre de mes mouvements. C'est de notre participation consciente qu'en grande partie dépendent et le volume d'air inhalé et sa qualité : si je porte attention à l'air qui circule, aux sensations qu'il provoque en moi à son passage, alors je deviens présent à ma propre histoire.

Cependant si des personnes, des événements venus du monde extérieur envahissent de malheur ou de peur notre territoire, il se pourrait que, consciemment ou par instinct nous refermions le corps et sa respiration dans un rétrécissement protecteur.

A la longue il pourrait bien amenuiser les échanges et l'expansion de la vie. Pas meilleur que la fuite hors de soi et toujours ailleurs. Elle finit par provoquer un égarement hors de ses propres racines et de ses richesses intimes. Mais si nous habitons en notre propre centre, présent au souffle dont nous ne quittons pas le fil

d'Ariane, il est possible de s'ouvrir et de s'épanouir dans les limites souples qu'on se fixe à soi-même sans danger d'être happé par le monde extérieur ou de s'y perdre.

« Et maintenant que chacun de vous s'assure qu'il a pris toute sa place et le confort suffisant pour s'asseoir ou s'étendre... Et vous, lecteurs qui suivez le déroulement de nos évolutions sur votre livre ouvert, lâchez-le donc et joignez-vous à nous pour entrer dans le monde du souffle sur cette herbe tendre, dans la douceur d'un soleil doré. Oui ?

Assis, laissez l'air atteindre le sommet des poumons. Il les dilate. S'écoule dans l'espace que contient la cage osseuse : le thorax. Y résident les poumons et le cœur. Trop tendu, il le comprime et les battements qui se dérèglent finissent par produire de l'angoisse.

Votre respiration devient souple, légère. Doucement défait les éventuelles cuirasses des tensions. Sentez l'air vous gonfler en haut comme un petit ballon ... et se dégonfler quand l'air s'en va et relâche les barrages qui empêchaient la bonne circulation des canaux sanguins et énergétiques. Détendez les épaules. Remontez celles qui se sont affaissées sous le poids de la fatigue, des soucis ou du manque d'exercice. Elles coincent l'air qui a bien du mal à trouver une voie de circulation.

Et maintenant, laissez glisser d'eux-mêmes les bras vers le bas. Surtout abandonnez toute volonté de les y entraîner : bon moyen pour les tendre un peu plus. Imaginez plutôt que vous laissez glisser un vêtement souple, retenu par les épaules. Sentez vos muscles couler dans la détente. Les mains pendent au bout des bras, entraînent avec elles le relâchement de tout le haut du corps. Portez attention aux narines dont les ailes s'ouvrent pour capter l'air léger, frais et vitalisant. Les mains posées sur la poitrine accompagnent le souffle dans son trajet entre gorge et poitrine. Elles s'ouvrent et se relaxent. Le cœur lui-même résidant dans cet enclos, apprécie le mouvement doucement rythmé.

Etendus maintenant, roulez lentement votre tête vers l'épaule droite sans qu'elle quitte le sol. Sentez, prenez le temps de vraiment sentir s'étirer le sommet gauche au moment où vous inspirez. Ramenez la tête en avant au moment où vous expirez.

Avec précaution, tournez la tête vers l'épaule gauche. Le haut du poumon droit s'élargit et reçoit à son tour l'abondance d'un air bénéfique. Sur l'expiration, retour au centre.

Comme le balancier de l'horloge, la respiration qui va et vient marque le temps séquentiel ; celui du monde de la matière. Celle qui naît dans le cœur, l'esprit rassemble en vous tous les temps habités de sa présence continue.

L'amarrage fiable, c'est le souffle installé au centre de votre « moi » conscient. Retrouvez donc l'intimité de votre espace intérieur et commencez par fonder la réalité du monde visible dans ses appuis au sol. Sentez la place que votre corps occupe dans l'espace limité par la peau qui l'entoure entièrement. La protège. Sur une petite plume, circulez sur l'air qui parcourt l'intérieur. Retrouvez l'intimité née de la présence que vous vous donnez.

Maintenant portez attention à votre main droite. Caressez-en l'intérieur du bout des doigts. Posez-la sur le haut de la poitrine, à droite. Prenez le temps d'apprécier le contact. La main gauche à son tour posée sur le haut de la poitrine à gauche se laisse bercer au contact de sa propre vie. Des pensées et des sentiments paisibles, bienveillants pour vous-même vous rapprochent de votre espace le plus intime. Vous vous êtes rassemblés autour du cœur et dans votre propre intimité. C'est elle qui ouvre à la compréhension d'une constante présence à vous-même. »

Tous se sont allongés. Leurs corps demandent un « break », le temps de boire, se dégourdir les jambes. Laisser l'air en faire à sa guise. Les visages sont détendus. Aucun appel à l'aide... on va pouvoir enchaîner.

« Respirez sous vos mains posées sur la partie mobile des côtes et chaque côté, sentez. L'air occupe maintenant la zone qui s'étend depuis le milieu de la cage thoracique jusqu'à l'ombilic. Vous êtes dans l'espace où réside le moteur de la respiration : le diaphragme. Mot d'origine grecque qui signifie "séparation-cloison". En effet ce grand muscle sépare l'abdomen du thorax et assure leur liaison. Relâchez, inspirez. Ce double mouvement actionne sans cesse la pompe musculaire. Ascenseur automatisé, si tout va bien, il descend et monte quinze à vingt fois par minute.

Masseur attiré du cœur, malaxeur des organes digestifs, il impulse aussi la circulation sanguine et lymphatique. Prenez le temps d'éprouver son mouvement dans cette zone du corps. Comme le piston d'une seringue ; sous l'effet de l'inspiration l'air entre dans la partie basse des poumons et le diaphragme descend vers le bas. Tandis que vous expirez, le diaphragme renverse son mouvement, relâche sa pression. Il s'élève tandis que les poumons se vident. Allez-y, poussez l'air maintenant jusqu'au fond du ventre. Vous vous enracinez dans cette bonne herbe, sous vos pieds. »

Un appel à l'aide presque inaudible rompt un silence tourmenté, « j'y arrive pas ». Et les autres de renchérir. Ils ont abandonné leurs mains et la cage de leur ascenseur qui ne sait plus si on l'appelle d'en haut, d'en bas... Mon erreur est d'avoir embrouillé mes néophytes avec trop d'explications. Alors, on va lâcher le piston pour s'offrir un air d'accordéon !

« Les mains posées sur les basses côtes, vous ressentez le mouvement de cet accordéon qui se dilate quand il se remplit d'air et se contracte quand il l'évacue. Ecartez donc vos soufflets pour les remplir du vent. Resserrez pour qu'expulsé il joue sa musique. Pendant ce temps, bouche entrouverte sifflez entre vos lèvres un air que vous aimez. Vous ne savez pas siffler ? Alors les lèvres presque closes, soufflez le chant entre vos dents.

Et maintenant du bout des doigts, cherchez le plexus solaire. Vous allez le trouver au creux de l'estomac, sous les dernières côtes. Sentez le contact s'établir. Le souffle berce vos mains dans la paix de ses amples vagues. Offrez-vous au ressenti qui naît de cette rencontre. Cette zone est le siège de la vie émotionnelle. Laissez partir avec l'air, les peurs, l'angoisse, les attachements destructeurs, sentez-les se dissoudre. Un nouveau langage est en train d'émerger, né d'un souffle empli de sérénité.

Vous n'habitez ni à gauche ni à droite mais en votre propre centre où vous vous tenez. Pour apprivoiser encore ce "Lieu-Racine" essayons autre chose. Cette fois, étendus, posez les mains sur le ventre : pouces à la hauteur du nombril et les autres doigts dirigés vers le pubis. Tête, épaules et dos ne quittent pas le sol. En expirant,

rentrez progressivement le ventre, reins doucement pressés vers le sol. A l'inspiration, ventre et reins remontent. Laissez ainsi le ventre jouer à la bascule pendant que vous respirez consciemment. »

Un bruit incongru déclenche l'hilarité générale. Il la fallait cette explosion pour détendre les apprentis qui, à force de vouloir dialoguer avec leur corps et leur souffle, avaient fini par se créer des tensions... un babil de moineaux qui s'égayent dans la nature. Ils vont bien mais ont besoin de digérer. Au fait, on en est où du repas ? Il serait le bienvenu. Mais voilà, on ne peut pas pratiquer le ventre plein. Eh bien, puisque le temps n'est pas compté, ils décident de reprendre après avoir digéré. L'énergie n'arrête plus de déployer ses ailes. Les réserves tenues en laisse, ont définitivement rompu leurs amarres. Le souffle a délié les langues, les gestes créent une proximité joyeuse. Et moi qui m'en faisais une corvée de cette journée !

Dur de se souvenir que l'objectif de la rencontre c'était la respiration. Et dangereuse de la mettre au passé. Après des tentatives laborieuses, tous se retrouvent dans la clairière pour continuer à explorer les « maisons » qu'habite le souffle.

Continuant leur exploration, les mains s'arrêtent sous l'ombilic. Plusieurs couches de muscles enveloppent le ventre et le protègent. Elles forment la ceinture abdominale. Eh oui, encore l'ascenseur. Expulsez l'air et l'enveloppe se rétracte. Elle se dilate dès que l'air remplissant cet espace la repousse vers l'extérieur. Les racines de l'arbre plongent dans la terre pour le nourrir. L'espace respiratoire du ventre lui aussi, s'alimente aux forces telluriques. En lui s'inscrivent les énergies du corps et ses manifestations, désirs et impulsions, mais aussi l'élan vital de forces constructives.

« Allez-y, dans un premier temps, il s'agit de sensibiliser cet espace fondamental. Commencez par avertir le mental que vous allez couper avec lui la communication. Prenez le temps de lâcher ce qui vous agiterait encore. Sentez la manière dont votre corps repose sur le sol, dans son espace particulier. Posez vos mains juste sous le nombril, à plat et sur la largeur du ventre. Le mouvement que vous sollicitez – simplement par l'attention portée – abaisse, soulève vos mains sans intervention de votre part. Pour mieux encore localiser cet espace, aspirez autant d'air que le bas du

ventre peut en contenir. Au moment où vous lâchez, le ventre s'aplatit et le diaphragme remonte. N'essayez pas de comprendre. Laissez-vous faire tout en épousant le mouvement. Pas question de pousser ni de s'arrondir comme un tonneau.

Vous êtes dans un contact intime avec cette région de votre être. Et maintenant modérez la dilatation des parois. La sangle résiste à la pression douce de vos mains. Ainsi, bien tenu et canalisé, le diaphragme peut s'abaisser profondément. Cette compression pousse vos organes vers le bas. Les masse et les tonifie. Continuez aussi longtemps que le contact entre vous et vous reste bénéfique. »

Renier la partie physique de son être, la reléguer dans les bas-fonds, la tenir pour quantité négligeable ou la garder au bout d'une laisse trop courte, finit par dévier ou écraser ce don précieux de la « Grande Nature » à laquelle chacun participe fondamentalement. Il s'agit de découvrir et de guider ce potentiel inépuisable et prendre la responsabilité de son usage.

Ce mouvement prend son sens si en fin de course, il s'inverse et du bas rebondit vers le haut. L'être humain émergeant des forces instinctives, parfois obscures est alors propulsé par son souffle vers les forces cosmiques où s'épanouissent les qualités les plus subtiles. Ainsi la puissance qui sous-tend l'édifice n'émerge ni du mental ni de l'égo, mais de la sève terrestre. Il y a toujours danger à couper la communication entre le corps et l'esprit, alors que le souffle a pour mission de les relier.

« Ca va ? On peut continuer ?

Maintenant, assis ou couchés, reprenez contact avec votre corps dont vous sentez certaines parties appuyées sur le sol. Ce retour à vos sensations commence à libérer le mental. En effet, le cerveau ne saurait à la fois gérer ce que vous pensez et ce que vous sentez. Quelques soupirs de détente permettront aux tensions de relâcher leur étreinte. Concentrez-vous maintenant sur les narines en les écartant, les rapprochant plusieurs fois. Sentez l'air agréablement frais y pénétrer, circuler ensuite dans l'arrière-gorge, le cou jusqu'aux poumons. Posez une main sous vos narines. L'air est tiède dans votre paume quand il ressort par le chemin inverse. Cette attention

concentrée sur l'air calme les effervescences. Le rythme respiratoire réduit repose l'organisme, l'esprit.

Et maintenant, remplissez le fond de l'espace abdominal en amplifiant à nouveau le mouvement du diaphragme. Sentez le ventre se mouvoir tandis que vous contenez la sangle abdominale. A l'expir elle se détend, à l'inspir elle se bombe légèrement. L'écluse ouverte, le souffle monte dans le thorax. Se dilate sur les côtés. Enfin sur la lancée de votre attention les muscles vous portent jusqu'en haut des poumons – où l'air pénètre et abonde. Sentez-le vous parcourir, sans obstacles ou cloisons étanches.

Le corps tout entier participant d'un même rythme, d'une même aventure. Et c'est au cœur qu'il vous relie. La voie royale pour unir ces cloisonnements et apparentes contradictions est bien évidemment le souffle, s'il parvient jusqu'à votre propre cœur. »

Depuis des millénaires, iconographie, légendes et symboles comparent l'humain à l'arbre.

« Laissez-vous imaginer un arbre que vous choisissiez, un arbre que vous aimez. Ses racines profondes puisent la vie dans la terre nourricière. C'est par son tronc que circule la sève – unissant les racines aux branches. Dans notre espace médian, aussi, la sève du souffle équilibre les forces du bas et du haut. L'union alors peut s'accomplir et les énergies solaires font mûrir les feuilles, fleurs et fruits – dont les semences ont été fécondées dans la terre. Ainsi, de la poitrine au sommet de la tête, un souffle qui a été fécondé à sa base fait lui aussi mûrir ce que nous avons planté.

Attendez, prenons encore quelques instants pour revenir au cœur. Et cette fois, ensemble, vous et moi, imaginons un oiseau en train de se poser sur une souche d'arbre. Il ébouriffe ses plumes, picore et saute sur la terre ; s'y promène. Puis s'envole vers une branche basse et s'installe entre deux rameaux. Son petit ventre rond se soulève et s'abaisse jusqu'au moment où il s'envole, libre dans le ciel clair. Il traverse un espace bleu et serein sur le mouvement de ses ailes. Elles s'ouvrent et nous inspirons ! Se referment sur l'expir.

Prenons tout notre temps pour le regarder évoluer dans le ciel. Faisons le vide en nous jusqu'à rejoindre l'oiseau et le silence. Entrer à l'intérieur de lui... il n'y a pas

de limite au pouvoir de notre esprit. Alors le souffle et le cœur se rejoignent. Un même rythme nous élève tous ensemble, des racines jusqu'à nos cieux intérieurs. »

Ce à quoi je ne m'attendais certes pas, c'est aux cadeaux que j'ai reçus. Et d'abord, un ourson en peluche. Appuyer sur son ventre déclenchait un mouvement de va et vient – bien rythmé, il l'animait tout entier – doublé d'une petite comptine pour s'endormir... l'accompagnait une plante aux fleurs orangées. Sa spécialité à elle : s'épanouir à la clarté du jour, se refermer en son centre dès que les ombres de la nuit l'entouraient...

Enfin, je vais me permettre de partager avec vous l'expérience que moi, Mohana, je préfère. Je visualise une bulle gris foncé dans laquelle j'ai enfoui mes tensions, les noirceurs du jour. Comme si elle était réelle, je l'enferme dans mes mains, les doigts bien serrés dans les paumes, pour qu'elle n'échappe pas. Pour la dissoudre, j'élève mes mains et monte le souffle vers le ciel irisé de lumière. Alors doucement je les ouvre. La bulle commence à se diluer dans un rayon du soleil jusqu'à ce qu'il n'en reste rien – pas même l'enveloppe. Mes mains remplies de ce rayon que j'ai cueilli, je les ai posées sur mon cœur rempli maintenant de présence et de tendresse.

Je suis mon souffle dans la terre, dans le soleil, les arbres et les rivières, la brise et l'oiseau – dans tout mon corps et je le sens.

J'apprends à inspirer comme un don accepté, à expirer dans un don que je fais de moi-même... Que je ne respire plus et me laisse respirer.

