

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

## LE LIVRE DES RESPIRATIONS <sup>1</sup>

*Au temps des pharaons, des scribes parmi les plus savants composèrent des livres dont certains recueils se retrouvent écrits sur des papyrus au pouvoir magique, ou gravés sur des stèles, des cercueils et des tombes. Parmi eux : le Texte des Pyramides, le Texte des Sarcophages, le Texte des Morts, le Livre de l'Ouverture de la Bouche (afin de ressusciter le défunt dans l'au-delà), le Livre des Momifications, le Livre du Rituel de Rê...*

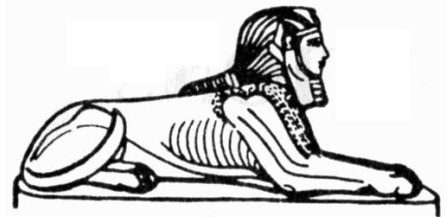
Dans le *Livre des Respirations* qu'a traduit Devéria, les sages sont admiratifs du cycle binaire respiratoire (inspiration et expiration) et cherchent à l'amplifier pour dynamiser tout l'individu par **des prières chantées qui à la fois réconfortent l'esprit et fortifient le système pulmonaire**. En bref, ils sont les précurseurs de la *phonothérapie* et des remarquables travaux du physiologiste Paul Bert (1833-1886), un des meilleurs disciples de Claude Bernard.

(Se rappeler ici l'exercice vocal avec le fameux mot sacré *Aum* prononcé calmement sur des notes successives tantôt ascendantes, tantôt descendantes. <sup>2</sup>)

**De tels chants pieux, grâce au choix heureux des mots, donc des sons émis en chœur, oxygènent pleinement les cellules et en expulsent les gaz nocifs.** Rythmer amplement la respiration, affermit la santé. Bien respirer, c'est mieux vivre et plus longtemps. <sup>3</sup>



À cette musique active qui enchante l'âme, l'Égyptien vêtu de lin blanc, ajoutait la beauté de l'environnement par des jardins et des monuments, par des couleurs et des parfums. À l'abri des temples se trouvaient des laboratoires interdits au grand public. Là, des savants, précurseurs des *alchimistes*, composaient des fards, des substances végétales tinctoriales, et surtout **des complexes odorants qui simultanément intensifiaient la respiration, purifiaient les bronches, agrémentaient les lieux, plaisaient aux dieux et aux humains et détruisaient les miasmes.**



Les gens aisés appréciaient le *kyphi* grec fait de myrrhe, d'encens, d'essence de genêt et de térébinthe de Phénicie. Des expéditions parfois fort lointaines et souvent dangereuses étaient organisées pour aller chercher ces substances odoriférantes que des spécialistes associaient sous l'inspiration de *Chesnou*, dieu des parfumeurs. Par exemple, ils recherchaient le bois oliban (en grec : *libanos*) qui fournit une gomme oléo-résineuse. Par distillation à la vapeur d'eau, on obtient une huile embaumée qui plaît à l'odorat.

Avec raison, l'Égyptien fort occupé de sa toilette, usait largement des parfums. Grâce à eux, il protégeait assez bien sa santé, malgré les miasmes des marais et des multiples canaux d'irrigation. Ainsi, il rendait beaucoup plus agréable son habitat et plus émouvante l'atmosphère de ses temples, tant les odeurs bénéfiques influent sur le psychisme.

Ne l'imitons-nous pas en partie quand nous recherchons **l'air vibrant des pinèdes ensoleillées qui tonifie nos bronches et nous détend si agréablement ?** <sup>4</sup>

Il est intéressant d'apprendre qu'à des époques aussi anciennes (plus de 1 000 ans avant notre ère), des sages savaient **la valeur d'un souffle puissant pour affermir la santé** et qu'ils cherchaient à créer **un air sain, un air activé et purifié**, donc nécessaire à l'âme (grec : *psukhê*) et au corps (grec : *sôma*) et à le respirer au maximum par des exercices tels que les chants parfois sacrés.

<sup>1</sup> Extraits de l'article du Professeur Raymond Lautié (*vie et action* n°198, nov.-déc. 1993)

<sup>2</sup> Voir chapitre Bijà et Mantra

<sup>3</sup> Voir chapitre Respiration, chant... son

<sup>4</sup> Voir chapitres De l'arbre de vie à l'arbre respiratoire (§ René a du bol) et À bout de souffle