



FLORENCE BINAY

L'art de respirer...

regard d'une sophrologue

La respiration est amour

La respiration est une des plus grandes intelligences de notre corps. Le souffle dans les tissus est présent dès notre conception, et reste notre fidèle compagnon d'aventure quotidienne, aussi bien pour nous équilibrer que nous adapter, déployer notre créativité de vie et rester en contact avec notre nature profonde. Elle nous permet de vivre plus conscient. Ce qui est magique, c'est que ce souffle premier présent dans nos cellules est porteur d'amour. Porteur de cette énergie qui fait la rencontre de deux êtres humains, puis la naissance d'un enfant, et dont nous gardons l'étincelle. Ce souffle est même le premier transporteur d'amour ! Retrouver sa respiration et se remettre « en amour » avec elle, c'est retrouver ce souffle premier qui fait que nous sommes cette personne unique. C'est retrouver le lien avec cette énergie de vie qui anime toute chose. C'est se reconnecter à la joie de vivre sur terre, à l'émerveillement qui est notre nature profonde. Un souffle niché au cœur de chacune de nos cellules, disponible à volonté, que nous soyons ici ou ailleurs. Quand on sait qu'un corps humain, c'est environ 50 trillions de cellules, nous avons donc en stock de l'amour à revendre, des joies doublées d'émerveillement à n'en plus finir ! Ainsi, nous retrouvons le contact avec notre âme. Déjà vers 500 avant J.-C., Héraclite déclarait : « L'âme se renouvelle incessamment et récupère ses forces et pouvoirs par l'apport d'énergie vitale fourni par la respiration. » Système autonome de notre corps, nous n'y pensons que très peu, et le lien entre souffle, respiration et amour est encore moins pensé et vécu en ces termes. Il me semble évident aujourd'hui qu'une éducation respiratoire devrait être proposée dès notre plus jeune âge ! C'est une des premières choses qui devraient nous être expliquées, comme un cadeau de vie. **Plus nous nous installons dans une écologie respiratoire, mieux nous grandissons, mieux nous vivons physiquement, émotionnellement et plus nous sommes dans la créativité de notre vie.**

« Inspirant, je calme mon corps,
expirant, je souris, demeurant
dans l'instant présent,
je reconnais toute la merveille
de cet instant. »

THICH NHAT HANH

L'une de nos meilleures médecines

En moyenne, un être humain effectue 23 000 cycles respiratoires par jour et consomme environ 8 000 litres d'air sans avoir à s'en occuper. Malgré son autonomie, c'est en ayant une action sur ce système qu'il nous révèle toute sa magie. La puissance de la respiration est illimitée : outre le fait qu'**elle développe confiance et concentration, apaise nos stress, nos ruminations et nos inquiétudes, renforce le timbre de notre voix, tranquillise nos fonctions vitales, renforce notre système immunitaire et digestif, aide à soulager les douleurs...** (liste non exhaustive !), elle agit sur nous comme un massage, comme un berceement pour notre corps et notre esprit, augmentant par là même notre taux vibratoire.

En même temps qu'elle nous rend notre souplesse de corps et d'esprit, tout se joue comme si cette souplesse se réinstallait dans nos différents corps et refaisait surface. Pas celle qui fait de vous un gymnaste élastique ! Mais celle où vos tissus, vos muscles, vos organes, vos fascias respirent et peuvent glisser et bouger de façon harmonieuse. Celle où vous respirez jusque dans chacune de vos cellules et qui ranime l'étincelle d'amour. **Tout redevient mouvement en profondeur, comme le mouvement d'inspiration et d'expiration que vous captez en surface.** C'est le mouvement même de la vie qui se manifeste en vous quand vous vivez des respirations conscientes.

Sentir et ressentir

Notre corps est un artiste, et ces pauses respirations, au-delà d'agir sur notre santé globale, nous remettent en lien avec nous, allégés de nos émotions, de nos préoccupations, de nos tensions... Une qualité de relation à nous-même qui fait naître obligatoirement une nouvelle qualité de relation à l'autre. Loin de nous couper et d'être une perte de temps, les pauses respirations nous reconnectent avec le monde. Alors, prêt à réappivoiser ce mouvement de vie en vous ? Prêt à cultiver ce jardin et faire de votre respiration une alliée pour libérer votre force intérieure et votre énergie de vie ?

C'est dans le sentir et le ressentir que nous trouvons la clé. Il existe mille et un exercices de respiration. Il n'y en a pas un qui soit mieux que les autres. L'important est de s'attacher à retrouver cette capacité d'observation qui nous reconnecte à la sensation et au plaisir de se sentir respirer. Sentez pour retrouver la santé ! **Sentir chaque inspire, sentir chaque expire, prolonger les expirations, faire deux ou trois secondes de rétention avant de souffler, compter sa respiration... tout est bon !** L'essentiel est d'en ressentir toutes les petites sensations, sans les juger, sans les interpréter, et de trouver celles qui nous procurent le plus de sentiments agréables. Redevenons curieux et accueillons ce mouvement avec amour.

Le tandem respiration – émotions

Les expressions courantes « avoir le souffle court », « avoir le souffle coupé », « être à bout de souffle » ou « retrouver un second souffle » expriment nos sentiments comme le fait d'être tourmenté, surpris, épuisé ou au contraire d'arriver à retrouver de l'énergie. En effet, **la respiration est liée intimement à notre système émotionnel... et nos émotions et sentiments font fluctuer notre respiration.** Lorsque nous sommes par exemple stressés ou en insécurité, le système nerveux sympathique accélère le rythme cardiaque, augmente la tension artérielle, libère de l'adrénaline et de la noradrénaline et, dans le même temps, accélère la fréquence respiratoire entraînant un surplus d'oxygène par rapport au CO₂. La contraction des muscles de notre abdomen rend la respiration plus haute et superficielle. A contrario, lorsque le danger ou le stress passe, le système nerveux parasympathique ramène progressivement l'organisme à sa vitesse normale de croisière. Il ralentit le rythme cardiaque, fait baisser la tension artérielle et libère de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui accompagne les états de relaxation, de calme et de régénération cellulaire. Dans le même temps, le rythme respiratoire s'apaise et s'abaisse au niveau du ventre. **Retrouver la tranquillité dans nos pensées, nos émotions et nos actions, réduire nos stress devient plus facile si nous utilisons notre respiration comme moyen de retour à l'équilibre.** Le rythme respiratoire influence directement (et rapidement) notre état d'esprit et notre biologie. C'est ce que nous proposons naturellement les respirations conscientes. D'une puissante efficacité, elles permettent d'alléger le quotidien et d'en apprécier toute la richesse. Pourquoi se priver de cette belle capacité à la portée de tous ?

« La respiration c'est à la fois vitalité, action, amour, esprit de communion, intuition, prémonition, mouvement. »

ITSUO TSUDA

Des petits rendez-vous amoureux avec soi

Quelques minutes suffisent pour se reconnecter à sa respiration et en avoir les bénéfices. À tout moment, en tout lieu, que ce soit au travail, dans les transports, au jardin, en vacances ou encore dans les embouteillages, en patientant aux caisses des magasins, **nous avons toujours quelques minutes pour respirer en conscience**. C'est à la portée de chacun si nous le décidons ! L'idée est de se mettre dans l'intention de pratiquer des mini-rendez-vous avec soi. Imaginez un petit moment amoureux avec vous. L'important n'est pas tant la longueur des exercices. Mais plutôt la répétition de ces mini-pauses de respiration afin de créer de nouvelles habitudes (et de nouveaux chemins neuronaux) qui amèneront de nouvelles attitudes face aux situations ou événements extérieurs. Il n'est plus besoin de démontrer qu'esprit et corps sont liés. Et ce qui les lie d'un lien d'amour indéfectible, c'est la respiration. Le mot « esprit » découle du latin *spiritus* qui signifie « souffle, vent », dérivé du verbe *spinare* qui signifie lui-même « souffler ». Prenez le temps de souffler quelques minutes, quelques secondes...

La respiration est un art de vivre et un guide infallible sur le chemin de la connaissance de soi. Miroir de notre état interne, il en résulte que ces petits rendez-vous respiratoires constituent une aide précieuse au quotidien et nous offrent la possibilité de constater les progrès que nous faisons.

À consommer sans modération !

Faisons le vœu pour nous et nos enfants, **que la respiration redevienne un art, une nouvelle écologie humaine, celle qui commence par soi et qui fait naître un cercle vertueux**. Celle qui nous rend vivant et rajoute de la vie à notre vie, car notre respiration est une dynamique perpétuelle, dans un constant renouvellement, un lien entre ciel et terre.

EXERCICE¹

Souffle d'équilibre

**Lutter contre les émotions nous demande beaucoup...
Les reconnaître est une grande force.**

Quand vous sentez que l'émotion en vous est trop forte, isolez-vous et asseyez-vous les pieds bien ancrés au sol. Petit à petit, allongez le temps de l'expiration et inspirez naturellement. Soyez pleinement dans ces expires, dans ce souffle qui vous traverse et laisse aller au fur et à mesure les excès. Continuez jusqu'à sentir le calme retrouvé.

*Astuce en plus : soyez heureux de ce que vous savez faire,
car c'est vous qui êtes aux commandes de votre navire.*

¹ Tiré du livre 121 astuces de sophrologie et autres petits bonheurs, Éditions Le Souffle d'Or.

À PROPOS DE L'AUTEUR | **Florence Binay** | www.detenteetsophrologie.com  **florencebinay**

Florence Binay est sophrologue, praticienne en pleine conscience et en traitement des émotions pour les particuliers et les entreprises. Elle est auteure de *121 astuces de sophrologie & autres petits bonheurs* – éditions Le Souffle d'Or : www.souffledor.fr/relaxation-et-massages/1730-121-astuces-de-sophrologie-et-autres-petits-bonheurs-9782840585169.html?iPage=2, et de *Grandir Heureux & Zen* et *Mon P'tit cahier confiance en soi* aux éditions Solar.

