



A bout de souffle

Respirer : quoi de plus naturel, ne serait-ce que par sa fonction biologique. Et pourtant...

Particulièrement quand on est troublé, énervé, fatigué, on respire mal, on respire... à l'envers.

En bloquant la respiration au niveau de la poitrine et des des épaules, on se coupe de notre colonne d'air et, ce très mauvais réflexe, accentué par notre culture latine des ventres plats et des épaules carrées, bloque l'arrivée d'air au cerveau.

On reste, ainsi, le souffle court... Avec ce point au milieu de la poitrine qu'il nous paraît impossible à dénouer.

Or la respiration, c'est ce qui met en mouvement le souffle, à l'inspiration comme à l'expiration.

C'est l'acte mécanique qui fait fonctionner le diaphragme, ce muscle qui sépare notre thorax de notre ventre. C'est le diaphragme qui travaille spontanément quand on éclate de rire ou en sanglots, quand nous baillons, quand nous nous étirons...

C'est là où le travail sur le souffle est essentiel car il a un impact sur notre ressenti émotionnel. En reprenant conscience de sa respiration, on se connecte en direct à nos émotions. En avoir conscience permet d'agir humblement mais efficacement sur ce que nous ne contrôlons pas totalement.

Respirer ne transformera pas la réalité mais à coup sûr transforme l'expérience que l'on a de la réalité. Et ce faisant, préserve notre capacité à agir sur cette réalité.

Le souffle c'est cette force qui anime, qui crée :
respirez, vous serez inspiré !

"J'ai éclaté en sanglots. J'ai un faible pour cette expression.
On n'éclate jamais de faim ou de froid.
En revanche, on éclate de rire ou en sanglots.
Il est des sentiments qui justifient que l'on vole en éclats."
Albert Spinoza