

# Respiration Énergie de vie Puissance d'être

## La vision du souffle dans la culture indienne du yoga éclairée par les sciences contemporaines

La majeure partie des personnes qui arrivent à un cours de yoga en disant : « *Je ne sais pas respirer* », ont avant tout besoin d'être rassurées. L'enseignante ou l'enseignant peut alors leur répondre tout naturellement : « *Bien sûr que si vous savez respirer, sinon vous ne seriez pas là devant moi !* »

Qu'est-ce qui fait que cette compétence innée peut soudain ne plus sembler suffisamment nourrissante alors que nous continuons à l'exercer ?

Qu'est ce qui fait que nous savons intuitivement que cet outil si simple, à la portée de tous, recèle des trésors de santé, de calme, de présence et de conscience ? Probablement cette connaissance ontologique que le souffle est une force universelle qui peut nous emmener bien au-delà de là où nous sommes, tant sur le plan physique que sur celui de la connaissance de soi et de l'infini.

Les Indiens sont le peuple qui, toutes traditions philosophiques confondues, a exploré durant des siècles les principes et la puissance du souffle avec le plus de finesse, de précision, et qui a fait le plus d'expérimentations concrètes. Ils en ont fait un des outils majeurs d'expérience de soi sur soi sur le chemin de la « libération » [1].

On nomme l'ensemble de ces techniques *pranayama*, de *prana*, l'énergie-conscience présente en chaque chose existant dans l'univers, le souffle de vie, et de *ayama*, qui peut être lu de deux façons différentes : *âyâma*, la maîtrise ou *ayâma* (a privatif), la liberté. L'idée de base serait donc de « diriger et libérer » l'essence de la vie.

Il y a autant d'enseignements sur le pranayama que d'enseignants de yoga, à l'image de l'infinie complexité de la matière yoga qui n'a de limites que celles de la diversité de la vie elle-même, visible et invisible. Un seul point commun : la place centrale qu'occupe le souffle dans toutes les techniques de yoga. Il est aussi considéré comme un élément dépassant, en puissance, la pratique posturale. La pratique d'asanas (posture en sanskrit) prépare le corps aux exercices respiratoires mais aussi aux capacités de déploiement de la cage thoracique.

Afin d'amener quelques pistes d'éclairage utiles dans ce champ infiniment vaste, commençons par une présentation du cadre dans lequel le yoga a pensé et expérimenté le souffle avant de voir en quoi ces techniques traditionnelles trouvent des échos dans les sciences contemporaines et comment les utiliser en consultation de naturopathie.

## La vision yogique

Les Indiens ont compris l'importance cruciale du souffle bien avant nous puisqu'ils l'ont placé au centre de leur palette d'outils d'exploration du vivant dans les premiers textes sacrés connus sous le nom de Veda :

*Que le souffle porte le remède  
Bonheur, réconfort pour nos cœurs  
Prolongeant nos durées de vie  
Toi, souffle, tu es certes pour nous  
Un père, un frère et un ami,  
Apport- nous la vie ô souffle.*

Rig-veda (env. – 1 600)

Quelques siècles plus tard, on trouve dans les *Upanishad* :

*« Je suis prânâ le Souffle de Vie et la conscience présente au cœur de tous les êtres.*

*Glorifie-moi, car je suis la Vie et je suis l'Immortalité.*

*La Vie est Souffle, le Souffle est Vie.»*

Kaushitaki Upanishad,  
3.2 (entre – 600 et – 400)

C'est au IV<sup>e</sup> siècle de notre ère que prend forme de façon plus tangible la pratique du souffle comme un élément déterminant dans le premier texte traitant directement du yoga en tant que système autonome : le *Yogasutra*. Patanjali, l'auteur présumé, y décrit une méthode en huit étapes dont le souffle est la quatrième, une étape charnière entre les pratiques dites « externes », comme les postures, et les étapes « internes » plus subtiles : concentration, méditation et état final de libération.

Mais il faudra attendre le XI<sup>e</sup> siècle pour qu'un ensemble écrit de techniques posturales et respiratoires voie le jour dans le texte *Hatha Pradipika*.

Quelles sont les bases de ces techniques respiratoires ?

- Une assise ferme et confortable. Cette première condition est loin d'être évidente et invite à la pratique préalable de postures corporelles afin de pouvoir offrir au corps cet espace à la fois ouvert, calme et stable.

- La capacité à se concentrer sur la respiration, à se relier au souffle, à l'allonger tranquillement, à en percevoir les différentes phases.

Puis viennent les exercices en tant que tels :

- Apprendre à respirer par paliers.
- Apprendre à faire des suspensions d'air, à l'inspiration et/ou à l'expiration.
- Explorer les différentes zones du thorax, le péricard, l'abdomen, les côtes flottantes, les clavicules, etc., et savoir diriger le souffle.
- Dissocier les zones de souffle (abdomen, cage thoracique) et choisir un chemin pour le souffle ascendant – descendant et inversement.
- Créer des sons divers grâce au souffle.
- Forcer l'inspiration ou l'expiration.
- Respirer par une seule narine, puis l'autre, puis de façon alternée.
- Respirer par la bouche, au travers d'une langue en forme de paille ou au travers des dents.
- Etc., la liste est longue.

La pratique doit être très progressive, encadrée par un enseignant et appropriée aux conditions de santé de la personne.

La plupart des séquences de pratiques respiratoires vont combiner des exercices issus des trois grandes familles de techniques du souffle :

- La famille des respirations nasales, qui se décline en respirations nasales alternées avec ou sans suspension de la respiration.
- La famille des respirations ventrales, qui se décline en respirations nasales alternées et en suspensions de la respiration.
- La famille des respirations sonores.

L'idée est de satisfaire le corps pleinement avec le souffle, de respirer sans autre objectif que d'absorber et de rejeter l'air, avec patience et une pleine présence à l'expérience.

Les yogis ont été les premiers à proposer le souffle comme outil de transformation majeur, car il est l'élément central du lien entre le corps et l'esprit et permet l'action de l'un sur l'autre.

La pratique de la respiration est un yoga en lui-même au sens où elle combine différents aspects : aspect physique (oxygénation, mouvement, sécrétions hormonales...), aspect émotionnel (action sur le système nerveux), aspect psychique (concentration), aspect subtil (connexion au grand tout). Fondamentalement, la respiration, comme toute pratique de *hatha yoga*, ne peut être théorique. Ses bienfaits fleurissent dans l'action, et seule son expérience ouvre l'accès à la connaissance.

« C'est dans l'Acte que réside le mystère à saisir »  
Bhagavad-Gita, chant IV.17.

« Placer l'acte rituel dans le sacré, c'est avoir la certitude d'atteindre le sacré. »  
Bhagavad-Gita, chant IV.24.

L'approche indienne considère la conscience du souffle et ses applications pratiques comme le cœur de l'énergie vitale.

Au-delà des bienfaits physiques, revenir à son souffle génère instantanément une sensation de « retour à soi » qui devient rapidement une référence interne permettant d'accueillir le changement permanent de ce qui existe à l'extérieur de nous, en particulier dans le monde complexe, chaotique et incertain qui caractérise notre époque.

La simplicité et l'accessibilité des pratiques respiratoires, au regard de leur puissante capacité de transformation sur les plans physique, psychique, voire spirituel, en font un outil essentiel à notre vie actuelle, comme nous allons le découvrir maintenant.

## Échos scientifiques contemporains

Remontons maintenant bien avant l'apparition du yoga dans les textes indiens anciens : nous sommes dans l'océan, il y a quatre milliards d'années, à la genèse de nos plus anciens ancêtres. À cette époque, l'atmosphère est composée principalement de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), et les êtres vivants ont appris à fragmenter ce gaz pour en rejeter un déchet : l'oxygène (O<sub>2</sub>). Il y a 2,5 milliards d'années, la présence d'oxygène a été suffisamment importante pour que certains organismes apprennent à le synthétiser et à rejeter du CO<sub>2</sub>, créant ainsi le cycle de vie aérobie, un cycle qui produit seize fois plus d'énergie que le dioxyde de carbone. Cet afflux d'énergie a contribué à un développement rapide des espèces, à l'arrivée des mammifères, puis d'*Homo habilis*, un ancêtre qui reste plus proche du singe que de l'homme. Celui-ci apprend à attendrir les aliments, ce qui a pour conséquence de lui faire économiser l'énergie auparavant dépensée en mastication et en digestion de son régime totalement crudivore. Grâce à cette économie, son cerveau se développe et augmente en taille. Une augmentation qui se poursuit avec *Homo erectus* et l'arrivée de la cuisson des aliments. Ce cerveau en pleine expansion a

besoin de place. Il vient la chercher à l'avant du crâne, côté bouche et côté sinus, voies respiratoires. Cela modifie profondément la physionomie de son visage : la bouche rétrécit, les narines épatées font place à un nez proéminent caractéristique qui distingue désormais l'homme des autres primates. Le problème, c'est que ce nez plus étroit est moins efficace pour filtrer l'air et nous expose plus aux bactéries – dont le nombre dans l'appareil respiratoire augmente avec le niveau de pollution de l'air. Résultat : les dents se chevauchent et le nez est facilement congestionné. Côté bouche, l'alimentation de plus en plus molle accentue ce phénomène.

Le corps humain se transforme pour s'adapter à son environnement. Aujourd'hui loin de la « survie du mieux adapté », nous transmettons aux générations futures des caractéristiques qui nuisent à notre santé et au déploiement de nos potentiels. Ce phénomène a été baptisé « dysévolution » par Daniel Lieberman, biologiste à Harvard. Le mouvement, la stimulation intellectuelle et le développement d'une respiration complète (en bref, le yoga) contribuent globalement à lutter contre.

Contrairement à ce que l'on croit, les os de la face peuvent se remodeler jusqu'à l'âge de 70 ans au moins. Nous pouvons donc modifier notre capacité à respirer de façon très concrète.

### Modifications morphologiques

La respiration buccale modifie la morphologie de la bouche et des voies respiratoires : l'air arrivant par cette voie a une pression moins importante que celle arrivant par le nez, ce qui relâche les tissus du fond de la gorge et nous laisse moins d'espace pour respirer. La respiration doit donc s'accélérer pour être aussi efficace que par le nez. C'est le début d'une hyperventilation non souhaitable. Par ailleurs, un nez qui ne fonctionne pas pendant trop longtemps finit par s'atrophier, ce qui peut entraîner des ronflements et des apnées du sommeil.

Une pratique respiratoire approfondie combinée avec des mouvements de torsion et de flexion (postures de yoga *Janu Sirsasana* et ses variations ou *Marichyasana* par exemple) a des résultats très positifs sur les scoliozes, montrant ainsi comment le souffle peut impacter le squelette de façon notable. [2]



## Immunité et santé

- Le nez est l'organe de la respiration par excellence. Il filtre l'air, le réchauffe et l'humidifie pour faciliter son absorption. Si l'air arrive directement par la bouche, les bactéries aussi. À l'intérieur de notre nez, dans chaque narine, se trouvent trois lames osseuses, les cornets nasaux, qui montent jusqu'au-dessous des yeux. Elles sont recouvertes de mucus qui forme une espèce de tapis roulant (qui parcourt près de deux kilomètres par jour) qui ramasse les déchets inhalés et les rejette dans la gorge ou dans l'estomac où ils sont « stérilisés » par l'acide gastrique avant d'être évacués par les intestins.

Les sinus libèrent de l'acide nitrique, une molécule qui approvisionne les cellules en oxygène et influence donc directement notre système immunitaire, notre corpulence ou notre forme sexuelle. Le Viagra, par exemple, agit en libérant de l'acide nitrique dans le sang.

Sous ce mucus, l'intérieur du nez est composé de tissus érectiles tout à fait similaires à ceux qui constituent le pénis, le clitoris ou les tétons. Le nez est l'organe le plus intimement connecté à nos organes génitaux, quand l'un est stimulé, l'autre répond. Nous avons donc des érections nasales qui peuvent générer des éternuements à répétition que l'on nomme « rhinite de la lune de miel ». En dehors de ces périodes d'excitation spécifiques, les parois de nos narines sont soumises à des cycles, variant de 30 minutes à 4 heures, durant lesquels une des deux narines se congestionne tandis que l'autre s'ouvre.

- Ces cycles alternant congestion et décongestion des narines révèlent notre état de santé : quand le nez est infecté, le cycle nasal s'accélère et s'intensifie. Notre nez joue le rôle d'un climatiseur réversible qui contrôle la température et la pression artérielle et fournit au cerveau des substances affectant notre humeur, nos émotions et notre état de sommeil [3]. Les résultats d'études en laboratoire, publiées notamment dans l'*International Journal of Neuroscience*, dans *Frontiers in Neural Circuits* ou encore dans le *Journal of Laryngology & Otology*, ont démontré le lien univoque qui existe entre chaque narine et des fonctions biologiques et mentales spécifiques. [4]

- Les Indiens l'avaient compris il y a plusieurs siècles, la science confirme aujourd'hui les impacts physiologiques de la respiration par l'une ou l'autre narine.

La narine droite est la pédale d'accélérateur. Quand on respire par celle-ci, la circulation sanguine s'accélère, le corps se réchauffe, le taux de cortisol, la tension et la fréquence cardiaque augmentent, bref, le système nerveux orthosympathique s'active. Le cortex préfrontal gauche (opposé) est plus irrigué, c'est la partie associée à la prise de décision logique, au langage et au traitement de l'information.

La respiration par la narine gauche a l'effet inverse, elle active le système parasympathique et nos freinages, relaxation, digestion. Elle irrigue le cerveau droit responsable de la pensée créative, des abstractions mentales et des émotions, notamment négatives.

« En 2015, des chercheurs de l'université de Californie à San Diego ont enregistré pendant trois ans le schéma respiratoire d'une femme schizophrène et ils ont découvert que sa narine gauche dominait « de façon significative ». Ils ont alors émis l'hypothèse que cette façon de respirer surstimulait la partie droite, dite « créative », de son cerveau, au point que son imagination battait la campagne. En plusieurs séances, les chercheurs lui ont appris à respirer par sa narine opposée, plus « logique », et ses hallucinations ont beaucoup diminué. »

James Nestor, *Respirer*

Il semblerait donc bien que le cycle nasal intervienne dans l'équilibre global de nos fonctions vitales action/relaxation, imagination/logique, émotions/analyse, et la bonne nouvelle, c'est que l'on peut agir dessus.

Respirer par la bouche, on le sait, fait ronfler. À force, cela endommage les voies respiratoires et engendre des apnées du sommeil qui entraînent de l'énurésie et sont en lien avec le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et le diabète. L'insomnie chronique est en réalité souvent liée à un problème de mauvaise respiration. Si l'on ne dort pas, c'est fréquemment parce qu'on ne respire pas. [5]

## Perte de poids

C'est le CO<sub>2</sub> qui a permis l'explosion de la vie il y a quelques milliards d'années. Notre corps en contient cent fois plus que d'O<sub>2</sub>. Le CO<sub>2</sub> est plus lourd que l'O<sub>2</sub> et c'est en expirant du CO<sub>2</sub> que nous perdons du poids. Au-delà de leur régime alimentaire, c'est ce qui pourrait en partie expliquer la minceur des yogis.

Notre corps est composé d'atomes de carbone. Quand nous perdons 10 kg de masse corporelle, 8,5 kg partent par les poumons, le reste étant de l'eau. Les poumons jouent un rôle bien plus important dans la régulation de notre poids que ne le disent souvent les nutritionnistes. [6]

### Performances sportives

Pour fonctionner, notre organisme n'a pas besoin de respirer plus, mais d'apprendre à faire avec moins. Si nous sommes devenus, dans le règne animal, l'espèce qui respire le moins bien, ce n'est pas parce que nous ne respirons plus assez, mais parce que nous respirons trop. Respirer moins, plus lentement, active le métabolisme.

### Maladies chroniques

Le traitement des maladies chroniques reste un enjeu majeur pour la médecine allopathique. Si la respiration n'est pas la panacée, elle crée clairement un terrain favorable aux processus de guérison spontanée de l'organisme.

### Espérance de vie

Dans les années 1980, les chercheurs à l'initiative de la Framingham Study ont mené un programme sur soixante-dix ans pour arriver à la conclusion que le principal facteur d'une espérance de vie longue n'est ni le bagage génétique, ni l'alimentation, ni le temps d'exercice physique quotidien, mais la capacité pulmonaire. Les yogis disent que nous naissons chacun avec un certain nombre de respirations et que pratiquer le pranayama, en allongeant la durée de chaque respiration, nous garantit une vie plus longue. En d'autres termes, la vie humaine serait déterminée par notre capital respiratoire de départ et non par le nombre d'années.

La capacité pulmonaire se travaille. Les apnéistes le savent puisqu'ils l'ont augmentée de 30 à 40 %, jusqu'à 14 litres, le double de la capacité pulmonaire moyenne. Cependant, toute pratique qui étire les poumons, même l'effort physique modéré, permet d'augmenter la capacité des poumons de 15 % environ.

### Cerveau et dépression

Une récente étude japonaise a montré que des rats à qui ont bouché les narines développaient moins de cellules cérébrales. [7]

Selon le professeur Thomas Similowski, pneumologue et directeur de l'unité mixte de recherche UMRS 1158 INSERM-Sorbonne Université « Neurophysiologie Respiratoire Expérimentale et Clinique » : « *Souffle et cerveau sont si étroitement liés que la respiration a une influence décisive sur notre psychisme. Des exercices respiratoires réguliers déclenchent des mécanismes de neuroplasticité dans le cerveau, sans doute à l'origine de bénéfices durables.* » Quant à Justin Feinstein, chercheur au *Float Clinic and Research Center du Laureate Institute for Brain Research en Oklahoma*, il travaille sur les aspects physico-chimiques de l'anxiété et explique pourquoi une thérapie basée sur une respiration lente et régulière pourrait avoir des effets aussi déterminants que les anxiolytiques.

En conclusion, les principes d'une respiration correcte, même s'ils tombent sous le sens, pourraient être résumés ainsi :

- Fermer la bouche et utiliser l'organe spécifique de la respiration : le NEZ !
- Respirer MOINS (hypoventilation) et faire des pauses. Les yogis le disent, chacun naît avec un quota de respirations pour la vie, allonger ces dernières, c'est allonger la vie. Respirer moins offre les mêmes bénéfices qu'un entraînement à 2 000 mètres d'altitude, mais on peut le faire partout. Porter simplement l'attention sur le souffle fait ralentir la fréquence respiratoire de 30 % (les mammifères dont le pouls au repos est très lent vivent le plus longtemps).
- EXPIRER totalement et lentement en apprenant à ralentir et à prolonger l'expiration. C'est ce qui permet d'utiliser notre capacité pulmonaire à plein. Aider ce processus grâce à quelques étirements quotidiens (cinq tibétains, yoga...).
- Pratiquer très occasionnellement l'hyperventilation brève qui a des effets thérapeutiques : elle crée un stress temporaire qui stimule le corps (dans le cadre de pratiques de résistance au froid par exemple).
- Veiller à éviter toute pratique d'apnée non volontaire, de jour comme de nuit.
- Penser à se moucher et à se laver le nez à l'eau salée selon la méthode indienne (*Jala neti*).

Sur les 13 kilos d'air qui passent chaque jour dans nos poumons, les 800 grammes d'O<sub>2</sub> consommés par nos cellules sont aussi importants que notre alimentation ou notre activité physique.

« Si je devais donner un seul conseil pour une vie plus saine, ce serait simplement d'apprendre à respirer mieux. »

Dr Andrew Weil, *Le Corps médecin*

## En pratique, quels conseils respiratoires pour vos clients ?

Il n'y a besoin de rien pour pratiquer la respiration, ni matériel, ni wi-fi, ni application, c'est entièrement gratuit et faisable partout. C'est accessible à tous, quels que soient l'âge, la condition physique et les revenus.

Le souffle est un levier pour stimuler sa vitalité et asseoir sa conscience d'être.

La pratique demande juste un peu de patience, de la répétition, de la persévérance, et le développement de sa capacité à y prendre plaisir.

C'est le conseil idéal, celui qui autonomise le client, lui fait reprendre sa liberté et sa capacité d'action, crée un terrain propice à la guérison et le reconnecte à lui-même et au vivant autour de lui. Il devient, très simplement, responsable de la mise en place des conditions de la guérison dans le corps, et ce au quotidien.

### Précautions

« *Less is more* » : commencez par des choses extrêmement simples.

Les contre-indications à prendre en considération : problèmes cardiaques, hypertension et, pour certains exercices avancés, la grossesse.

### Conditions optimales

Une assise qui permette au dos d'être droit, aux trapèzes et au ventre de se relâcher.

### Progressivité

Rendre les exercices de plus en plus complexes et engagés progressivement maintient une stimulation corporelle et intellectuelle qui va rendre l'expérience de plus en plus fine et profonde. Attention cependant à ne pas complexifier

inutilement et à ne pas cultiver les effets de la pratique qui peuvent devenir addictifs. De nombreux maîtres yogi indiens rappellent qu'ils ont commencé par plusieurs années de pratique d'une technique respiratoire nasale simple, sans rétention ni alternance, à raison de plusieurs heures par jour, avant d'aborder des pratiques complexes à beaucoup plus complexes. Si l'intention n'est pas de devenir un yogi confirmé ou un renonçant dans une grotte, la pratique respiratoire la plus simple aura déjà des conséquences déterminantes. Les bases d'une pratique respiratoire efficace sont :

- Avoir conscience du souffle, sentir l'air à la racine des narines, sentir les mouvements du ventre et de la cage thoracique en se concentrant sur un mouvement allant soit du bas vers le haut à l'inspiration (abdomen puis cage thoracique) et du haut vers le bas à l'expiration, ce qui crée un ancrage profond, soit de la tête au périnée à l'inspiration, et dans le sens inverse à l'expiration, ce qui développe des qualités plus subtiles.
- Respirer uniquement par le nez.
- Expirer le plus lentement possible.
- Laisser se développer un état d'esprit paisible, de plaisir à expérimenter ce qui est avec simplicité et enthousiasme.
- Recommencer ! Toujours ajuster, ne jamais abandonner, cultiver la constance et la persévérance comme un véritable choix au service de la vie en nous et autour de nous.

## Exercices spécifiques

### 1/ La fameuse respiration parfaite dite de « cohérence cardiaque »

Elle consiste à inspirer et expirer sur un temps égal qui est de 5,5 secondes, soit 5,5 fois par minute pour un volume supposé de 5,5 litres. L'attention se porte en particulier sur la zone de jonction entre l'inspiration et l'expiration. Cette respiration optimise le métabolisme, place le cœur, les poumons et la circulation dans un état de cohérence. Chaque respiration complète fait l'effet d'un cercle. Répétez de dix fois minimum à plusieurs heures, on n'a jamais vu d'excès de respiration optimale !

## 2/ La respiration alternée

### À deux narines

Le principe est d'inspirer par une narine, la gauche, et d'expirer par l'autre, la droite, puis d'inspirer par la narine qui vient d'expirer, la droite, et d'expirer par l'autre, la gauche. On peut faire une légère rétention d'air d'une ou deux secondes entre chaque cycle inspiration-expiration. Cette respiration rééquilibre toutes les fonctions du corps.

### À une seule narine

Pour toute personne ayant besoin de stimulation : boucher la narine gauche, inspirer par la droite puis expirer par les deux narines.

Pour toute personne ayant besoin de se détendre, pratiquer l'inverse : inspirer par la narine gauche en ayant préalablement bouché la droite et expirer par les deux narines.

## 3/ Muser un son

Une respiration qui consiste à inspirer normalement par le nez et à fredonner un son (mmmmmmmm) à l'expiration le plus longtemps possible. Chanter ainsi la bouche fermée multiplie par quinze la sécrétion d'acide nitrique dans les fosses nasales. Ce dernier dilate les capillaires, augmente l'oxygénation et détend les muscles lisses. Et c'est un vrai délice à vivre.

## 4/ Initiation aux rétentions : la respiration dite « carrée »

Les rétentions d'air après l'inspiration sont dites « à poumons pleins ». D'après les Indiens, elles sont faciles quand nous sommes nourris par les autres et par la vie. Les rétentions d'air après l'expiration sont dites « à poumons vides » et sont celles qui deviennent faciles quand nous nous sentons bien seuls, totalement autonomes.

La respiration carrée se décompose ainsi : 4-4-4-4, soit 4 temps à l'inspiration, 4 temps de rétention poumons pleins, 4 temps à l'expiration, 4 temps de rétention poumons vides.

## Conclusion

Respirer, c'est vivre, et mieux respirer, c'est mieux vivre. Pas simplement sur les plans physique, psychique et émotionnel, mais de façon bien plus vaste, sur le plan de l'énergie vitale et de ce qui constitue notre nature intrinsèque d'être humain relié au grand tout.

L'acte même de respirer nous amène à deux points essentiels encore non explorés.

### Un voyage à travers le temps et l'espace, l'expérience d'une temporalité nouvelle

L'odorat est le sens le plus ancien et le plus primitif du monde vivant. Il nous relie à un espace de nous archaïque et intime.

Nous savons que nous respirons le même air que les dinosaures puisque toutes les substances que nous respirons sont faites de poussières de cosmos recyclées depuis leur création il y a 13,8 milliards d'années.

L'acte respiratoire nous connecte à ce qui a toujours été, il est une capacité à être en contact avec le vivant au-delà des âges, une machine à remonter le temps, à expérimenter l'intemporalité et à s'y déposer. C'est une façon de s'ancrer pleinement dans la partie immémoriale de notre monde tout en y laissant en retour un peu de nous-mêmes, un mouvement de réciprocité.

### Interdépendance et interconnexion, une voie pour le monde d'aujourd'hui

Le fait d'inspirer et d'expirer en conscience nous permet de nous relier de façon concrète au principe d'analogie qui existe entre la nature humaine et le reste de l'univers. C'est un outil qui peut nous rapprocher de notre intuition que quelque chose de plus vaste existe au-delà du Moi, au-delà du temps et de l'espace. C'est l'acte le plus caractéristique de ce qu'est la vie : l'équilibre entre le « donné » et le « reçu », entre la contraction et l'expansion. Respirer est une reproduction intrinsèque de notre lien au vivant. Sans oxygène ni CO<sub>2</sub>, pas de respiration. Sans arbre, pas d'O<sub>2</sub> ni de CO<sub>2</sub>. Sans respiration, pas de vie. Nous ne sommes donc rien sans notre interdépendance avec le vivant.

Si nous prêtons attention au cycle de la dépendance, nous observons qu'un enfant naît



dépendant de ses parents. Puis, adolescent, il devient contre-dépendant. Arrivé à l'âge adulte, il devient enfin indépendant. Mais il lui reste une étape à franchir : l'interdépendance, le stade le plus avancé de ce cycle. Celle-ci ramène l'être humain à la conscience qu'il n'est qu'une parcelle du grand tout, comme l'avaient déjà perçu les stoïciens et les penseurs de la fin des *Veda* dans les *Upanishad* (*Advaita Vedanta*, philosophie de la non-dualité).

La conscience de l'interdépendance, qui est l'essence même du souffle, est au cœur de nos enjeux sociétaux actuels.

**Vanessa Brouillet**

Fondatrice de l'Ecole de yoga collaborative YAMA  
Et de AYAM, Ecole de formation par l'intelligence collective

## Références

[1] Le mot « libération » est entendu ici comme chemin et état d'aboutissement du pratiquant de yoga, une libération de la nature profonde et essentielle de l'être humain, une « enstase » (état d'extase interne), comme le définissait Mircea Eliade, ou l'état de libéré vivant, *samadhi* en sanskrit.

[2] « *The Method of Katharina Schroth - History, Principles and Current Development* », *Scoliosis and Spinal Disorders* 6, n°(août 2011), 17 / [www.breathingcoordination.ch/en/method/carlstough](http://www.breathingcoordination.ch/en/method/carlstough), et du documentaire de Laurence A. Caso, *Breathing: The Source of Life*, Stough Institute, 1997.

[3] Raghuraj, P., & Telles, S. (2008). *Immediate Effect of Specific Nostril Manipulating Yoga Breathing Practices on Autonomic and Respiratory Variables. Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 33(2), 65–75. <https://doi.org/10.1007/s10484-008-9055-0>  
Kumari, M., Kalaivani, S., & Pal, G. (2019). *Effect of alternate nostril breathing exercise on blood pressure, heart rate, and rate pressure product among patients with hypertension in JIPMER, Puducherry. Journal of Education and Health Promotion*, 8(1), 145. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_32\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_32_19)

[4] Plusieurs dizaines d'études sont rassemblées ici <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=alternate+nostril+breathing>

[5] Shah, F., Franklin, K. A., Holmlund, T., Levring Jäghagen, E., Berggren, D., Forsgren, S., & Stål, P. (2019). *Desmin and dystrophin abnormalities in upper airway muscles of snorers and patients with sleep apnea. Respiratory Research*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12931-019-0999-9>

[6] Meerman, R., & Brown, A. J. (2014). *When somebody loses weight, where does the fat go?* *BMJ*, 349(dec16 13), g7257. <https://doi.org/10.1136/bmj.g7257>

Feltman Rachel & Kaplan Sarah, « *Dear Science: When You Lose Weight, Where Does It Actually Go?* », *The Washington Post*, 06/06/2016.

[7] Tsubamoto-Sano, N., Ohtani, J., Ueda, H., Kaku, M., Tanne, K., & Tanimoto, K. (2019). *Influences of mouth breathing on memory and learning ability in growing rats. Journal of Oral Science*, 61(1), 119–124. <https://doi.org/10.2334/josnusd.18-0006>  
Sano, M., Sano, S., Oka, N., Yoshino, K., & Kato, T. (2013). *Increased oxygen load in the prefrontal cortex from mouth breathing: a vector-based near-infrared spectroscopy study. Neuroreport*, 24(17), 935–940. <https://doi.org/10.1097/WNR.000000000000008>

Wollan Malia, « How to be a nose breather », *The New York Times Magazine*, 23/04/2019.

## Bibliographie

*Le Souffle, énergie du yoga - Philosophie et pratiques du prânâyâma*, de Boris Tatzky, Le Courrier du Livre, 2021.

*Respirer - Le pouvoir extraordinaire de la respiration*, de James Nestor, Solar, 2020.

*L'incroyable pouvoir du souffle - Prenez les commandes de votre vie*, de Stéphanie Brillant, Actes Sud, 2021.

*La Maîtrise du souffle*, d'Yvan Cam, Solar, 2021.

*Yogasutra*, de Patanjali. Traductions accessibles faites par des enseignants de yoga : Laurent Jouvett (*Almora, Spiritualités pratiques*) ou Françoise Mazet (Albin Michel, *Spiritualités vivantes*). Versions plus ardues, traduites du sanskrit par des universitaires : Michel Angot (Les Belles Lettres, Bilingual édition) ou Alyette Degrâces (Fayard).

*Pranayama - La dynamique du Souffle*, d'André Van Lysebeth, Flammarion 1971, J'ai lu 2019.

*Yoga - L'encyclopédie*, sous la direction d'Ysé Tardan-Masquelier, Albin Michel, 2021.