

Respiration et états de conscience

Yse TARDAN-MASQUELIER

L'Esprit du Yoga

Le premier moment d'un cycle, contrairement à nos habitudes occidentales, c'est l'expiration, qui devient volontaire et approfondie, car l'homme a surtout pour tâche de se vider de ses propres contenus afin d'accueillir de «l'autre». En expirant, il abandonne ainsi l'attitude innée de ramener tout à soi, jusqu'à la connaissance même, généralement vécue comme une «appropriation», une «prise» de conscience. L'expiration induit donc un lâcher-prise et, dans une quête avancée, une «petite mort» par laquelle le yogi s'offre lui-même, retrouvant ainsi l'antique grandeur du «sacrifice du souffle». Car la fin de cette première phase se fonde dans un moment de suspens à vide, imperceptible au début, plus long quand vient l'habitude, instant privilégié où l'on découvre le non-faire, presque idéal puisque même l'action de respirer disparaît.... Ensuite vient l'inspiration, comme un don attendu et donc accueilli, un «cadeau du ciel», celui de la vie même, avec son énergie subtile. Et, enfin, la plénitude silencieuse, où se goûte le bonheur d'être tout à fait «inspiré», la communication avec quelque chose de plus vaste, source cosmique ou présence d'un dieu personnel auquel on rend grâce de cette effusion continuelle et gratuite.

Fonction automatique et infra consciente, la respiration devient ici un extraordinaire moyen de purification et de communication, aux confins de l'organique et du psychique, avec une tonalité plus vaste qu'elle manifeste et qu'elle véhicule.

Respirer, c'est alternativement, se donner et recevoir, flux et reflux qui polarisent toutes les pensées et les émotions, instaurant une véritable sérénité propice à la concentration et à la méditation.