

La vague de la respiration Préparation

Introduction

La respiration est centrale dans notre vie. Elle est aussi une voie privilégiée pour pratiquer la médiation : elle est la scène où l'attention consciente peut venir se mêler aux processus corporels.



Ce texte présente les étapes par lesquelles j'ai fait survenir ma respiration comme une vague, que je pratique toujours aujourd'hui pour la retrouver. Elles m'ont apporté des étirements, une activation des sensations internes, le tracé d'un chemin pour l'attention. La vague ne s'est révélée à moi pleinement qu'une fois ces étapes dépassées, quand elle a pu naître et retomber par elle-même, sans n'avoir plus besoin d'être dirigée par l'attention consciente.

Je partage ici les découvertes rencontrées au fur et à mesure que je pavais mon chemin. Si elles résonnent en vous, elles vous fourniront peut-être des pierres pour construire le vôtre.

Je suppose en prérequis la capacité à adopter une posture de méditation confortable et une connaissance de la respiration abdominale inversée¹ (ou respiration taoïste) qui est utilisée dans toutes les pratiques présentées. C.f. <http://jbh.lautre.net/la-vague-de-la-respiration-prerequis/>.

Série sur la vague de la respiration



Je partage dans une série de textes le chemin que j'ai parcouru dans la pratique d'une respiration comme une vague se levant dans mon corps avant d'y retomber. La pratique de cette vague m'a ouvert de nombreux horizons. Elle est un massage interne qui met en mouvement le corps. Elle se projette du corps vers le monde. Elle est chaque fois nouvelle mais fait partie d'un cycle qui s'intègre dans d'autres cycles ... La rédaction de ces textes me permet d'y revenir, de découvrir le chemin à nouveau, de l'explicitier, d'y découvrir de nouvelles choses.

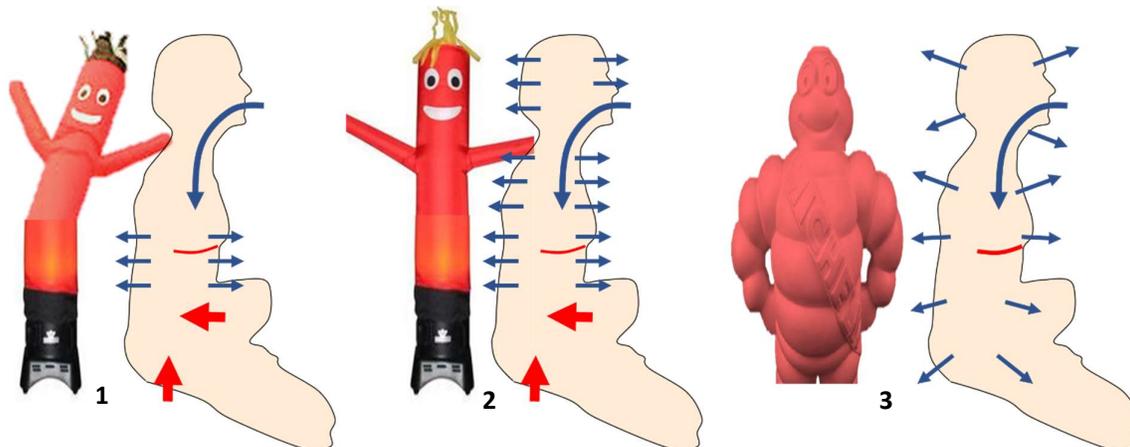
Activer l'inspiration - Le bonhomme gonflable, le bibendum

Cette première pratique préparatoire m'amène à étirer le corps lors d'une inspiration prolongée². J'ai trouvé qu'elle libérait des contractions, donnait de la mobilité aux os et organes à l'intérieur du tronc et finalement agrandissait l'espace de mouvement, prolongeant métaphoriquement l'étirement physique de la peau.

Cette pratique est un peu « en force ». Elle consiste en une inspiration maintenue le plus longtemps et le plus fort possible, que je décompose en 3 étapes.

¹ Inversée car le ventre se contracte à l'inspiration pour remonter la pression de l'air à l'intérieur du corps et retombe vers l'avant dans le relâchement de l'expiration.

² J'ai réalisé en écrivant ce texte que ce que j'avais exploré par les sensations était un travail du diaphragme.



Lors de la première étape, je me concentre sur mon inspiration par la sensation de l'air qui rentre. En même temps, je contracte les abdominaux et le plancher pelvien (au niveau du périnée). Je sens l'augmentation de la pression issue de l'arrivée de l'air inspiré et de la contraction musculaire. Je laisse alors cette pression remonter progressivement dans le tronc, comme dans un tube qui se gonfle. L'image qui me guide est celle d'un *air dancer* (tube à air gonflé par un moteur soufflant à sa base) qui commencerait à se gonfler par le bas.

Lors de la deuxième étape, le maintien de l'inspiration finit progressivement le redressement de l'*air dancer*. Cette pression monte, gonfle le cou puis la tête. J'ai alors l'impression que mon corps est dilaté, qu'il s'étend, que les différentes tranches de mon tronc s'écartent les unes des autres et gagnent en mobilité.

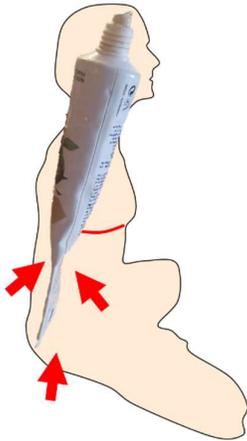
Lors de la troisième étape, alors que tout le corps est gonflé, je maintiens encore et encore l'inspiration, autant qu'il est possible. En arrêtant la contraction musculaire du ventre je laisse l'ensemble du corps se gonfler sous cette pression. L'arrêt du maintien de la base transforme l'*air dancer* en bibendum (comme celui d'une marque bien connue). Je ressens alors ma peau qui s'étend comme une outre qui se gonfle, les organes dans mon ventre qui se décontractent et se déplient sous la traction de la peau.

Expiration	
	<p>Je traite surtout de l'inspiration lors de ces premières étapes, mais il est possible dès maintenant de profiter de l'expiration pour la sentir en tant que relâchement du corps. Je laisse la tension accumulée pendant l'inspiration se relâcher, comme en un soupir. Mon corps « s'affaisse » progressivement, et ma colonne se creuse. Le but est de ne pas intervenir et de laisser faire, même si d'avoir maintenu l'inspiration peut amener un manque d'oxygène qui incite le corps à précipiter l'expiration. Une image est de sentir la décontraction couler sur l'avant du corps comme de l'eau qui ruisselle. Une bonne habitude à prendre dès maintenant est de coller la langue sur le haut du palais et y faire « passer » ce relâchement lors de l'expiration. La langue sert de « pont » pour laisser la pression s'évacuer.</p>

En plus d'étendre et d'étirer l'intérieur du corps, cette pratique m'a permis de ressentir ce déplacement de la pression du bas vers le haut. J'y ai également trouvé que l'effort d'inspiration peut être maintenu alors qu'il n'y a plus d'air qui rentre : l'effort contrecarre la tension de l'outre trop tendue qui cherche à se rétracter. J'y trouve un bon exercice pour pratiquer cette intention d'inspiration que je me découvre capable de maintenir plus longtemps que je ne l'aurais cru. Maintenir l'intention alors que le mouvement s'est arrêté m'a permis de dissocier les deux. Et dans l'intention sans mouvement, la notion de temps se suspend ...

Activer une pression ascendante – le tube de dentifrice

Cette seconde pratique focalise sur cette pression exercée par les abdominaux et sur l'impression de la faire remonter dans le tronc. Elle se déroule toujours sur une inspiration, mais de manière plus dosée et plus précise, non forcée. L'image qui me guide est alors celle du tube de dentifrice. La pression du ventre remonte en poussant la pâte dans le tronc.



Alors que l'inspiration commence, je contracte les abdominaux pour aller trouver la sensation de faire remonter mes entrailles comme je fais remonter la pâte du dentifrice. Je les sens qui remontent, vers l'arrière de mon tronc. C'est comme si, poussées par les abdominaux, elles se retrouvaient pressées contre la colonne vertébrale et vers le haut. La contraction du plancher pelvien aide la remontée.

Poursuivre la pression pendant l'inspiration me permet de sentir la « pâte » remonter tout le long de la colonne, derrière le sternum, la poitrine. Je sens mon corps se redresser et trouver le bon alignement pour offrir le chemin pour que remonte la pâte. Mes épaules se relèvent et s'écartent. En continuant au-delà des épaules, je sens alors la pâte sous pression s'engouffrer par le cou, plus étroit. En poussant encore un peu elle remonte dans la tête et vient s'écraser sur le sommet coronal.

Cette pratique m'offre un massage interne appuyé du tronc et, sous la forme d'une pression très concrète et très physique, la sensation de la remontée (qui préfigure l'énergie de la masse d'eau montante de la vague). L'utilisation encore très musculaire pour effectuer cette remontée me permet aussi d'explorer les blocages aux différents niveaux du tronc (diaphragme, épaules par exemple). La poussée ascensionnelle de la pâte offre un guidage pour redresser et aligner le corps, ce que je réalise dans l'exploration de petits mouvements de rotation, d'extension ...

Activer la remontée – le thermomètre

Cette troisième pratique poursuit le chemin vers l'interne et le plus subtil. Elle consiste à contracter spécifiquement le périnée, pour faire monter la chaleur à la racine du tronc et laisser cette chaleur remonter dans le « tube » de la colonne vertébrale, comme monte l'alcool dans un thermomètre quand il chauffe.

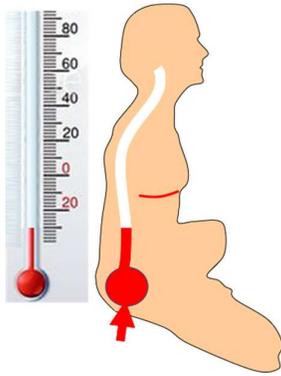
Je superpose cette étape à la précédente. C'est quand la pâte du dentifrice a déjà grimpé le long du tronc que je trouve plus facile de lancer cette deuxième montée, qui en suit la voie, qui cherche à rattraper la première.

Alors que la tension du tube de dentifrice est installée (par exemple jusqu'à la poitrine), je porte mon attention sur le périnée que je contracte. Je ressens en même temps une sensation de chaleur à cet endroit.

Je m'imagine alors ma colonne comme un tube, ce qui m'amène à la redresser et à l'étendre. Je laisse alors la poussée de cette chaleur remonter/être aspiré dans ma colonne.

Cette montée consciente me demande de la concentration. Il faut maintenir la pression sur le tube de dentifrice et suivre à la fois la chaleur du réservoir du thermomètre et le niveau de sa montée dans la colonne.

J'ai ressenti pendant une période une difficulté à passer le passage du diaphragme. J'ai appris au moment de ce passage à modifier la courbure de ma colonne. C'est comme si, sur la première moitié du chemin, le niveau du thermomètre montait par la chaleur du réservoir, poussé par la terre.



Le passage du diaphragme passe par une extension vers le haut de la deuxième moitié du tube du thermomètre. Le sommet du crâne est tiré vers le ciel, entraîne le cou et remonte les épaules. Comme si le tube s'allongeait comme une cheminée pour ouvrir le passage à la montée du niveau du thermomètre, cette fois tiré par le ciel.

Quand le niveau de cette énergie chaude issue de la racine du tronc atteint la tête, elle y amène des sensations très agréables, un peu comme une hyperoxygénation ou une légère ivresse. De petites bulles pétillent dans le cerveau, accompagnées d'un sentiment de plein et de la vision qui se défocalise et s'ouvre sur un champ plus large.

Activer le chemin – la respiration dans l'orbite micro-cosmique

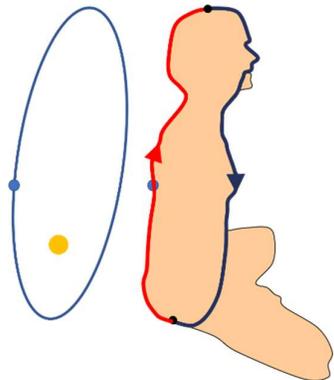
L'étape du thermomètre permet déjà de goûter à des sensations qui dépassent l'exercice musculaire et qui transforment les perceptions. C'est un bon avant-goût de cette partie si intime de moi qui se libère et se met en mouvement lors de la vague. Il reste à tracer un chemin pour que cette énergie³ puisse circuler.

Un secret, glané et fait mien, se révèle alors précieux : « L'énergie suit l'attention ».

Ce secret me rappelle que quand je porte mon attention sur une partie de mon corps, ma main par exemple, elle se met au premier plan dans la perception de mon corps, ses sensations se font plus riches, je peux la sentir s'échauffer, ... Même sans connaître les mécanismes physiologiques précis, je ne peux que constater que mon attention me permet de ressentir des choses là où je la porte. Elle m'offre le chemin pour aller explorer mon corps et lui faire vivre des choses.

Cette pratique consiste alors à renforcer l'attention, comme un muscle. Par le suivi d'un parcours, l'attention trace un chemin que l'énergie pourra suivre pour faire monter et retomber la vague.

La respiration dans l'orbite microcosmique est une pratique Taoïste ancestrale que je n'ai qu'effleuré. Des personnes compétentes, déjà sur Internet, en parlent beaucoup mieux que moi⁴. Le principe est de sentir l'énergie vitale circuler autour du corps par deux méridiens : Le grand vaisseau Gouverneur, qui part du périnée, longe la colonne jusqu'à la bouche, ou le sommet du crâne selon les sources (en rouge ci-dessous). Le grand vaisseau Conception en repart, descend le long du sternum, passe par le nombril, les organes sexuels pour rejoindre le périnée (en bleu ci-dessous). Le nom vient de la comparaison entre une planète qui tournerait autour du soleil et cette énergie qui, dans l'univers du corps, tourne autour de son centre (ou plutôt de ses centres : du ventre, du cœur, de la tête).



Si les médiations taoïstes peuvent être d'une grande subtilité et d'une grande élaboration⁵, la pratique que je rapporte ici reste simple. Je place l'attention sur le périnée (comme une petite bille). Puis, au fur et à mesure de l'inspiration, je la déplace pour remonter le circuit rouge, que j'arrête personnellement au sommet du crâne. Au début de l'expiration, elle redescend sur le circuit bleu. A nouveau, les praticiens taoïste insistent sur le fait de presser la langue contre le palais, pour connecter le méridien. La petite bulle de l'attention passe par ce pont pour rejoindre le cou puis le ventre.

³ Par énergie, chacun entendra ce qu'il veut. Cette chaleur, ce flux de pression dans le corps, ces changements de perception constituent déjà une base de ce que j'appelle énergie dans ce texte.

⁴ E.g. <https://www.centre-soazen.fr/qi-gong/espace-%C3%A9nergie-%C3%A8ve/pratique-de-l-orbite-microcosmique>

⁵ Je remercie à l'occasion un autre Benjamin, ami versé dans les arts taoïste, pour son partage.

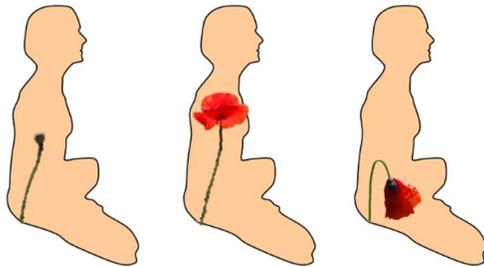
Lors de cette pratique, je sens le déplacement de cette bulle d'attention rentrer en résonnance avec les sensations des pratiques précédentes. C'est comme si la bulle « tirait » derrière elle la pâte du dentifrice et l'alcool chauffé du thermomètre, comme si le simple fait de déplacer l'attention amenait les muscles à reproduire les pratiques précédentes. C'est un premier décalage par lequel l'attention se détache de l'intention motrice directe pour venir « guider » et non déclencher les mouvements musculaires. Faire tourner et tourner cette bille « trace » ce circuit que la vague pourra d'autant plus facilement suivre qu'il aura été approprié.

Laisser faire le mouvement spontané – le coquelicot sauvage et fragile

La vague prend tout son sens quand il devient possible de se laisser porter par elle. Je peux alors sentir mon attention surfer avec légèreté sur sa crête, plutôt que la tracter avec effort. Je me fais surprendre par ce que je ressens, ému d'être mis en mouvement par cette force de vie en moi.

Une bascule est cependant nécessaire pour passer d'un mouvement conscient à l'accompagnement d'un mouvement qui se manifeste par lui-même. Un décalage supplémentaire du précédent pour laisser les ressources du corps se manifester par elles-mêmes, au travers d'un mouvement spontané. Ce mouvement spontané est omniprésent en nous, dès que la conscience ne s'exerce pas dessus : dans notre digestion, notre rythme cardiaque, notre respiration par exemple quand nous dormons. La bascule à réaliser est de laisser ce mouvement s'exprimer, alors que nous notre attention est dessus. Cette bascule est délicate, subtile et surtout, elle ne se trouve que quand on ne la cherche pas⁶.

Alors que je m'escrimais à reproduire ce souffle spontané apparu sous l'œil émerveillé d'un premier essai, le coquelicot est venu à mon aide.



Cette pratique consiste à imaginer mon souffle comme une créature vivante, sauvage et fragile, un coquelicot. Mon attention suit alors, à l'inspiration, ce coquelicot se déployer sous sa force vitale et croître jusqu'à son épanouissement. Puis, à l'expiration, flétrir, se recroqueviller et se désagréger en fragments pour retourner à la terre. Terre, qui nourrira la croissance de la génération suivante de fleur.

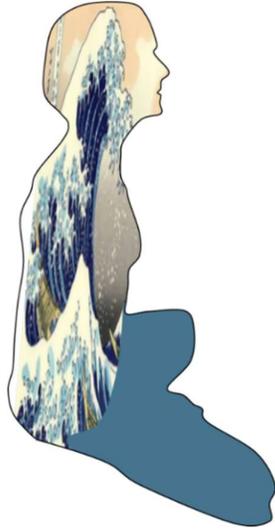
Un moyen de faciliter l'expérience de cette pratique est de prolonger l'expiration pour appauvrir le corps en oxygène. Une inspiration quasi instinctive se met en route quand je la libère. Je fais alors bien attention après les premières secondes de ce besoin impérieux de rester accompagnateur et de laisser ce souffle poursuivre son chemin en lui donnant la forme du coquelicot.

L'attention rentre dans un jeu subtil. Elle se détache de la respiration en la laissant croître d'elle-même, en lui donnant ce statut de phénomène autonome, qui existe au-delà d'elle. Ce qu'est d'ailleurs effectivement le souffle qui se reproduira, cycle après cycle, jusqu'à la mort. Et pourtant, le chemin que prend l'attention pour accompagner la croissance du coquelicot, dans une position un tout petit peu amont, en éclaireur, trace le chemin que suit la fleur. L'attention peut alors accompagner la croissance du coquelicot, au choix, jusqu'au cœur, jusqu'à la tête et pourquoi pas au-dessus, traversant le crâne pour s'élancer vers le ciel.

⁶ I.e. lorsque le mental n'est pas en train de se déployer pour consciemment chercher à retrouver le chemin qui mène à quelque chose qui se trouve en fait hors de son contrôle

Activer la vague

Activer la vague se fait enfin en laissant s'installer le cycle de son mouvement, proche du coquelicot.



Je m'imagine la masse de l'eau se mettre en mouvement dans les profondeurs de mon bassin, partir dans une ascension puissante par laquelle elle vient lécher l'intérieur de ma colonne vertébrale. L'eau monte jusqu'à ma tête, le sommet de sa trajectoire, où elle s'immobilise un instant. Puis je sens l'écume retomber et ruisseler sur l'avant de mon corps. L'eau atteint et s'enfonce sous la surface. Elle déplace la masse d'au plus profonde qui se met elle-même en mouvement pour le cycle suivant. Comme sur la mer, le cycle se répète, vague après vague.

Mon attention accompagne ce cycle, qui se poursuit de lui-même. Selon les moments, elle peut accrocher au passage d'une portion du circuit micro-cosmique les sensations plus corporelles de pression, de contraction et de relâchement qui portent le cycle. Elle peut même venir ajouter une petite contraction consciente du périnée par exemple pour l'entretenir ou un réalignement du tronc pour faciliter le passage. Elle reste toujours cependant dans le sillage de la vague, afin de la laisser s'exprimer.

Conclusion

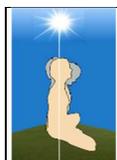
Lors de ces pratiques, l'attention donne d'un mouvement subtil la direction qui entraîne et déplace l'énergie. Elle offre une fenêtre, un interstice pour ouvrir la conscience aux mécanismes du corps.

Je trouve émouvante la force sauvage et la fragilité de l'expression de cette vie en moi. J'y trouve une forme d'humilité qui m'aide à laisser de côté, au moins pour un temps, ma partie mentale qui aime m'identifier à cette image de moi qu'elle construit : mon ego et l'histoire dont il est le héros. L'élargissement de ma conscience par la vague m'offre une perception plus vaste de mon existence, ici et maintenant.

Laisser ma respiration croître et s'éteindre comme une vague, c'est m'éveiller à ce cycle qui fait partie de moi. De le suivre m'ouvre, au-delà des mouvements répétés et répétés, aux différents moments où il est possible de les infléchir. A ces possibilités de choix où il est possible de s'orienter, vers une direction, une vitesse, une projection, une sensation, un but. A ce qui constitue finalement notre espace de liberté.

Laisserai-je ma prochaine respiration être légère ou profonde, rapide ou prolongée jusqu'à ce que se suspende le temps ? Avec quel événement, quelle personne, quelle intention, vais-je laisser ma vague rentrer en résonance ? Le cycle de la vague intérieure est un moteur pour se projeter et agir sur l'extérieur. Comme pour les autres cycles qui nous constituent, surfer sur la vague de la respiration est un moyen d'orienter son chemin de vie, dans des moments de conscience pleine et limpide de soi.

Un prochain écrit viendra partager les sensations que j'ai découvertes lors des pratiques proposées par le *Vijñāna Bhairava Tantra*, texte issu du Shivaïsme du Cachemire.



Série sur la vague de la respiration

- 1) Les prérequis <http://jbh.lautre.net/la-vague-de-la-respiration-prerequis/>
- 2) **La préparation**
- 3) Vijñāna Bhairava Tantra <http://jbh.lautre.net/la-vague-de-la-respiration-vijnana-bhairava-tantra/>