



Dr Pierre Baierlé

Ayur-Véda

Le souffle de vie

Respirer, c'est être en vie. Bien respirer, c'est vivre mieux !

Alors que certains se demandent encore pourquoi s'occuper de processus qui se font d'eux-mêmes, nous savons bien que prendre soin du corps, lui donner du mouvement, de l'exercice va guider son développement, le renforcer, le faire s'épanouir, grandir en vitalité. La respiration, comme la digestion, les battements de notre cœur et tout ce qui gère notre corps semble se dérouler sans notre intervention. Pourtant nos fonctions vitales bénéficient grandement d'une participation consciente de notre part. La différence entre le laisser faire – qui est, en fait, une négligence – et une participation attentive à notre corps-esprit en mouvement est la différence entre subir notre existence et la vivre pleinement.

Apprenons donc à mieux nous connaître, à vivre consciemment notre corps, notre esprit, et cette réalité plus fondamentale que nous sommes, ce souffle de vie qui nous donne la vie, cette énergie primordiale qui est la vie elle-même, l'Être pur. Nous entrons là dans le domaine totalement abstrait de l'existence – raison pour laquelle, sans doute, notre science et notre éducation modernes l'ignorent encore. Mais cette réalité fondamentale et non-manifestée est la source de tout ce que nous sommes, de ce que nous pensons, faisons, et construisons.

L'Ayur-Véda affirme d'emblée la réalité de l'Être comme le domaine primordial et essentiel, ce qu'il convient de connaître avant tout. De cette valeur absolue, immuable, fluide et non-manifestée de la vie émerge spontanément le *vâyou*, (mot sanscrit, qu'on peut traduire par "le souffle de vie"), au sein duquel vibre le *prâna*, l'énergie vitale, dont le rôle est de créer, nourrir, guider, faire évoluer l'être vers sa plénitude. Le *prâna* est le principe qui crée et soutient la fonction, mais ce n'est pas la fonction elle-même. C'est par la vie qui vibre en moi que mon cœur bat et que mon corps respire, et non l'inverse. La vie est primordiale, la fonction, elle, en découle ; la fonction est l'expression de la vie en moi.

L'Ayur-Véda, science de la vie, nous amène donc à réaliser qu'il existe un principe plus fondamental que la fonction elle-même, nous donnant ainsi la clé pour agir à la racine de notre être. Arroser l'arbre à sa racine et sa croissance se fait spontanément, tous les aspects sont alors pris en compte, nourris et stimulés pour son plein épanouissement.

Ce principe de vie qui donne naissance à toutes les formes de vie, se diversifiant dès son émergence en un jeu de trois-en-un, est à l'origine des trois principes-éléments fondamentaux : *vâta*, *pitta* et *kâpha*, qui assument les fonctions de mouvement, métabolisme (ou énergie), et de masse (ou matière). Einstein avait bien compris l'irréductibilité de ces trois forces fondamentales de la nature en découvrant sa célèbre et magistrale formule, le fameux : $E=mc^2$ (énergie, masse et mouvement).

Le *vâta* est le principe maître, celui qui guide et coordonne les autres principes et les fonctions physiologiques. Le *vâta* est l'expression de *vâyou*, le souffle de vie. Ainsi, la respiration se trouve-t-elle au centre de toute vie, à la fois essence et principe organisateur. La respiration est effectivement le mouvement qui procure au corps et au cerveau leur nourriture essentielle, l'oxygène (nos cellules fonctionnent d'abord sur la base d'échanges gazeux, elles respirent), mais c'est aussi le principe qui gère l'ensemble de nos fonctions physiologiques, ainsi que notre esprit.

La pensée, elle aussi, est mue par le *vâta*.

Tout ce que nous ingérons, l'air et la nourriture, bien sûr, mais aussi les impressions que nous livrent nos sens, les lumières et les odeurs, le sourire que nous fait notre voisin et les mots agressifs que nous balance un collègue énervé, tous ces éléments constituent notre nourriture. Voilà qui nous conduit à réaliser les trois niveaux où s'exprime et se déroule la transformation du souffle de vie : premièrement la "chose" elle-même, qu'il convient de bien considérer (l'air que nous respirons est-il bon, l'eau que nous buvons est-elle pure, la nourriture est-elle fraîche et de bonne qualité, les gens qui nous entourent nous font-ils du bien ? etc.), deuxièmement il faut considérer le récepteur que nous sommes (notre corps, nos poumons, notre cœur, notre estomac, etc.) et finalement le processus de digestion proprement dit (comment nous assimilons l'air, l'eau, la nourriture, les remarques que l'on nous fait, etc.). Ainsi avons-nous tous les éléments en main, ou plutôt à l'esprit, pour bien vivre, et gérer au mieux tout ce qui se présente à nous, et en nous.

Là encore, nous voyons que la respiration est au centre de tout le processus, au cœur de notre réalité. Et pour que notre vie évolue dans la joie, il convient de prendre soin d'équilibrer le *vâta* en nous, ce principe de respiration-mouvement qui en est la clé. Et le point de départ de ce travail sur soi est l'attention. « Là où va l'attention, va la vie », dit l'Ayur-Véda. L'attention nourrit, éveille et stimule l'intelligence biologique du corps et la coordination corps-esprit. Et, pour équilibrer le *vâta*, il est bon de maintenir la régularité dans nos habitudes de vie (se coucher tôt, manger à l'heure des repas, etc., tous ces bons conseils que nous donnait notre grand-mère...).

L'Ayur-Véda insiste sur le fait que la connaissance est là pour nous, les êtres humains, « fils et filles de l'immortalité », et qu'elle nous forme à devenir notre propre thérapeute, « qui prend soin de soi, et de la vie en soi ».

Dans le domaine des applications pratique de la connaissance, il y a bien sûr les exercices respiratoires, les techniques de *prânâyâma* (litt. « qui administre l'énergie vitale ») et de *batha yôga*, issues de la science de la vie. Toutes ces techniques sont importantes, essentielles même pour le mieux-être, pour une vie saine et une évolution harmonieuse, mais l'approche première se fait au niveau de l'Être même. « Prendre soin de l'Être » disaient les *thérapeutes* de la Grèce antique et le célèbre Philon d'Alexandrie. Il faut noter ici que "prendre soin" et "soigner, guérir", sont sans doute les deux meilleures traductions du mot grec *thérapeutes*. (Voir à ce propos l'excellent ouvrage de Jean-Yves Leloup (Albin Michel), intitulé justement : « Prendre soin de l'Être »). Et prendre soin de l'Être, c'est tout d'abord apprendre à faire, ou, plus justement, à être le silence. Tant il vrai que le silence est source d'harmonie, de paix intérieure. Le silence et la paix restaurent l'équilibre, fondement de la santé et de la force. L'équilibre intérieur permet au *vâta* de jouer pleinement son rôle de maître et d'organisateur, de gérer toutes les fonctions de notre corps-esprit de la façon la plus performante et la plus plénifiante qui soit.

On comprend ainsi pourquoi l'Ayur-Véda affirme d'emblée la place centrale qui revient à la méditation. « Pas de médication, sans méditation », disent les *vaïdya* (médecins ayur-védiques). Pas de traitement sans un retour au calme, au silence et à la paix intérieure. Il est révélateur que la respiration soit la première des fonctions physiologique à se pacifier dans la méditation. Les recherches effectuées sur la technique de MT (Méditation Transcendantale – la méditation védique par excellence) font état d'une réduction importante de la consommation d'oxygène, ainsi que d'une baisse très nette du volume respiratoire et du nombre de respirations par minute pendant la pratique. Le résultat le plus spectaculaire est l'occurrence de pauses respiratoires spontanées, qui peuvent durer de 10 secondes à une minute, chez les sujets en méditation profonde. Ces arrêts momentanés de la respiration ne sont pas le résultat d'un acte volontaire et ne sont pas suivis d'une respiration compensatoire. Ils traduisent donc un état de profond repos, plus profond que le sommeil (un état "d'hypométabolisme transitoire et spontané dans lequel le sujet est pleinement éveillé" disent les médecins qui ont conduit ces études). Les méditants décrivent ces moments de relaxation profonde et éveillée en termes de félicité, d'éveil intérieur, de silence et de paix. Le tracé

des ondes cérébrales de l'EEG (pour électroencéphalogramme) est aussi très spécifique à cet état de repos éveillé propre à la MT : les ondes cérébrales se mettent en phase de cohérence, une indication d'un type de fonctionnement du cerveau particulièrement harmonieux et global. Et ce repos profond est le fondement d'une meilleure santé, d'une pensée plus claire, ainsi que d'une activité plus dynamique et plus enrichissante.

Il n'est donc pas nécessaire de chercher à contrôler nos fonctions de respiration, de digestion, etc., mais bien de comprendre le processus selon lequel ces fonctions se créent, puis se gèrent. L'attention simple et innocente portée à l'Être, qui est la source de notre être, donne l'élan premier à l'éveil de toutes les lois qui contrôlent la bonne marche des fonctions physiologiques. L'attention plus spécifique portée à notre corps (digestion, respiration, etc.), à nos pensées, à nos actions et à la manière dont nous réalisons nos objectifs, complète le processus et enrichit tous les aspects de la vie.

En résumé :

- **Prendre soin de l'Être** par la méditation et l'attention à l'essentiel. La méditation est la meilleure leçon d'économie, disait un sage : « Respirer moins pour vivre mieux et plus longtemps ! »
- **Prendre soin de la respiration** par une vie aérée et ouverte, des promenades en forêt, en montagne, au bord du lac ou de la mer. Bien respirer dans le cours de la journée, pratiquer quelques minutes de respiration consciente (*prânâyâma*) chaque jour et équilibrer le *vâta* pour mieux gérer l'ensemble de nos activités. Diffuser des huiles essentielles dans votre lieu de vie et de travail (huiles essentielles de pin sylvestre, d'eucalyptus et de lavande, par exemple).
- **Prendre soin du corps** par une vie saine, des exercices appropriés, une bonne alimentation et une attention à la fois globale et spécifique à nos besoins, envies, refus, etc. Éveiller l'intelligence biologique du corps-esprit, par les massages et des postures de *batba yôga*.
- **Prendre soin de l'autre**, l'aider à s'épanouir.
- **Prendre soin de l'environnement**, travailler et militer pour un monde meilleur, et sauver la respiration de la Terre, qui est aussi notre respiration.

Le merveilleux secret de la vie est qu'elle prend soin de nous et nous invite sans cesse à plonger dans les flots de sa plénitude. Il nous suffit simplement de répondre à son invitation et de participer consciemment, joyeusement à son élan, dans le jeu de l'Être, du vivant et de la création.

Prenez soin de la vie, et la vie prendra soin de vous. Maharishi

Un exercice respiratoire tout simple :

Se tenir bien droit, et inspirer lentement par le nez, jusqu'à remplir ses poumons au maximum de leur capacité. Tenir son souffle, les poumons pleins, pendant une, deux, trois secondes, puis expirer rapidement, complètement, par la bouche. Respirer ainsi trois fois de suite. Répéter plusieurs fois par jour. On peut même aller jusqu'à faire cet exercice toute les cinq ou dix minutes, pendant toute la journée. Mais attention, comme en tout, pas d'excès !

Pour ce qui est des pratiques, comme le *prânâyâma* et le *batba yôga*, nous vous conseillons d'apprendre ces techniques auprès d'un guide qualifié et expérimenté. Aussi simples que certains exercices puissent paraître de prime abord, il est important de les pratiquer correctement. Et comme ils agissent en profondeur sur le corps et l'esprit, et il est bon de procéder avec précaution, en ayant des repères précis. La règle d'or étant : pas d'effort ni d'inconfort.

Visitez nos sites Internet :

Le livre du Dr Pierre Baierlé, « Ayur-Véda, science de la joie » en version eBook, à télécharger sur le site, avec un test-guide de constitution, « Êtes-vous *Vâta*, *Pitta* ou *Kâpha* ? » www.sciencedelajoie.com

Le portail de l'Ayur-Véda : www.sciencedelavie.com