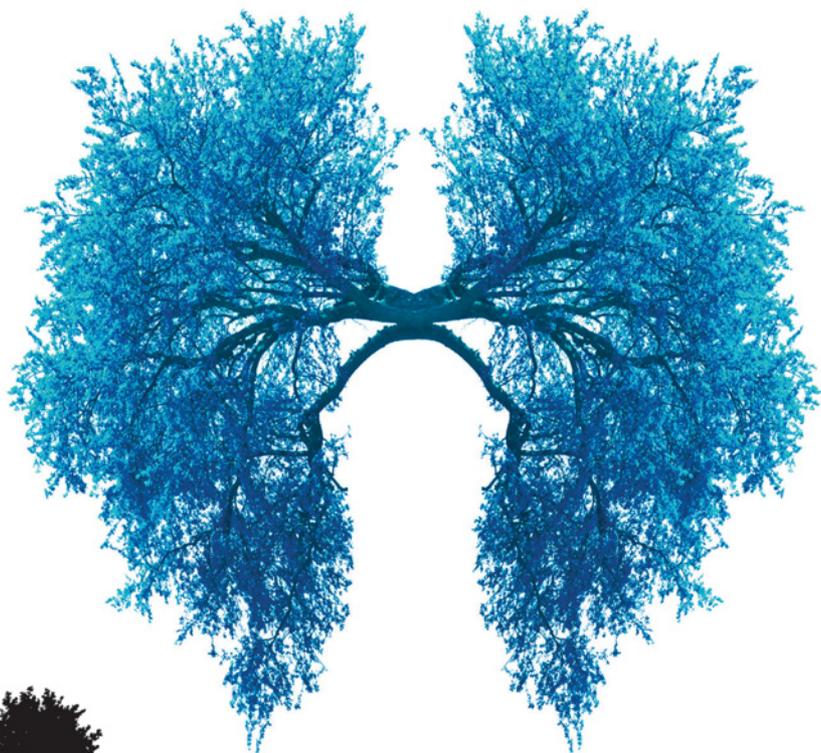


STÉPHANIE BRILLANT

L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE

PRENEZ LES COMMANDES DE VOTRE VIE



DOMAINE DU POSSIBLE
ACTES SUD

L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE

Des asthmatiques qui se passent de Ventoline en quelques semaines, des dépressifs qui disent adieu aux antidépresseurs, des enfants hyperactifs qui réussissent à se concentrer sans mal, des victimes de douleurs chroniques qui retrouvent une vie normale, des insomniaques qui recouvrent le sommeil, des coureurs qui parcourent 250 kilomètres sans le moindre essoufflement, et tout cela grâce à des exercices de respiration.

Études scientifiques, essais cliniques et expériences pratiques prouvent aujourd'hui que le souffle est un véritable super-pouvoir dont nous disposons tous, capable de transformer notre santé, de renforcer notre système immunitaire, d'améliorer nos capacités mentales et physiques.

Nous n'en sommes pas conscients, pourtant la plupart d'entre nous respirons mal, souvent trop, ce qui provoque de nombreux maux. Restaurer une respiration correcte peut changer le cours de notre vie sur tous les plans : physique, mental, social et spirituel.

Que votre santé soit fragile ou que vous soyez un athlète de haut niveau, ce guide pratique vous aidera à découvrir comment devenir une meilleure version de vous-même, à favoriser votre bien-être, à trouver l'équilibre physique et mental, à améliorer vos performances, votre concentration et à vous ouvrir à la spiritualité.

Journaliste, réalisatrice, présentatrice de télévision, productrice et conférencière, Stéphanie Brillant articule son travail autour des liens entre les neurosciences, la vie quotidienne et la spiritualité. En 2018, son film Le Cerveau des enfants connaît un grand succès et se voit sélectionné pour la semaine du Cinéma positif au Festival de Cannes 2019. Elle est également l'auteur du Guide du cerveau pour parents éclairés (Actes Sud, 2019).

Photographie : © Depositphotos, 2021.

ACTES SUD



DOMAINE DU POSSIBLE

La crise profonde que connaissent nos sociétés est patente. Dérèglement écologique, exclusion sociale, exploitation sans limites des ressources naturelles, recherche acharnée et déshumanisante du profit, creusement des inégalités sont au cœur des problématiques contemporaines.

Or, partout dans le monde, des hommes et des femmes s'organisent autour d'initiatives originales et innovantes, en vue d'apporter des perspectives nouvelles pour l'avenir. Des solutions existent, des propositions inédites voient le jour aux quatre coins de la planète, souvent à une petite échelle, mais toujours dans le but d'initier un véritable mouvement de transformation des sociétés.

L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE

Collection créée par Cyril Dion en 2011.

© Actes Sud, 2021
ISBN 978-2-330-14360-2
www.actes-sud.fr

STÉPHANIE BRILLANT

L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE

PRENEZ LES COMMANDES DE VOTRE VIE

*DOMAINE DU POSSIBLE
ACTES SUD*

Rire souvent et sans restriction ; s'attirer le respect des gens intelligents et l'affection des enfants ; tirer profit des critiques de bonne foi et supporter les trahisons des amis supposés ; apprécier la beauté ; voir chez les autres ce qu'ils ont de meilleur ; laisser derrière soi quelque chose de bon, un enfant en bonne santé, un coin de jardin ou une société en progrès ; savoir qu'un être au moins respire mieux parce que vous êtes passé en ce monde ; voilà ce que j'appelle réussir sa vie.

Citation attribuée à Ralph Waldo Emerson
inspirée d'un poème
de Bessie Anderson Stanley

J'espère que vous respirerez mieux grâce à mon passage dans ce monde et l'écriture de ce livre.

À ceux qui m'inspirent : Carl Jung, Maya Angelou, Coco Chanel et Yogananda et toutes les âmes riches qui jalonnent mon chemin.

À ceux qui m'incitent à mieux respirer : M. et M.

À ceux qui m'ont donné de l'air : Jean-Claude, Eva, Guibert et Michael.

**LE PREMIER ACTE
QUE L'ON RÉALISE DANS LA VIE**

Pablo Picasso est venu au monde un 25 octobre. L'accouchement fut long et pénible pour la maman et pour le bébé. À la naissance, il ne montre nul signe de respiration. Les médecins le considèrent mort-né. À cette annonce, son oncle Salvador, fumeur de cigare devant l'éternel, s'approche du bébé, lui souffle une grande bouffée dans le visage. Ce souffle, si pollué fût-il, donna vie au petit Pablo qui se mit à respirer.

La respiration est un réflexe certes, cependant la considérer uniquement comme tel, c'est passer à côté de l'essentiel. Le souffle se transmet, s'active, et nous sommes tous interdépendants. Mon souffle est connecté à celui de ceux qui m'entourent, et a une incidence sur eux.

En soufflant sur le visage de son neveu, Salvador l'a amené à la conscience. Ainsi, le souffle fait venir la conscience.

Le champion d'apnée Stig Severinsen commence toujours par expliquer à tous ceux qu'il entraîne que le premier réflexe à avoir lorsque quelqu'un s'évanouit à cause d'une apnée trop longue, c'est de lui envoyer un souffle tonique et court sur le visage. La propulsion de l'air provoque donc le réflexe de respiration.

Le souffle et la respiration n'ont rien à voir. Le souffle est le flux, la respiration l'action. On contrôle son souffle par sa respiration. Sans souffle on ne respire pas, alors que sans respiration le souffle peut demeurer. Le flux peut en effet être interrompu, cependant avant qu'il ne s'épuise totalement de longues minutes peuvent s'écouler. La preuve : le record mondial d'apnée en piscine est de plus de 22 minutes après inhalation d'oxygène pur !

La respiration est une reprise. On dit que l'on peut "enfin respirer", reprendre le flot de la vie. Ou que l'on a besoin de respirer, de vivre autrement. Respirer pour se manifester, se révéler au monde, c'est une prise de vie.

Quand le souffle et la respiration se rencontrent, c'est un peu comme le pilote et son véhicule. La respiration, c'est la mécanique. On peut démarrer la mécanique, la faire tourner, mais sans pilote elle n'ira nulle part.

AVANT-PROPOS

Le souffle a été un maître pour moi, un enseignant. L'un de ces grands professeurs que vous croisez rarement dans une vie. Quand l'élève est prêt, le maître se présente. Il fallut donc je sois prête pour prendre conscience de sa présence.

Le souffle m'a pourvue d'une infinie puissance. Il m'a permis de redécouvrir que la vie circulait en moi. Que j'étais libre de voyager, dans l'espace-temps, à travers mon passé, mon futur, mon présent, dans l'enchevêtrement de mes émotions, à travers mon esprit, mon corps, parmi les autres, dans la nature. Le souffle passe absolument partout. Il relie tout.

En 2017, j'ai vécu une épiphanie. J'ai soudainement changé de perception, lâché des tonnes de certitudes, de peurs. J'ai entamé une mue.

J'ai arrêté de croire savoir et j'ai accepté de voir. Le souffle m'a accompagnée dans toute cette période de transformation. Il en a peut-être d'ailleurs été le déclencheur. Néanmoins, même s'il sait balayer d'un grand coup la brume, le trouble qui obstrue la vue, cela ne signifie pas que le brouillard ne revient pas. Encore et encore. Le souffle est magique mais la magie sans magicien reste ignorée. Le magicien, c'est nous.

Si aujourd'hui ce livre est entre vos mains, ce n'est pas par hasard. Vous allez y trouver quelque chose, sans même savoir que vous le cherchiez. L'écrire m'a passionnée et enrichie. Quand j'ai commencé mes recherches, je n'avais nulle idée de combien le sujet allait me mener loin. C'est un thème millefeuille, subtil et fragile.

Le souffle est un super-pouvoir.

Il soigne. Il apaise. Il renforce.

Il restaure la santé. Il décuple les capacités physiques et mentales.

Il permet de voir le monde autrement, sans jugement.

D'être plus heureux.

De mieux se connecter aux autres, à la nature.

De découvrir ou d'approfondir la spiritualité.

Le souffle, ce n'est pas seulement l'air qui va et vient, mais comment il va et vient : mécaniquement, par où, quand, à quel rythme, pourquoi.

On conseille souvent “respire” pour apaiser quelqu’un en détresse. Mais cela ne veut rien dire. Il y a mille façons de respirer, et mille effets.

En fonction de la manière dont on va respirer – par la bouche, le nez, le thorax, le ventre, les côtes, par une grande inspiration ou une expiration – on va augmenter notre stress ou apaiser notre être. Alors, ce n’est pas anodin.

Notre souffle peut en effet se révéler un terrible poison, contribuer à notre mal-être, détériorer notre santé. Notre façon de respirer peut nous intoxiquer, nous tuer à petit feu. Elle est à l’origine de nombreux maux.

Il y a de grandes lois du souffle qui devraient nous être enseignées dès le plus jeune âge comme un aspect de l’hygiène de base.

Pour écrire ce livre, j’ai croisé des savoirs de sagesse ancestrales, la médecine moderne et ancienne, des recherches scientifiques, des innovations technologiques.

Cet ouvrage est le fruit de deux années de recherches et d’infusion. D’infusion, car il faut du temps pour faire connaissance avec le souffle. Pour pouvoir se laisser guider. Puis, quand la phase d’exploration se termine, vient le temps de la reprogrammation et du changement.

J’ai rencontré de nombreux experts du souffle, chacun a ses certitudes, ses méthodes, son éthique. Tous m’ont enrichie de leur connaissance, de leurs années d’expérience, de leurs cheminements de pensée. J’ai adoré les écouter et comprendre, et je leur suis reconnaissante de leur partage.

Chacun d’entre eux s’est découvert un super-pouvoir, mais pas tous le même. Certains ont recouvré la santé, quand d’autres ont pris conscience de leur ubiquité. Certains ont trouvé la paix, quand d’autres ont renoué avec l’énergie. Certains ont atteint la clairvoyance, alors que d’autres expérimentent l’endurance, l’état de flow, l’amour, le bien-être.

Le souffle a cette particularité qu’il est à la fois un outil qui a des effets immédiats, en situation de crise notamment, et des

effets transformationnels sur le long terme, à condition qu'il soit travaillé avec constance. Il est trousse d'urgence et kit d'hygiène quotidienne.

De fait, si l'on veut réellement voir des changements s'opérer, il faut recréer de nouvelles connexions neuronales. Réapprendre au cerveau à réagir différemment pour prendre le pas sur les automatismes néfastes encodés depuis des années. Le seul moyen d'y parvenir c'est la répétition, notamment par la création de nouvelles habitudes, de nouveaux comportements respiratoires.

Ce livre n'est donc pas une simple présentation des différents pouvoirs du souffle. C'est aussi un guide pratique pour améliorer votre souffle, votre respiration et votre vie en soutenant votre être physiologiquement, psychologiquement et spirituellement.

Cette mise en perspective m'a été rendue possible grâce à mon travail précédent sur le cerveau. Sans cette première approche des neurosciences, je n'aurais pas perçu la richesse du sujet. Je me suis aperçue que plus j'en savais, moins j'en savais, je veux dire par là que je m'aperçois de l'immensité de mon ignorance. En effet plus vous creusez un sujet, plus vous vous apercevez qu'il y a du fond. Le souffle se comprend évidemment de façon intuitive, néanmoins le percevoir par le prisme du cerveau permet de saisir les interactions, les causes des blocages, et d'affiner son usage.

Par votre souffle vous pouvez donc apaiser votre état intérieur, accéder à des niveaux de conscience modifiés, vous sentir plus connectés à vous et au monde extérieur, libérer votre potentiel.

En induisant certaines respirations vous induirez certains résultats. Et cela s'explique parfaitement. Il n'y a pas de miracle, c'est on ne peut plus rationnel. C'est comme un spectacle de magie, on ne voit pas les ficelles et pourtant cela s'explique, il y a un truc. Et je vais vous révéler les trucs.

Le souffle n'est pas facile, néanmoins il est simple. Comme la beauté, il se perçoit si l'on y prête attention.

Si vous voulez tirer les véritables avantages de cette lecture, je vous recommande d'essayer les pratiques énoncées. De vous amuser, de vous étonner, de jouer, d'expérimenter.

De nombreuses respirations sont décrites dans ce livre. Sur le site www.stephaniebrillant.com vous trouverez des fichiers audio et vidéo ainsi qu'une formation en ligne pour aller plus loin et vous guider dans votre découverte, et bénéficier de retours d'expérience pour améliorer votre pratique.

Nous avons tous un super-pouvoir.

Maintenant demandez-vous ce que vous voulez faire avec.

Et faites-le.

PARTIE 1

LA SAGESSE DU SOUFFLE

Le souffle, c'est une mise à jour du logiciel humain. Il nous permet de nous améliorer, de passer à une nouvelle étape.

Robert Kegan, professeur à l'université Harvard, a théorisé les cinq étapes du développement de l'adulte. Ce psychologue comportementaliste a déterminé ces catégories et a évalué le pourcentage de la population qui correspond à chacune. Il en a conclu que la sagesse ne frappe pas à la porte de tout le monde... Ou plutôt que la sagesse n'est pas l'apanage de la vieillesse, et ne va pas non plus de pair avec le vieillissement. Tout le monde ne gagne pas en maturité, certains ne développent pas leur conscience, ne progressent pas, ne réparent pas leurs blessures pour pouvoir s'en départir. On peut choisir de devenir un vieux con ou un vieux sage.

Certains restent éternellement à un stade, non pas parce qu'ils ne font pas l'effort de progresser, mais parce qu'ils bloquent dans leur cheminement. La sagesse n'est pas la marche ultime, elle ne se grimpe pas, elle s'accueille, quand on a lâché prise et tout ouvert, que l'on laisse circuler et cesse de résister. Et il se trouve que le souffle peut sacrément nous aider à faire sauter les verrous. Voici les cinq stades identifiés par Robert Kegan :

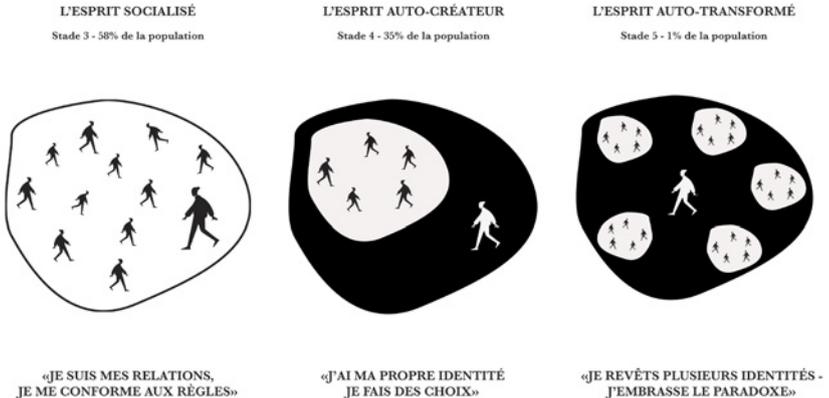
- l'esprit impulsif : il correspond au stade de la toute petite enfance. Le nombre d'adultes restés à ce stade bien heureusement est infime, donc pas quantifiable ;

- l'esprit impérieux : assimilable à l'adolescence, ce stade permet d'être conscient du monde qui nous entoure, néanmoins on y met l'accent sur ses besoins personnels. Il regroupe 6 % de la population adulte ;

- l'esprit socialisé : le sujet se calque sur ceux qui l'entourent. Il se conforme aux règles, a besoin de la validation externe. Il prend ses décisions en fonction des normes édictées par la société et ses carcans. Son estime personnelle dépend de la façon dont les autres le perçoivent. Ce stade regroupe 58 % de la population adulte ;

- l'esprit auto-créateur : le sujet a sa propre identité et fait des choix en accord avec qui il est. Il entend les retours d'expérience,

Théorie du développement adulte



Source : Robert Kegan, *In over our heads*

néanmoins il maintient ses positions et cherche à prouver sa compétence. Ce stade regroupe 35 % de la population adulte ;

– l'esprit auto-transformé : le sujet revêt plusieurs identités. Son objectif n'est plus de savoir qui il est, cela ne le définit pas. Il embrasse le paradoxe. Il reçoit les retours d'expérience, évolue avec eux et au contact d'autrui. Ce stade regroupe 1 % de la population adulte.

Bien avant le Pr Kegan, Carl Jung avait décrit un phénomène similaire qu'il avait nommé les quatre archétypes : l'athlète, le guerrier, l'enseignant et le sage.

Cette évolution est le principe même de la vie. L'évolution ne s'arrête jamais. Nous évoluons à l'intérieur de chaque stade.

Le souffle a une construction similaire, on l'approche par stade. Notre rapport à lui change alors que nous évoluons. Il nous fait progresser.

Il y a quatre étapes dans le souffle :

– le souffle inconscient : à ce stade, nous respirons et c'est tout ;

– le souffle personnel : c’est lorsque par le souffle nous cherchons à nous reconnecter à nous-même, que nous explorons qui nous sommes ;

– le souffle interpersonnel : nous étant trouvés, nous pouvons trouver l’autre, nous connecter avec nos pairs et avec la nature ;

– le souffle transpersonnel : nous accédons à quelque chose qui dépasse notre condition d’humain. L’humain rejoint le divin.

Où que vous soyez, le souffle va vous accompagner pour passer à l’étape suivante. Néanmoins, si vous souhaitez que cela se produise, il va falloir prendre un engagement.

1

COMPRENDRE LE SOUFFLE ET LA RESPIRATION

Les Chinois l'appellent *chi*, les Indiens, *prana*, les Hawaïiens, *mana*. Notre souffle, c'est notre énergie vitale. Il y a quelque chose de poétique dans le souffle, de mystérieux, d'insaisissable.

C'est un élément indissociable de la vie et pourtant parfaitement invisible. Cependant il se manifeste. On le sent, on le sait. Il est parfois sonore, parfois il nous échappe, nous quitte, nous submerge.

Le cœur et les poumons sont d'ailleurs directement connectés. Anatomiquement, c'est un peu comme si le cœur était le troisième lobe du poumon gauche. Car les deux poumons ne sont pas constitués de la même façon. Le droit est divisé en trois lobes, alors que le gauche n'en compte que deux pour laisser place au cœur. Le cœur et les poumons sont en communication constante. Le cœur envoie le sang dans les poumons qui l'enrichissent en oxygène et le renvoient au cœur qui le distribue. Cœur et poumons s'associent pour propager la vie en nous.

Le souffle est la colle de nos êtres, il nous permet de tenir debout. Sans lui cerveau, corps et esprit ne fonctionnent pas ensemble. La maîtrise du souffle, c'est l'accès à la structure, à l'unité.

J'ai observé, interrogé des artistes pour essayer de tracer les contours de l'invisible. Un danseur et chorégraphe me confia que pour lui dans son art le souffle est un "top départ", qui permet de s'harmoniser avec les autres danseurs. Sonore et temporel. En effet le souffle c'est la mélodie de la vie, et il marque nos changements de tempo.

Je me suis demandé comment respiration des écrivains. Les lire, c'est comme les écouter respirer. On sait exactement où ils sont, au rythme de leurs mots. Le souffle c'est nos altérations, ce qui donne de l'intérêt au récit. Notre schéma narratif, l'histoire que nous nous racontons de nous-mêmes, c'est notre souffle qui le dicte, et pas l'inverse.

D'où vient le phrasé du rap ? De la condition de ses créateurs, c'est leur asphyxie qui les a fait chanter en apnée. C'est leur souffle emprisonné qui a créé leur art. Leurs conditions de vie.

Les Frank Sinatra et autres crooners racontent eux aussi une époque. Ce n'est pas un hasard s'ils inspirent du calme chez nous par leurs longues exhalations enveloppantes. Ils envoient à notre système nerveux "enivre-toi, vis, aime". Leur phrasé porte l'effluve des verres de scotch que les Américains buvaient sans modération à l'époque. Dans cet Hollywood dégénéré du milieu du siècle dernier où l'on marchait sur un fil étroit entre le canyon du bonheur et le précipice de la désillusion, les crooners étaient indispensables à l'équilibre du système nerveux. Essayez de chanter *Fly Me to the Moon*, je vois mal comment cela pourrait vous procurer une attaque de panique.

Notre souffle est le grand chef d'orchestre de notre corps, il crée l'harmonie ou la cacophonie. Il est le point d'équilibre, la clef qui ouvre toutes les portes car il est l'unique instrument qui impacte à la fois le corps, l'esprit et l'âme. Nous le portons en nous. Il nous traverse, nous le recevons, mais il ne nous appartient pas. Il est notre lien entre l'intérieur et l'extérieur, le négatif et le positif, le yin et le yang. Il est l'accordeur, l'harmonisateur. Il oblige à avoir une vision holistique du monde et de la vie.

Le *prana*, le souffle de l'Inde

Évidemment, quand on pense souffle, on pense naturellement à la tradition indienne, et au yoga notamment. Selon la philosophie indienne, le monde a été projeté en un souffle.

Les Indiens ont culturellement une vision holistique et spirituelle de la vie. D'ailleurs, le mot sanscrit qui sert à désigner les pratiques de souffle, *pranayama*, généralement traduit par science de la respiration, ou contrôle du souffle, raconte le pouvoir du souffle. En effet, *pra* signifie unité première, *na*, énergie et *ayama*, expansion ou manifestation. De soi on passe à la connexion à plus grand en s'alignant par le biais de l'énergie.

Pour comprendre comment se servir de l'énergie et créer l'alignement, il est important de saisir le fonctionnement du *pranayama*. Dans son livre *Science of Breath*, Swama Rami, explique que l'art ancien du yoga présente l'art cosmique du *prana* comme subdivisé. Il y a dix *pranas*, cinq majeurs et cinq mineurs. *Udana*, *prana*, *samana*, *apana* et *vyana* sont les principaux. Ils correspondent à différentes parties du corps. *Udana* gouverne la région au-dessus du larynx, *prana* s'étend du larynx à la base du cœur, et est donc le grand agent de la voix et du système respiratoire. *Samana* régit la zone entre le cœur et le nombril et gère donc les fonctions liées à la digestion. *Apana* sous le nombril est en charge des reins, du côlon, de la vessie, du rectum et des parties génitales. *Vyana* influe sur l'entièreté du corps et gouverne la relaxation et la contraction de chaque muscle.

La science du *pranayama* est intimement connectée au système nerveux autonome et rend par les poumons les fonctions du cœur conscientes. En régulant notre respiration, nous contrôlons notre cœur et notre nerf vague.

Notre souffle nous rend conscients des fonctions de notre corps. D'involontaire on devient volontaire, nous ne sommes plus passagers et nous prenons les commandes de notre propre vaisseau. C'est pourquoi à mon sens maîtriser son souffle c'est maîtriser sa vie. Avez-vous envie de subir ou de choisir ? Cela ne veut pas dire contrôler, car vous n'allez pas tout contrôler. Vous allez continuer à ressentir, à avoir peur, à souffrir de maux, à être spontané, à être inconscient et en pilote automatique une grande partie de votre vie, à la différence que désormais, quand vous le choisirez, vous allez pouvoir passer en mode manuel pour le plaisir de l'art du souffle. C'est en l'approchant comme un art que vous saurez l'appivoiser, en devenant fin connaisseur vous allez le découvrir de plus en plus sensible et raffiné.

Le système nerveux autonome régule des fonctions dans notre corps qui sont à la fois automatiques et contrôlables. Le souffle, par l'entremise des poumons, permet d'enclencher le mode manuel. Il est la langue de notre corps. Si vous souhaitez que votre corps