

A LIRE... À MÉDITER... À PRATIQUER

Un cheval sauvage déploie sa fougue gracieuse dans l'étendue immense de la Camargue. Au loin, un homme le voit et rêve d'en faire sa monture, afin de canaliser cette force. Plus étendu que la Camargue, l'univers. Plus fougueux que le cheval sauvage, le souffle qui dynamise tout ce qui vit et passe en permanence à une portée de narine de chacun de nous, de la naissance à la mort. Ce souffle est puissance. L'employer, le maîtriser, comment faire ?

Remarque de plus en plus courante : « Je ne sais pas respirer ». Serait-ce un signe d'abdication par rapport à ce torrent de vie ?

Revenons à notre homme face au cheval. Comment va-t-il s'y prendre pour monter le cheval sauvage ?

Un premier temps sera consacré à l'observation. Observer les habitudes du cheval : les endroits où il va s'abreuver, s'alimenter, dormir. Sans perdre l'animal de vue mais sans s'en faire repérer. Cette observation prendra quelque temps.

Suite aux différentes observations, notre cavalier va commencer l'apprivoisement : porter un peu d'avoine là où le cheval mange, l'habituer à une présence sans agitation... Cela va encore demander du temps et de la patience. Enfin, lorsque le cheval sera en confiance il se laissera monter et offrira sa puissance au cavalier.

Le processus sera analogue dans l'apprentissage de la discipline du souffle selon l'esprit yoguique :

- **Observer** : prendre du recul, regarder ce qui se passe en moi sans vouloir modifier ni agir.
- **Apprivoiser** : habituer à la fois mes muscles et toutes mes structures physiologiques à cet hôte intérieur qu'est le souffle.
- **Maîtriser** : transformer consciemment et activement l'énergie du souffle physiquement et spirituellement.

Thierry Van Brabant