

Le *Prāṇāyāma*

1. Définition

Citons ici le très bon paragraphe « approche linguistique » de l'article *Wikipédia* consacré au *prāṇāyāma* :

« La *Brhadāraṇyaka Upaniṣad*, composée au VII^e siècle avant l'ère courante, mentionne quelques indications, les plus anciennes couchées par écrit, concernant la notion de *prāṇāyāma*. Dans un traité ultérieur nommé *Yoga sūtra*, Patañjali décrit de manière succincte le *prāṇāyāma* aux versets (*sūtra*) 49 à 53 des *Sādhana pāda*, seconde section de son ouvrage.

Le mot *prāṇāyāma* est la composition nominale d'un terme déterminé *āyāma* précédé d'un terme déterminant *prāṇa*. Chacun de ces noms se construit sur une racine verbale (*āyāma* sur YAM-, *prāṇa* sur AN-) précédée d'un préfixe (ā- devant YAM-, pra- devant AN-) et suivie d'une voyelle thématique (-a) pour former un nom d'action masculin.

- La racine YAM- signifie « maintenir » ou « retenir ». Le préfixe ā- peut être directionnel et se traduire par « vers », ou extensif signifiant alors « jusqu'à ». L'adjonction de la voyelle thématique donne le nom masculin sans préfixe *yama* qui signifie « retenue » (action de retenir), et le nom masculin avec préfixe *āyāma* qui se traduit par « rétention prolongée » (action de maintenir jusqu'à) ou « extension, allongement » (action d'étendre ou d'allonger).
- De la racine AN- qui signifie « respirer » dérive le nom masculin *ana* qui désigne le souffle, la respiration. Le préfixe pra- marque, devant un substantif, la partie antérieure ou principale de celui-ci. Des règles phonétiques simples transforment pra-ana en *prāṇa* qui se traduit littéralement par le « principe du souffle », le « principe vital antérieur à la respiration » ou, plus simplement la « vie ».

L'expression *prāṇāyāma* se traduit littéralement ainsi : « rétention du souffle de la respiration ».

Pour simplifier, le *prāṇāyāma* peut être défini comme l'art du contrôle de l'énergie vitale *prāṇa* à travers la rétention du souffle (*kumbhaka*). D'ailleurs, dans de nombreux ouvrages classiques, le mot *prāṇāyāma* est remplacé par *kumbhaka*. C'est le cas, par exemple, dans le *Kumbhaka paddhati* de Raghuvira, traité de *prāṇāyāma* comportant la description de près de 50 techniques respiratoires.

2. Enseignement (remarques générales)

Dans certains types de yoga modernes, une impasse quasi-systématique est faite sur le *prāṇāyāma*... et c'est bien dommage !

C'est en effet avec le *prāṇāyāma* que commence l'étude du yoga à proprement parler. Car s'il est possible de pratiquer les postures pendant des années sans qu'il y ait de répercussion réelle sur le mental, le *prāṇāyāma*, en revanche, même si vous le faites distraitemment, va agir en profondeur sur votre psychisme, et peu à peu, transformer vos réactions et le fonctionnement de votre système nerveux, dans le sens de plus de sérénité.

Il est donc primordial que vous fassiez aux exercices respiratoires une place de choix dans vos cours.

1. Au début ou à la fin du cours ?

Traditionnellement, comme les postures préparent au *prāṇāyāma*, ce dernier s'effectue de préférence en fin de cours, pour amener vers la méditation. Cependant, comme dans les « centres Sivananda », par exemple, certaines approches préfèrent le mettre en début de cours pour aborder les postures dans un esprit de relaxation.

2. Les deux types d'exercices du souffle :

Dans votre enseignement, il vous sera très utile de distinguer deux « familles » d'exercices.

- Les hyper-oxygénations suivies de rétention
- Les exercices d'allongement du souffle

Dans la première catégorie, nous mettons *kapālabhāti* et *bhastrikā*.

Dans la deuxième, tous les autres pranayamas.

Il est très bénéfique de commencer une séance de *prāṇāyāma*, ou même de yoga par les exercices de la première catégorie.

Ils sont comme un échauffement du souffle, du diaphragme, de la cage thoracique, et, si vous les pratiquez en début de votre séance de respiration, vous vous rendrez compte que votre capacité de rétention et d'allongement du souffle pour les pranayamas suivants sera considérablement étendue.

Dans vos cours, il est également intéressant de commencer par les exercices d'hyper-oxygénation, car ils apportent un bienfait immédiat que même les débutants peuvent sentir.

MISE EN GARDE

Lors de la pratique de *bhastrikā*, en particulier chez les débutants, il faut se limiter à cinq respirations. En effet, cet exercice peut faire « tourner la tête » et, même si cela est bénin, il n'est pas rare, si vous faites faire trop de cycles à vos élèves, de voir certains atteints de légers tremblements durant la rétention, ou d'une perte de conscience de quelques secondes. Il est préférable d'augmenter les cycles très progressivement, pour arriver à 20 respirations après quelques mois de pratique.

Dans un cours « tous niveaux », dites bien aux débutants de se limiter à cinq cycles, et aux autres de rester « dans la limite du confortable ».

Si la tête tourne pendant la rétention, conseillez à vos élèves d'expirer légèrement, avant de poursuivre le *kumbhaka*.

3. La durée de la pratique

Au début, vous serez surpris de constater que même des élèves très expérimentés dans les postures se montrent incapables de rester assis pour le *prāṇāyāma* plus de cinq minutes.

Ceci témoigne de la grande lacune de l'enseignement de cette discipline dans le yoga moderne.

À vous de jouer ! Progressivement, sans heurter le manque de motivation des troupes dans un premier temps, instillez une petite dose de *prāṇāyāma* dans tous les cours, de façon à créer un noyau d'élèves habitués qui tireront les autres vers le haut.

Après une année avec les mêmes élèves, vous pourrez enseigner des sessions de *prāṇāyāma* de 15 ou 20 minutes sans problème, et même les débutants se grefferont sans problème sur le groupe.

Ne soyez pas déstabilisés si certains « remuent », gesticulent ou s'impatientent. Votre travail est de leur enseigner la patience. Comme le dit Ma Amritanandamayi : « La patience, c'est l'amour ».

3. La respiration (anatomo-physiologie)

Définition :

Chez l'humain, la ventilation pulmonaire, ou respiration, est le renouvellement de l'air contenu dans les poumons par l'action des muscles respiratoires dont le principal est le diaphragme.

L'inspiration est l'action d'attirer l'air extérieur à l'intérieur des poumons.

L'expiration est l'action de chasser l'air contenu à l'intérieur des poumons, plus riche en gaz carbonique et moins riche en oxygène, vers l'extérieur.

A. Physiologie de la respiration

Nous n'allons pas ici décrire de manière exhaustive tous les mécanismes à l'oeuvre dans cette fonction, mais faire un résumé accessible à tous.

La respiration existe à deux niveaux.

➤ Pulmonaire :

Nous savons tous que l'échange entre oxygène (dioxygène pour être précis, ou O₂) et gaz carbonique (dioxyde de carbone, ou CO₂), se « passe » dans les poumons. En effet, nous inspirons un air contenant une certaine quantité d'oxygène, et nous rejetons un air plus chargé en gaz carbonique, et moins chargé en oxygène. On peut alors imaginer que tout se passe au niveau des poumons. Il n'en est rien. L'air inspiré apporte, certes, de l'oxygène au corps, par l'intermédiaire des alvéoles pulmonaires, tapissées de millions de capillaires sanguins qui vont faire passer cet oxygène dans la circulation sanguine.

Alvéole pulmonaire

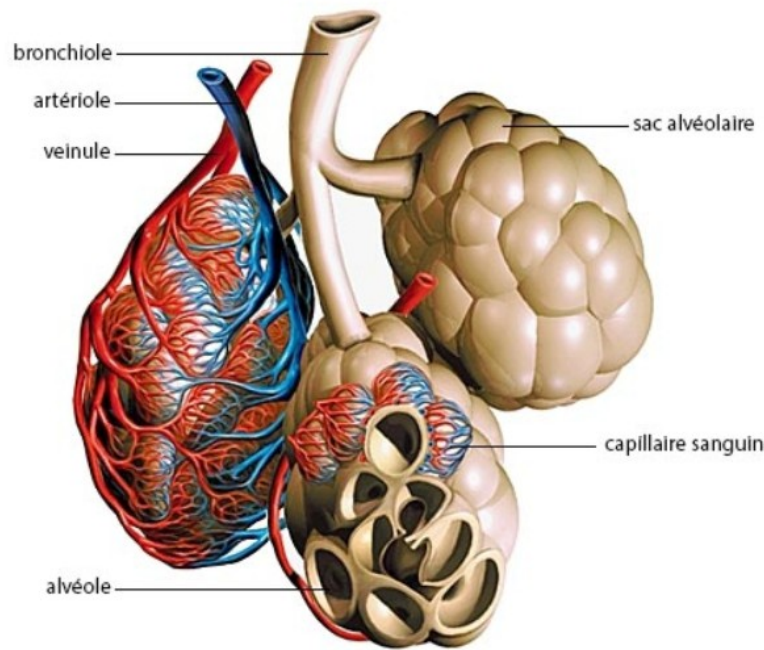


Photo 1

Dessin : Michel Saermann- archives Larousse

Mais d'où vient le gaz carbonique rejeté ? Et où va cet oxygène ?

➤ Cela nous mène à la respiration cellulaire.

Car les cellules respirent, elles aussi ! Pour leur fonctionnement, elles « prennent » de l'oxygène, qui vient des capillaires sanguins tapissant les alvéoles pulmonaires, puis est apporté par la circulation sanguine jusqu'à elles, et rejettent du gaz carbonique, qui est rapporté, *via* le système veineux (respiration dite « de retour ») vers les mêmes capillaires sanguins, les mêmes alvéoles pulmonaires faisant rentrer le CO₂ dans les poumons, et ceux-ci le rejetant dans l'air.

La respiration est donc un mouvement collaboratif entre la respiration cellulaire et la respiration pulmonaire : le corps prend de l'oxygène et rejette du gaz carbonique.

B. Mécanique de la respiration

La mécanique de la respiration est l'ensemble des mouvements employés par le corps pour respirer. Respirer, c'est attirer de l'air extérieur jusqu'aux fameuses alvéoles pulmonaires, et le repousser ensuite, chargé en dioxyde de carbone, vers la sortie.

Pour ce faire, le corps possède deux « techniques » bien différenciées, même si elles agissent de concert.

Le diaphragme, muscle en forme de méduse, situé sous les poumons, s'abaisse et, provoquant un vide dans la cavité thoracique, attire l'air dans les poumons.

➤ C'est la **respiration diaphragmatique**.

On a l'impression de respirer avec le ventre, et on appelle souvent cette respiration « respiration abdominale », car, en descendant, le diaphragme fait augmenter la pression intra-abdominale, et les organes abdominaux se trouvent poussés vers l'avant. Cette respiration, très relaxante, est utilisée en méditation, pour trouver de la stabilité, du calme et « ancrer » le mental.

Vous pouvez très facilement apprendre cette respiration à vos élèves en position couchée sur le dos, en posant les mains sur le haut du ventre et en leur faisant sentir le ventre qui monte vers le ciel sur les inspirations, et qui descend sur les expirations. Ils pourront même pousser un peu le ventre vers le sol en expirant pour mieux sentir le mouvement.

Ce mode de respiration est très utilisé en yoga. Dans environ quatre-vingt pour cent des postures, c'est la bonne manière de respirer.

Si on garde les muscles abdominaux détendus, ce mouvement du ventre se fait sans obstacle et la cage thoracique reste immobile. Elle n'a pas « besoin » de bouger.

Si en revanche, on résiste en contractant un peu ou totalement les muscles abdominaux, on arrive à la respiration diaphragmatique « avec sangle abdominale contrôlée », ou « respiration forcée ».

Les côtes flottantes vont alors s'écarter pour faire de la place aux organes abdominaux.

Mais nous sommes toujours dans une respiration diaphragmatique, car ce mouvement du thorax est passif. C'est encore bien le diaphragme qui descend et fait l'appel d'air. Il ne s'agit donc pas encore de la respiration thoracique.

Cette respiration, recommandée notamment par André Van Lysebeth, est plus tonique que la simple respiration abdominale. Elle favorise le massage des organes abdominaux et le retour du sang veineux de la cavité abdominale vers le cœur.

Elle est utilisée en fin de première phase de la respiration complète, car elle comporte déjà un mouvement du thorax. Elle prépare, en quelque sorte, la deuxième phase de l'inspiration.

➤ Le deuxième type de respiration est la **respiration thoracique**.

Dans ce cas, le diaphragme est passif, et l'appel d'air est effectué uniquement par la cage thoracique.

Sur l'inspiration, les muscles intercostaux externes, en se contractant, permettent à la cavité thoracique d'augmenter son volume, et ainsi, en créant un vide dans les poumons, de faire rentrer l'air.

Sur l'expiration, le relâchement de ces muscles permet au thorax de se rétracter, et l'air est chassé des poumons.

Chez une personne en bonne santé, cette respiration est utilisée dans deux cas :

- Pendant ou après un effort physique intense, pour apporter une grande quantité d'air dans les poumons. Autrement dit, quand on est essoufflé. En effet, le volume d'air qu'attire

l'ouverture du thorax dans les poumons est bien supérieur à celui que peut attirer le diaphragme.

- En yoga, quand on veut étirer la cage thoracique, on va utiliser ce type de respiration pour écarter consciemment les côtes les unes par rapport aux autres et gagner en souplesse des muscles intercostaux. Une cage thoracique souple, c'est une respiration plus facile, une sensation d'espace, de liberté. C'est aussi une meilleure oxygénation des poumons, et donc du sang et de toutes les cellules.
C'est pourquoi, comme nous l'avons vu dans le chapitre consacré aux différents types de postures, nous recommandons de respecter la règle suivante :

Quand une posture étire une partie du thorax, il est bon de respirer avec la partie du thorax correspondante.

Ceci est vrai dans les flexions arrière, à condition qu'elles ne soient pas trop extrêmes (dans la version finale de l'arc, par exemple, ou dans la sauterelle dans sa version finale, on respire... comme on peut, et le plus profondément possible) !



Photo 2: Dhanurāsana, l'arc



Photo 3: Śalabhāsana, la sauterelle

... mais dans les flexions arrière modérées, dans lesquelles vous sentez que le thorax n'est pas bloqué, essayez autant que possible d'ouvrir encore plus la face avant du thorax pour « aider » la posture ; par exemple, dans *matsyāsana*, posture dans laquelle la respiration « avec l'avant du thorax » est possible :



Photo 4: Matsyāsana, le poisson

Dans la pince (photo 57) et les autres flexions avant, c'est un peu plus subtil : Souvent, vos élèves vous demanderont « comment faut-il respirer dans *paśchimottanāsana* » par exemple. La réponse est que 70% de l'appel d'air est effectué par le diaphragme, mais que 30 % est effectué en « ouvrant » le dos, c'est-à-dire en allongeant la face arrière du thorax, les côtes s'écartent et aident non seulement l'air à rentrer dans les poumons, mais aussi constituent également un étirement très intéressant de l'espace intercostal de la face postérieure de la cage thoracique.

Bien sûr, vous n'allez pas vous lancer dans cette explication, surtout avec des débutants, et nous vous conseillons de simplement d'inviter à « respirer avec le dos » dans cette posture, même si anatomiquement, la respiration « dorsale » est minoritaire dans l'appel d'air.

Si vous attirez l'attention des élèves sur le diaphragme, ils auront l'impression d'étouffer, car la face avant du corps est écrasée dans les flexions avant et il vaut mieux se concentrer sur la face arrière, qui a de la place.

Troisième argument en faveur d'une concentration sur la respiration thoracique postérieure dans les flexions avant : l'ouverture du dos est la philosophie même de ces postures. N'oubliez-pas que dans *paśchimottānāsana*, « *paśchima* » signifie « ouest », soit le dos quand on pratique tourné vers l'est, et « *uttāna* » signifie « étirement ». Quoi de surprenant alors que la posture d'étirement du dos se fasse avec une concentration... sur l'étirement du dos ?

Ouvrons ici une petite parenthèse :

Dans de très nombreux textes de *haṭhayoga* comme le *Haṭhayogapradīpikā*, la *Haṭharatnāvalī*, le *Yoga-rahasya*, *paśchimottānāsana* est décrit comme *paśchimatānāsana*, ou même, dans le *Haṭhatatvakaumudī*, *paśchimatāna-bandha*, signe que les yogis considèrent hautement cette position.

La définition de *tāna* est multiple : « ton », « ton monotone », « objet des sens » mais aussi « fibre ».

On comprend que la postérité ait retenu en priorité la première traduction : « étirement de l'ouest », même si assez peu de textes classiques utilisent cette orthographe.

Il existe une dernière manière d'inspirer, en toute fin d'inspiration, en tirant la clavicule vers le haut à l'aide des muscles du cou.

C'est la respiration des grands insuffisants respiratoires, de l'inspiration poussée au maximum, et, dans la pratique du yoga, l'inspiration ne doit pas aller si loin que vous contractez les muscles du cou. De plus, avec une bonne inspiration thoracique, vous irez sans problème « au bout » de l'inspiration. Nous nous abstiendrons donc ici de décrire cette respiration claviculaire.

4. Approche « inversée » de la respiration en yoga : la respiration comme symptôme.

A. Observer la respiration

Même si le fait de bien respirer est capital en yoga, et même si l'attention à la respiration doit être maintenue durant les postures et le *prāṇāyāma*, il existe une autre attitude possible face à ce processus riche et complexe : l'observation.

De nombreux enseignements de yoga recommandent, en début ou en fin de cours, d'« observer la respiration sans la modifier ».

Cette phase d'observation est capitale : en effet, notre façon de respirer dit tout sur l'état de notre mental. Un souffle court, fort et irrégulier dénote une hyperactivité du mental. En cas d'angoisse, c'est même la respiration thoracique qui domine !

Inversement, une respiration lente et très profonde dénote, ou favorise un mental calme et serein. Enfin, une respiration qui redevient plus courte, et comme « automatique », un peu comme si l'on dormait, tout en restant consciente est caractéristique de l'état de « pré-méditation ». En effet, « *manas* et *prāṇa* » (le mental et le souffle) sont liés.

Ajoutons que dans le *nirvikalpa samādhi*, état le plus profond d'absorption dans le Soi, la respiration s'arrête quasi-totalement.

Les yogis parlent ici de « longueur de souffle ».

À ne pas confondre avec la profondeur de la respiration (durée du souffle), cette longueur de souffle est en réalité la puissance, le débit de la respiration.

Pour la déterminer, les yogis mesurent la distance jusqu'à laquelle le souffle peut être ressenti si l'on place par exemple, un fil au bout duquel est attaché un bout de coton et que l'on observe si il bouge ou reste immobile. À chaque activité humaine correspond une longueur de souffle déterminée. Plus l'activité demande de l'énergie, plus le souffle est donc « long ».

Quelle est la cause de cette modification de la puissance respiratoire ?

Elle est tout simplement notre besoin en oxygène.

Au repos, l'activité du cerveau représente 20% de l'énergie globale du corps et 20% de la consommation d'oxygène. Peu de données sont encore disponibles sur la consommation de cet organe en période d'effort intellectuel intense, mais on peut imaginer que ces pourcentages augmentent encore.

Il n'est pas surprenant alors que le mode de respiration dépende de nos pensées. Plus de pensées, plus de besoin en énergie et plus de besoin en oxygène. Sachez que **lors du sommeil paradoxal (pendant les rêves), le cerveau consomme plus d'oxygène qu'à l'état de veille !**

En effet, dans cet état, les pensées sont tellement fortes que nous « croyons » totalement au film qu'elles déroulent, au point d'oublier le monde extérieur. D'ailleurs, si vous observez la respiration d'une personne en train de rêver, vous noterez une respiration très intense. En sommeil profond, par contre, la respiration est réduite au minimum.

C'est ce qui se passe en méditation : vous noterez que, loin des injonctions du professeur de yoga qui vous répète sans cesse « Respirez profondément », vous désirez au contraire respirer très doucement, et parfois même, le souffle se suspend totalement. Il s'agit de ce fameux *kevala kumbhaka* ou « rétention spontanée ».

Que faire dans ce cas, et que recommander à vos élèves avancés qui vous poseront la question ?

Tout d'abord, il faut garder une respiration profonde « jusqu'au dernier moment », c'est à dire que tant que votre mental n'est pas totalement silencieux, maintenez la respiration profonde. Pas nécessairement complète, mais longue, lente, diaphragmatique, avec insistance sur l'expiration. Ensuite, si le souffle se suspend, aucun problème. Notez que vous reprenez conscience de votre souffle au moment où vous sortez de l'état de méditation profonde. Pendant la méditation, vous n'aviez, pour ainsi dire, « pas le choix », car votre volonté était absente. À ce moment-là, quand la conscience du souffle revient, reprenez une respiration lente, abdominale et tranquille.

Ces recommandations s'adressent aux élèves avancés, mais le fait de connaître, et d'avoir expérimenté ce mécanisme permet d'être un bon enseignant.

C'est pourquoi la formation Yoga Systema® met l'accent sur la pratique personnelle. Il faut du temps pour sentir ces choses subtiles.

B. Influencer le mental par la respiration

Ici, nous faisons une petite incursion dans le domaine du *prāṇāyāma* proprement dit, pour bien comprendre le mouvement de va-et-vient entre observation du souffle et travail du souffle. Les techniques et le mécanisme spécifique du *prāṇāyāma* seront traités par la suite.

Comme le fait de sourire ou de rire induit un état d'esprit positif, comme le fait de dire des choses positives lors d'une discussion va agir positivement sur l'humeur de vos interlocuteurs, le fait de modifier consciemment votre mode de respiration va changer l'état de votre mental.

Vous pouvez « imiter » la respiration que vous avez quand votre mental est serein, et... il va le devenir.

Faites le test:

En période d'agitation mentale, même forte, asseyez-vous, ou allongez-vous, et prenez une trentaine de respirations profondes.

Commencez par dix grandes respirations thoraciques, un peu comme si vous étiez essoufflé(e). Ne soyez pas avare, prenez (et donnez) même de grandes quantités d'air!

Puis prenez vingt respirations abdominales, avec expiration lente et profonde, tranquillement.

Vous constaterez qu'en une petite dizaine de minutes, l'état de votre mental a changé. Vous vous sentez plus calme, plus tranquille.

Bien sûr, dans le *prāṇāyāma*, ce travail du souffle sera poussé à la perfection, et vous observerez, à la longue, une modification de votre psychologie, car, et cela va jusque-là, le *prāṇāyāma* est une véritable psychothérapie, qui, à condition de la pratiquer au moins deux fois par jour, va modifier même des réactions que vous croyiez être des réflexes impossibles à surmonter (peurs, colère, etc.).

C'est pourquoi le vrai yoga commence avec le *prāṇāyāma* !

CONCLUSION

Le mode de respiration est le révélateur de notre état mental. Avec la pratique quotidienne des exercices de contrôle du souffle, vous deviendrez capable de réaliser avec toujours plus de subtilité la réalité du lien entre le souffle et le mental. Et c'est précisément dans la sensation de ce lien très subtil et en même temps très puissant que résident les progrès en yoga. Car devenir conscient de phénomènes de plus en plus fins révèle une capacité de concentration accrue, et comme nous le verrons par la suite, la concentration mène à la méditation.