

Le prāṇāyāma

1. Définition

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

« La *Bṛhadāraṇyaka 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.

1. Physiologie de la respiration

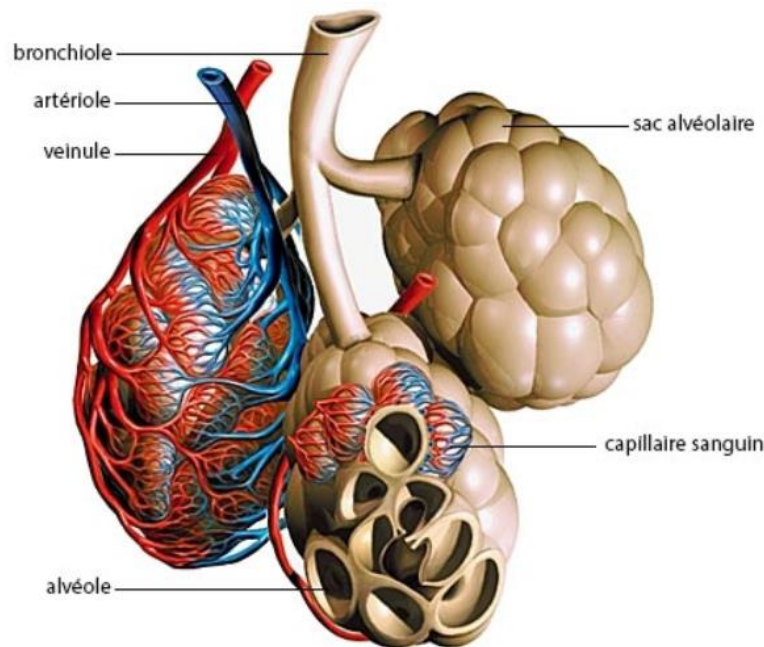
Nous n'allons pas ici décrire de manière exhaustive tous les mécanismes à l'oeuvre dans cette fonction, mais faire un résumé accessible à tous.

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



Dessin : Michel Saermann- archives Larousse
Photo 94

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.

2. 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 95 : *Dhanurāsana*, l'arc



Photo 96 : *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 97 : *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.

1. 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 samadhi*, 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.

2. 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.

5. Analyse détaillée de l'enseignement d'un exercice respiratoire : *Nāḍī śodhana*.

Décrivons à présent en détail la pédagogie d'un *prāṇāyāma*, parfois considéré comme une préparation au *prāṇāyāma*, mais ne vous y trompez pas : il s'agit d'un exercice dont les effets sont très puissants, et totalement assimilables à ceux d'un *prāṇāyāma*. D'ailleurs, l'exercice est parfois décrit comme *nāḍī śodhana prāṇāyāma*. Les détails qui sont donnés dans cette analyse détaillée s'appliquent à tous les pranayamas d'allongement du souffle.

A. Description de l'exercice

Laissons tout d'abord parler la *Haṭhayogapradīpikā*, où nous trouvons une explication détaillée :

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥७॥

baddha-padmasano yogī prāṇam candreṇa pūrayet /
dhārayitvā yathāśakti bhūyaḥ sūryeṇa recayet

Assis en position du lotus, le yogi doit inspirer par la narine gauche.

Après avoir retenu le souffle en fonction de ses capacités, il doit expirer par la narine droite.

Commentaire :

Même si le lotus est la position conseillée, il ne faut pas attendre de maîtriser cette posture pour se lancer dans la pratique de *nāḍī śodhana*. Toute position assise avec le dos droit sans effort fera l'affaire.

La rétention du souffle doit se faire selon les capacités de votre organisme dans son ensemble, dans le respect de son équilibre, et non pas au maximum de votre capacité d'apnée !

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेद् उदरं शनैः ।
विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्च चन्द्रेण रेचयेत् ॥८॥

prāṇam sūryeṇa cākṛṣya pūrayed udaram śanaiḥ
vidhivat kumbhakamkr̥tvā punaś candreṇa recayet

*En inspirant par la narine droite, le yogi doit remplir l'abdomen peu à peu.
Après une longue rétention, il doit expirer par la narine gauche.*

Commentaire :

Par « abdomen », ou « estomac », il faut comprendre la respiration complète, et remplir les poumons au maximum.

येन त्यजेत् तेन पीत्वा धारयेद् अतिरोधतः ।
रेचयेच्च ततो. अन्येन शनैर् एव न वेगतः ॥९॥

yena tyajet tena pītvā dhārayed atirodhataḥ
recayec ca tato anyena śanair eva na vegataḥ

*Ayant inspiré par la narine qui vient d'expirer, il faut retenir l'air très longtemps.
Expirer en changeant de narine, lentement, sans se presser.*

प्राणं चेद् इडया पिबेन् नियमितं भूयो. अन्यथा रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणम् अथो बद्ध्वा त्यजेद् वामया ।
सूर्यचन्द्रमसोर् अनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयाद् ऊर्ध्वतः ॥१०॥

prāṇam ced iḍayā piben niyamitaṁ bhūyo.anyathā recayet
pītvā piṅgalayā samīraṇam (le prana) atho baddhvā tyajed vāmayā
sūrya-candramasor anena vidhinābhyāsaṁ sadā tanvatām
śuddhā nāḍi-gaṇā bhavanti yaminām māsa-trayād ūrdhvataḥ

*Quand le yogi a « bu » doucement le prāṇa par la narine gauche et l'a retenu, il doit expirer
par la narine droite, et inversement.
Il doit ainsi prolonger sa pratique, faisant alterner le soleil et la lune (narine de droite et
narine de gauche).
De cette façon, les nāḍī seront purifiées en trois mois.*

Commentaire :

Concernant la « lune » et le « soleil », reportez vous à la section sur les nāḍī.

प्रातर् मध्यन्दिने सायम् अर्धरात्रे च कुम्भकान् ।
शनैर् अशीतिपर्यन्तं चतुर् वारं समभ्यसेत् ॥११॥

prātar madhyandine sāyam ardha-rātre ca kumbhakān
śanair aśīti-paryantaṁcatur vāraṁsamabhyaset

*Il faut pratiquer quatre fois par jour : Le matin, à midi, le soir et à minuit.
Progressivement, montez à 80 rétentions par séance.*

Commentaire :

Ces durées de pratique sont extrêmes et nécessitent un très long entraînement.

कनीयसि भवेद् स्वेद कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानम् आप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत् ॥१२॥

kanīyasi bhaved sveda kampo bhavati madhyame
uttame sthānam āpnoti tato vāyuṁnibandhayet

Au stade initial, la transpiration apparaît, au stade intermédiaire, les tremblements et au stade le plus élevé, c'est la stabilité (du corps et du mental). C'est dans ce but que l'on retient le souffle.

Commentaire :

Nous ne conseillons pas d'aller jusqu'aux tremblements dans le cadre d'une pratique modérée, et en vivant dans le monde et avec une vie moderne. Restez dans les limites du confortable.

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनम् आचरेत् ।
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥१३॥

jalena śrama-jātena gātra-mardanam ācaret
dr̥ḍhatā laghutā ca-iva tena gātrasya jāyate

*Il faut masser le corps avec la transpiration née de l'exercice.
Le yogi en retire force et légèreté.*

Commentaire :

La pratique prolongée du prāṇāyāma produit de la chaleur (sauf de rares exercices). La transpiration est un bon signe d'efficacité de l'exercice.

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
ततो. अभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ॥१४॥

abhyāsa-kāle prathamē śastam kṣīrājya-bhojanam
tato.abhyāse dr̥ḍhībhūte na tādr̥ṅ-niyama-grahaḥ

*Au début de la pratique, une alimentation riche en lait et en ghi est recommandée.
Plus tard, quand la pratique est assurée, cette restriction ne s'impose plus.*

Commentaire :

Cette alimentation, qui a pour but de « lubrifier » l'organisme ne s'adresse qu'à ceux qui s'adonnent au *prāṇāyāma* de manière intensive. Pour les autres, une alimentation équilibrée et riche en fruits, légumes, légumineuses et noix suffit.

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुर् अन्यथा हन्ति साधकम् ॥१५॥

yathā sir̥ho gajo vyāghro bhaved vaśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ
tathaiva sevito vāyur anyathā hanti sādhakam

*Comme il faut du temps pour dresser lions, éléphants et tigres,
Il en va de même pour le souffle. Sinon l'aspirant au yoga est détruit.*

Commentaire :

Il y a deux écueils à éviter dans le *prāṇāyāma* :

- Une pratique extrême, sans préparation, qui peut en effet affecter le fonctionnement de l'organisme (tachycardie, fièvre, vertiges, etc.)
- Mais aussi une peur exagérée qui fait croire que ces exercices sont très dangereux et qu'il faut les éviter.

Nous nous rangeons derrière l'avis d'André Van Lysebeth et de son maître, Swami Sivananda, qui écrivait et enseignait que, si l'aspirant yogi reste dans les limites du confort et du raisonnable, sous la conduite d'un professeur expérimenté, il n'y a pas de danger.

B. Enseignement de l'exercice

1. Conditions préalables

- Tous les exercices de yoga doivent se pratiquer l'estomac vide, ou au moins cinq heures après un repas pour exprimer leur efficacité maximale. *Nāḍī śodhana* ne fait pas exception.
- Il est possible de pratiquer *nāḍī śodhana* avant les asanas, mais nous conseillons, comme c'est le cas généralement, de le pratiquer en fin de séance, avant ou après *Śavāsana*. Il est tout à fait possible de le pratiquer isolément.
- Il est recommandé avant toute pratique de yoga, de pratiquer le lavage du nez ou *jalal neti*.
- Si une narine est légèrement bouchée, il est possible de pratiquer tout de même, mais en ne « tirant » pas sur les inspirations. Laissez plus de secondes pour l'inspiration du côté difficile. Si une narine ou les deux sont très bouchées, pratiquez « mentalement », c'est à dire : posez les mains sur les genoux et imaginez seulement que vous inspirez et expirez par narines alternées.
- *Kapālabhāti* est une excellente préparation à *nāḍī śodhana*. Nous conseillons trois cycles de *kapālabhāti*.

2. Technique

Exercice « de base »

Voici comment enseigner en détail cet exercice à un groupe tous niveaux ou à un élève particulier qui débute. Commencez par expliquer à vos élèves la position de la gorge « en *ujjayi* ». Ils en auront besoin pour contrôler la durée des inspirations et expirations.

« - Asseyez-vous dans votre posture assise de méditation (*padmāsana*, *siddhāsana*, *sukhāsana*, *vajrāsana* ou *ardha-padmāsana*). Il est dit que *padmāsana* est la meilleure posture pour les exercices respiratoires, mais attention à vos genoux (voir chapitre sur les asanas) ! Le dos doit être droit et les épaules détendues.

- Prenez *viṣṇu mudrā* ou *mṛḡi mudrā*.



Photo 98: *Viṣṇu mudrā*, ou *mṛḡi mudrā*

- Le pouce sert à bloquer la narine droite, l'annulaire (collé à l'auriculaire), à boucher la narine gauche. Les narines doivent être bouchées assez haut, vers l'os du nez, et pas vers la sortie.
- Bouchez la narine droite et effectuez une grande expiration à gauche avant de commencer l'exercice.

- Inspirez à gauche, profondément.
- Expirez à droite, en vidant complètement les poumons.
- Inspirez à droite, complètement
- Expirez à gauche.
- Changez de narine sur chaque expiration.
- Sur les inspirations, laissez d'abord le ventre avancer un peu, puis gonflez la cage thoracique comme un parapluie qui s'ouvre.
- Sur les expirations, laissez le parapluie se refermer, puis poussez le ventre vers l'intérieur avec l'aide des muscles abdominaux. »

(laissez passer quelques instants, corrigez les élèves).

« - Progressivement, allongez la durée des expirations, pour arriver à une inspiration sur six secondes et une expiration sur douze secondes (si vous n'y arrivez pas tout de suite, aucun problème, c'est juste une indication). Contrôlez la durée des expirations et des inspirations en contractant légèrement la gorge, « en *ujjayi* ». »

(Montrez les secondes quelques instants en claquant des doigts, ou en comptant à voix haute, puis laissez passer quelques minutes).

« - Et maintenant, si vous vous sentez bien, à la fin de chaque inspiration, vous pouvez retenir le souffle, juste quelques secondes, et en gardant la cage thoracique bien haute, mais sans contracter les épaules. Puis, vous expirez normalement, par l'autre narine. »

(laissez passer une ou deux minutes)

« - Petit à petit, cette rétention durera vingt-quatre secondes, mais dans trois mois, si vous pratiquez tous les jours, donc ne vous pressez pas !

On atteindra très progressivement le rythme suivant : Inspiration sur 6, rétention sur 24 et expiration sur 12 secondes.

Quand la rétention atteindra 10 secondes, vous pouvez ajouter les trois bandhas (si vos élèves sont débutants, expliquer les bandhas).

- Ne retenez jamais le souffle jusqu'à votre capacité maximale, car souvenez-vous qu'ensuite, vous devez encore expirer pendant douze secondes.

- Pendant les rétentions, vous pouvez fixer le point entre le sourcils, pas trop haut dans le front. Cela doit être un point de détente du regard. Les yeux sont fermés, sans contraction des paupières. Le front est détendu, ainsi que les lèvres, la langue et la mâchoire inférieure.

- Le souffle doit être le plus régulier possible. Si vous avez des difficultés à inspirer sur six secondes, pensez bien à expirer à fond, puis à commencer l'inspiration très doucement, pour « économiser le temps ».

Continuez à respirer de cette façon pendant cinq à dix minutes. Finissez par une expiration à gauche.

Ensuite, prenez quelques respirations tranquillement, par les deux narines, puis relaxez-vous en *śavāsana*. »

Ici s'achève la description de *nāḍī śodhana* pour les élèves « tous niveaux ». Nous ne conseillons pas d'ajouter plus de détails, ni de parler de rythmes plus longs, dans un cours avec des débutants.

Exercice avancé

Nāḍī śodhana peut inclure des visualisations, voire la récitation de mantras, comme décrit dans la *Gheraṇḍa saṃhitā*, au chapitre V, à partir du verset 36 :

« 36. Il y a deux sortes de purifications des *nāḍī* : celle qui fait intervenir le mental, *samanu*, et celle qui n'en tient pas compte, *nirmanu*. *Samanu* est basée sur la technique des *bīja* ou phonèmes-racines ; *nirmanu* sur les techniques de purifications physiques.

37. Au début nous avons parlé des procédés physiques de nettoyage c'est-à-dire des «six actes de purification». Maintenant, Canda, prends connaissance de la technique mentale de purification des *nāḍī* appelée *samanu*.

38. Assis dans la posture du lotus, *padmāsana*, et ayant accompli l'adoration du *Guru* Suprême selon les instructions de son maître, le yogin s'appliquera à purifier les *nāḍī* afin d'obtenir un total succès dans le *prāṇāyāma*.

39 - 40. Le sage yogin doit méditer sur le phonème spécifique de l'air (le *bīja* YAM), couleur de fumée et plein d'éclat. Le cycle respiratoire se pratique ainsi (sur la mesure moyenne 16 x 64 x 32): inspiration par la voie lunaire (narine gauche) en répétant mentalement seize fois le phonème. Rétention de l'air en 64 *mātrā*. Expiration par la narine solaire (narine droite) en 32 *mātrā* avec autant de répétitions du phonème.

41 - 42. Méditer aussi sur l'élément-feu qui a son siège dans le centre du nombril et l'unir au centre de l'élément-terre dans une même lumière. Inspirer par la narine solaire (narine droite) en prononçant seize fois le phonème spécifique du feu (le *bīja* RAM). Retenir l'air pendant 64 *mātrā*, avec 64 répétitions du phonème. Expirer par la narine lunaire (narine gauche) en 32 *mātrā*, avec 32 répétitions du phonème.

43 - 44. Ensuite, fixer l'attention sur la pointe du nez et méditer sur la clarté lunaire en se concentrant sur les taches en forme de lièvre qui apparaissent sur le disque de l'astre. En même temps, inspirer par *īḍānāḍī* (narine gauche) en prononçant seize fois le *bīja* THAM. Faire une rétention de l'air pendant 64 *mātrā*, en répétant 64 fois le phonème de l'eau VAM. Pendant ce temps visualiser la liqueur d'immortalité qui purifie toutes les *nāḍī* en s'écoulant à travers elles. Expirer en 32 *mātrā* en répétant la syllabe spécifique de la terre, LAM.”* (*1 *mātrā* correspond environ à une seconde et 25 dixième, voire 1 seconde et demi).

Le même texte, un peu plus loin, indique une autre façon de pratiquer, en utilisant les trois sons qui forment le “OM” : A, U et M:

“48. Je commencerai par te décrire le premier *prāṇāyāma* appelé *sagarbha*, « avec semence » : assis dans une posture confortable, face à l'est ou au nord, on doit méditer sur *Brahmā*, créateur empli des qualités de dynamisme du *rajo-guṇa*, de couleur rouge et symbolisé par la lettre initiale A.

49. Pendant ce temps, que le sage inspire l'air en 16 *mātrā* par *iḍānāḍī*, c'est à dire par la narine gauche, et à la fin de l'inspiration, mais avant la rétention, qu'il pratique la contraction de « l'envol », *uḍḍīyana bandha*.

50. Qu'il fasse ensuite une rétention de 64 *mātrā* en répétant autant de fois la lettre U, visualisée de couleur noire tout en méditant sur *Hari-Viṣṇu* , empli des qualités de pureté du *sattvo-guṇa*.

51. Enfin qu'il expire en 32 *mātrā* et comme il convient (c'est-à-dire par la narine droite) en prononçant intérieurement la lettre Ma visualisée de couleur blanc-brillant et en méditant sur *Śiva*, empli des qualites de désintégration du *tamo-guṇa*.

52. Il faut ensuite inspirer sur *piṅgalānāḍī* (narine droite), faire toujours la rétention accompagnée de la concentration, puis expirer sur *iḍānāḍī* (narine gauche) et continuer ainsi le contrôle du souffle par narines alternées.

53. On doit pratiquer longuement cette respiration alternée. Après l'inspiration et jusqu'à la fin de la rétention, on tiendra les deux narines fermées avec les doigts, la droite avec le pouce, l'autre avec l'auriculaire et l'annulaire, l'index et le médus restant libres.”

Pour simplifier, gardez en mémoire que l'on peut pratiquer *nāḍī śodhana* :

- Sans visualisation, simplement en comptant les secondes.

- Avec visualisation des couleurs et répétition des *bīja*.

- Avec visualisations des trois aspects du Divin (création, préservation et destruction, soit *Brahmā*, *Viṣṇu* et *Śiva*), associés aux trois phonèmes du mantra « OM » (A, U et M).

Encore une fois : les rythmes indiqués ici seront le fruit d'une pratique intensive et de longue haleine. N'essayez pas de « monter » en quelques semaines, ou même en quelques mois à 16/64/32.

6/24/12 est déjà un jalon important dans vos progrès en *prāṇāyāma* et à plus forte raison en ce qui concerne vos élèves.

Ajoutons une concentration très puissante et qui permet de nettoyer les *nāḍī* efficacement. Elle inclut une visualisation des couleurs et du trajet des canaux d'énergie :

- Sur l'inspiration à gauche, visualiser un air pur et bleu clair qui entre par la narine de gauche et descend par *iḍānāḍī*, de la narine au périnée, à la gauche de la colonne vertébrale, et qui remplit ce canal d'énergie calme et lumineuse.
- Sur l'expiration à droite, visualiser un air rouge usagé, « sale », plein de toutes vos tensions, fatigues et frustrations, qui remonte par *piṅgalāṇāḍī*, du périnée à la narine de droite, par le canal situé à droite de la colonne vertébrale, et qui s'échappe de votre corps.
- Sur l'inspiration à droite, visualiser un air pur et rouge lumineux qui entre par la narine de droite et descend par *piṅgalāṇāḍī*, de la narine au périnée, à la droite de la colonne vertébrale, et qui remplit ce canal d'énergie intense et brillante.
- Sur l'expiration à gauche, visualiser un air bleu usagé, sale, plein de toutes vos tensions, fatigues, frustrations, qui remonte par *iḍānāḍī*, du périnée à la narine de gauche, par le canal situé à gauche de la colonne vertébrale, et qui s'échappe de votre corps.

Puis recommencer un cycle par une inspiration à gauche.

Cette technique peut être enseignée aux élèves qui maîtrisent déjà l'exercice sans aucune visualisation.

Certains élèves n'ont pas d'affinités avec les visualisations en général, et préfèrent pratiquer simplement en comptant les secondes (que l'on peut sans inconvénient assimiler aux *mātrā*).

Effets :

Dans un premier temps, et c'est la raison pour laquelle *nāḍī śodhana* est moins populaire dans le yoga moderne, les élèves préfèrent *kapālabhāti*, qui « paye » plus vite, dont les effets sont ressentis immédiatement.

Mais en insistant, en faisant apprécier ce *prāṇāyāma*, en partageant votre expérience, vos élèves comprendront et ressentiront sa puissance extraordinaire, qui agit à la manière d'un « traitement de fond », tout au long de la journée et même pendant la nuit qui suit la pratique. Le souffle (et le mental, car les deux sont liés) devient très subtil. Une grande paix intérieure est ressentie, et, par moments, le souffle se suspend spontanément, vous donnant l'impression que « vous n'avez plus besoin de respirer ». Tous ces effets sont le signe que vous (ou vos élèves) pratiquez correctement.

CONCLUSION

Ce *nāḍī śodhana* explicité en détail, vous permettra de « piocher » de très nombreux éléments pour l'enseignement et la pratique des autres exercices respiratoires par narines alternées, tant au niveau du rythme qu'en ce qui concerne les visualisations ou mantras.

La description détaillée vous permet également de sentir la subtilité de cette pratique. Et encore : en pratiquant quotidiennement, vous trouverez par vous-même mille autres choses à préciser, à enseigner, à expérimenter.

Chaque enseignant est unique !