

La respiration consciente (prânâyâma)



Par Martyn NEAL

Avant de commencer la pratique du yoga, les seules fois où l'on me demandait de respirer consciemment étaient lors d'une auscultation chez un médecin. Inspirer et expirer ne m'était pas inconnu certes, mais en faire 100 à 200 de façon lente et profonde pendant une heure, voilà qui sortait de l'ordinaire ! Dans la pratique du yoga, le *prânâyâma* est l'aspect le plus simple, sans être nécessairement le plus facile à mener correctement. Il s'agit aussi de l'outil de « nettoyage » par excellence. Ce geste de respirer consciemment, somme toute banal, permet une action en profondeur et de manière presque immédiate sur le corps, le psychisme et les émotions.

Rappelons qu'il s'agit du quatrième aspect (*anga*) du yoga « intégral » de Patanjali, qui en comporte huit, exposé dans son texte deux fois millénaire, le Yoga Sûtra. Les trois premiers aspects ont été traités dans les revues Aperçus numéros 10 (le comportement envers son environnement - *yama*), 11 (le style de vie - *niyama*) et 14/15 (la posture - *âsana*). Les sûtra qui traitent de la respiration consciente (*prânâyâma*) sont au deuxième chapitre, 49 à 53. Voyons cela de plus près.

Desikachar, dont l'enseignement est le fondement de notre approche du yoga, interprète le mot *prânâyâma* comme l'allongement (*âyama*), mais également le contrôle (*yama*), de l'énergie (*prâna*) en nous. S'il est vrai que nous puisons notre énergie dans la nourriture, les boissons et par l'exposition au soleil, néanmoins la respiration, notamment l'inspiration, constitue notre apport essentiel en « carburant ». Nous sommes « ravitaillés en vol » à tout instant. En contemplant cette fonction organique, on peut considérer notre



première inspiration et notre dernière expiration comme les deux bouts d'une chaîne ininterrompue qui nous maintient en vie... L'inspiration, qui semble être l'élément le plus important dans le cycle respiratoire, ne saurait cependant se passer de son alter ego, l'expiration. Il faut bien se débarrasser des déchets de la transformation de l'air extérieur en énergie avant de pouvoir à nouveau remplir nos poumons. Notre belle machine fonctionne en grande partie grâce à cet échange gazeux sans cesse renouvelé : l'oxygène pris – le dioxyde de carbone rejeté. Toutefois, Desikachar insiste sur l'importance du ressenti de la respiration, qui confère au contrôle du souffle une ouverture vers d'autres dimensions : la spiritualité, la concentration et la clarté.

Le but de la pratique du yoga est de favoriser la direction consciente du fonctionnement du mental et de maintenir celle-ci (1, 2). Contrôler, étirer, allonger la respiration constitue un moyen précieux pour parvenir à cet objectif.

La définition est donnée au sûtra II, 49 : le *prânâyâma* est l'arrêt volontaire (*gativicchedah*) de la respiration anarchique ou inconsciente (*shvâsa prashvâsa*). Autrement dit, dès lors que nous respirons de façon consciente nous sommes dans le *prânâyâma*. Lorsque vous voulez mettre du fil dans le chas d'une aiguille, en respirant doucement et calmement au moment où vous présentez le bout du fil en face du trou, vous faites du *prânâyâma* ! Bien entendu, si votre geste est bon et que vous arrêtez de respirer consciemment quelques instants après, l'effet ne sera pas énorme... Il y a une précision supplémentaire dans ce sûtra : il commence par « ceci étant fait » (*tasmin sati*). Puisque Patanjali avait exposé la posture (*âsana*) dans les aphorismes précédents, nous comprenons qu'il s'agit d'aborder la respiration consciente après les postures. Cela donne tout naturellement une séance de yoga qui commence par des exercices mobilisant le corps, les

La respiration consciente (*prânâyâma*)

muscles, les articulations, la colonne vertébrale et qui se poursuit par des exercices respiratoires en posture assise. Toutefois, dans l'approche de Desikachar, il est proposé de contrôler et d'étirer sa respiration tout au long de la pratique posturale. Celle-ci est composée de mouvements ainsi que de postures statiques, comme nous avons vu dans les précédents numéros d'Aperçus. La particularité de respirer consciemment dès la première posture s'explique par plusieurs points, dont en voici trois importants :

- une mobilisation de l'attention avec un effet d'unification sur le "trio" corps – souffle – pensée
- une sécurité pour le corps qui est ainsi protégé de nos excès de zèle éventuels
- une préparation aux exercices respiratoires en posture assise.

La respiration anarchique (*shvâsa prashvâsa*) qu'il s'agit d'arrêter est notamment citée dans le premier chapitre, au sùtra 31, comme l'un des symptômes qui permettent de reconnaître que l'on est affecté par un obstacle sur notre chemin vers l'état de yoga. Afin de réduire l'impact des obstacles et de re-stabiliser le mental, un des moyens proposé, au sùtra I, 34, est l'allongement de l'expiration ainsi que la pause après l'expiration. Cela nous permet de comprendre l'importance qui sera accordée à l'expiration dans le prochain sùtra qui indique un ordre pour agir sur la respiration : expiration, inspiration, suspension. En effet, une profonde expiration est la meilleure préparation pour une inspiration complète. De même que, avant de remplir un verre avec de l'eau on le vide, avant de prendre l'air dans les poumons on expire.

Patanjali explique comment aborder le contrôle conscient de la respiration à l'aphorisme II, 50. Les fonctions de l'expiration, de l'inspiration et de la suspension sont guidées et accompagnées dans leur déroulement au niveau du lieu, de la durée et du nombre jusqu'à ce que la respiration devienne longue et subtile.

La respiration est composée de trois fonctions (*vrtti*) sur lesquelles nous pouvons

volontairement agir : l'expiration ou le fait de "mettre dehors", qui est la signification du mot sanskrit *bâhya*, l'inspiration ou le fait de "mettre dedans" (*âbhyantara*) et l'arrêt ou la "suspension de l'activité" (*stambha*). La suspension de la respiration peut intervenir à quatre moments différents : pendant l'expiration, après l'expiration, pendant l'inspiration et après l'inspiration. Les termes employés par Patanjali correspondent à l'époque de la rédaction du traité, soit il y a environ 2000 ans. Dans des textes plus récents, au Moyen Âge, l'on trouve l'expiration sous l'appellation *rechaka*, l'inspiration comme *pûraka* et la suspension comme *kumbhaka*.

L'intervention volontaire sur ces trois fonctions est décrite comme un accompagnement (*paridrshto*) au même titre qu'un guide de haute montagne va accompagner quelqu'un vers un sommet. Le guide ne mettrait pas en péril la vie de son client, ni la sienne, malgré un objectif fixé, car il tient en compte les conditions climatiques, le terrain et les capacités de la personne accompagnée. Le guide sait que, même si l'arrivée au sommet est possible, il faut être sûr de pouvoir redescendre. Il en va de même avec le contrôle de la respiration – la seule volonté de contrôle ne constitue pas le gage de la sécurité. L'observation de sa respiration est



primordiale pour un accompagnement respectueux. Il est dit dans le Hathayoga Pradîpikâ, traité du XVème siècle, que le souffle est plus difficile à maîtriser qu'un éléphant ! Alors prenons-en note, et abordons

le contrôle de la respiration comme le Petit Prince de St. Exupéry abordait le renard, par l'apprivoisement...

Observer et guider sa respiration de façon consciente tient en compte trois paramètres:

La respiration consciente (*prânâyâma*)

le lieu (*desha*), la durée (*kâla*) et le nombre (*samkhyâ*). Voyons chacun de ces paramètres séparément. Je peux, sous les instructions d'un enseignant, concentrer ma respiration dans la région abdominale – il s'agit du lieu. Je vais essayer de mobiliser mon diaphragme, ce muscle magnifique qui échappe au contrôle conscient (la Nature a sans doute bien fait les choses!), mais qui réagit à des stimulations d'autres confrères. Par cet accompagnement conscient, par une observation fine, je peux parvenir à augmenter la course ascendante du diaphragme pendant l'expiration pour comprimer les poumons par en dessous, et le faire descendre plus bas à l'inspiration et donner aux poumons le maximum de place pour accueillir l'air entrant. Je peux également inspirer par la narine gauche, plutôt que par les deux narines, ou encore freiner l'air à la gorge. Il s'agit encore de "lieux" où la respiration est guidée.

Lorsque je tente d'allonger mon expiration pour obtenir un effet calmant ou que j'effectue une suspension du souffle après l'inspiration pour me stimuler, je guide ma respiration par rapport à la durée. Il s'agit de modifier le rythme du souffle. La plupart du temps, les circonstances extérieures ou intérieures déterminent le rythme de la respiration. "J'ai eu le souffle coupé" dit-on après une frayeur ou une grosse surprise. En dormant, la pause après l'expiration s'allonge, mais, dans un rêve angoissant, l'inspiration et l'expiration s'accélèrent. Enfin, le nombre de respirations que nous faisons lors d'un exercice est l'élément qui détermine l'effet sur nous-même et permet d'évaluer nos aptitudes. Faire 100 respirations longues et profondes sans rencontrer un sentiment de gêne ou d'essoufflement est la preuve d'une capacité importante acquise. En faire 10 et se retrouver content de "libérer" le souffle est l'évaluation de quelques limites. Pensez à l'éléphant...! Également, l'effet obtenu après trois respirations n'est pas pareil que celui obtenu après une trentaine. Le temps de la pratique respiratoire se mesure en nombre de respirations conscientes effectuées.

L'accompagnement de la respiration, tenant compte des éléments cités ci-dessus, devrait la rendre longue (*dirgha*) et subtile (*sûkshma*). La qualité de finesse, un contrôle tout empreint de légèreté et un mouvement presque imperceptible témoignent de la subtilité de la respiration. Elle appelle le pratiquant vers l'intériorité et affine son écoute. Le souffle long signifie qu'un cycle respiratoire, entre le début de l'expiration et la fin de la pause après l'inspiration, dure beaucoup plus longtemps qu'une respiration naturelle. Par exemple, en activité normale de la vie de tous les jours, on respire environ 15 fois par minute. Le *prânâyâma* permet de réduire facilement à quatre respirations par minute et ensuite à trois, deux et, avec une pratique quotidienne et une vie saine, à une seule respiration par minute. Et si, comme il est exprimé dans un Upanishad, notre vie est régie par un nombre défini de respirations à faire, plus on respire lentement, plus on profite longtemps de cette vie merveilleuse qu'est la nôtre...

Les deux premiers sûtra que nous avons examinés ici, expliquent quel est le fondement du *prânâyâma* et comment il est réalisé. Les trois suivants vont décrire les résultats de cette pratique. Nous les étudierons dans le prochain numéro d'Aperçus à l'automne, mais en attendant voici une histoire tirée des Upanishads.

Une dispute éclata entre les sens, le mental et le souffle pour savoir auquel des trois revenait le premier rôle. Un maître consulté affirma que la partie la plus importante est celle sans laquelle le tout ne peut pas survivre. On se mit d'accord pour que chacun à son tour quitte le corps pendant une courte période afin d'observer ce qui se passerait. Les sens quittèrent le corps, et la vie continua sans eux. Le mental disparut, et, même si les choses étaient un peu ternes, la vie continua. Quand le souffle commença à partir, les sens et le mental sentirent qu'ils étaient eux aussi extirpés du corps. Et tous se rendirent à l'évidence et reconnurent la primauté du souffle.