

## Prânâyâma – Le contrôle de la respiration

(Extrait de *Fondations de Yoga (Inner Traditions)* par Basile P. Catoméris)

### Prâna

L'étude de la quatrième discipline du Hatha Yoga suppose un véritable intérêt, autant pour le praticien que pour le lecteur curieux de la nature du *prâna* ou la pratique de sa maîtrise par le *prânâyâma*. Le terme *prâna* correspondant à un concept sans équivalent dans le monde occidental. Il se réfère au principe original d'un pouvoir énergétique qui est inhérent à toute manifestation cosmique, d'une énergie holistique et immanente créatrice de la vie même, de la matière et du mental.

Dans l'exposé qui suit, *prâna* n'est présenté qu'en tant que principe vital sous-jacent à la vie humaine, comme le principe cinétique utilisé par le yogi dans une importante étape de sa quête spirituelle. Pour faciliter la compréhension du terme, il peut être simplement traduit par « force vitale ».

Certains auteurs, sans doute inspirés par le mouvement New Age, ont voulu établir un lien entre le mysticisme (auquel le Yoga est souvent associé) et les recherches scientifiques, notamment dans le domaine de la physique. La thèse d'un principe primordial de l'énergie universelle ne figure pourtant pas parmi les préoccupations de la communauté scientifique dont les sphères d'intérêt sont focalisées sur le tangible et tout ce qui est mesurable, quantifiable, rationnel, utilitariste. Bien qu'il soit relativement facile de mesurer la force prânique exprimée au niveau des voies respiratoires et toutes les modifications physiologiques et neurologiques, il est plus difficile d'appréhender la nature ce pouvoir omniprésent et primordial qu'est le *prâna*. Il n'est pas moins difficile de décrire en termes intelligibles l'état de conscience supérieur qu'atteint le yogi dans le *sangyama* qui résulte précisément de la maîtrise de ce même *prâna*.

La validité scientifique de la conception hindoue du *prâna* ne peut être trouvée dans les découvertes des sciences physiques, pas plus que dans les explications de la science en général, dont les vérités fluctuent en fonction de la doctrine du moment. Les théories scientifiques sont soumises aux aléas du temps, contrairement à l'objet de leur étude, qui demeure généralement inchangé. Dans la conception hindoue, le monde physique se situe au niveau le plus bas d'une échelle extrêmement complexe. L'évolution est ici le résultat d'une projection intemporelle de la Conscience suprême, génératrice d'une causalité qui à son tour

crée une sphère vitale omniprésente subtile, le *prâna*. Chez l'être humain, cette force devient le *prâna vâyu* qui tel un pont tendu vers le mental n'est rien moins qu'une strate supérieure de l'ontologie humaine. Le *prâna* prend sa forme et sa substance dans une matérialité où l'individu, tel un Diogène intemporel, utilise la faible lanterne de l'intellect unie à l'intuition pour y chercher une vérité qui pour toujours est hors de sa portée.

Le *prâna*, c'est la puissance cosmique qui s'altère au contact du *purusha*, le principe de base de la conscience et de la *prakriti* (φύση ou la nature), le potentiel du cosmos et de tous les phénomènes y compris le mental. Les développements et les multiples manifestations du *prâna* donnent accès à un monde intermédiaire, le monde vital (*nâdi cakra*), qui est une sphère constamment active reliant les mondes physique et mental, énoncés prosaïquement comme le corps et l'âme.

Alors que le *prâna* infuse la vie dans toute matière organique, la discipline du *prânâyâma* permet un retour à l'état latent du *prâna*. Dans l'état prânique, état intangible qui est par nature essentiellement supramental, le corps est inanimé, bien qu'étant éclairé par une conscience intérieure massive (*jñana prajña*). Du point de vue yogique cet état contredit l'hypothèse épistémologique selon laquelle le mental (l'esprit) ne serait que le produit d'activités cérébrales complexes.

### ***Nâdis et vâyus***

On retrouve une description de la sphère des *nâdis* - le *nâdi chakra* - dans les écrits sacrés des Védas et de la littérature tantrique. Dérivé du sanscrit *nâda*, ce terme désigne « ce qui rayonne », « l'énergie cinétique », ou encore « ce qui est lié au mouvement ». Physiques ou subtils (auquel cas le terme utilisé est *yoganâdī*), les Tantras enseignent que les *nâdis* sont innombrables. C'est cet aspect qui dans le Yoga permet la liaison du monde subtil au monde sensoriel.

Le corps subtil de l'humain se compose de trois *nâdis* principaux. Le premier, *l'idâ*, apparaît sous forme lunaire (*tchandra*) alors que le second, *pingalâ*, symbolise le soleil (*surya*). Ce sont ces deux courants subtils qui assument le passage du courant vital qui passe par les narines au travers de l'air. Habituellement inactif, le troisième *nâdi*, le *susumnâ*, joue un rôle important dans le parcours de la Kundalini (le grand potentiel spirituel de la conscience) à travers les différents *chakras* (centres subtils d'énergie). Sont inséparables des *nâdis*, les *vâyus* (également appelés *prâna vâyus*) dans leur manifestation de la force cinétique prânique. Des dix *vâyus*, cinq assument un rôle essentiel dans la manifestation du mouvement perpétuel du *prâna* à savoir : *prâna*, *apâna*, *samâna*, *udâna*, et *vyâna*. Pour résumer

l'interprétation technique de Shri Shyam Sundar Goswami de ces éléments subtils, les *nâdis* sont l'expression prânique de projections linéaires rayonnantes qui sont inséparables des mouvements (*vâyus*) du *prâna*.

Du point de vue strict de la doctrine du Hatha Yoga, la respiration est beaucoup plus que l'expression de notre vitalité ou du mouvement des organes que sont nos poumons, le cœur et tous les muscles impliqués dans les processus vitaux. Pour le yogi, la respiration est l'expression physiologique d'un courant vital cinétique (*prâna vâyu*), une manifestation aérobie étroitement liée à la vie mentale qui exprime avant tout une orientation caractéristique de l'appréhension du monde extérieur accompagnée d'un mouvement spontané d'intériorité.

### **La pratique de la discipline**

Alors que le *prâna* est bien mentionné dans la littérature védique, le terme *prânâyâma* ne semble pas l'être. C'est Patañjali qui introduisit ce terme brahmanique dans la discipline du Hatha Yoga. Selon ses célèbres Yoga Sutras, la pratique du *prânâyâma* permet d'éliminer ce qui obstrue la lumière du corps vital (II.52) et prépare ainsi le méditant de la concentration mentale (II.53). Les praticiens du *prânâyâma* ont longtemps observé l'interaction du mental et de la respiration ainsi que l'influence de ce phénomène naturel sur le flux de la pensée. Ils ont également démontré ses effets positifs sur le système immunitaire, le développement physique et l'intégralité des facultés organiques.

La discipline du *prânâyâma* se divise en deux pratiques principales : le contrôle respiratoire ou maîtrise de la respiration et la concentration. Dans le Hatha Yoga, la pratique du *prânâyâma* s'associe à celle des *âsanas* sous forme dynamique et à celle de la musculation yogique, le *tchâranâ*. Les exercices visant la maîtrise de la respiration volontaire s'exécutent généralement en position assise avec les jambes croisées. Pour qu'elle soit vraiment efficace, cette pratique requiert un estomac non encombré, un mental calme et maîtrisé ainsi qu'un lieu de pratique silencieux et propre. Si l'exercice n'a pas d'autre but que le bien-être, il est souhaitable de l'exécuter à l'extérieur.

Les exercices de la respiration volontaire se décomposent en trois phases: l'hyperventilation, l'hypoventilation et la rétention ou suspension de la respiration (ou apnée). L'hyperventilation volontaire se subdivise en deux phases : elle est exécutée soit avec le diaphragme (*kapâlahbâti*) soit avec le thorax (*bhastrikâ*). Partie intégrante des cours dispensés par l'Institut Goswami, ces exercices respiratoires ont notamment causé la remise en cause des fondements de l'hyperventilation maximale enseignés dans les manuels de

physiologie du poumon humain. En effet, avant les démonstrations physiologiques de l'Institut Goswami, l'hyperventilation volontaire était censée ne pas excéder 100 respirations par minute selon les enseignements de la médecine. Or les élèves de l'Institut Goswami démontrèrent la possibilité d'atteindre des fréquences d'hyperventilation bien plus élevées que cette limite. L'hyperventilation dans le *prânâyâma* yoguique permet d'atteindre aisément des niveaux entre 60 à 120 respirations, voire 240 respirations par minute. Certains étudiants de haut niveau de Shri S.S. Goswami ont fait la démonstration de niveaux d'hyperventilation supérieurs à 300 respirations par minute. Un autre enseignement tiré de la pratique de la technique respiratoire du *kapâlahbâti* et du *bhastrikâ* est la démonstration qu'un entraînement régulier et prolongé permet d'éviter le risque d'acidose, même lorsqu'une telle hyperventilation yogique est maintenue sans interruption pendant une heure ou plus\*.

La pratique du *prânâyâma* est généralement précédée d'une période prolongée d'hyperventilations abdominales (*kapâlahbâti*) ou thoraciques (*bhastrikâ*), suivie par des exercices de respiration lente et prolongée, avec ou sans rétention du souffle. Une maîtrise totale de la respiration conduit automatiquement à l'apnée et à une modification de la conscience. Dans des cas exceptionnels, elle peut induire la lévitation du corps.

Les phases naturelles respiratoires de l'individu sont méthodiquement modulées par la prolongation, la réduction ou la cessation de l'inspiration ou de l'expiration. Les termes utilisés pour décrire les trois composantes de l'exercice respiratoire maîtrisé - *puraka* (l'inspiration), *rechaka* (l'expiration), et *koumbhaka* (la rétention ou suspension du souffle) sont mentionnés dans les Upanishads, les Tantras et les Purânas ainsi que dans la terminologie contemporaine du Yoga.

De ces trois phases de contrôle de la respiration, la rétention du souffle est considérée comme la plus importante, car elle favorise tout particulièrement la faculté de concentration. Dans les cas de dysfonctionnement psychosomatique, la fonction du mental est plus subtile que celle de l'organisme. Il est alors impossible de prolonger la rétention du souffle d'une manière qui soit vraiment bénéfique à la concentration mentale et pratiquer l'apnée au prix d'un effort physique n'a par ailleurs guère de sens dans ce contexte, sauf s'il s'agit de développer la faculté de la volonté.

La maîtrise de la respiration est un exercice par étapes. Seul un praticien accompli du *prânâyâma* peut vraiment progresser vers la perfection sans sacrifier aux soins du corps.

\* C. Frostell, J. N. Pande, and G. Hedenstierna, "Effects of High-Frequency Breathing on Pulmonary Ventilation and Gas Exchange," *Journal of Applied Physiology* 55, no. 6 (December 1): 1983.

Il est possible, par la modulation de la fréquence et de la profondeur de la respiration, d'influer sur les niveaux de tranquillité mentale et d'immobilité physique.

Grâce au maintien immobile et stable du corps pendant une longue période, il est également possible de réduire de manière significative la fréquence et l'amplitude de la respiration. C'est par une pratique régulière que cet exercice s'avère de plus en plus aisé avec pour effet un mental de plus en plus calme et une concentration mentale de plus en plus efficace.

A un certain niveau, la respiration du praticien est à peine perceptible, c'est le rythme du type *hangsa* qui précède une suspension totale et spontanée de la respiration (*kevala koumbhaka*). C'est un des objectifs latents du yogi dans son effort d'éveiller la Kundalini au travers de la pratique du *prânâyâma*.

De ce qui précède, il ressort que l'état qui convient le mieux à la concentration mentale est en opposition directe avec tout ce qui induit le mouvement. Il nous semble important de souligner qu'au-delà des objectifs élevés du yogui et de ses résultats spécifiques, la pratique du *prânâyâma* produit des effets de bien-être. Elle permet tout d'abord d'acquérir une meilleure maîtrise de l'organisme - les muscles, les poumons, le cœur, les artères et le système nerveux, ainsi qu'une augmentation du potentiel énergétique et une ventilation plus performante.

La pratique de cette discipline respiratoire permet de jouir d'une respiration complète, d'une maîtrise au niveau sensoriel et l'augmentation du tonus du péristaltisme, cette progression ondulatoire faite de contractions et de détente du transit intestinal qui dans le tube digestif, permet l'acheminement de son contenu jusqu'à son élimination. En association à d'autres exercices comme les *âsanas*, les actes de purification et une diète appropriée, une pratique régulière du *prânâyâma* est gage d'une bonne santé et des performances physiques. Un autre avantage d'une telle pratique régulière est de faire connaître à son praticien des moments privilégiés, des impulsions sublimes d'élévation de l'âme, des éclairs de génie ou encore des vagues profondes d'immersion spirituelle. Pour être intégrale, la pratique du *prânâyâma* à un niveau supérieur suppose toutefois la maîtrise de la force sexuelle, *brahmacarya*, sous peine que la santé du praticien soit mise en danger. Il n'est donc pas exagéré d'affirmer que la discipline du *prânâyâma* rend le yogi vertueux, ce qui au sens étymologique du terme latin *virtus*, désigne une personne épanouie et qui est pleinement consciente de ses facultés.

Au cours de l'évolution historique de cette discipline, de nombreuses versions du *prânâyâma* virent le jour. A un niveau supérieur le yogi avéré adopte généralement un régime strictement lacté. Sa pratique maîtrise du *prâna* s'exerce sur des périodes allant de neuf à

douze heures par jour. C'est en fin de parcours, dans la phase finale de *sahita prânâyâma*, qui est caractérisée par l'arrêt spontané de la respiration (*kevala koumbhaka*) que le rare phénomène antigravitationnel de la lévitation se produit.

Il est quasiment impossible de trouver des documents prouvant la réalité de pouvoirs surhumains (*vibhuti*) tels que la lévitation illustrée ci-dessous. Ce rare document fut publié en 1936 dans le journal indien *The Illustrated London News*. Le journaliste documenta ainsi l'évènement :

« La lévitation dura environ 10 minutes dont 5 minutes de descente du yogi au sol. Sur la photographie prise au départ le visage du yogi semble être tout à fait détendu. C'est au cours de sa lente ascension que se manifestent des signes évidents de fatigue, le turban tombe et la main qui repose sur la canne semble contractée tandis que le visage du yogui indique une tension interne qui en fin de course, aboutit à une expression de grande fatigue à son retour au sol. A l'aide d'une canne passée au-dessus, en dessous et autour du corps du yogi, l'observateur britannique de cet exploit de pouvoirs surhumains vérifia que la performance n'était pas truquée et que le yogi n'avait d'autre soutien que le bâton sur lequel reposait sa main ».



## Nâdi suddhi

La purification du corps est étroitement liée à *nâdi suddhi*, qui est une importante sous-discipline du Hatha Yoga. Cette méthode permet non seulement de purifier le corps intégralement mais aussi de modifier le ralentissement de ses vibrations physiques pour mieux les assimiler aux subtiles vibrations du mental. A l'aide de vibrations rendues plus subtiles et de pensées élevées, le mental devient plus calme, plus concentré et plus joyeux. Dès lors, purifié, le corps ne subit plus la lourde influence qui pèse sur le mental. Grâce à la pratique du *nâdi suddhi*, le corps est rendu plus subtil, revitalisé et rééquilibré. Il devient alors sain, plus léger et dégage une agréable odeur.

La pratique du *nâdi suddhi* comprend la phase du *samanu* qui, dans le *prânâyâma*, est appelée *nâdi suddhi prânâyâma*, et *nirmanu* ou actes de purification du corps, communément appelé *sat karman* (les six actes). Connue sous le nom de *nâdi suddhi prânâyâma*, cette méthode consiste en une contraction musculaire interne destinée à permettre la prolongation de l'apnée. Cette contraction est causée par une triple contrainte, le *jalandhara Bandha* ou blocage du sternum, l'*uddhiyâna bandha* ou rétraction abdominale et le *mûlabandha* qui consiste en un blocage anal. Cette technique insiste sur l'importance de maintenir les trois contractions au maximum et simultanément. Pour renforcer la première, deux exercices spéciaux sont prévus au niveau du cou et de la nuque : *meru tchâlana* et *mani tchâlana* pour le tronc et la gorge. Il convient de noter que la pression exercée sur la cavité abdominale pendant l'*uddiyâna mula bandha* ou rétraction abdominale ne sera vraiment effective que si le canal digestif est parfaitement propre. C'est la raison des exercices de purification prescrits par les yogis. Ceux-ci sont détaillés dans le chapitre précédent « *Sat Karman*, purifications ».

La technique de pointe du *khecarî* mudra permet d'obtenir une pression interne susceptible de faciliter la rétention du souffle. Rares sont les praticiens qui utilisent ce difficile exercice car il nécessite une formation par un enseignant hautement qualifié. Ce procédé suppose de nombreuses manipulations préliminaires comme l'introversion de la langue qui, repliée sur elle-même, devra pénétrer vers l'arrière de la cavité buccale jusqu'à recouvrir la glotte. Le point de la langue pliée bloque alors les voies respiratoires et crée ainsi une certaine pression interne. Les exercices de *jalandhara bandha* et *mula bandha* sont intégrantes à la pratique du *khecarî*. Lorsqu'elle est pratiquée dans une position du corps inversée, la méthode est appelée *viparitarani mudra*.

## Yoga-Svara

Le Yoga-Svara, une variante guère connue du *prânâyâma*, est une très ancienne discipline qui repose essentiellement sur le principe de la maîtrise du *prâna* et des *nâdis*, ces lignes cinétiques de la force vitale. Le pragmatisme du *Yoga-Svara* s'exprime dans le contrôle de la relation qui existe entre le souffle et le psychisme. C'est une méthode qu'adoptent certains yogis pour qui la vie ne se mesure pas en termes d'heures, de jours et d'années, mais par le rythme de leur propre respiration. L'intensité du passage de l'air par les narines varie au cours de la respiration normale, l'air passe par les narines dans un processus d'alternance selon un cycle infradien biologique, méconnu, qui correspond à une période de plus de 24 heures. Ce rythme diffère sensiblement de celui du rythme circadien qui s'étend sur moins d'une journée. En Inde, l'alternance respiratoire au niveau nasal est un phénomène physiologique reconnu de longue date.

Le praticien du *Yoga-Svara* excelle dans la connaissance du phénomène complexe du *prâna* et des *nâdis*. Grâce à l'étude et aux précieuses observations et expériences de ses prédécesseurs yogiques en quête de mieux connaître les cycles respiratoires, les praticiens de cette discipline peuvent à leur tour connaître les subtils changements qui se produisent au niveau de l'organisme, notamment en ce qui concerne la corrélation entre la respiration et le mental. C'est ainsi qu'ils apprennent, à l'aide de techniques appropriées, comment modifier l'alternance de la respiration à volonté et selon un rythme souhaité.

Quand le souffle est plus ressenti à son passage par la narine droite, c'est l'influence de *pingalâ* qui correspond au principe énergétique « solaire » représenté symboliquement par la conscience du dieu Shiva. Une respiration plus accentuée du côté gauche est alors « lunaire » et dénotant ainsi une tendance du *nâdi ida* représentant symboliquement la puissance de *Shakti*. Une prédominance du premier dénote le dynamisme et l'extraversion, alors que le second exprime son contraire, à savoir l'introspection et la quiétude.

Emblématique, ce savoir empirique révèle le dualisme\* congénital de l'être humain. En observant attentivement son souffle, le yogi peut déterminer ses choix dans l'immédiat ou le moment optimal pour chacun de ses actes comme la prise de ses repas, du repos, des voyages et de toutes ses activités de la vie, sacrées ou profanes.

C'est au cœur de cette pratique, au-delà des contingences d'une vie remplie de contraintes, que le yogi s'efforce alors d'amener les courants convergents *praniques* de *ida* et de *pingalâ* en un équilibre parfait dans un troisième courant, le *sushumna nâdi*. C'est précisément cette union d'énergies binaires qui correspond à la fusion des forces de l'*ha* et du

*tha*, propre à la discipline du Hatha Yoga. C'est au terme du processus du *prânâyâma* que s'amorce la rétraction mentale de l'objet des sens, *pratyâhâra*, cet exercice qui précède l'approfondissement de la concentration mentale.

\*\*\*

Le lecteur trouvera une description plus poussée de la discipline du Prânâyâmam ainsi que des instructions pour la pratique du Hatha Yogam dans le manuel *Advanced Hatha Yoga* de Shri Shyam Sundar Goswami. Ce livre est publié par Inner Traditions.

\*\*\*

\* Les découvertes du Yoga et leurs variantes ne sont probablement pas étrangères aux différentes interprétations modernes des deux hémisphères du cerveau.