

# PRĀṆĀYĀMA OU L'ART D'UTILISER LA RESPIRATION

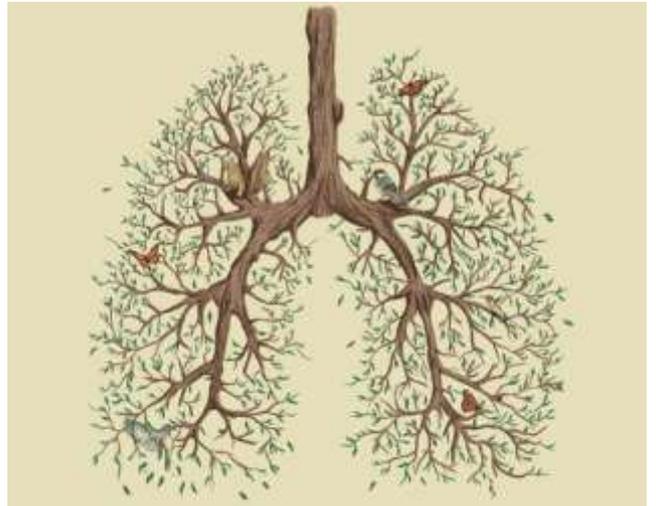
par Marie-Françoise GARCIA

Il faudrait plus que quelques pages pour développer la notion de *prāṇāyāma*. Suite à une série de post formation sur le sujet à Angoulême, cet article ne se veut pas un développement des différentes techniques respiratoires mais plutôt un recueil d'arguments pour motiver les enseignants et les pratiquants à entrer dans l'expérience et le partage de cet outil unique.

## 1. Le mot *prāṇāyāma*

Le mot *prāṇāyāma* vient de *prāṇa* = souffle/souffle vital, vie/ respiration (de la racine verbale AN = respirer) et *āyama* = étendre/allonger/contraindre. On peut traduire *prāṇāyāma* par « allonger la respiration » et aussi par « contraindre le souffle ».

Tout d'abord distinguons les mots « respiration » et « souffle ». Bien qu'ils soient en partie synonymes, il est important de comprendre ce qui les différencie pour saisir l'intérêt de *prāṇāyāma*. La respiration est un acte ventilatoire qui permet d'absorber de l'oxygène et d'évacuer le dioxyde de carbone, certes, mais **la respiration est aussi le véhicule du souffle**. Le physique rejoint l'énergétique. *Prāṇa*, l'énergie vitale ou souffle se trouve dans les aliments, dans l'eau que nous prenons, dans les relations que nous entretenons et aussi dans l'air que nous ingérons. Ainsi ***prāṇāyāma* utilise la respiration pour faire entrer *Prāṇa* en nous** et les techniques respiratoires optimisent sa circulation pour régénérer chacune de nos cellules.



Par ailleurs, il existe une relation étroite entre le mental et la respiration. Le *Haṭha Yoga Pradīpikā*<sup>1</sup> (HYP) II-1 dit : « Lorsque la respiration est agitée, le mental est agité. Lorsque la respiration est calme, le mental est calme, c'est pourquoi l'on doit calmer la respiration. » Un mental troublé engendrera une respiration irrégulière, haletante, saccadée. Un changement dans le flux respiratoire agira directement sur l'état psychique de la personne. ***Prāṇāyāma* est donc un travail de canalisation du mental, un prélude à la méditation.** Dans le *Yogarāhasya*, Śrī Nāthamuni<sup>2</sup> dit : « Lorsque l'on a des problèmes dans le corps, utiliser le corps (*āsana*), lorsque l'on a des problèmes avec le mental, utiliser *Prāṇāyāma*. » Hors, tout être humain est aux prises avec les *kleśa* (sources de souffrance), les *samskāra/vāsana* (nos habitudes et habitus) et les *cittavrtti* (agitations mentales) pour ne citer qu'elles...

Autre point : les textes anciens disent que l'homme dispose à sa naissance d'un capital de respirations lui permettant de vivre 100 ans. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut plus faire de sport ! Par contre, nos vies, parsemées de stress prolongés (familiaux, professionnels, existentiels...) nous essoufflent (littéralement, nous enlèvent de la vie) : **allonger / maîtriser nos respirations permettra de vivre plus longtemps** en sortant de ces différents stress.

<sup>1</sup> Texte de référence sur le yoga datant du XV<sup>e</sup> siècle

<sup>2</sup> Ancêtre de TKV Desikachar vivant au IX<sup>e</sup> siècle

Plus encore, dans le HYP II-37 il est dit: « *certaines ācārya<sup>3</sup> sont de l'avis que toutes les sécrétions impures sont asséchées par le prāṇāyāma seul, et qu'aucune autre action n'est nécessaire.* » **Le prāṇāyāma est la technique de purification par excellence** : des actions comme le jeûne ou autres nettoyages intrusifs ne sont pas nécessaires si l'on s'investit dans ces pratiques respiratoires.

## 2. Places respectives et complémentarité d'āsana et de prāṇāyāma

Le yoga propose huit axes de pratiques. J'invite donc à **ne pas confondre « Pratiquer le yoga » et « pratiquer des postures (āsana) »**. Pratiquer le yoga, c'est tout autant observer comment nous nous relions au monde (*yama*), à nous-mêmes (*niyama*), à notre respiration (*prāṇāyāma*), comment interagissent nos sens et nos actions (*pratyāhāra*), et tout cela pour augmenter notre capacité de concentration (*dhāraṇa*), afin de favoriser le dialogue avec un objet qui nous interpelle (*dhyāna*), et ce pour entrer dans une relation profonde avec cet objet (*samādhi*).

Bien sûr, pour pratiquer *prāṇāyāma*, il faut que le corps (et notamment l'assise), soient préparés (par *āsana*) : le HYP II1 ou le YS<sup>4</sup> II49 nous le confirment. La pratique posturale est un préalable mais ce n'est pas une fin en soi. C'est un outil pour accéder à la disponibilité et la stabilité des systèmes. N'oublions pas que **l'objectif du yoga est d'avoir l'esprit clair (samādhi)**.

Lors d'un premier tour de table de la post-formation sur *prāṇāyāma*, il ressort que, en général, on consacre du temps à la pratique posturale et peu aux techniques respiratoires : pas assez de temps... pas convaincus ... assise et techniques pénibles... on ne comprend pas les tenants et les aboutissants... d'ailleurs nos élèves non plus n'aiment pas les *prāṇāyāma*, sauf, bizarrement, les techniques respiratoires avec lesquels nous sommes nous-mêmes à l'aise... Oui, le *prāṇāyāma* est moins accessible qu' *āsana*.

Le HYP II-15 nous dit : « *de même qu'un lion, un éléphant ou un tigre ne sont domptés que progressivement, de même le souffle doit être contrôlé par paliers, lentement.* »

Respirer est l'acte vital par excellence, nous nous accordons tous là-dessus. Alors, si l'on parlait du principe que **le seul pré requis pour pratiquer le yoga est de pouvoir respirer** ? Il suffit d'être vivant, et non pas être souple ou jeune ou je ne sais quelle autre projection ! Pour améliorer notre disponibilité et notre santé tant physique que mentale, beaucoup d'études attestent aujourd'hui qu'il est judicieux de se pencher sur la qualité de la respiration et, grâce à quelques techniques, le *prāṇāyāma* va l'optimiser et la rendre opérante de façon particulière.



## 3. Intégrer les prāṇāyāma dans la pratique posturale

Dans le Yoga de l'IFY, lors d'une pratique d'*āsana*, le geste sera la plupart du temps coordonné avec une respiration consciente : *Ujjāyī prāṇāyāma*. Ce *prāṇāyāma* est un freinage de l'air par une légère contraction des cordes vocales (comme lorsque l'on fait de la buée contre une vitre, et cela à l'expire

<sup>3</sup> comme Yājñavalkya ou plus tard Krisnamacarya

<sup>4</sup> Yoga Sūtra de Patañjali, texte de référence du yoga datant approximativement du II<sup>e</sup> siècle.

comme à l'inspire). Cette action douce au niveau du larynx produit un son peu audible de l'extérieur. Il permet de ralentir et contenir la respiration pour la rendre fluide et régulière. Cette manière de respirer influence votre système nerveux en déclenchant le système parasympathique, ce qui induit un ralentissement général des fonctions de l'organisme. Le rythme cardiaque et l'activité respiratoire ralentissent et la tension artérielle diminue. La fonction digestive et les appétits de tout ordre sont favorisés.

*Ujjāyī* donne aussi un état de vigilance, de conscience car cette légère tension, comme une caresse de l'air, provoque une juste tension générale. J'attire votre attention sur le fait que le mot « tension » ne veut pas dire « tension excessive ». Peter Hersnack parlait de « tension de relation ». Il vous est sans doute arrivé de saluer quelqu'un en lui serrant la main (rappelez vous avant le covid !) : si le contact est trop mou ou trop dur, cela n'invite pas à la relation... de la même façon, *Ujjāyī* va placer dans tout le corps une juste tension relationnelle (ni trop lâche, ni trop rigide) qui reliera la tête et le sacrum, les pieds et le bassin, etc.

**Ainsi, nous pratiquons déjà *prāṇāyāma* quand nous pratiquons *āsana*.**

#### 4. Viniyoga et Vinyāsa pour apprivoiser les techniques de *prāṇāyāma*

*Viniyoga* (l'adaptation créative des techniques) et *vinyāsa* (la progression par étape) sont deux marqueurs forts du « Yoga de l'IFY ». Ces deux notions ne s'appliquent pas qu'aux *āsana*. Il s'agit de :

- partir d'où je suis : être lucide du potentiel du jour qui est différent à chaque moment
- savoir où je vais, quel projet je vise : en l'occurrence quelle technique je souhaite pratiquer
- et décider d'un cheminement réaliste pour y aller : avec une préparation pertinente et un découpage des difficultés à court, moyen ou long terme.

Trois étapes qui s'avèrent être « une stratégie de réussite » !

Ma proposition est d'appliquer cette logique pour le *prāṇāyāma* : puisque la tendance est d'être plus enclin à pratiquer *āsana*, partons de là et intégrons dans une pratique posturale d'autres *prāṇāyāma* qu'*Ujjāyī* : freinage de l'air par les narines ou paliers respiratoires (*krama prāṇāyāma*) ou encore comptage (*sama ou visama vritti prāṇāyāma*)... **Oser les combinaisons !**

Par exemple, *samasthiti/tadāsana* avec *Viloma Ujjāyī*:

- Suspension à vide placer main droite (D) devant le nez
- Inspirer : lever bras gauche (G) en bouchant complètement narine D et partiellement narine G
- Expirer : descendre les 2 bras au point de départ avec *Ujjāyī*
- Suspension à vide placer main G devant le nez
- Inspire : lever bras D en bouchant complètement narine G et partiellement narine D
- Expire : descendre les 2 bras au point de départ avec *Ujjāyī*

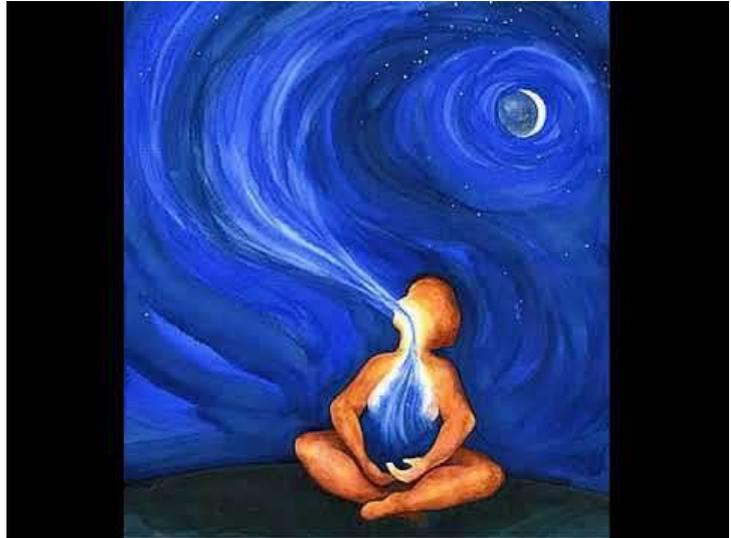
Ne pas oublier par ailleurs, qu'un *prāṇāyāma* peut s'adapter !

Si, par ex, *Viloma Ujjāyī* (l'inspiration alternée par une narine) génère de la peur, une sensation d'étouffement, on peut faire une respiration sur deux pour stabiliser ou juste poser les doigts sur les narines sans obstruer le passage de l'air dans un premier temps. On peut même faire *Viloma Ujjāyī* sans les doigts avec la seule force de la pensée.

## 5. *Prāṇāyāma* ou faire partie d'un tout

Depuis la nuit des temps, l'eau et les différents éléments présents sur Terre sont pratiquement les mêmes : notamment les molécules d'oxygène à partir d'un évènement appelé « la grande oxygénation de l'atmosphère terrestre » (Great Oxidation Event, GOE), il y a quelque 2,32 milliards d'années. Il me semble à la fois

vertigineux et magique de penser que l'acte respiratoire nous met en lien à travers le temps avec tous les êtres vivants, ascendants humains ou autres formes de vie ! De la même façon, respirer nous relie intimement à nos contemporains : avez-vous réalisé que l'air et le souffle qui entrent et nourrissent votre corps lors d'une pratique respiratoire ont transité par le corps des autres participants... et aussi dans le « corps » de cette plante au coin de la salle !? Puis cet air et ce souffle qui font de nous des êtres



vivants alimenteront demain les vivants du futur. On peut se demander si une communication voire une transmission très subtile intergénérationnelle et inter contemporaine ne se met en place par ce biais...

Me vient en tête une phrase de Gérard de Nerval, poète français du XVIIIe : « ***L'expérience de chacun est le trésor de tous*** ».