

## Les Techniques Respiratoires du Yoga *(Copyright \*)*

Dans la sphère des pratiques spirituelles de l’Inde, qu’elles relèvent expressément du yoga ou bien d’autres écoles philosophiques indiennes, le pranayama tient une place de choix. En effet, le souffle a fait l’objet d’une attention particulière depuis l’époque très reculée des veda. Dans certaines upanishad, il est même associé à l’âme cosmique et à sa manifestation dans chaque individu. Le souffle, en tant que respiration, serait donc l’expression inconsciente et permanente de notre nature spirituelle, comme une preuve vivante de la réalité divine cachée au cœur même de chacun d’entre nous.

Naturellement, cette perspective a ravi tous les amateurs de yoga en Occident, au même titre qu’elle a rassemblé sans discrimination les voies les plus diverses de la spiritualité indienne au cours des siècles. Je ne citerai là que trois exemples représentatifs qui s’illustrent par leurs grandes différences :

- a) l’éthique rigoureusement non-violente des jâïns dans leurs moindres faits et gestes,
- b) la recherche de l’Absolu des vedântin par le questionnement essentiel : “ qui suis-je ? ”,
- c) et l’utilisation très particulière que peut faire un hatha yogin de son corps, par des méthodes de purification et d’éveil énergétique.

Pourtant ces voies distinctes, sans préjuger par ailleurs de leur valeur intrinsèque, s’accordent pour conserver dans leurs pratiques autonomes une série d’exercices respiratoires que nous nommons pranayama.

Ceci étant posé, je dirai maintenant que le pranayama est dans nos temps actuels plus célèbre que connu. Car il ne suffit pas de sensibiliser la respiration, ou encore de cultiver une hygiène respiratoire par quelques exercices appropriés pour déclarer sérieusement que l’on pratique le pranayama.

A propos d’exercices respiratoires, leurs bienfaits ont été redécouverts depuis quelques décennies et réintroduits, pour notre plus grand bien, dans des disciplines aussi variées que le chant, la danse, les groupes de développement personnel, le cri primal, j’en oublie beaucoup d’autres..., mais aussi certains cours de yoga !

Tout comme Mr Jourdain s’émerveillait de faire de la prose sans le savoir, nous pouvons nous émerveiller à notre tour de respirer sans interruption de la naissance à la mort. Je comparerai volontiers le pranayama à une versification savante et subtile. De même qu’il y a pour moi une différence non négligeable entre les vers de Racine et la prose d’une conversation usuelle, il y a aussi une grande différence entre le pranayama et une respiration fonctionnelle, physiologique.

Nous pouvons maintenant définir les différents objectifs du pranayama. J’en énumérerai trois, qui correspondent d’ailleurs à trois niveaux successifs.

Le premier objectif se résume fort bien par trois mots : **Santé – Purification – Vitalité.**

Dans les pays où la prospérité est acquise, le mot “ santé ” est en passe de recouvrir l’essentiel des préoccupations humaines, hélas ! Mais chacun voit midi à sa porte et en y

réfléchissant bien, une immense majorité de pratiquants viennent au yoga pour des raisons de santé. Raisons ordinaires d'hygiène de vie, réponse anti-stress ou volonté d'organiser sa vie avec un peu plus d'harmonie, ou encore véritables raisons de santé qui placent le yoga dans une situation de réponse thérapeutique. Dans ce cas de figure, le pranayama présente un certain nombre de techniques qui contribuent à rétablir la santé et qui, surtout, accroissent la vitalité.

Mais je dois préciser que le yoga, dans son acception traditionnelle, ne voit pas tout à fait les choses sous cet aspect-là. Le yoga est, comme chacun sait, une philosophie de l'évolution. C'est à dire qu'il présuppose un effort, une action volontaire, ou pour le moins une stimulation efficace pour intervenir positivement sur notre propre nature. Nous dirons même que pour un hatha yogin en herbe, la moindre des conditions pour débiter son ascèse, c'est d'être en bonne santé. Et ce n'est en aucun cas son objectif. Que dirait-on d'un artisan qui commence son chantier sans les outils adéquats et sans avoir vérifié leur affûtage ou leur bon état de marche ? Voilà donc comment il faut concevoir les exercices préliminaires du pranayama. Ceux et celles qui connaissent les exercices de purification des nâdî comme nâdî shodhana, ou les techniques de souffles accélérés peuvent les situer parmi les pranayamas simples, nécessaires à la bonne circulation de l'énergie corporelle et qui permettent d'en venir au cœur du sujet.

Nous abordons maintenant le second objectif, sous l'égide des termes suivants : **Contrôle Emotionnel et Stabilité Mentale.**

Les sages de l'Inde ont depuis longtemps observé quelles relations étroites les fonctions mentales entretiennent avec la respiration. Ainsi ils ont analysé dans leurs menus détails les incidences existantes entre le mental et la respiration, et réciproquement.

Le véritable enjeu du pranayama n'est pas le corps physique, pas non plus le corps énergétique, mais le champ des émotions. J'entends par "émotions" un domaine élargi qui représente tout ce qu'un homme peut sentir par ses propres sens, expérimenter par ses actes, intégrer à sa personnalité et projeter dans son avenir. C'est le processus complet de la psychologie humaine qui fait qu'un homme peut s'identifier comme personnage autonome, distinct de ses voisins, en se situant résolument en un corps, en un lieu et en un temps déterminés. Ce processus d'identification est reconnu par la psychologie moderne comme le fondement d'un sain épanouissement de la personnalité. Or, pour le yogi, tout ceci ne va pas de soi. Il ne remet pas en question l'élaboration de la personnalité – à vrai dire, il s'en soucie fort peu – mais il considère que nos acquis sont trompeurs et qu'ils cachent une réalité plus riche et plus sûre que celle qui nous apparaît moment après moment dans notre vie quotidienne.

Revenons au pranayama. Celui-ci nous permet de nous dégager de notre versatilité émotionnelle et de stabiliser le mental pour entre-apercevoir la véritable nature de notre personnalité, ce qui se traduit improprement du sanskrit au français par le "Soi", par opposition à un "moi" isolé, trompé par les apparences et limité par la nature changeante de ses perceptions.

Par cette extraordinaire équivalence que nous constatons entre le fonctionnement respiratoire et celui du mental, le pranayama nous propose de descendre, tel un explorateur, au cœur du processus de l'idéation, à la racine même des images mentales et des émotions. A cette fin, deux moyens d'action combinés sur la respiration :

- d) **la conduite** de la respiration,
- e) **le rythme** de la respiration.

La conduite.

Le corps énergétique est considéré comme un vaste réseau subtil, composé de canaux énergétiques appelés nâdî, dont les trois principaux aboutissent :

- f) premièrement à la narine gauche,
- g) deuxièmement à la narine droite,
- h) et dont le troisième emprunte le canal médian au centre de la colonne vertébrale pour émerger au sommet du crâne.

Gauche et droite correspondent ici à deux polarités distinctes et complémentaires. La respiration qui emprunte la narine droite est de nature chauffante et active, tandis qu'à gauche elle est calmante et rafraîchissante. Bien entendu je simplifie considérablement la description des qualités de ces nâdî. Selon les états qui dominent notre mental, comprenez qu'il est possible de tempérer un excès, ou au contraire, de stimuler une fonction par un choix judicieux de cheminement respiratoire.

Il existe une alternance cyclique entre la narine droite et la narine gauche. Toutes les heures, à peu près, nous changeons sans nous en rendre compte de narine dominante, ce qui correspond à l'alternance dans le fonctionnement prédominant des hémisphères cérébraux. Ceci est un fait observable chez tous les êtres humains, qu'ils pratiquent ou non le yoga.

L'une des découvertes essentielles du pranayama fut la stabilisation de la prédominance de ces polarités. La respiration dit " alternée " est responsable de ce rééquilibrage des nâdî gauche et droite. On la nomme **nâdî shodhana**, ce qui signifie textuellement " la purification des nâdî ", ou encore **anuloma viloma**, ce qui signifie " dans le sens du poil puis à contre sens ", pour illustrer la pratique alternative de cette forme respiratoire.

Ce rétablissement volontaire de l'équilibre respiratoire apporte un apaisement mental aussi bien qu'une aptitude à se porter au cœur du phénomène de la pensée, en tant que témoin de son fonctionnement. Il nous amène aussi à relativiser l'importance que nous avons pris l'habitude de lui accorder. Une autre vie existe en dehors du mental, tout aussi palpable, comme une sentinelle éveillée au cœur du processus vital. Voilà ce qu'exprime le pranayama.

Voyons maintenant ce qui peut amener à modifier le rythme respiratoire.

Nous respirons en moyenne entre 12 et 15 fois par minute, par une respiration automatique qui régule le besoin d'oxygénation des cellules en fonction de leur combustion. Dès l'instant que nous observons notre respiration, que nous la conscientisons, nous la ralentissons de façon significative, sans pour autant manquer d'oxygène. Mais la pratique du yoga nous amène assez facilement, et sans considérer cela comme une performance athlétique, à une seule respiration par minute, voire beaucoup moins chez certains sujets très entraînés.

L'incidence sur la fréquence respiratoire est donc le premier facteur qui permet d'en modifier le rythme. Ceci n'aurait aucun effet énergétique si nous n'y ajoutions pas des phases supplémentaires de rétention. Ces rétentions peuvent intervenir à poumons pleins, après l'inspir, ou à poumons vides, après l'expir. Je passe ici les détails techniques qui permettent de dynamiser les nouvelles phases pour éveiller la conduite ascendante de l'énergie dans le canal central. Pour le moment, retenons simplement qu'un cycle respiratoire complet peut se composer :

- i) d'un inspir,
- j) d'une rétention à poumons pleins,
- k) d'un expir,
- l) et éventuellement d'une rétention à poumons vides.

Dans ce cas de figure, il reste encore à introduire un comptage régulier, imposé selon des modèles prescrits qui correspondent à des niveaux de conscience déterminés.

La première de ces règles consiste à doubler le temps de l'expir par rapport à celui de l'inspir. Si vous utilisez comme base de comptage un mantra simple comme par exemple :

## Om namah shivâya

vous compterez donc :

- m) 4 fois Om namah shivâya, en inspir,
- n) et 8 fois Om namah shivâya, en expir.

Vous devrez ensuite introduire un comptage pour la rétention à poumons pleins qui sera ou bien 12 fois, ou bien 16 fois le mantra Om namah shivâya.

C'est ainsi qu'on procède dans un cadre organisé et contrôlé. Le jeu consiste à rester toujours dans la limite physiologique de l'acceptable, dans une maîtrise de plus en plus confirmée des émotions et des émergences qui ne manqueront pas de remonter à la surface au cours de cette plongée à l'intérieur de soi. Et sachez qu'il n'y a pas de danger, comme vous pourriez l'imaginer, à faire ce genre d'expérience puisque le ralentissement guidé de la respiration ne peut s'opérer que par le ralentissement parallèle du fonctionnement mental. Si tel n'est pas le cas, ce que vous pouvez éventuellement craindre dans une telle expérience ne vous est pas accessible. En pranayama on ne peut réaliser que ce que l'on est capable de faire. C'est un principe qui se perpétue dans la durée et la régularité.

Je voudrais, pour conclure maintenant la description de ce deuxième degré en pranayama, souligner un phénomène physiologique propre au ralentissement mesuré de la respiration.

Lorsque l'oxygénation est à ce point freinée dans les poumons, et qu'elle commence à faire défaut pour alimenter le corps physique, et notamment le cerveau, il se passe alors – il peut se passer, il doit se passer ! – un phénomène de compensation tout à fait extraordinaire.

Chacun sait que nous respirons aussi par la peau. Les grands brûlés meurent d'asphyxie avant de mourir d'autres lésions. Recouvrez-vous le corps entier d'une peinture étanche et vous subirez le même sort. Or, vous pouvez faire avec le pranayama l'expérience opposée aux précédents exemples. Lorsque la ventilation pulmonaire ne suffit plus à oxygéner le corps, la respiration par la peau augmente sa capacité d'absorption pour se substituer à l'insuffisance ventilatoire. Cette inversion des priorités respiratoires s'effectue dès les premières minutes du ralentissement. Il faut, pour que cela fonctionne, une hygiène globale suffisante et des vêtements qui n'empêchent pas la peau de respirer.

Le premier symptôme positif apparaissant est une sudation générale qui ouvre les pores de la peau. La respiration par la peau peut alors compléter les besoins en oxygène du cerveau, tout en maintenant agréablement et efficacement le rythme respiratoire sur lequel vous vous êtes basés.

La pratique du pranayama - notamment de " anuloma viloma " en comptage régulier – transforme en l'espace d'une semaine la qualité de la peau, l'affine et la rend soyeuse. C'est assurément ce que j'ai constaté maintes fois au cours des stages de pranayama que j'organise. Dans le même ordre de constatation, je puis repérer à la vue et au toucher un yogi dont la pratique du pranayama serait régulière.

Mais que ces petites anecdotes, que j'espère de nature incitatrice, ne vous fassent pas oublier que l'essentiel du pranayama tient dans le couplage " mental-respiration " et dans la connaissance progressive des éléments qui les activent.

Le troisième objectif est le plus noble, le seul et unique au regard de la philosophie indienne : il s'agit de l'**expérience spirituelle**.

Elle requiert chez le prétendant une flamme intérieure et une aspiration à cette forme d'accomplissement que nul doute ne pourra ébranler. Enfin, l'autre condition est le passage réussi par les deux précédents objectifs que nous venons de développer.

Il fut d'abord question de purifier le corps pour lui donner libre accès à un vaste champ de perceptions, et pour l'ouvrir à des qualités subtiles. Il s'est agit ensuite de maîtriser les fluctuations mentales et émotionnelles. A ce troisième stade, il n'est plus question de nettoyer, de maîtriser, il n'est plus question de volonté. C'est le renoncement, c'est l'abandon des contraintes qui libère le yogi de ses limites physiologiques.

Il n'est pas rare dans ces cas-là d'observer une suspension de certaines fonctions physiologiques comme la respiration ou la circulation sanguine, sans pour autant qu'elles aient été freinées volontairement. Je concède que c'est un peu difficile à envisager pour une personne qui n'aurait pas constaté de près de telles manifestations, ou qui n'aurait pas fréquenté d'authentiques yogis. Pour ne pas vous illusionner sur de fausses pistes magiques, je dirai simplement qu'à ce moment-là, le Soi se regarde en miroir à travers le souffle.

Les techniques recensées à cet effet deviennent désespérément simples. Elles le sont beaucoup plus, apparemment, que les savants comptages que j'ai mentionnés plus haut. L'aboutissement du pranayama est tout simplement la non-respiration, comme le mentionne succinctement mais explicitement Patânjali dans ses sûtras, (II, 49 à 51). Il y est question de quatre variétés de pranayama.

La première est l'acquisition de la rétention après l'inspir.

La seconde installe la rétention après l'expir.

La troisième se charge d'allonger et d'amener de la subtilité dans les différentes phases de la respiration.

Enfin la quatrième ne respire plus. Elle est " au-delà de l'interne et de l'externe ".

Une lecture non avertie de ce traité peut laisser songeur, ou faire passer le lecteur à côté de sa signification. Je vous ai quant à moi proposé un cheminement parallèle, par une progression en trois objectifs, sur laquelle je me suis appuyé. J'ai tenté d'illustrer le pranayama de manière plus contemporaine. Mais aucun discours ne remplace une expérience concrète, et c'est ce que je vous invite à réaliser aussi tôt que vous le pourrez, en guise de conclusion.

Rodolphe Milliat, Rennes, le 12 avril 2003

---

*\* Copyright : Les auteurs des textes téléchargeables sur ce site donnent expressément le droit à toute personne ayant reçue une copie de leur oeuvre de la reproduire ou de la diffuser à sa guise aux quatre conditions suivantes :*

- a) la diffusion sous forme numérique et/ou imprimée doit rester gratuite.*
- b) le document diffusé ou reproduit doit l'être intégralement (sans ajout ni suppression).*
- c) le document diffusé doit obligatoirement mentionner le nom de l'auteur. La reproduction de la note, présente au bas de cette page, suffit à exonérer le diffuseur de cette obligation.*
- d) Le téléchargement effectif d'un des documents présents sur le site [www.yogarennnes.org](http://www.yogarennnes.org) vaut accord avec la présente convention d'utilisation.*

*Si vous rediffusez ce document via Internet, merci de reproduire cette convention d'utilisation pour chacun de vos destinataires.*