

Prânâyâma - l'inséparable élément de Yoga^[1]

Un hommage à mon père et maître, Sri T.
KRISHNAMACHARYA

T. K. SRIBHASHYAM, Nice

Dans la plupart des cours de Yoga, en Orient ou en Occident, nous rencontrons plusieurs méthodes l'enseignement du Yoga, toutes en grande partie basée sur les Âsana (postures). Quelle que soit l'ancienneté des élèves, les cours sont axés principalement sur des innombrables postures, et sur de multiples variations d'Âsana. Cette méthode d'enseignement du Yoga ne date pas d'hier et malheureusement, il en est de même dans les séminaires de Yoga. Si les cours abordent les Prânâyâma, c'est uniquement en tant que respiration physique ou physiologique. Cela n'est pas sans valeur, mais est-ce le but réel qu'attribue le Yoga au Prânâyâma ? N'a-t-il pas une place plus importante que les Âsana ? Sinon pourquoi depuis les Veda et les Upanishad, Le Prânâyâma serait-il considéré comme l'élément indispensable à toute démarche spirituelle ?

Nous voilà avec une question fondamentale, si toutefois elle l'est : Est-ce que le Yoga est nécessairement une Recherche Spirituelle ?

En fait, alors que les enseignants s'abstiennent de parler de la Spiritualité dans le Yoga, et qu'ils ne parlent des Âsana, pourquoi, depuis tant d'années l'importance du Yoga, dans le monde entier, n'a-t-elle changé et celui-ci n'a-t-il pu être remplacé par d'autres disciplines ? Pourquoi, les élèves, ainsi que les enseignants continuent à chercher cette Voie Spirituelle ? Quelque part, n'y a-t-il pas, un maillon manquant ?

Il est vrai que la Recherche spirituelle Orientale est ardue et ceci quelle que soit la Philosophie orientale que l'on souhaite suivre : Yoga, Vedânta, Bouddhisme... La difficulté réside dans le fait qu'elle demande Autodiscipline, Rigueur, Mise en application dans la vie quotidienne des principes moraux et éthiques, Changement dans le comportement mental, Auto-réflexion et Modifications dans les Valeurs Sentimentales et Emotionnelles.

C'est pour y parvenir que toutes les Ecoles Traditionnelles de la Philosophie indienne se sont tournées vers le Yoga (Le Yoga, hélas tel qu'il était et non tel qu'il est vu aujourd'hui) et vers le Prânâyâma en particulier. Nous serons étonnés d'apprendre l'importance du Prânâyâma et qu'un aspect aussi primordial du Yoga n'a pas reçu le même soutien que les Âsana.

Nous aborderons la manière dans la quelle les différents Prânâyâma ont été conçus, leurs rôles, leurs fonctionnements, leurs interrelations et quelques indications pour les introduire dans la Pratique. Ceci, afin de vous permettre de mieux les comprendre et de les introduire dans l'enseignement.

Parmi les différents Prânâyâma abordés dans les divers Textes de Yoga, nous en étudierons quelques-uns, à savoir : Ujjâyi Anuloma, Shîthali, Ujjâyi Viloma, Ujjâyi Prathiloma, Nâdi Shodhana, Surya Bhedhana, et Samavrithi.

Par facilité, voyons d'abord brièvement la technique de ces différents Prânâyâma :

Il faut prendre note d'emblée qu'un Prânâyâma peut contenir des Rétentions, soit après Inspiration (appelée Antah Kumbhaka), soit après Expiration (appelée Bâhya Kumbhaka).

1. **Ujjâyi Anuloma** : Puraka (Inspir) en Ujjâyi par les 2 Narines, **Rechaka** (Expir) par la Narine Gauche, sans Ujjâyi, Puraka en Ujjâyi, Rechaka par la Narine Droite. Ceci étant 1 cycle.

2. **Shīthali** : Ouvrir la bouche, sortir la langue, la plier dans le sens horizontal, pour la faire ressembler à un tuyau (ne pas appuyer les dents sur la langue). Aspirer par la Langue. A la fin de Puraka, rentrer la langue, fermer la bouche, et Expirer (Rechaka) en Ujjāyi. Ceci est 1 Respiration.

3. **Ujjāyi Viloma** : Puraka (Inspir) par la Narine Gauche, sans Ujjāyi, Rechaka (Expir) en Ujjāyi, par les 2 Narines, Puraka (Inspir) par la Narine Droite sans Ujjāyi, et puis, Rechaka (Expir) en Ujjāyi. Ceci est 1 cycle.

4. **Ujjāyi Prathiloma** : Puraka (Inspir) en Ujjāyi, Rechaka (Expir) par la Narine Gauche sans Ujjāyi, Puraka (Inspir) par la Narine Gauche, Rechaka (Expir) en Ujjāyi, Puraka (Inspir) en Ujjāyi, Rechaka par la Narine Droite, Puraka par la Narine Droite, et Rechaka en Ujjāyi. Ceci étant 1 cycle soit 4 Respirations. Il est à noter que ce Prānāyāma doit contenir un minimum de 4 cycles soit 16 Respirations.

5. **Nādi Shôdhana** : Ce Prānāyāma n'est jamais exécuté en Ujjāyi. Puraka par la Narine Gauche, Rechaka par la Narine Droite, Puraka par la Narine Droite, et Rechaka par la Narine Gauche. Ceci est 1 cycle.

6. **Surya Bhedhana** : Ce Prānāyāma est pratiqué uniquement en suivant la technique de Nādi Shôdhana Surya Bhedhana contient une mesure de temps dans le Puraka, Antah Kumbhaka ainsi que dans le Rechaka. Antah Kumbhaka est 4 fois la durée de Puraka, tandis que Rechaka est de 2 fois Puraka. Pour citer un exemple : Si Puraka dure à 8 secondes, Antah Kumbhaka sera de 32 Sec. et Rechaka devra être de 16 Sec.

7. **Samavrithi** : Encore un Prānāyāma, qui ne peut être pratiqué que dans Nādi Shôdhana Ici, la mesure du temps devra être EGALE dans les Quatre membres de Prānāyāma : c'est à dire : Puraka, Antah Kumbhaka, Rechaka et Bahya Kumbhaka. Pour vous donner un exemple : Puraka = 5 secs. , Antah Kumbhaka = 5 secs. , Rechaka = 5 secs. , et Bāhya Kumbhaka = 5 sec.

Les Prānāyāma et les Âsana, dans une Séance Pratique, se présentent dans un ordre bien précis. L'ordre dépend du rôle que doit jouer la séance chez un élève. La Séance doit comporter au moins 2 Prānāyāma, l'un au début et l'autre à la fin de la Séance. Le nombre minimum de respirations que doit contenir un Prānāyāma est de 12 (6 cycles), exception faite de Ujjāyi Prathiloma qui, lui, doit toujours contenir un minimum de 16 Respirations.

Pour une meilleure compréhension, ces Prānāyāma peuvent être classifiés selon leur action principale :

- 1) *Action Physiologique : Ujjāyi Anuloma et Shīthali*
- 2) *Action sur l'ensemble du système nerveux : Ujjāyi Viloma, Ujjāyi Prathiloma et Nādi Shôdhana*
- 3) *Action sur le Plan Mental : Nādi Shôdhana avec Bāhya Kumbhaka, et Surya Bhedhana ; et*
- 4) *Action sur l'évolution Spirituelle : Sama Vrithi dans Nādi Shôdhana et Surya Bhedhana.*

Il est à noter que directement ou indirectement, les Prānāyāma ont une action à tous niveaux, mais, ici, nous n'étudierons que leurs fonctions principales.

Tous les Prānāyāma sont à pratiquer en position assise (Padma Âsana, Vajra Âsana ou bien en Danda Âsana avec le Dos au mur), avec le dos bien droit, vertical, sans mettre de 'coussin' sous les fessiers.

Ujjāyi Anuloma et Shīthali sont les 2 Prānāyāma de début de séance. Si Ujjāyi Anuloma est celui d'Automne et d'Hiver, le Shīthali est celui du Printemps et d'Eté. Ujjāyi Anuloma défatigue, y aide à l'assimilation dès le 2^e temps de Première Digestion. Autrement dit, son action est plus portée sur le transport de chyle à travers le corps. Il maintient une bonne circulation dans la Veine Porte. Il soutient les échanges cellulaires. Il peut réduire la dispersion mentale venant d'une fatigue chronique due essentiellement à une mauvaise assimilation ou mauvaise nutrition. Il est valable à tout âge et en toute saison, ne possédant aucune contre-indication.

Shīthali est un Prānāyāma qui a son action sur les glandes salivaires et leurs sécrétions. Il améliore la fonction digestive de l'estomac, et en réduit l'hyperacidité. Il intervient dans l'équilibre

'acido-basique' de la Voie Digestive. Il aide à l'élimination Intestinale et Rénale. Comme son nom l'indique, Shīthali est rafraîchissant et par conséquent, il défatigue les Perceptions (les organes ainsi que les Fonctions). Il est à noter que plus les perceptions se dispersent, plus elles se fatiguent et plus elles se fatiguent, moins elles soutiennent l'attention Mentale. L'Inattention Mentale vient d'un manque de soutien des perceptions. Ce manque peut venir dans un 1^{er} cas de troubles de nutrition, d'assimilation, et de mauvaise circulation des 'fluides nutritifs' et dans un 2^e cas d'un surmenage de perception, venant d'une hyperactivité des sens non-conforme à la capacité de réception cérébrale des données. Ujjāyi Anuloma vient en aide dans la première situation tandis que Shīthali est plus approprié à la deuxième.

En règle général, Antah Kumbhaka convient à Ujjāyi Anuloma et Bāhya Kumbhaka à Shīthali.

Il ne faut pas oublier que la durée d'Antah Kumbhaka ne doit pas dépasser la moitié de la durée de Puraka, et la durée de Bāhya Kumbhaka ne doit pas dépasser un quart de la durée de Puraka. Cependant, les Kumbhaka dans Shīthali ne doivent pas dépasser 5 secs. et que toujours dans Shīthali, il ne peut y avoir que l'un des 2 Kumbhaka.

Lorsqu'on débute, il est raisonnable de donner ou de pratiquer Ujjāyi Anuloma aussi bien au début qu'à la fin d'une Séance. Par contre Shīthali est un Prānāyāma de début de Séance.

Ujjāyi Viloma est un Prānāyāma qui agit sur le Système Nerveux. Un bien-être sera perçu dans le cadre du mental. Il apaise les irritations nerveuses. Il réduit les excitations venant d'une surcharge émotionnelle ou sentimentale de la vie quotidienne. Ces excitations proviennent des aliments lorsque les composants excitants ont la possibilité de se manifester dans les phases d'assimilation ou de formation des tissus cellulaires. Comme il est rapide dans ses actions, il se pratique pendant une durée de 15 jours et se remplace par Ujjāyi Anuloma qui en stabilise les effets. C'est, de préférence, un Prānāyāma de début de Séance. Il est déconseillé de faire ou de donner Ujjāyi Viloma en fin de Séance, lorsque le pratiquant a une vie sociale tout de suite après la pratique. Par contre, Ujjāyi Viloma est contre-indiqué lors de tendances dépressives et de dépression même. Dans ces cas là, Ujjāyi Anuloma sans Kumbhaka est indiqué.

Ujjāyi Prathiloma agit aussi bien sur le Système Nerveux que sur les processus de la pensée. Il supprime toutes excitations nerveuses. Il réduit considérablement les interférences des pensées périphériques et aide à obtenir une Plage Mentale libre. Ujjāyi Prathiloma s'adresse à ceux qui, s'étant tellement impliqués dans leur état émotionnel, ne parviennent plus à en sortir. Ce Prānāyāma ne se pratique que pendant une durée de 15 jours, et doit être suivi d'Ujjāyi Anuloma qui stabilise les effets déjà obtenus. Ne pas oublier que celui-ci n'est efficace qu'avec 4 cycles soit 16 Respirations. Tard dans la soirée, il améliore le sommeil. Ujjāyi Prathiloma s'introduit en début de Séance, avec Ujjāyi Anuloma obligatoirement à la fin. Ce Prānāyāma est très utile pour se libérer des 'contrecoups' des chocs émotionnels

Aucun Kumbhaka n'est conseillé dans Ujjāyi Prathiloma, mais Bāhya Kumbhaka renforce les effets d'Ujjāyi Viloma.

Nādi Shōdhana est toujours un Prānāyāma de fin de Séance. Pour un meilleur effet de Nādi Shōdhana, il doit y avoir eu, au préalable, dans la Séance Pratique Ujjāyi Anuloma, Sarvānga Āsana et si possible Shīrsha Āsana et Bhujanga Āsana. Dans la Séance il faut aussi que Nādi Shōdhana soit directement précédé de Maha Mudra ou Baddha Kona Āsana ou bien Paschimathāna Āsana. Ce Prānāyāma agit peu sur la physiologie du corps. Il apporte d'abord une clarté des fonctions de Perception, en éliminant la confusion mentale venant des sens de perception et soutient ensuite l'attention Mentale. Bien évidemment, Nādi Shōdhana n'est pas à pratiquer lors d'une hyper-excitation nerveuse, d'un choc émotionnel, d'une période de convalescence, de fatigue intense, et en présence de la peur de la Réalité Spirituelle. Dans ces cas là des Prānāyāma appropriés doivent être pratiqués pour introduire Nādi Shōdhana

Nādi Shōdhana avec Bāhya Kumbhaka a davantage d'action sur le plan mental. Quand nous parlons du Plan Mental, il s'agit des Emotions (ANUBHAAVA) et des Sentiments (STHAYI BHAVA), ayant leurs réactions dans le corps physique ou physiologique. Un Mental perturbé (ou bien dispersé) est un mental dont les fonctions originelles ou naturelles se trouvent anihilées par les

émotions et les sentiments. Aussi longtemps que les influences des Emotions et les sentiments persistent, le Mental ne sera pas 'clarifié' et sans clarté mentale (*Manasshudhi*), il ne sera pas possible d'avoir une 'Vision Intérieure'.

Nâdi Shôdhana avec Bâhya Kumbhaka rompt le lien qui existe entre les émotions, les sentiments et leurs 'réponses physiologiques'. Son action se situe au niveau de la relation entre les modes émotionnels et les pulsions émotionnelles ou sentimentales. C'est un Prânâyâma de fin de Séance. N'oublions que la durée de Bâhya Kumbhaka ne doit pas dépasser un quart de la durée de Puraka, et que toutes les conditions d'application de Nâdi Shôdhana sont à respecter ici aussi.

Vu l'importance des Kumbhaka dans le **Surya Bhedhana**, il ne peut être pratiqué que si les conditions physiques et les aptitudes mentales du pratiquant lui permettent de l'assumer. C'est un des Prânâyâma le plus important du Yoga. A priori, ce Prânâyâma peut paraître «anti-physiologique» à cause de la durée de son Kumbhaka de son Rechaka, Pourtant, bien appliqué et sans erreur d'utilisation du mécanisme respiratoire, il ne modifie pas les Ph, La CO² et l'équilibre acido-basique. Surya Bhedhana permet d'obtenir et de maintenir les ondes Alpha, et donne aussi la possibilité de maîtriser les Vagues Mentales. Si les Grands Maîtres indiens avaient tant de conviction dans ce Prânâyâma c'est certainement parce qu'ils avaient réalisé que celui-ci a son action à l'origine même de nos émotions. Une pratique régulière de Surya Bhedhana apporte une maîtrise des activités émotionnelles. Pour que ce Prânâyâma soit efficace, il doit y avoir aussi une pratique régulière des Mudra tels que : *Viparîtha Karani, Maha Mudra, Ashvini Mudra et des Âsana tels que : Baddha Kona Âsana, Paschimathâna Âsana, Ardha Matsyendra Âsana*. C'est à dire tout Âsana et Mudra, qui agissent sur l'origine de notre «réponse émotionnelle» qui est **Nâbhi**, le Nombri. Surya Bhedhana est à pratiquer de préférence face à l'Est.

Pour toute recherche Spirituelle, le mental devrait être purifié, libéré des sentiments qui sont en opposition à ceux qui sont propres au Créateur ou au Dieu. En même temps, l'Habitat de l'Ame (*Atma*) qui est **Hrudaya**, (le Cœur) devrait être débarrassé de toutes émotions à l'exception des Emotions Divines. Nous ne pouvons y arriver que si les sens de perception habituellement dirigés vers l'extérieur, sont ramenés vers la Vision Interne (*Atma Avalokana*). Selon les Pensées indiennes, les sentiments suivent les sens de perception, les émotions suivent les sentiments, 'le cadre Mental' (**manas**) suit les émotions, le **Prâna** suit le Manas, et l'Atma suit le Prâna. Nous devons donc inverser cette approche externe, car, aussi longtemps que les sens de perception ne fonctionnent pas vers un regard interne, il ne sera pas possible de diriger le Prâna, le Mental et l'Atma vers Hrudaya. Ceci est le rôle fondamental des Prânâyâma de 4^e catégorie.

Tous les Prânâyâma de cette catégorie appartiennent aux techniques et principes de Nâdi Shôdhana **Ils ne doivent être pratiqués qu'en fin de Séance**. De plus, ces Prânâyâma devraient être suivis de Nâdi Shôdhana 6 cycles avec une concentration sur Hrudaya. Les Âsana tels que : *Matsya Âsana, Bhujanga Âsana, Shirsha Âsana, Ardha Matsyendra Âsana, Badha Kona Âsana, Paschimathana Âsana* doivent trouver leur place dans la Séance Pratique ayant ces Prânâyâma. Il est à noter que le nombre de Respirations de tous les Âsana et Mudra d'une Séance comportant ces Prânâyâma, doit être **inférieur** au nombre de Respirations de ces Prânâyâma. Les Prânâyâma de cette catégorie doivent être pratiqués face à l'Est.

Selon la Tradition Hindoue, les Prânâyâma de cette classe doivent être **sagarbha** (= concevable). C'est à dire, durant le Puraka, Kumbhaka et Rechaka, le Mental doit être 'habillé' (*dhyâna*) d'une Image de Dieu ou d'un objet Divin accompagné d'une répétition silencieuse du Nom de Dieu (un Mantra). Ceux qui ne croient pas en Dieu ou ceux qui n'ont pas de conviction dans les Valeurs Divines, peuvent introduire d'autres moyens appropriés, en choisissant un objet non-physique tel que : L'Etoile, Le Point d'Horizon, Le milieu du Disque Solaire du soleil levant... Cependant, l'objet choisi doit être en dehors de la réalité 'spatio-temporelle'.

Pour être valable, le **Samavrithi** doit avoir une durée de 8 secondes minimum dans chaque phase (soit 32 secondes pour chaque respiration) et **il est toujours pratiqué dans Nâdi Shôdhana** Ce Prânâyâma agit à la Racine de toutes nos expressions (verbale ou non). Cette racine, à l'Etat Manifesté (**vyaktha**) se situe au Périnée (**mula**) tandis qu'à l'Etat non-Manifesté (**avyaktha**), elle siège à Nâbhi, le Nombri, considéré comme le maillon entre le Créateur et l'homme. De cette racine est née toutes les expressions verbales (**shabda**), teintées d'une multitude de 'couleurs' (**raga**) venant des émotions

originaires, elles aussi de Nâbhi. Il est à noter que le **shîrhsa** (la fontanelle) devient le lien entre l'homme et le Créateur dans la voie de la Libération. De ce fait, Nâbhi se trouve avec un double rôle : celui de lier le Créateur à l'homme, et de colorier l'expression de l'homme par les émotions. Ce qui est à l'état de VYAKTHA est à la base de toutes nos expressions (verbales ou non) et lors de la verbalisation, cela devient langage, que la Psychologie indienne nomme **Alamkâra** (Langage Esthétique). Toutes nos réactions, sentimentales et émotionnelles s'éveillent à la progression de *Vvaktha* jusqu'au Verbe exprimé. Aussi longtemps qu'une parfaite harmonie fonctionnelle n'est pas acquise lors de la progression entre les différentes localisations, elles n'apporteront pas à l'homme une Paix Mentale (Chitha shânti). Samavrithi Prânâyâma agit dans cette direction. Son principal centre d'action est Nâbhi et son rôle est de ralentir les activités émotionnelles. Ce ralentissement permet au Mental de ne pas 'suivre' les émotions ni les sentiments. L'action globale de ce Prânâyâma n'est pas ressentie en fin de Pratique, mais dans la vie quotidienne. C'est le seul Prânâyâma qui vient en 'aide' au moment de la mort. En effet, à ce moment précis il permet à l'Atma de refléter sa Nature Réelle et Originelle (*atma bhâva* et *atma swarupa*) pour mettre fin à la renaissance.

Avant de commencer à pratiquer les Prânâyâma indiqués dans cette partie, il est impératif d'avoir pratiqué longuement ceux étudiés dans la troisième partie. Néanmoins les Prânâyâma abordés ici ne sont valables que si le Mental est concentré sur certains des Points Vitaux tels que : Nâsagra, Kanta, Kurma Nâdi, Nâbhi, Hrudaya. Le choix des Points Vitaux dépend du profil psychologique et de la structure émotionnelle de l'élève. L'introduction de 8 cycles d'Ujjâyi Anuloma en début de Séance est un très bon complément. Samavrithi n'est pas à pratiquer lorsque l'on est dépressif ou bien sous stress émotionnel et lorsqu'on n'est pas habitué à se concentrer sur les Points Vitaux. Les effets de Samavrithi dépendent principalement de la présence des Points Vitaux (*Sagarbha*) introduits. Si ce Prânâyâma est pratiqué en tant qu'exercice respiratoire, il a toutes les chances de faire remonter en surface des émotions accompagnées de réponses physiologiques. C'est l'un des rares Prânâyâma décrit dans la Littérature Yogique et dans les Upanishad contenant un Bâhya Kumbhaka aussi long que Rechaka. De là sa grande Valeur !

Nous arrivons, à nouveau, à **Surya Bhedhana**. Du point de vue technique, il est pratiquement identique à celui dont nous avons déjà parlé. Ce Prânâyâma est aussi appelé **Abhyantara Vrithi** (ou le mouvement interne). En vue de son action d'amener le mental et les sens de Perception vers l'intérieur, les Points Vitaux à y appliqués sont : **Nâsagra, Bhrumadhya, Lalâta, Kanta, Kurma Nâdi et Hrudaya**. C'est encore un Prânâyâma à exécuter face à l'Est. Les effets sont, évidemment, amplifiés s'il est suivi d'une Prière. La Séance Pratique ayant ce Prânâyâma ne peut avoir que les Mudra et les Âsana indiqués dans Sama Vrithi. Une Séance ayant Abhyantara Vrithi peut contenir, à titre exceptionnel, Nâdi Shôdhana en début de Séance à condition toujours que seuls les Mudra et Les Âsana indiqués dans Sama Vrithi s'y trouvent aussi.

Ici, le but est de permettre au Prâna d'agir dans ses fonctions Naturelles et Originelles. C'est à dire, d'être lié étroitement à l'Atma, de la diriger et de l'amener sur la Voie de l'Ame Suprême (**Paramâthma**) ou le vers Créateur. C'est ici que nous comprenons le sens réel du terme **Prânâyâma** (*Prâna* et *AAYAAMA*) : étendre le Prâna vers le Créateur ou le Dieu. La Concentration est un facteur essentiel dans ce Prânâyâma. Lors de sa pratique : Puraka focalise sur Hrudaya toutes les fonctions mentales y compris celles de Perception, Antah Kumbhaka les stabilise et Rechaka les dégage de toutes leurs influences extérieures.

Ainsi les qualités d'âtma se révèlent dans le *manas* et *chitha* (le Mental, l'Intellect et l'Ego) reflète sa Nature Originelle (*svarupa*) qui est Purusha.

Et là, tout élève de Yoga trouvera, sans aucun doute, la Valeur Réelle du Yoga.