

# pranayama

## (exercices de respiration)

Pour les anciens yogis, la durée de vie d'une personne dépendait en grande partie de sa manière de respirer.

Même sans aller jusque-là, il est certain qu'une respiration profonde, lente et fluide est le signe d'un état de calme, tandis qu'un souffle court, saccadé est associé à un état émotionnel agité, souvent pénible (et qui peut en effet avoir des conséquences néfastes sur la santé).

Pour ces deux raisons – et pour d'autres, que nous allons voir –, le yoga place la respiration (avec la prise de conscience) au centre de toute pratique physique et l'utilise dans de nombreuses pratiques de méditation. Mais un travail spécifique lui est également dédié : le pranayama.

### Respiration et pranayama

Traduit dans cette introduction comme « exercices de respiration », *pranayama* signifie en réalité « maîtrise du souffle » ou « extension du souffle »<sup>1</sup>.

Dans la conception yogique, cependant, le prana est bien plus que le souffle : il s'agit de l'énergie vitale qui est un des constituants essentiels du cosmos, qui sous-tend et nourrit chaque manifestation, êtres vivants comme objets inanimés. Le prana est en quelque sorte l'essence de l'énergie présente dans l'air que nous respirons et dans tout ce que contient l'Univers.

En tant qu'ensemble de techniques, le pranayama a donc pour objectif d'améliorer l'absorption du prana et sa circulation dans tout le corps. Il *utilise* la respiration comme support.

### Principaux bénéfices du pranayama

Pour commencer par ce qui est le plus évident, le pranayama étend notre capacité pulmonaire. Les cellules et organes sont ainsi revitalisés, ce qui est bénéfique pour la santé, le bien-être et la vitalité.

Sur un plan plus subtil mais également essentiel, le pranayama agit sur la circulation du prana dans les nadis (canaux praniques<sup>2</sup>). En purifiant et en équilibrant les nadis, il induit un état de calme mental et émotionnel. Il ouvre ainsi la voie à la méditation.

Plus prosaïquement, la respiration, qui est à tout instant à notre disposition, peut être utilisée dans la vie quotidienne pour se recentrer, s'apaiser, voire pour faciliter l'endormissement.

### Principes du pranayama

Dans le pranayama, la respiration est tranquille, profonde et fluide. À de rares exceptions près, l'inspiration comme l'expiration se font par le nez.

Les techniques de pranayama reposent toutes sur la conscience de l'inspiration (*puraka*) et de l'expiration (*rechaka*), parfois associée à un compte.

---

1. Deux orthographes coexistent en sanskrit : *prāṇayama* serait formé de *prāṇa* + *yama* (« maîtrise »), et *prāṇāyama*, de *prāṇa* + *āyāma* (« extension »).

2. Les 72 000 nadis de la conception indienne du corps sont l'équivalent des méridiens de la médecine chinoise.

Beaucoup d'entre elles impliquent de ralentir progressivement la respiration et, par l'allongement de l'expiration, de réduire le débit de l'air expiré.

Les pratiques les plus avancées font appel à la rétention interne (*antar kumbhaka*) ou externe (*bahir kumbhaka*). Des bandhas (« verrouillages ») peuvent être associés à ces rétentions.

### Précautions et recommandations

Comme pour toute pratique de yoga, il est essentiel de respecter une **progressivité** : les techniques sont enseignées de manière graduée ; individuellement, on ne passe à l'étape suivante que lorsque la précédente est parfaitement installée (ce qui peut prendre plusieurs semaines, mois ou années).

**Il ne faut jamais forcer** : si un essoufflement survient, si la tête se met à tourner ou si les oreilles bourdonnent, on revient au stade précédent ou on arrête la pratique.

Le pranayama nécessite **pratique, patience et persévérance**. C'est à partir de solides fondations que le pranayama peut devenir un puissant outil de transformation personnelle.

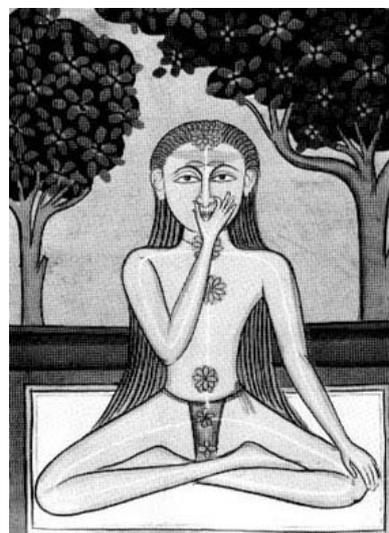
### Pratique du pranayama

Il est rare que l'on s'assoie sur son tapis de yoga pour pratiquer directement le pranayama. En général, cette pratique s'inscrit dans la continuité d'une séance d'asanas. À travers le hatha yoga, en effet, on commence en douceur à travailler avec le souffle, la poitrine s'ouvre et les poumons peuvent se déployer plus amplement ; en outre, l'attention se concentre, ce qui facilite ensuite la prise de conscience des mouvements plus subtils du souffle. (*Pour un exemple de séance complète centrée sur la respiration, voir la fiche « Séance de yoga 3 »*).

Les techniques de pranayama que nous avons abordées depuis septembre sont les suivantes :

- **prise de conscience de la respiration naturelle** ;
- **respiration yogique**, ou « respiration complète du yoga » (abdominale, thoracique et claviculaire) ;
- **Ujjayi pranayama** (la respiration psychique, ou « respiration du bébé qui dort »), très puissante pour calmer le système nerveux ;
- **Nadi shodhana** (la respiration alternée), qui est particulièrement conçue pour équilibrer le prana dans les nadis Ida (côté gauche du corps, associé à l'énergie lunaire et relié au cerveau droit) et Pingala (côté droit du corps, associé à l'énergie solaire et relié au cerveau gauche), donc apporter au mental un parfait équilibre.

D'autres techniques seront introduites dans les prochains cours, à commencer par les étapes suivantes de Nadi shodhana (qui en compte 4).



Nadi shodhana (source non identifiée).

### Pour en savoir plus

**En anglais** : Swami Niranjanananda Saraswati, *Prana and Pranayama*, Munger (Inde), Yoga Publications Trust, 2009

**En français** : André Van Lysebeth, *Pranayama, la dynamique du souffle*, Paris, Flammarion, 1993