

Prânâyâma – passage du souffle et expérience spirituelle 3/3

Les deux premiers articles ont abordés les dimensions physiques et psychiques de la respiration. Celui-ci tentera de mettre en lumière la dimension subtile du souffle qui peut amener à **l'expérience spirituelle**.

Comme tous les autres membres du *astanga yoga*¹ – les principes éthiques pour-autrui et pour-soi, les postures, le retrait des sens, la concentration, la méditation et la contemplation, le *prânâyâma* contribue à nous amener à cet état d'union où il n'y a **plus de séparation**.

Nous retrouvons cette même perspective dans le christianisme. Jean-Yves Leloup dit : « Il est ce **Souffle conscient** qui vient de cet espace innommable d'où naît l'inspir et où retourne l'expir, cet espace sans limites qu'il nous est donné parfois de goûter quand en nous tout est **Silence**. »²

L'expérience spirituelle ne peut être défini par une formule unique. Ce n'est pas une équation linéaire qui se résout de la même manière pour tous. Les maîtres et les textes sont des sortes de **potaux indicateurs** qui pointent vers une direction. Cheminer vers cette expérience d'unité est quelque chose de très personnel qui demande de

l'ouverture, de la persévérance et de l'abandon. Ces moments en yoga peuvent être fugaces ou prolongés, durant une pratique formelle ou dans notre vie quotidienne. Mais la pratique du souffle est un des chemins connus, privilégiés...

En revenant vers le texte de la *Hatha-Yoga-Pradipika* (HYP), le premier exercice respiratoire présenté dans le chapitre 2, faisant encore partie des actions de nettoyage, figure **kapâlabhâti**, traduit littéralement, c'est le « crâne qui brille ». Alors que dans la respiration habituelle l'inspiration est active et l'expiration passive, ici c'est le contraire. *Kapâlabhâti* se pratique avec **des expirations actives plus ou moins rapides, énergétiques**, le ventre rentre, la zone abdominale est massée, tandis que l'inspir est passif, spontané, de ce fait les poumons ne se remplissent pas complètement. Cette pratique assèche toutes les maladies nées de *kapha* – le flegme selon l'ayurveda. C'est donc plutôt un exercice réchauffant. Il préfigure le *prânâyâma* nommé *bhastrikâ* (cf. ci-dessous) dont il est une forme plus douce. *Kapâlabhâti* est indiqué au début d'une séance de *prânâyâma* ou d'une séance posturale pour augmenter l'oxygénation dans le sang et le niveau général d'énergie.

En se concentrant au milieu du front sur ce trajet d'air expulsé à chaque *kapâlabhâti*, puis en terminant le cycle avec une grande inspir, légère rétention poumon plein et expir en direction des tempes, **une grande clarté mentale** s'installe dans notre tête.

Parmi les derniers des exercices respiratoires présentés dans la HYP est celui de **bhastrikâ** – « soufflet de forge ».

« Délivrant des maux nés de *vâta, pitta et shleshman*³, accroissant le feu corporel, éveillant promptement *Kundalini*, purifiant, plaisant, bénéfique cette respiration nommé *bhastrikâ* fracture le verrou sous forme de *kapha* qui ferme l'entrée de la *brahmanâdî*, et il brise les trois nœuds venus à l'existence conjointement dans le corps. »⁴

Avant de mieux comprendre la signification du texte, arrêtons nous un instant à **la pratique de bhastrikâ**. La *Gheranda samhitâ*, un autre texte traditionnel, précise que l'on expire et inspire rapidement et puissamment uniquement par la narine gauche grâce à *mrigi mudra*⁵ une vingtaine de

¹ 8 membres du yoga

² Jean-Yves Leloup : *Evangile de Marie*, Myriam de Magdalena, p.107, Ed. Albin Michel

³ Le texte fait ici références aux dérèglements des 3 *dosha* (qualités) bien connues de l'ayurveda.

shleshman = *kapha*

⁴ HYP II.65-67, traduit par Tara Michaël : *Kundalini – l'énergie lovée*, *brahmanadi* = le *nadi* menant à Brahman – l'Absolu

⁵ cf. article *prânâyâma* 2/3

fois, ensuite on termine par un inspir lente par la narine droite, une rétention poumon plein aussi long que possible et puis expir par la narine gauche (*surya bhedana*), puis recommencer le « soufflet de forge ». Après une vingtaine de cycles terminer par la respiration lente avec poumon plein par la narine droite.

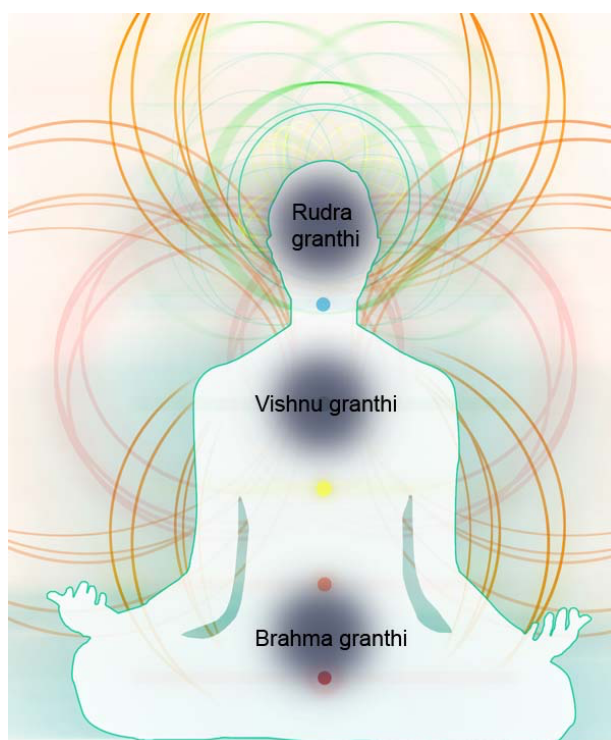
De nos jours, le plus souvent, *bhastrikâ* est néanmoins enseigné et pratiqué en respirant rapidement par les deux narines. Dans le Shivaïsme tantrique du Cachemire, il existe également un *bhastrikâ* en narines alternés, rapide et extrêmement fin. Cette respiration intense, suivie d'une rétention poumon plein et une lente expiration, produit ce ressenti d'**expansion**, peut-être justement vers cet **espace sans limites silencieux** dont parle Jean-Yves Leloup.

Pour le pratiquant régulier et sensible l'**éveil de l'énergie** est annoncé. Kundalini monte, mais qu'est-ce que cela signifie véritablement ?

La HYP dit que cette énergie brise **les 3 nœuds**

qui représentent les principales régions de notre corps, mais aussi de notre être. Pour les traverser, le pratiquant doit avoir transcendé les problèmes qui peuvent surgir.

En bas se trouve Brahmâ Granthi à qui incombe la **création** de toute chose, comprenant les trois premiers *chakra*. Cet espace abdominal est en relation étroite notre **vitalité**, nos instincts.



Au milieu, le chakra du cœur, se trouve Vishnu Granthi, la **transformation et la préservation** de toute chose et qui touche aux domaines émotionnel et affectif.

Dans l'espace de la tête, les trois derniers chakra sont réunis sous Shiva ou Rudra Granthi. Cette divinité régit la **fin de toute chose** pour que quelque chose de nouveau puisse être créé.

C'est l'espace de la **réflexion** sous toutes ses formes.

Avec d'autres mots, les textes annoncent que le pratiquant - avant de connaître cet état d'union - doit **purifier et traverser tous ces « nœuds »** où régissent des énergies diverses, souvent en dysharmonie entre elles - vitalité, affection, mental - et dont nous ne sommes pas suffisamment détachées.

« Une activité centrée sur la **recherche de l'harmonie**, telle, dit-on, la meilleure. Le mieux, c'est de travailler autant et comme on peut, et d'autant meilleure sera la régénérescence. Celui qui, du souffle, se concilie la régulation la meilleure, sera heureux. Le souffle se répand en lui jusqu'aux confins du corps, et en conséquence il l'emporte. »⁶

Philippe Geenens commente : La bonne régulation conduit le souffle à « se dissoudre » (*laya*). Aucune zone d'ombre ne subsiste dans le corps : l'énergie n'est plus bloquée ni arrêtée dans d'autres zones, elle anime le corps tout entier,

Le poète Yājñavalkya enseigne à sa femme Gārgī un **prânâyâma en relation avec les trois vibrations** associées aux *granthi* :

⁶ Strophes 26-27 du chapitre Régulation du souffle de Yogayājñavalkyam, traduit par Philippe Geenens, Ed. Gallimard

A pour l'espace abdominal
U pour l'espace thoracique
M pour l'espace de la tête⁷

Il recommande d'inspirer avec la sonorité intérieure A, de retenir sur U et d'expirer sur M. Ces vibrations forment ensemble la fameuse syllabe OM (=AUM). Le rythme proposé 1-4-2-0 avec une très longue rétention pleine est ardu.

S'ensuivent le silence et l'union avec le Tout...



Pour ma part, je suis depuis de nombreuses années l'enseignement d'André Riehl du Shivaïsme du Cachemire⁸ où nous pratiquons régulièrement une pratique de nettoyage à travers le souffle - *prana kriya sadhana*.

C'est à travers cette pratique que personnellement j'ai pu m'approcher de la dimension du Vivant de la respiration.

A chaque centre énergétique ou *chakra* correspondent des exercices très concrets qui nous permettent d'alléger.

Nous pouvons comparer notre corps à une maison de plusieurs étages dont certains ont besoin d'être aérés plus longuement pour se débarrasser des accumulations.



Sans entrer dans le détail des exercices, j'ai remarqué qu'au fil des années ma pratique a évolué de quelque chose physique vers **quelque chose plus subtil**. C'est un peu comme si finalement il suffisait d'ouvrir les fenêtres de ma maison pour laisser circuler

le souffle et de se laisser emporter vers une dimension plus vaste.

Il me semble que la mise en œuvre conjointe et équilibrée de *abhyasa* – pratique assidue avec une direction stable et *vairagya* – le détachement ou lâcher-prise⁹ de mes peurs et mes identifications, ait grandement contribué à avancer sur mon chemin. Laisser tomber le contrôle et faire confiance, me laisser porter... certains disent que c'est notre état naturel...

L'expérience spirituelle dans la respiration se retrouve dans ces moments de suspension...

En fait, nous revenons au début de cette série d'articles, la boucle est bouclée.

Prâna est le souffle de Vie qui nous a été offert lors de notre naissance – notre première inspiration, et qui nous quittera le jour de notre mort – notre dernière expiration.

Lorsque nous sommes capables de vivre le souffle comme **ce cadeau de Vie**, lorsque nous jouons avec cette respiration en nous abandonnant, c'est là qu'autre chose, peut-être **le Tout Autre** peut surgir.

Eveline Waas Bidaux
www.yoga-et-coaching.ch

⁷ cf. Strophe 3-9, U = ou en français, voir aussi Mândûkya Upanishad

⁸ cf. www.nidrayoga.wordpress.com

⁹ cf. Yoga-Sûtra de Patañjali I.12-16 et II.77