

Prânâyâma – introduction à l'importance de la respiration en Yoga 1/3

Le mot sanscrit *prânâyâma*, communément utilisé pour les exercices respiratoires en yoga est composé de 2 parties :

- Prâna – le souffle vital, la respiration et
- Ayama – extension, longueur, contrôle, maîtrise

Ce dernier mot induit parfois chez certains enseignant une compréhension erronée du *prânâyama* en pensant qu'il devrait être exercé comme un simple acte de volonté pour contraindre la respiration dans l'espace du corps ou à un certain rythme afin d'atteindre un certain but. *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. L'invitation du *prânâyama* est donc tout autre qu'une maîtrise, mais plutôt un lâcher-prise et un abandon en confiance à quelque chose qui nous dépasse.

Dans le yoga classique de Patañjali ou *Raja Yoga*, le *prânâyama* est le 4^{ème} membre du yoga, après les principes de respect à l'égard d'autrui – *yama*, les principes personnels d'action positives – *niyama* et les postures ou attitudes corporelles – *âsana*. Tara Michaël, dans son introduction à la Hatha-Yoga Pradipika, ouvrage de référence, mentionne : « Le *prânâyama* n'est qu'un auxiliaire dans les autres formes du yoga, dans le Hatha-Yoga la maîtrise du *prâna* est considérée comme le principal moyen d'atteindre le *samâdhi* (état d'exstase, d'union ou de contemplation). La régulation du souffle (...)

sera la principale méthode mise en œuvre dans le *Hatha-Yoga* pour acquérir la maîtrise à la fois du corps physique et de l'organe mental (*antahkara*). »¹

Cette clarification nous semble nécessaire pour faire comprendre que la place de l'exercice du souffle ne sera pas la même pour tous les enseignants de yoga. Nous prenons l'option dans cet article et les deux autres qui suivront, de présenter cette discipline de manière progressive en incluant les différentes approches.

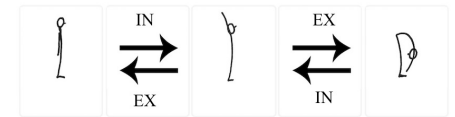
L'anatomie de la respiration

Nous avons fait le choix de ne pas détailler ici la physiologie de la respiration, même si la connaissance de ces informations est importante à la base du *prânâyama*.²

Retenons tout d'abord que la respiration en yoga est en générale nasale, sauf indication contraire particulière. La respiration peut être définie comme l'inspiration et l'expiration de l'air **par le nez** dans les poumons, causée par le changement de forme des cavités thoraciques et abdominales. Les deux partagent un muscle important, le **diaphragme** qui est le sommet de la cavité abdominale et la base de la cavité thoracique. Cette capacité de changer de forme est primordiale pour la respiration parce que sans

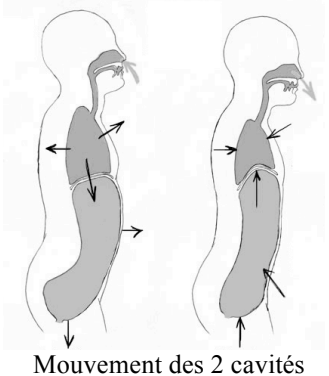
mouvement le corps ne peut pas respirer. La structure essentielle qui soutient ces deux cavités est la **colonne vertébrale**. C'est pourquoi la respiration et le mouvement de la colonne sont intimement liés. La flexion de la colonne réduit le volume thoracique et permet l'expiration et l'extension de la colonne augmente le volume thoracique et permet l'inspiration.

Un **premier exercice** sera donc de percevoir plus profondément et d'expérimenter ce **lien entre mouvement de la colonne et respiration**, comme vous avez probablement l'habitude de le faire dans votre pratique de postures – *âsana*.³



Les poumons occupent un espace tridimensionnel dans la cavité thoracique et quand cet espace change de forme pour permettre le mouvement de l'air, il le fait du haut vers le bas, sur les côtés, de l'avant vers l'arrière.

Inspiration Expiration

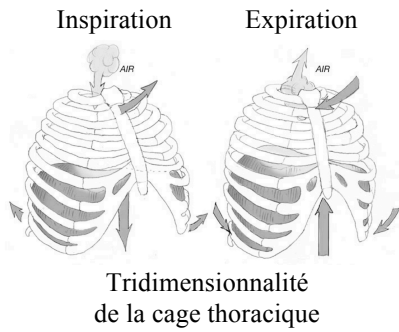


Mouvement des 2 cavités

¹ P. 72 Tara Michaël : Hatha Yoga Pradipika, introduction, traduction et commentaire, Ed. Fayard, 1974

² p.ex consulter : Blandine Calais-Germain : Respiration : Anatomie, geste respiratoire Broché, Ed. Desiris 2005

³ Abréviations utilisées pour les 4 phases respiratoires : IN = inspiration, PP = suspension poumons pleins, EX = expiration, PV = suspension poumons vides.



Un 2^{ème} exercice pourra être le ressenti des formes que prennent les cavités abdominales et thoraciques et le mouvement de l'air.

Cette expérience peut se faire dans la position allongée ou assise confortable. Chaque étape se fait pendant plusieurs respirations (minimum 12 R⁴). Observer finement pour chaque étape les changements dans le ressenti:

- prendre un instant pour bien se relier à la respiration naturelle...
- observer le mouvement naturel de respiration dans sa tridimensionnalité... comment je ressens le flux d'air, de haut en bas, sur les côtés, d'avant en arrière ?
- à partir du mouvement naturel, laisser s'allonger l'EX uniquement... observer, comment les autres phases respiratoires réagissent, sans les influencer volontairement...
- observer comment naturellement la suspension PV s'installe, laisser l'IN s'enclencher spontanément, ne pas intervenir...
- garder les EX allongées et laisser s'allonger l'IN, observer comment naturellement la suspension PP s'installe...

- garder EX et IN allongées et allonger un peu les suspensions PV et PP...
- rester quelques instants avec une respiration allongée, observer les qualités et les ressentis différents de chaque phase respiratoire...

Cet exercice nous amène à découvrir les différents espaces respiratoires dans notre corps à partir de notre schéma respiratoire naturel. Il nous introduit très humblement aux dimensions à la fois corporelle et spirituelle du souffle. Il nous fait également prendre conscience de notre manière très particulière de respirer, de nos limites et potentialités que nous respecterons dans la mise en œuvre d'exercices plus classiques de *prânâyâma* qui vont suivre...

Une manière plus orientée d'expérimenter la respiration sera d'utiliser les mains pour sentir et développer les différents espaces respiratoires.

3^{ème} exercice pour la prise de conscience des espaces respiratoires avec le mouvement du diaphragme :

- s'allonger en *shavâsana* – posture couchée, jambes allongées ou genoux pliés...
- poser les mains sur le ventre un peu en-dessous du nombril, les majeurs se touchent, venir respirer sous les paumes de mains, à chaque IN les majeurs s'écartent un peu et à chaque EX reviennent... développer la respiration abdominale...
- poser les mains sur les côtes, les majeurs se touchent, venir respirer sous

- les paumes de mains, à chaque IN les majeurs s'écartent un peu et à chaque EX reviennent... développer la respiration thoracique...
- poser les mains sur les clavicules, les majeurs se touchent, venir respirer sous les paumes de mains, à chaque IN les majeurs s'écartent un peu et à chaque EX reviennent... développer la respiration claviculaire...
- enlever les mains et continuer à ressentir les 3 espaces en suivant le mouvement anatomique, imaginer à l'IN le remplissage du haut, puis du milieu et finalement le bas. A l'EX le mouvement inverse en suivant le mouvement du diaphragme, ce muscle principal respiratoire
- donner un rythme à la respiration où IN et EX sont identiques, par exemple : 3 : 0 : 3 : 0⁵, soit un temps à chaque étage : à l'IN compter 1 clavicules, 2 côtes et 3 abdomen (mouvement descendant) et à l'EX compter 1 abdomen, 2 côtes, 3 clavicules (mouvement ascendant)...

Après avoir pris conscience de la respiration dans notre corps, nous pouvons maintenant tenter d'aborder des *prânâyâma* classiques tels que décrits dans la Hatha-Yoga-Pradipika.

⁵ Le rythme respiratoire est noté pour les 4 phases : IN : PP : EX : PV, en général, on indique un rythme de base qui s'adaptera aux capacités individuelles en allant vers des multiples du rythme de base, p.ex. : 6 : 0 : 6 : 0

⁴ R = respiration

Ujjâyî prânâyâma – la victorieuse

Il est possible de mettre en œuvre cette respiration dans n'importe quelle posture. Certaines traditions de pratique très dynamiques l'appliquent dans les enchaînements de posture pour calmer.

Si tous les exercices précédents se sont faits avec une respiration nasale sans contrainte particulière, *ujjâyî* se fait également **par le nez, mais en appliquant un frottement guttural** produisant un son régulier (sans raclement de la gorge).

En fait, *ujjâyî* se produit spontanément à l'endormissement... Si vous avez de la peine à pratiquer *ujjâyî* la position allongé facilite l'exercice pour le débutant.

Ujjâyî est très approprié pour expérimenter une respiration rythmée. La légende dit que l'être humain reçoit en cadeau un certain nombre de respiration à la naissance, à nous de le gérer au mieux ce cadeau et de ralentir le rythme...

4^{ème} exercice *ujjâyî* pour expérimenter la respiration rythmée, *samavrtti* (durée égale de chaque phase respiratoire) :

- s'installer confortablement assis et se relier à la respiration naturelle, la laisser s'épanouir...
- installer la respiration gutturale de *ujjâyî* sans contrainte particulière... Après quelques R compter la durée de l'IN et de l'EX sur 2-3 R
- prendre comme base le chiffre le plus petit et égaliser IN et EX, p.ex. : 6 : 0 : 6 : 0 pendant 12 R

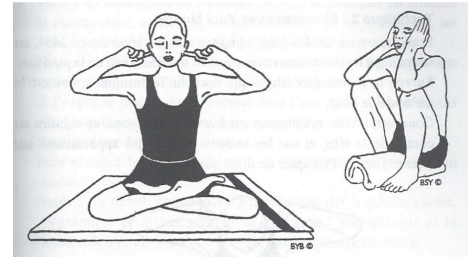
- mettre en place le moment PV en ajustant, p.ex. : 5 : 0 : 5 : 5 pendant 12 R, observer si OK sinon réduire d'avantage...
- mettre en place le moment PP en ajustant, p.ex. : 4 : 4 : 4 : 4 pendant 12-24 R, si inconfortable ajuster la durée...
- facultatif : *samavrtti* est aussi appelé la respiration carrée, imaginer être assis dans un carré (cf. illustration dans colonne de droite) avec un déplacement dans colonne de droite) avec un déplacement de la pensée dans l'espace : IN démarrer à gauche en arrière, avancer vers l'avant ; PP commencer à gauche devant et longer le côté vers la droite ; EX démarrer à droite devant et longer vers l'arrière ; PV fermer le carré de droite à gauche dans le dos...

Ujjâyî se prête pour mettre en place toute sorte de rythmes respiratoires. Il est important de veiller à rester à l'aise dans ces rythmes et ajuster si nécessaire. En principe, on cherche d'abord à allonger l'expiration, ensuite l'inspiration, puis la mise en place de la suspension vide et finalement la suspension pleine. Il est important de se faire accompagner par un enseignant compétent lors qu'on aborde des *prânâyâma* complexes, tel que recommandé par les textes traditionnels.

Bhramari ou bourdonnement de l'abeille.

Dans cette respiration particulière le pratiquant imite un bourdonnement de tonalité plutôt profonde et basse, c'est une sorte de yoga du son. Les

vibrations de *bhramari* exercent un effet apaisant sur le mental et le système nerveux.



5^{ème} exercice Bhramari - une exercice de respiration calmant :

- s'installer dans l'une des 2 positions assises illustrées⁶ qui permet aisément de boucher les oreilles, mâchoires détendues et bouche fermée... yeux fermés...
- IN nasale profonde et à l'EX produire un léger bourdonnement, profond et régulier comme celui de l'abeille... continuer ainsi pendant 12-24R... ou à bien plaisir...
- Concentration : écouter le son en focalisant son attention dans le centre de la tête...
- A la fin de l'exercice, rester yeux, détendre les bras, rester à l'écoute des sons subtils, goûter le silence du mental...

Eveline Waas Bidaux

www.yoga-et-coaching.ch

Bibliographie sommaire :

Roger Clerc : La respiration : contrôle du souffle, manières et art de respirer, Ed. Le Courrier du livre, 2012

Tara Michël : Hatha-Yoga-Pradipika, Ed. Fayard 1974

Rodolphe Millat : Le passage du souffle, Ed. India Universalis, 2008

Swami Niranjananda Sarswati : Prana Pranayama Prana Vidya, Ed. Satyanadashram France, 1984

⁶ Exercice adapté et dessin tiré de Prana Pranayama Prana Vidya de Swami Niranjananda Sarswati, Ed. Satyanadashram France, 1984, p.197