

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Comment s'organiser avec ce qui précède ?

Pour clarifier et rappeler les principes de base du **Prânayâma**, voici une...

MÉTHODOLOGIE ¹

Savoir respirer c'est être naturel, retrouver une fraîcheur, un lâcher prise voisin de celui de l'enfance. Regardez un bébé respirer : c'est son ventre qui fait tout. **Voilà le secret, respirer avec le ventre... et le nez !** Le Yoga propose une respiration classique ordinairement appelée **respiration complète**.

Dans cette respiration il y a trois *étages* qui doivent être remplis et vidés successivement. Il s'agit, en partant du haut, des clavicules, de la poitrine et du ventre. Chaque étage couvre des besoins différents. Nous allons nous contenter ici de jeter quelques bases et quelques pistes sachant que le Prânayâma s'effectue obligatoirement **avec des gestes et contractions** (anus, ventre, gorge, langue, sourcils, yeux, mains), **une assise adéquate, des mantra, des visualisations, des rythmes et des durées précis**.

Ainsi, le ventre est la partie la plus importante alors que les clavicules - sauf cas particuliers de non souffle ne concernant pas les débutants - sont presque inutiles.

Dans la pratique on va surtout insister sur le fait de respirer avec la cage thoracique et le ventre.

Situation physiologique du souffle. La part importante de la respiration doit être gérée par le ventre. Cela est vrai surtout au début de l'apprentissage, plus tard le souffle devient tellement subtil que le ventre et la poitrine ne bougent plus, juste un petit mouvement entre cou et fontanelle...

Passage de l'air. Inspiration et expiration se font le plus souvent par les 2 narines ou en alternance par la G ou (et) la D. Plus rarement par la bouche dans les souffles de base, mais plus loin dans la pratique cela change.

Sens de la respiration. L'inspiration suit un sens ascendant alors que l'expiration suit un sens descendant. Tant au niveau du mouvement physiologique que de la visualisation.

L'inspiration commence donc dans le ventre pour se terminer dans les clavicules alors que l'expiration commence dans les clavicules pour se terminer dans le ventre.

Tel un ballon, le ventre se *gonfle* et se *dégonfle* à l'inspiration et à l'expiration.

Pour commencer, le mieux est d'expirer, ça fait le vide et laisse de la place.

Pour expirer : vider l'air en affaissant les clavicules, la cage thoracique et en rentrant le ventre à la fin

Pour inspirer : c'est un mouvement inverse. Souvenez-vous du ballon. D'abord le ventre se *gonfle*, puis la poitrine, à la fin seulement les clavicules.

Les 4 phases existent toujours à l'état ordinaire, même si toutes ne sont pas perceptibles : l'inspiration, l'arrêt du souffle à poumons pleins, l'expiration, l'arrêt du souffle à poumons vides.

Le rythme

D'abord, c'est sans doute le plus important, **la valeur de temps pour le Prânayâma n'est pas la seconde, c'est le Mâtrâ** qui correspond au temps qu'il faut pour faire le tour du genou avec le doigt et claquer les doigts, soit au plus deux secondes (voir page suivante). *À chacun son temps !*

Dans un monde où tout est réglé par la seconde, se régler sur le *Mâtrâ* revient à se soustraire en partie des influences du mental collectif, de celui de l'espèce, un premier pas vers un peu de liberté.

- Ensuite, les rythmes sont multiples mais la base c'est l'expiration plus longue (souvent le double) que l'inspiration : **le Yoga enseigne que l'expiration doit être 2 fois plus longue que l'inspiration**. C'est logique puisque – nous le constatons en nous-mêmes – **l'expiration est un moment de puissance supérieur à l'inspiration**.*

- Les autres rythmes sont « **l'égalisé** » (*samavritti*) dans lequel les 4 temps sont égaux et le « **non-égalisé** » (*visamavritti*) qui se divise en 2 :

a) 1 temps d'inspiration, 4 temps de rétention à poumons pleins, 2 temps d'expiration, pose à vide.

b) 1 temps d'inspiration, pose à plein, 2 temps d'expiration, 4 temps de rétention à poumons vides.*

¹ ... pour le *minimum* -cet article ne permettant bien sûr pas un apprentissage *sérieux* : **il convient de trouver un instructeur compétent**. Textes de Christian Tikhomiroff.

* Voir page suivante.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Le Mâtrâ, l'unité de mesure du souffle ²



Le contrôle du souffle s'effectue selon un compte mental, qui permet de régler chaque temps du souffle soit : **l'inspiration, la tenue à poumons pleins, l'expiration et la tenue à poumons vides.**

L'unité de mesure de ce compte est donnée par la tradition comme étant **le temps nécessaire à faire le tour du genou avec l'index -ou le majeur- et de claquer ensuite des doigts.**

Cela correspond environ, selon chacun, à un laps de temps compris entre 1 seconde 25 '' et 2 secondes.

Dans tous les cas le compte doit toujours être lent, en aucun cas il ne doit être calqué sur les secondes de notre temps universel. Cette relative lenteur et ce rallongement de l'unité de mesure permet ainsi de s'affranchir de la précipitation donnée par le rythme du temps ordinaire. Le fait même de rallonger le rythme du compte procure un déconditionnement de l'attraction universelle des astres.

Le compte est à ce point important que le Prânayâma peut être également décrit comme une maîtrise des rythmes du temps, ou encore comme une science de la mesure.

Le Yoga a ainsi représenté le temps par ses propres mesures, par exemple le temps est aussi mesuré en **Gathika** équivalent à 25 mn environ.

Il existe deux principaux comptes du souffle

Visamavritti : 1/4/2 ³

Pour 1 temps d'inspir, 4 temps de rétention poumons pleins et 2 temps d'expiration.

Ici il n'y a qu'une simple pause en prise de conscience pour la tenue à poumons vides.

Exemples de rythmes de base : 4/16/8 ou 5/20/10 etc.

Samavritti : 1/1/1/1 ⁴

Pour 1 temps d'inspir, 1 temps de rétention poumons pleins, 1 temps d'expir, et 1 temps de rétention poumons vides.

Ici tous les 4 temps du souffle sont égaux.

Exemples de rythmes de base : 4/4/4/4 ou 5/5/5/5 etc.

Dans ce rythme il convient pendant les rétentions de rajouter la contraction de la base –Ashvini Mudrâ (le Geste de la Jument)– sur chaque compte.

² Voir Section ... *le Yogi* : PRÂNAYÂMA UN PONT VERS L'UNIVERS § Les rythmes...

³ Voir Section ... *le quotidien et le spirituel* : LES PARADOXES DE LA RESPIRATION § À propos de l'oxygène –O2 : **rythme 1 (inspir) - 4 (rétention) - 2 (expir) – Rythme "1-4-2"** : La rétention du souffle – Kumbhaka, le Calice – « Exercices avec la rétention du souffle Antara Kumbaka »... + Voir page précédente.

⁴ Voir « **exercice de "respiration en carré"** » « **respiration carrée très équilibrante** » « **respiration carrée alternée** » « **la respiration carrée-Samavritti** » « **la respiration carrée-version 2** » « **faites la respiration carrée** »... + p. précédente

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

- Il y a également les **rythmes rapides *Bhastrika* et *Kapalabathi*** (quand ce dernier est considéré comme un Prânayâma)⁵.

Les rétentions de souffle à poumons pleins sont aussi extrêmement bénéfiques surtout quand elles sont exécutées correctement. Elles permettent de développer une puissante énergie intérieure, de contrôler les émotions et d'affermir le caractère.

Les "ingrédients" qui accompagnent Prânayâma

- **Les *drishti* -fixations oculaires-** : le plus souvent les yeux sont fermés convergeant soit sur le bout du nez (*nasagradrishiti*), soit entre les yeux (*brhumadyadrishiti*), soit en haut (*shambavidrishti*). Parfois ils peuvent être fixé à gauche (*vamadrishiti*), à droite (*dkashinadrishiti*) ou alterné entre gauche et droite... mais jamais il y a laisser aller et non conscience.

- **Position de la langue**⁶. Les trois plus communes sont :

Jhivabandha. La langue est allongée et pressée sur la voûte du palais la pointe reposant à la racine des dents du haut ou simplement prise (le bout) entre les dents.

Khecharimudrâ, la langue est retournée en haut et en arrière vers la partie molle du palais la pointe portée loin dans le vide (si possible...).

Kakimudrâ, la langue, à l'intérieur ou à l'extérieur selon les Prânayâma est enroulée sur la longueur pour former une sorte de tuyau.

- **Les bandha**⁷. On trouve en permanence ***Mûlabandha***, la contraction de *mûlâdhâra* (l'anus) et par moment ***Ashvinimudra*** celle de *gudadhara* (le rectum). Il y a également, selon les souffles (généralement les rétentions), ***Uddyanabandha*** (contraction du ventre) et ***Jalandharabandha*** (contraction de la gorge).



- **Frottements**. Selon les Prânayâma, ou les écoles, le souffle est soit sonore, bruit produit par le frottement de l'air au fond de la gorge ou dans les fosses nasales, soit complètement silencieux. On trouve également les sifflements produits par la bouche comme dans ***Shitali*** ou ***Sitkarin***⁸.

- ***Hastamudra*, position des mains**. Il y a une multitude de ***mudrâ*** possibles comme ***Jnanamudrâ***⁹ le plus connu (quand pouce et index sont joints, les autres doigts tendus, les mains tournées vers le haut).

⁵ Voir § À propos du souffle §§ **Les 8 Prânayâma** (CATÉGORIES D'EXISTENCE)...

⁶ Voir, pour : ***Jhivabandha*** § Médecine personnelle (« GYM » DU YOGI) - ***Khecharimudrâ*** « exercices avec la rétention du souffle... » (LE PLEIN DE RESPIRATIONS) - ***Kaki mudrâ*** § Respirations d'été-Shitali (RAJEUNISSEMENT ET BEAUTÉ) - § Médecine personnelle...

⁷ Voir § **3 contractions** (BIJÂ & MANTRA), « **Bandha et visualisation des Chakra** » (LE PLEIN DE RESPIRATIONS + « Viloma... » pour Mula-Bandha et Jâlandhara-Bandha) - Pour ***Ashvini mudrâ*** : « Nauli, la Rotation des abdominaux » (CATÉGORIES D'EXISTENCE)...

⁸ Voir § **Respirations d'été** (RAJEUNISSEMENT ET BEAUTÉ)

⁹ Voir « Viloma... » (LE PLEIN DE RESPIRATIONS) et « La respiration alternée –compléments »-Une position des mains (LE CORPS –PHYSIQUE ET « SUBTIL » À LA FOIS) pour ***Jnanamudrâ***...

L'Inspiration et le Souffle

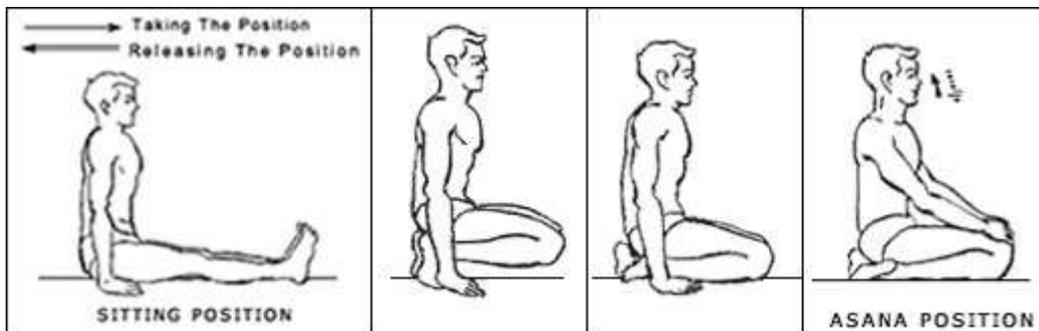
Prânayâma et exercices complets

- La posture ¹⁰

Traditionnellement les *meilleures* assises sont *Padmasana* (le lotus), *Vajrasana* (le diamant) et *Bhadrasana* (ci-dessous)



Padmasana



Vajrasana

BHADRASANA

La posture bénéfique, auspiciouse, celle qui réalise les souhaits, qui rend tout favorable, autant d'appellations évocatrices qui qualifient cette posture facile aux multiples fonctions et utilisations.

I – Description

a) Bhadrâsana pieds en avant

Deux possibilités : une verticale et une horizontale. La phase verticale, attitude à part entière, est souvent faite toute seule. La phase horizontale est utilisée en fonction des applications voulues.

Dans tous les cas on commence par la phase verticale.



Phase verticale : les plantes de pieds sont jointes, les talons touchent le périnée, les mains tiennent les orteils, le bassin est basculé de façon à ce que la colonne vertébrale soit étirée et perpendiculaire au sol (pas de dos rond). Le menton est très légèrement rentré (photo 1.).

Selon l'objectif plusieurs souffles, visualisations dans les *chakra* ou *mantra*, sont possibles.

¹⁰ Voir : « La respiration alternée –compléments »-Les positions assises-Tailleur –Posture facile–½ Lotus–Lotus (LE CORPS –PHYSIQUE ET « SUBTIL » À LA FOIS) + Pour **Vajrasana** : § (1.) Les techniques préparatoires-La position du Diamant (PRÂNAYÂMA : UN PONT VERS L'UNIVERS)...

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Phase horizontale : se baisser en tirant avec les bras et en gardant les coudes à l'intérieur des cuisses jusqu'à poser le ventre sur les pieds et le front au sol (photo 2.). On peut avoir une attitude statique durant plusieurs minutes (voire dizaine de minutes) ou dynamique qui consiste à monter et descendre en indexant d'une façon ou d'une autre ce mouvement sur le souffle. 2.



b) Bhadrâsana pieds en arrière

Cette variante consiste à écarter largement les genoux, à porter les pieds joints par les gros orteils derrière les fesses qui sont appuyées au sol (photo 3.). Seule la phase statique horizontale est retenue.

II – Utilisations

*Bhadrâsana peut être considéré de différentes façons, chacune correspondant à une utilisation propre : posture assise, posture *magique*, posture initiatique, posture de jeunesse.*

1) Posture assise

Dans cette option les mains peuvent se porter sur les genoux avec un mudrâ classique.

Elle sert à faire principalement des Prânayâma qui font circuler l'énergie dans sushumnâ (la colonne vertébrale) et activent urdhvaretas, l'énergie verticale.

En concentration ou méditation elle est favorable pour les chakra du haut (de la tête).

2) Posture *magique*

Selon les enseignements des vieux Maîtres tantriques ou contenu dans les textes anciens du yoga, il existe dans le corps humain trois (au moins) chakra qui ont le pouvoir de réaliser les désirs personnels (ou besoins), il s'agit des trois granthi : *mûlâdhâra*, *anâhata* et *ajnâ* chakra.

Chacun gère un type spécifique de désirs.

Cette classification ne doit pas être comprise de façon rigide, elle n'est pas absolu, elle ne donne que de tendances, des affinités entre les chakra concernés et les types de désirs.

Ainsi *mûlâdhâra* est associé à ce qui est matériel, ceci allant du corps aux évènements, *anâhata* est associé aux sentiments et relations affectives, *ajnâ* est associé à ce qui est spirituel, ce qui relie à l'invisible, au plan des dieux. Sushumnâ est le fil conducteur.

En l'occurrence, puisque *bhadrâsana* est liée principalement aux chakra du bas, le côté magique de cette posture permet d'activer les énergies liées au pouvoir de réaliser les souhaits matériels.

Il est évident que ce type d'enseignement doit être reçu directement de quelqu'un.

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

3) Posture initiatique

La structure énergétique, le yantra qu'elle forme, met en relation avec une connaissance voilée dans l'ordinaire. Bhadrâsana initie l'individu à cette connaissance qui est l'unité des principes mâle et femelle, de la conscience et de l'énergie. Dans cette posture l'individu devient un *shivalinga*.

4) Posture de jeunesse

L'étirement de la colonne incite les énergies à monter.

L'ouverture puissante du bassin et l'incidence sur les deux chakra du bas, provoquent et stimulent l'énergie sexuelle et l'énergie vitale.

Ces deux énergies sont garantes de la jeunesse et de la longévité du corps.

III – exemples de pratiques

a) Avec des tenues du souffle les poumons pleins

Se concentrer sur le chakra de la base de la colonne vertébrale, **mûlâdhâra**.

Porter le regard sur le bout du nez les yeux fermés, le bout de la langue est pincé entre les dents (une variante de *jhivabandha*).

Inspirer durant quatre secondes en voyant le chakra se dilater.

Retenir le souffle durant seize secondes en voyant l'énergie tourner dans le chakra.

Expirer durant huit secondes en voyant le chakra se rétracter et se concentrer en un point.

Il est souhaitable que chacun rajoute les éléments du chakra qu'il connaît.

Continuer ainsi durant une bonne dizaine de minutes en allongeant le temps de la respiration, si possible.

b) Avec des tenues de souffle les poumons vides

Expirer en voyant le souffle qui descend dans le **chakra de la base**, le regard suit (les yeux fermés).

Se concentrer dans ce chakra et visualiser un souhait durant la rétention du souffle les poumons vides.

Quand c'est nécessaire inspirer lentement en remontant la respiration dans le chakra **ajna** et en voyant le souhait qui se réalise, le regard suit.

Tenir les poumons pleins durant quelques temps et recommencer ainsi de suite.



Voilà très sommairement ce que l'on peut faire avec cette belle posture.

Elle est l'une des plus importantes, il suffit de savoir la faire correctement et de recevoir l'enseignement adéquat pour en tirer le meilleur profit. Bonne chance à tous ! ¹¹

¹¹ Christian Tikhomiroff