

Nous avons abordé la posture la semaine dernière. Cela pouvait vous sembler plus familier, car c'est un des membres du yoga que nous pratiquons chaque fois que nous nous voyons pour faire une séance. Vous aviez déjà entendu le fameux équilibre *sthira-sukha*, effort et confort... La posture n'est pas quelque chose que l'on accomplit d'une manière mécanique, sinon nous passons à côté du chemin du yoga. C'est une attitude globale. On essaie, sur son tapis, d'allier posture, souffle et mental. De les amener dans une même direction. Dans une même intention.

Nous allons aborder aujourd'hui le travail sur la respiration, littéralement, sur l'allongement du souffle (*pranayama*). Toutes les grandes traditions humaines parlent du souffle. Mais aucune ne l'a exploré aussi systématiquement que le yoga. La respiration est synonyme de vie. Le *prana* est le souffle, qui entre et sort dans \_ ou du \_ corps. *Prana* est dans chaque cellule. Le système respiratoire est un système double. Il est à la fois inconscient, automatique (et heureusement car même si on n'y pense pas, on respire). Mais on peut aussi intervenir volontairement sur ce système, pour en modifier ou favoriser nos états mentaux et/ou émotionnels. La respiration est l'expression de notre état physique, mental, émotionnel. Elle reflète ces différents aspects en nous.

On dit que "*la respiration mène au souffle*". C'est-à-dire que l'on part de l'observation de l'acte physiologique, plus grossier, pour arriver au souffle, qui est notre esprit, l'énergie vitale qui circule en nous. Dans nos traditions chrétiennes occidentales, on parle du "souffle de l'esprit".

Au sutra 49 de son deuxième chapitre, Patanjali introduit la *discipline du souffle*. Il dit ceci :

*"Cela réalisé, la maîtrise du souffle s'acquiert par l'arrêt du mouvement (ordinaire) de l'inspiration-expiration."*

*"Cela réalisé..."* sont les premiers mots du sutra, et ils démontrent bien par eux-mêmes qu'il faut un travail préalable. Que pour se mettre à travailler l'allongement du souffle, il faut une "posture ferme et confortable". Que l'on a travaillé les *yama* et les *niyama*. Quand Patanjali nous parle ici de "*l'arrêt du mouvement (ordinaire) de l'inspiration-expiration*", il parle de la respiration pénible, difficile, inconsciente, superficielle, irrégulière. "Pour le dire autrement, le *pranayama* est la présence d'une respiration calme, paisible, consciente, contrôlée, régulière, rythmée, etc. C'est tout "l'art et le plaisir de respirer". (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 101). Dans un autre texte ancien sur le yoga (la Hatha Yoga Pradipika) il est dit ceci : "Lorsque le souffle est calme, le mental est calme, lorsque le souffle ne l'est pas, le mental ne l'est pas non plus". Ceci montre bien le lien intime qui unit la qualité du mental et la qualité du souffle. Le travail de l'allongement du souffle implique donc nécessairement un travail sur le mental. C'est-à-dire que l'on se concentre à porter son attention d'une manière particulière et dirigée pendant le travail du souffle.

Mais comment peut-on procéder ?

Patanjali est dans la description de la méthodologie du souffle aussi méthodique qu'avec les postures. "La méthodologie tient compte d'une part des trois composantes de la respiration :

- l'action d'expiration
- l'action d'inspiration
- l'action de la suspension respiratoire.

D'autre part, de trois supports d'attention :

- le lieu respiratoire, mais aussi le lieu où l'on pratique;
- le temps - la durée, de même que la saison, le moment de la journée, etc;
- le nombre.

Chaque élément (lieu, durée et nombre) est étroitement associé aux expirations, inspirations et rétentions.”

(Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 102).

La description du travail sur l'allongement du souffle commence par l'expiration. L'expiration est principalement abdominale. Elle stimule la région du bas du ventre (expulsion, élimination, lâcher-prise). Symboliquement elle est liée à la purification. Si elle est douce, elle est apaisante. L'inspiration est principalement thoracique. Elle stimule, elle tonifie. Inspirer, c'est prendre, se nourrir, s'augmenter. Les rétentions respiratoires (pleines ou vides) concerne toutes les formes d'arrêts respiratoires. Toutes les techniques respiratoires sont au service d'une respiration allongée et fine ou subtile. On respire par le nez, car cela met l'air à la température du corps, et ça l'humidifie. Ça suit aussi le trajet de certains circuits énergétiques.

Patanjali explique qu'il existe une expérience particulière dans le contrôle du souffle. Cependant, il n'en dit rien... C'est une expérience sur laquelle il est impossible de mettre des mots. Les mots à un certain moment sont trop réducteurs.

En conséquence du travail sur le souffle, Patanjali nous dit qu'il y a une lumière en chaque être humain et qu'elle peut briller lorsque le mental est purifié. Et le *pranayama* est une méthode de purification. Celui qui la pratique gagne en capacité de concentration et de clarté d'esprit.

La posture et le souffle sont étroitement lié. L'utilisation de la respiration, des phases respiratoires ajoutent une grande dimension aux postures. Il n'y a pas de travail du souffle possible sans être dans une posture, et pas de posture s'il n'y a pas d'attention particulière au souffle.

Mais il ne faut jamais aller au-delà de nos limites. Notre respiration est comme un animal sauvage qu'il faut apprivoiser, doucement. Il faut être dans une attitude non-violente consciente et choisie pour commencer ce travail. Sinon, les répercussions seront à la mesure de notre inconsciente violence envers nous-mêmes.

La respiration est un lien mystérieux entre la vie externe et la vie interne.