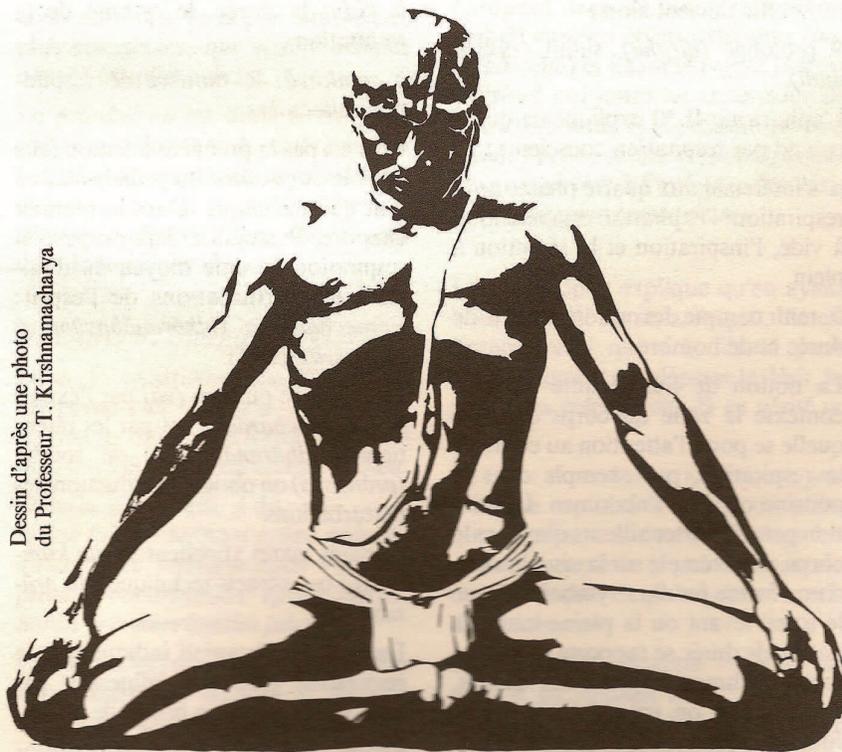


## Prânâyâma

*Cet article traite du prânâyâma (contrôle conscient de la respiration). Il n'a pas de prétention didactique puisqu'il cite principalement les données transmises par la tradition sur cet aspect original et essentiel de la pratique du yoga.*

Dessin d'après une photo  
du Professeur T. Krishnamacharya



L'article sera traité en deux parties. La première, dans ce numéro, expose l'enseignement donné sur le sujet par le *yoga-sûtra*, la *bhagavad-gîtâ* et le *smriti ratnâkara*. La seconde partie, à paraître dans le numéro suivant, présentera les vues de Shankaracharya, de plusieurs *upanishads*, et de quelques autres textes fondamentaux tels que la *hatha-yoga-pradîpikâ* et la *gheranda-samhitâ*.

---

**A. Selon Patanjali,  
la bhagavad-gîtâ et  
le smriti ratnâkara**

---

**Définition du prânâyâma :**

1. *Etymologie :*  
*prânasya-âyâma*

1. Prolonger le rythme respiratoire et partant, la durée de la vie. Les anciens

pensaient que la durée de la vie humaine se mesurait en nombre de respirations. Les actes posés dans les vies antérieures déterminaient la durée totale de la vie présente. Toute activité ou tout événement qui accélère la respiration doit donc abrégé cette durée de vie, tandis que le *prânâyâma* permet d'atteindre son terme normal.

2. Explorer les limites de la respiration grâce à l'ensemble des techniques respiratoires.

3. Modifier la circulation d'énergie dans l'organisme.

## 2. Selon Patanjali:

A la suite des aphorismes consacrés à la posture, Patanjali donne une définition générale du *prânâyâma* dans II.49: «*tasmin sati shvâsa prashvâsayoh gati vicchedah prânâyâmah*».

Le *prânâyâma* (c'est l'interruption (*vicchedah*) du flot spontané (*gati*) de l'expiration (*shvâsa*) et de l'inspiration (*prashvâsa*) lorsque ce qui précède (*tasmin*) a été réalisé. *Tasmin* (ce qui précède) exprime ici la pratique des postures.

Cet aphorisme est interprété de deux façons:

a. le passage d'une respiration inconsciente à une respiration consciente,

b. l'interruption de l'inspiration et de l'expiration, c'est-à-dire les rétentions.

La notion de flot spontané du souffle implique l'idée d'irrégularité. Les termes sanskrits utilisés pour l'inspiration et l'expiration sont construits sur un verbe qui signifie siffler comme un serpent ou un asthmatique. La respiration naturelle est sans cesse perturbée par l'activité physique ou par les émotions comme la peur ou la joie.

Dans l'aphorisme, une précision précède cette définition: avant d'aborder les respirations conscientes, il faut avoir pratiqué les postures.

Dans le premier chapitre, aphorisme 31, Patanjali cite les symptômes qui accompagnent la perturbation de l'esprit; l'irrégularité de la respiration est l'un d'entre eux. Il faut donc ramener l'esprit à un état de moindre perturbation par la pratique préalable des *âsana* et ensuite seulement aborder le contrôle du souffle.

Le *prânâyâma* demande une grande

subtilité d'attention, l'esprit doit rester conscient du souffle à chaque instant. Le travail préliminaire dans les postures développe progressivement la qualité de vigilance requise: il est plus facile d'observer le corps en mouvement ou immobile que d'observer le souffle.

On peut donc aborder le contrôle respiratoire lorsqu'on a préparé le corps et l'esprit par une pratique adéquate de postures et ce, sans attendre d'avoir complètement maîtrisé les *âsana*.

## Traduction de l'aphorisme II.50

*bâhya âbhyanantara stambha vrittih desha kâla samkhyâbhih paridrishtah dirgha sùkshmah*

1. tenir compte (*paridrishtah*)

2. de l'opération externe ou expiration (*bâhya vrittih*)

3. de l'arrêt de l'opération externe ou rétention poumons vides (*bâhya stambha vrittih*)

4. de l'opération interne ou inspiration (*âbhyanantara vrittih*)

5. de l'arrêt de l'opération interne ou rétention poumons pleins (*âbhyanantara stambha vrittih*)

6. du lieu (*desha*)

7. de la durée (*kâla*)

8. du nombre (*samkhyâ - bhih*)

(le souffle devient alors)

9. prolongé (*dirgha*), subtil (*sùkshmah*).

L'aphorisme II.50 explique ce qu'on entend par respiration consciente:

a. s'intéresser aux quatre phases de la respiration: l'expiration et la rétention à vide, l'inspiration et la rétention à plein,

b. tenir compte des notions de lieu, de durée et de nombre.

La notion de lieu signifie dans ce contexte la zone du corps dans laquelle se porte l'attention au cours de la respiration, par exemple dans la poitrine ou dans l'abdomen. L'attention peut se porter ailleurs que dans le corps, par exemple sur la visualisation d'une forme ou d'un symbole tel que le soleil levant ou la pleine lune. La notion de durée se rapporte aux nombreux rythmes respiratoires utilisés. Par nombre on entend combien de fois on répète chaque technique, ce

qui permet de doser l'effet et l'intensité du *prânâyâma*.

Si l'on tient compte de tous les éléments précités le souffle se prolonge et s'affine.

## Traduction de l'aphorisme II.51

«*bâhya âbhyanantara vishayâkshepica-turtah*»

Dans le quatrième *prânâyâma* (*catur-tah*) on ne tient plus compte (*âkshepî*) des objets externes (*bâhya vishaya*) ni des objets internes (*âbhyanantara vishaya*).

Cet aphorisme complète la description du *prânâyâma*.

1. Dans I.31 et dans II.49, Patanjali a décrit la respiration spontanée, laquelle est irrégulière parce que influencée par les événements.

2. Dans II.50 il a indiqué les trois techniques qui permettent de ramener le calme dans l'esprit à l'aide de la respiration:

a. *bâhya vrittih*, où on met l'accent sur l'expiration

b. *âbhyanantara vrittih*, où on met l'accent sur l'inspiration

c. *stambha vrittih*, où on met l'accent sur les rétentions

ou encore:

a. *desha*: le lieu où se porte l'attention

b. *kâla*: la durée, le rythme de la respiration

c. *samkhyâ*: le nombre de respirations effectuées.

Ce n'est pas la première mention faite dans le *yoga-sûtra* du *prânâyâma* en tant que technique. Dans le premier chapitre, Patanjali a déjà proposé la respiration comme moyen de diminuer les perturbations de l'esprit: «*pracchardana vidhâranâbhyâm vâ prânasya*» (I.34).

Traduction: ou bien (*vâ*) par l'expulsion (*pracchardana*) et par les rétentions (*vidhâranâbhyâm*) du souffle (*prânasya*) on obtient la réduction des perturbations.

Certains textes appellent *sahita kumbhaka* ces aspects techniques du *prânâyâma*.

Dans II.51, Patanjali indique que la respiration peut être influencée par cette transformation profonde de l'esprit qu'on appelle yoga.

Ce *prânâyâma* transcende les trois précédents, c'est pourquoi dans certains textes on l'appelle *kevala kumbhaka* (respiration libre): Patanjali l'appelle le «quatrième» pour évoquer les quatre états de conscience:

- le sommeil profond
- le rêve
- l'état de veille
- l'éveil.

Il s'agit donc ici de la respiration qui accompagnera l'éveil.

#### Traduction de l'aphorisme II.52

«*tatah kshiyate prakâsha âvaranam*»

Alors (*tatah*) réduction, diminution (*kshiyate*) de ce qui recouvre (*âvaranam*) la clarté (*prakâsha*).

Cet aphorisme indique une première conséquence du succès dans le *prânâyâma*: les impuretés (*rajas et tamas*) qui recouvrent la clarté (*sattva*) sont réduites.

#### Traduction de l'aphorisme II.53

«*dhâranâsu ca yogyatâ manasah*»

Et (*ca*) l'aptitude (*yogyatâ*) de la pensée (*manasah*) aux concentrations (*dhâranâsu*).

La seconde conséquence du succès dans le *prânâyâma*, c'est la possibilité de s'exercer à différentes formes de concentrations, de la plus simple aux plus complexes, qui seront définies dans le chapitre suivant.

Le *prânâyâma* est donc la frontière qui sépare les aspects extérieurs de l'*ashtânga yoga*, décrits dans le second chapitre, de ses aspects intérieurs: *dhâranâ, dhyâna, samâdhi*, décrits dans le troisième chapitre.

### 3. Dans la *bhagavad-gîtâ*

Dans le quatrième chapitre de la *bhagavad-gîtâ*, Krishna explique à Arjuna les différentes formes de sacrifices que l'être humain adresse à Dieu.

Dans la 29<sup>e</sup> strophe il dit:  
*apâne juhvati prânam prâne apânam tathâ apare prânâpânagatî ruddhvâ prânâyâmaparâyânâh apare niyatâ-hârâh prânânpâneshu juhvati*

Parfois (*tathâ*) tel autre (*apâne*), après avoir restreint (*ruddhvâ*) le mouvement de *prâna* et d'*apâna* (*prânâpânagatî*) sacrifie (*juhvati*) le *prâna*

(*prânam*) dans l'*apâna* (*apâne*) et l'*apâna* (*apânam*) dans le *prâna* (*prâne*). Un autre encore (*apare*) sacrifie (*juhvati*) le *prâna* (*prânân*) dans les *prâna* (*prâneshu*) en prenant soin d'équilibrer son alimentation (*niyatâ-hârâh*).

Il est étonnant de trouver dans un texte poétique et mystique comme la *bhagavad-gîtâ* un passage aussi technique que celui-ci. En fait Krishna décrit ici le mouvement juste de la respiration.

L'inspiration, c'est l'offrande du *prâna* dans l'*apâna*. La zone du *prâna* se situe dans la région du cœur au centre de la poitrine. Le mot *prâna* signifie ici l'inspiration. La zone d'*apâna* est localisée dans le bas ventre. L'inspiration est le mouvement qui descend de la poitrine vers le ventre. L'expiration, c'est l'offrande d'*apâna* dans *prâna*, c'est-à-dire un mouvement qui monte du ventre vers la poitrine.

La seconde indication d'ordre technique que nous donne ce passage concerne l'importance d'une alimentation équilibrée.

Dans le 5<sup>e</sup> chapitre à la strophe 27, Krishna cite à nouveau le *prânâyâma*: «*Sparshân kritvâ bahirbâhyâmsh cakshushcaivântare bhruvoh prânâpânau samau kritvâ nâsâbhyantarcârinau*».

Coupant tout contact (*sparshân kritvâ*) avec les objets extérieurs (*bahirbâhyâm*) et fixant le regard (*kritvâ cakshuh ca*) entre les deux sourcils (*bhruvoh antare*) égalisant (*kritvâ samau*) *prâna* et *apâna* (*prânâpânau*) qui se meuvent à l'intérieur des narines (*nâsâbhyantaracârinau*)...

La 28<sup>e</sup> strophe explique qu'en ayant ainsi contrôlé les sens, l'esprit, l'intelligence, celui qui a la liberté pour objectif final et qui dépasse le désir, la peur et la colère, celui-là en vérité se libère.

Le texte nous donne ici, encore une fois, une explication technique, puisque l'égalisation du souffle dans les narines évoque la plus fondamentale des techniques de *prânâyâma*: le *nâdîshodanam*.

Dans le XV<sup>e</sup> chapitre enfin, à la strophe 14, Krishna dit:

«*Aham vaishvânaro bhûtvâ prâninâm dehamâshritah prânâpânasamâyuk-*

*tah pacâmyannam caturvidham*»

Je demeure (*âshritah*) dans le corps (*deham*) des êtres vivants (*prâninâm*) en tant que feu appelé *vaishvânara*.

Je digère (*aham pacâmi*) la quadruple nourriture (*caturvidham annam*) aidé de *prâna* et d'*apâna* (*prânâpânasamâyuktah*).

Krishna souligne ici l'importance du *prânâyâma* dans les processus digestifs. Par quadruple nourriture il entend:

1. Celle que l'on doit mastiquer.
2. Celle que l'on suce.
3. Celle que l'on lèche.
4. Celle que l'on avale.

### 4. Le *smriti ratnâkara*

(Une collection de citations qui viennent des principaux textes de la *smriti*, ou enseignement mémorisé conçu par un être humain en opposition à la *shruti*, dont l'origine est non-humaine).

«*Sa vyâhritim sapranâvam gâyatrîm Shirasâsahâ Trih pathet âyatah prânah Prânâyâmah sa ucyate*»

#### Traduction:

On appelle *prânâyâma* (*prânâyâmah sa ucyate*) la pratique de la récitation des sept syllabes sacrées commençant par *bhuh, bhuvah*, etc. (*sa vyâhritim*) suivie du *mantra*: la *gâyatrî* accompagnée de *OM* (*sapranâvam gâyatrîm*) et terminée par sa «couronne» (*shirasâsahâ*), cette récitation étant reprise trois fois au cours de chaque phase de la respiration. (*Trih pathet âyatah prânah*).

Cette définition reflète l'objectif le plus élevé dans le *prânâyâma*, pratiquement impossible à atteindre puisque au cours de l'inspiration, de la rétention, de l'expiration, il faudrait pouvoir réciter mentalement trois fois près de cinquante syllabes.

Toutefois cette définition nous intéresse dans la mesure où elle montre que le *prânâyâma* accompagné de *mantra* (*samantraka prânâyâma*) fait partie du rituel védique. Il faut savoir que *nâdîshodanam* est la seule technique respiratoire utilisée au cours de ces rituels.

François Lorin