

B.K.S. IYENGAR

PRĀṆĀYĀMA DĪPIKĀ
LUMIÈRE SUR LE PRĀṆĀYĀMA

PRÉFACE DE YEHUDI MENUHIN



BUCHET • CHASTEL

B. K. S. IYENGAR

LUMIÈRE SUR
LE PRANAYAMA

PRANAYAMA DIPIKA

Préface de Yehudi Menuhin

Traduit de l'anglais par Nada Rougier

ÉDITIONS BUCHET/CHASTEL



Au Seigneur Hanuman

Je salue le Seigneur Hanuman, le Seigneur du Souffle,
Fils du Dieu Vent,
Qui porte cinq visages et demeure en nous
Sous la forme de cinq vents ou énergies
Habitant notre corps, notre esprit et notre âme,
Qui réunit Prakrti (Sita) à Purusa (Rama).
Puisse-t-Il accorder Sa bénédiction à l'adepte
En unissant son énergie vitale (prana)
À l'Esprit Divin qui est en lui



Au Sage Patanjali

Je me prosterne devant le plus noble des sages, Patanjali,
Qui apporta la sérénité de l'esprit par son œuvre sur le Yoga,
La clarté du discours par son œuvre sur la grammaire, et
La pureté du corps par son œuvre sur la médecine.

Où il y a Yoga,
Il y a prospérité, succès, liberté et félicité.

HOMMAGE DE MON GURUJI

Lumière sur le Pranayama, écrit par B. K. Sundara Raja Iyengar, est une présentation neuve et actuelle de l'antique science du Yoga.

Ce livre traite du subtil fonctionnement du souffle, de diverses techniques d'inspiration, rétention et expiration, et de techniques permettant au fluide de couleur cramoisie - l'Énergie Vitale - de couler librement à travers le réseau de canaux (nadis) et les centres subtils (chakras).

Il explique comment animer l'énergie cosmique manifestée sous cinq formes, tout en insistant sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire. C'est un livre infiniment précieux pour qui pratique le pranayama avec ardeur.

Les chercheurs seront certainement intéressés par ce traité intellectuellement stimulant, véritable joyau au firmament du Yoga.

T. Krsnamacharya

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE DE YEHUDI MENUHIN

AVANT-PROPOS

PRÉFACE

PREMIÈRE PARTIE

Section I

LA THÉORIE DU PRANAYAMA

- 1 QU'EST-CE QUE LE YOGA?
- 2 LES ÉTAPES DU YOGA
- 3 PRANA ET PRANAYAMA
- 4 LE PRANAYAMA ET LE SYSTÈME RESPIRATOIRE
- 5 NADIS ET CHAKRAS
- 6 GURU ET SISYA
- 7 L'ALIMENTATION
- 8 OBSTACLES ET REMÈDES
- 9 LES EFFETS DU PRANAYAMA

Section II

L'ART DU PRANAYAMA

- 10 CONSEILS ET MISES EN GARDE
- 11 L'ART DE S'ASSEOIR POUR LE PRANAYAMA
- 12 L'ART DE PRÉPARER L'ESPRIT AU PRANAYAMA
- 13 MUDRAS ET BANDHAS
- 14 L'ART D'INSPIRER (PURAKA) ET D'EXPIRER (RECHAKA)
- 15 L'ART DE LA RÉTENTION (KUMBHAKA)
- 16 CLASSIFICATION DES SADHAKAS
- 17 BIJA PRANAYAMA
- 18 VRTTIPRANAYAMA

Section III

LES TECHNIQUES DE PRANAYAMA

- 19 UJJAYI PRANAYAMA
- 20 VILOMA PRANAYAMA
- 21 BHRAMARI, MURCHHA ET PLAVINI PRANAYAMA
- 22 PRANAYAMA DIGITAL ET L'ART DE PLACER LES DOIGTS SUR LE NEZ
- 23 BHASTRIKA ET KAPALABHATI PRANAYAMA
- 24 SITALI ET SITAKARI PRANAYAMA
- 25 ANULOMA PRANAYAMA
- 26 PRATILOMA PRANAYAMA
- 27 SURYA BHEDANA ET CHANDRA BHEDANA PRANAYAMA
- 28 NADI SODHANA PRANAYAMA

DEUXIÈME PARTIE

LIBERTÉ ET BÉATITUDE

- 29 DHYANA (MÉDITATION)
 - 30 SAVASANA (RELAXATION)
- APPENDICE : cours de pranayama

PRÉFACE DE YEHUDI MENUHIN

Bien que ce soit un sujet plus difficile à saisir, B. K. S. Iyengar a rendu au pranayama, c'est-à-dire le mouvement de l'air censé être la cause déterminante de la vie sur terre, le même service qu'il rendit naguère au hatha yoga dans ses aspects physiques. Il est ainsi entré dans une dimension plus éthérée, plus subtile de notre existence même. Il a placé entre les mains du profane un livre qui, à certains égards, contient plus d'informations, plus de connaissances et plus de sagesse mieux intégrées que n'en offrent les manuels de médecine à nos étudiants, si brillants soient-ils.

Car il s'agit d'une médecine préoccupée de santé et non de maladie, d'une appréhension aussi thérapeutique que vivifiante de l'âme, du corps et de l'esprit. Non seulement l'individu peut retrouver son intégrité, mais c'est l'évolution tout entière de son existence qui est vue dans une puissante perspective. Conformément à la philosophie indienne traditionnelle, B. K. S. Iyengar nous apprend que la vie n'est pas uniquement de la poussière retournant à la poussière, mais aussi de l'air retournant à l'air; que, de même que pour le feu, la matière est transformée en chaleur, lumière et radiations d'où nous pouvons tirer de la force.

Mais la force est plus que de la matière transformée en d'autres formes de matière; c'est la transformation de tout le cycle d'air et de lumière en matière, suivie du processus inverse. En fait, cela parachève l'équation d'Einstein matière = énergie et la transpose sur le plan de l'humain, dans notre incarnation vivante. Il ne s'agit plus de bombe atomique, il ne s'agit plus de faire exploser l'atome ni de domestiquer la matière, il s'agit d'irradier l'être humain de lumière et de force, sources vives d'énergie.

Je suis convaincu que ce traité, inspiré des textes classiques de l'Inde antique, fournira des points de repère précieux permettant de réconcilier les différentes pratiques médicales, depuis l'acupuncture jusqu'aux thérapies par le son et le toucher, pour le plus grand bénéfice mutuel de toutes ces techniques. Il nous apprendra aussi à respecter l'air, l'eau et la lumière, éléments que nous traitons avec un si grand mépris alors que sans eux toute vie cesserait. Avec cet ouvrage, M. Iyengar, mon guru en yoga, a ajouté une nouvelle dimension, plus vaste, à la vie des Occidentaux : il nous exhorte à nous unir à nos frères de toutes les races et de toutes les religions pour célébrer ensemble la vie avec le respect et la pureté d'intention qui conviennent.

Yehudi Menuhin

AVANT-PROPOS

« Le Yoga n'est rien d'autre que l'expérience totale
de la vie humaine ; c'est la science de l'homme intégral! »

Jacques S. Masui

Yogacharya Sri B. K. S. Iyengar, auteur de *Lumière sur le Yoga*, n'a pas besoin d'être présenté à ceux qui cherchent la Lumière sur le Pranayama. La science et l'art du Yoga, tel que présenté par Patanjali plusieurs siècles avant Jésus-Christ, commence par différents préceptes, surtout moraux, pour acquérir santé physique et mentale, vitalité, efficacité et pureté. Viennent ensuite les postures (asanas) qui ont une influence bénéfique sur l'aspirant en agissant sur le système neurophysiologique et les glandes endocrines.

Dans son livre *Lumière sur le Yoga*, Sri Iyengar les a présentées de façon si complète et détaillée, avec environ six cents illustrations à l'appui, qu'il n'existe probablement pas d'autre ouvrage aussi encyclopédique, aussi précis et aussi lucide sur le sujet. *Lumière sur le Yoga* offre une théorie complète du Yoga et traite de façon extensive des asanas, avec une brève incursion dans le pranayama. Publié en anglais par George Allen & Unwin Ltd, ce livre a connu un tel succès qu'il a été plusieurs fois réédité et qu'il a été traduit en de nombreuses langues^[1]. Il est utilisé comme guide pratique de Yoga dans le monde entier.

Sri Iyengar, poussé par la nature et conduit par les circonstances, a appris le Yoga durement aux pieds de son guru Sri Krishnamacharya. Il n'a cessé depuis de l'enseigner lui-même, avec l'exigence que l'on sait.

Ce qu'il dit et ce qu'il écrit à propos du Yoga est comme un abondant rejaillissement de toutes ses expériences personnelles, si riches et si significatives. La conférence sur les asanas suivie d'une démonstration qu'il donna à Bombay en décembre dernier à l'occasion de son soixante et unième anniversaire, en compagnie de sa fille Geeta et de son fils Prashanta, a merveilleusement révélé sa maîtrise parfaite du moindre des nerfs et des muscles de son corps souple.

Des centaines de ses disciples venus de l'étranger ont été les témoins de cette performance et se sont demandés comment, à son âge, il avait pu conserver une telle souplesse et une telle vigueur. Pour lui, ce n'était qu'un jeu d'enfant, une simple routine. L'un de ses proches disciples remarqua qu'il avait entraîné son corps « à se tordre, à s'enrouler, à se tourner, à se courber, à se contorsionner, à s'étirer, à se plier » et à bien

autre chose encore !

La simple logique voulait que l'on attendît de Sri Iyengar un livre tout aussi complet et instructif sur le Pranayama, c'est-à-dire la science et l'art de maîtriser le souffle, qui constitue l'étape suivante dans le Yoga. Bien que l'on puisse pratiquer différents yogas, tels que le hatha-yoga, le raja-yoga, le jnana-yoga, le kundalini-yoga, le mantra-yoga, le laya-yoga, etc., le Yoga est essentiellement et fondamentalement une discipline scientifique et systématique qui permet d'organiser favorablement toutes les énergies et facultés de l'être humain intégral en vue d'atteindre à l'état sublime et extatique de communion avec la Réalité Cosmique appelée Dieu.

Le contrôle du souffle est utile dans chacun des yogas mentionnés ci-dessus. Tous les textes sur le Yoga, ainsi qu'une expérience millénaire, témoignent du fait que le contrôle du souffle est un facteur important pour contrôler aussi l'esprit. Cependant, le contrôle du souffle, c'est-à-dire le pranayama, ne se limite pas à une respiration profonde ou à des exercices respiratoires tels qu'on les pratique habituellement dans la culture physique. C'est beaucoup plus que cela car les exercices de pranayama affectent non seulement les énergies physiques, physiologiques et neurales, mais aussi les activités psychologiques et cérébrales comme l'éducation de la mémoire et la créativité. Sri Aurobindo, le sage inspiré de Pondichéry, rapporte qu'après s'être mis à pratiquer le pranayama il pouvait composer et mémoriser environ deux cents vers de poésie, alors qu'auparavant il ne pouvait même pas aller jusqu'à douze.

Dans les vingt ou trente dernières années, la médecine occidentale en est venue, après expérimentation, à reconnaître et à utiliser les effets salutaires et tonifiants de ce que l'on appelle la respiration volontaire. Le Yoga enseigne et pratique le pranayama car il lui attribue une valeur éducative, régulatrice et spirituelle indéniable. Wladimir Bischler, au chapitre 14 de son livre *The Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*^[2], écrit que la médecine s'est maintenant réconciliée avec certaines des méthodes empruntées à l'Orient et qu'elle a étudié les multiples effets de la respiration volontaire correctement pratiquée. Il en énumère les effets variés non seulement sur les poumons mais sur tout le métabolisme du corps humain. Il dit que la spirométrie, nom qu'il donne à la méthode, ouvre de nouveaux et vastes horizons à la médecine, à l'hygiène et aux différentes thérapeutiques. Il termine en disant que les investigations de la science moderne n'ont fait que confirmer les intuitions empiriques des sages et philosophes orientaux.

Il se pourrait bien que le pranayama, vu comme une composante essentielle de la discipline yogique, apporte nombre de bienfaits autres que psychiques et spirituels. Mais le but principal du Yoga est la réalisation du Soi, la communion du soi avec le Soi; or la pratique du pranayama implique le contrôle de l'esprit et de toute la conscience humaine, ce qui constitue le fondement de toute cognition et prise de conscience. L'être humain a trois aspects en lui : l'aspect physique, l'aspect vital englobant toutes les activités biologiques, et l'aspect mental, siège de ce que nous appelons l'ego, c'est-à-dire le « moi »

et toutes les activités intellectuelles qui gravitent autour du « moi ». L'objet du Yoga est de vider complètement la conscience individuelle fondamentale de tous souvenirs, idéations, pulsions et désirs des sens, et d'essayer de connaître la conscience pure, étincelle de l'énergie cosmique même, dont la nature est celle du principe conscient de l'intelligence Suprême. Pour qui veut emprunter le chemin du Yoga, le premier effort à faire c'est de cesser de s'identifier avec le complexe corps-vie-esprit et de considérer ces trois aspects comme des instruments pour transcender l'ego, afin d'identifier son être intérieur avec la conscience pure, sans mélange, dont la nature même est paix absolue, harmonie et joie créatrice.

C'est pourquoi le mot pranayama a une signification spéciale dans le Yoga. Prana désigne le souffle, l'air et la vie elle-même. Mais dans le Yoga, prana (sous ses cinq aspects en l'homme de prana, apana, vyana, udana et samana) est l'essence même du principe d'énergie vitale présent dans les mondes animé et inanimé. Il pénètre tout l'univers. Et pranayama veut dire contrôle parfait de ce principe d'énergie qui est en soi au moyen d'une discipline particulière. Le but de cette discipline n'est pas seulement d'obtenir une bonne santé et un bon équilibre des énergies aussi bien physiques que vitales, il est aussi de purifier tout le système nerveux afin qu'il puisse mieux répondre à la volonté du yogi en maîtrisant les désirs des sens et en rendant les facultés mentales plus subtiles et plus sensibles à ce qui pousse l'homme à faire évoluer sa nature divine.

Il est rare que le pranayama soit traité comme un sujet distinct. La plupart des textes traditionnels sur le Yoga, à commencer par Patanjali, ne le traitent que comme un aspect essentiel de la discipline yogique. Récemment, cependant, il y a eu des publications spécialisées sur ce sujet, mais elles demeurent peu nombreuses comparées au foisonnement de livres sur les asanas. Quoi qu'il en soit, on attendait depuis longtemps une approche scientifique et exhaustive du sujet, basée sur une longue expérience de l'enseignement du yoga sous toutes ses formes. Tous les amis du Yoga se réjouiront donc de la parution du livre de Sri Iyengar.

Quand j'ai pris connaissance du manuscrit pour écrire cet avant-propos, je me suis rendu compte de la difficulté et même du défi que cela avait dû représenter pour Sri Iyengar que d'écrire en anglais sur ce sujet pour des lecteurs occidentaux. Contrairement à beaucoup d'autres auteurs ayant traité ce genre de sujet, il a mené la vie d'un chef de famille et il s'est conformé à la tradition en invoquant son Ista Devata (divinité de prédilection) et en citant la Gita et autres textes appropriés. À ce propos, je tiens à affirmer que le Yoga ne fait partie d'aucune religion. Il ne connaît ni théologie, ni rituel, ni hiérarchie. C'est une discipline culturelle et spirituelle ouverte à l'humanité tout entière sans la moindre distinction de caste, croyance, couleur, race, sexe ou âge. La seule qualification nécessaire, c'est peut-être de croire dans les virtualités de sa propre conscience et d'aspirer à en atteindre le sommet en suivant les lois mêmes de la conscience. Ce qui caractérise aussi Sri Iyengar et fait de lui une figure tout à fait frappante et très peu orthodoxe, c'est que, bien loin de considérer femme et enfants

comme un fardeau et un obstacle à la vie yogique, il a donné à son Institut de Yoga à Puna le nom de la compagne de toute sa vie, Shrimati Ramamani, aujourd'hui disparue, et il lui a dédié ce livre. Sri Iyengar prouve ainsi amplement que, comme l'a si souvent répété Sri Aurobindo, le Yoga va dans le sens de la vie et non à rebours.

Une autre difficulté concerne la terminologie et l'usage de mots qui sont tous en sanscrit dans l'original. Sri Iyengar a fait de son mieux pour être aussi précis et exact que possible dans son choix des équivalents anglais et s'est efforcé de transmettre le sens de l'original. Il ne néglige aucun détail et n'est satisfait que lorsqu'il sent que le lecteur a compris ce qu'il voulait lui dire. Prenez le mot même de Pranayama : il est si riche de connotations que le traduire par « contrôle du souffle », « respiration volontaire » ou « science de la respiration » serait tout à fait insuffisant. Aucune de ces expressions, par exemple, ne recouvre l'idée de kumbhaka, ni celle de respiration alternée suivant différents rythmes. Encore moins peuvent-elles indiquer les divers types de respiration comme ujjayi, sitali, etc., qu'ils soient pratiqués isolément ou combinés à des mudras et des bandhas. Sri Iyengar s'est attaché à ce que même le geste du pouce et des doigts pour maintenir les narines en place soit décrit avec précision et justesse. Cette exigence dans le choix des mots, ainsi que l'indication des précautions à prendre et les illustrations, tout cela a été calculé pour guider l'aspirant dans l'art du pranayama aussi rigoureusement que le permet un enseignement écrit.

Sri Iyengar sait très bien que le Yoga, science et art tout à la fois, n'est pas complet sans dharana, dhyana et samadhi. Cette triade, appelée samyama, est le couronnement du Yoga. Elle amène peu à peu le yogi à transcender le domaine des sens et le royaume de l'ego pour réaliser la transformation progressive de l'être intégral et le conduire ainsi à une vie nouvelle d'union existentielle avec l'Esprit Suprême dans une joie et une harmonie sans mélange. Ce livre donne donc un aperçu de ce que l'on appelle méditation ou dhyana. Il se termine par quelques recommandations concernant savasana, la posture de la relaxation totale avec faible intensité de conscience. Ainsi, Sri Iyengar achève cette entreprise difficile que représente un livre sur le pranayama en offrant au lecteur le secret de la véritable relaxation afin de l'aider à se préparer à l'étape suivante : l'ultime ascension jusqu'au sommet de la méditation, jusqu'au samadhi. Souhaitons que soit publié bientôt le dernier volet du triptyque *Lumière sur le Yoga, Lumière sur le Pranayama, Lumière sur la Méditation* (Dhyana). Ainsi, tout en ayant eu lui-même une vie féconde, Sri Iyengar aura triplement éclairé celle de ses lecteurs en route vers l'Everest de la spiritualité.

R. R. Diwakar
Bangalore

PRÉFACE

Mon premier livre, *Lumière sur le Yoga*, a conquis l'esprit et le cœur d'élèves enthousiastes et a même changé la vie de beaucoup qui n'éprouvaient au début que de la curiosité pour ce noble art, cette science, cette philosophie qu'est le Yoga. J'espère que *Lumière sur le Pranayama* contribuera également à approfondir leurs connaissances.

Avec un sentiment de respect et de révérence envers Patanjali et les yogis de l'Inde ancienne qui ont découvert le Pranayama, j'ai voulu partager avec mes semblables, hommes et femmes, le nectar de sa simplicité, de sa clarté, de sa subtilité, de sa finesse et de sa perfection. Récemment, au cours de ma pratique, ma prise de conscience intérieure fut éclairée d'une nouvelle lumière dont je n'avais pas encore fait l'expérience lorsque j'écrivis *Lumière sur le Yoga*. Mes amis et mes élèves me pressèrent de mettre par écrit mes expériences aussi bien que mon enseignement oral; de là cette tentative pour expliquer les subtilités des observations et réflexions que j'ai faites afin d'aider les élèves en quête de finesse et de précision.

Les savants occidentaux sont maintenant nombreux à accepter l'ancienne théorie selon laquelle l'homme est constitué de trois principes : le corps, l'esprit et l'âme. Diverses techniques de gymnastique, d'athlétisme ou de sport ont été conçues pour répondre aux besoins du corps (annamaya kosa) avec ses os, articulations, muscles, tissus et organes. Les savants indiens appellent cette discipline la « conquête de la matière ». J'en ai abondamment parlé dans mon livre *Lumière sur le Yoga*. Ce n'est que depuis peu que les savants occidentaux ont pris en considération les techniques mises au point dans l'Inde antique pour étudier les systèmes de la respiration, la circulation sanguine, la digestion, l'assimilation, la nutrition, ainsi que les glandes endocrines et les nerfs. L'ensemble de ces techniques subtiles est connu sous le nom de « Conquête de l'Énergie Vitale » (pranamaya kosa).

Yoga Vidya est un système codifié qui indique huit étapes conduisant à la réalisation du soi. Ce sont Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi. Ce livre traite principalement du Pranayama dont le but est de maintenir dans un état harmonieux de santé et de perfection les systèmes involontaires ou autonomes qui régissent le corps humain.

Il n'y eut chez moi ni savants, ni sages, ni yogis pour me pousser à commencer le Yoga. Étant enfant, j'étais affligé de nombreuses maladies et, ainsi qu'en avait décidé le destin, c'est cela qui me conduisit au Yoga en 1934 dans l'espoir de recouvrer la santé. Depuis lors le Yoga n'a cessé d'être pour moi une manière de vivre. Il m'a appris à être ponctuel et

discipliné malgré les épreuves qui ont fréquemment bouleversé ma pratique, mes études et mes expériences quotidiennes.

Au début, le Pranayama fut un combat. Les trop longues séances d'asanas journalières me secouaient intérieurement de façon répétée quelques minutes à peine avant de commencer le Pranayama. Chaque matin je me levais pour pratiquer et j'avais beaucoup de mal à retenir mon souffle et à maintenir le rythme. Je poursuivais cependant mes efforts, arrivant avec difficulté à effectuer trois ou quatre cycles au bout desquels je suffoquais. Je me reposais quelques minutes puis essayais encore jusqu'à ce qu'il me soit impossible de continuer. Je me demandais pourquoi je n'y arrivais pas et ne trouvais pas de réponse. Je n'avais personne pour me guider. Échecs et erreurs tourmentèrent mon corps, mon esprit, tout mon être, pendant de nombreuses années, mais je continuai obstinément à améliorer mes résultats. Aujourd'hui encore, je consacre au Pranayama une heure d'affilée chaque jour et je trouve que cela n'est pas suffisant.

Les mots peuvent fasciner un lecteur, l'amener à une pratique religieuse (sadhana) et lui faire croire qu'il a compris ce qu'est la spiritualité. Mais lire ne peut que l'instruire, tandis que mettre en pratique ce qu'il a lu le rapprochera de la vérité et de la clarté. Les faits sont vérité, et la clarté est pureté. L'époque actuelle est une époque de progrès scientifique et les dictionnaires sont inondés de mots nouveaux. Étant un pur sadhaka et non un lettré, je trouve difficile de choisir les termes techniques qui conviennent pour exprimer tout ce que je veux écrire. Je ne peux faire que de mon mieux pour présenter à mes lecteurs, même imparfaitement, tout ce dont j'ai fait l'expérience en pratiquant cet art sublime.

Le domaine du Pranayama est immense et ses possibilités illimitées. Il est psychosomatique puisqu'il explore la relation intime existant entre le corps et l'esprit. Il peut sembler à première vue tout à fait simple et facile, mais dès qu'on s'assied pour le pratiquer on s'aperçoit qu'il s'agit d'un art difficile. Ses subtilités sont peu connues et il reste bien davantage à découvrir. Jadis, les auteurs de textes sur le Yoga s'attachaient plus aux effets du Pranayama qu'à la façon de le pratiquer, peut-être parce qu'il était alors familier au plus grand nombre et que beaucoup s'y adonnaient. Les explications qu'ils donnent sur ses effets laissent entrevoir ce que furent leurs expériences, qui vont bien au-delà des mots.

Beaucoup de mouvements dans le Pranayama sont d'une infinie subtilité. Par exemple, les légers mouvements délibérés de la peau dans des directions opposées paraissent objectivement impossibles mais font partie des techniques enseignées dans le Yoga. Avec de l'entraînement, on peut ainsi faire bouger sa peau, et cela joue un rôle majeur dans les exercices de Pranayama. Ainsi le Pranayama est-il à maints égards un art subjectif. Quand cette technique est utilisée en vue d'obtenir un effet maximum, c'est-à-dire lorsque les mouvements de la peau sont synchronisés avec ceux de l'inspiration, de l'expiration et de la rétention, le flux d'énergie (prana) est équilibré.

La science moderne a vérifié l'efficacité des connaissances intuitives des yogis au

moyen d'instruments électroniques. Les effets du Pranayama sont précis et ne relèvent pas de l'illusion. Je suis convaincu que dans un avenir proche on fera appel aux deux pôles de la connaissance - connaissance objective (science ou expérimentation) et connaissance subjective (art ou participation) - pour unifier l'étude du Pranayama et de ses bienfaits.

Par suite du développement de la technologie, la vie moderne se trouve placée sous le signe d'une compétition sans fin; il en résulte une tension accrue pour tous, hommes et femmes. Il est difficile de mener une vie équilibrée. Les soucis et les maladies affectant le système nerveux et la circulation sanguine se sont multipliés. Désespérés, les gens se tournent vers les drogues psychédéliques, le tabac et l'alcool, ou une sexualité aveugle, pour trouver un réconfort. Tout cela leur permet de s'oublier momentanément, mais les causes demeurent non résolues et les maladies reviennent.

Seul le Pranayama peut vraiment soulager de ces problèmes. Il ne peut être appris par des raisonnements et des discussions, mais doit être maîtrisé par un effort personnel patient et circonspect. Il commence par soulager ceux qui souffrent de maux courants tels que rhumes, maux de tête et légers déséquilibres psychiques. Il est au minimum un élixir de vie.

Ce livre se présente en deux parties. La première comprend trois sections concernant la théorie, l'art et les techniques du Pranayama. La seconde, intitulée « Liberté et béatitude », a pour sujet la conquête de l'âme (atma jaya). Elle traite de la méditation (dhyana) et de la relaxation (savasana).

Dans la première partie, j'ai essayé d'intégrer le Pranayama à tous les différents aspects du Yoga. Le Pranayama est un trait d'union entre le corps et l'âme de l'homme; il est aussi l'axe de la roue du Yoga.

J'ai essayé d'exposer des techniques cachées de sorte que le lecteur puisse tirer le plus grand profit du livre sans être assailli ou risquer de faire des confusions. J'ai inclus des tableaux analysant différents stades des principaux types de Pranayama et donnant des informations détaillées et facilement accessibles sur la méthodologie. Ces tableaux donnent aussi au lecteur une idée du nombre infini de permutations et de combinaisons possibles dans ce noble art, cette science du Pranayama. Même un débutant peut pratiquer tout seul sans avoir à craindre des effets nocifs. Les indications fournies par les tableaux rendront les sadhakas à la fois prudents et audacieux.

Dans l'appendice, je présente cinq cours gradués que l'adepte pourra suivre selon ses capacités. Chacun de ces cours peut être prolongé pendant des semaines si l'on ne parvient pas à la maîtrise requise dans le temps stipulé. Bien que par sa nature même le Pranayama doive être appris aux pieds d'un guru (maître), je me suis efforcé en toute humilité de guider le lecteur — professeur ou élève — pour qu'il puisse se perfectionner dans cet art au moyen d'une méthode sûre.

Je serai heureux si mon ouvrage peut aider ceux qui le lisent à acquérir la paix du corps,

l'équilibre de l'esprit et la tranquillité de l'âme. Le Pranayama est un vaste sujet. Mes connaissances en ce domaine étant nécessairement limitées, j'accueillerai avec plaisir toutes les suggestions pour d'éventuels ajouts dans les futures éditions.

La *Yogachudamani Upanisad* dit que le Pranayama est une forme de connaissance sublime (maha vidya). C'est une voie royale vers la prospérité, la liberté et la félicité.

Lisez, relisez et assimilez la première partie de ce livre avant de commencer à pratiquer.

Je suis très obligé à mon guruji Sri T. Krishnamacharya pour l'hommage qu'il a rendu au livre. Je suis sincèrement reconnaissant envers

M. Yehudi Menuhin pour son Introduction et envers M. R. R. Diwakar pour son avant-propos et son soutien. Je suis très obligé à mes enfants Geeta et Prashant, ainsi qu'à mes élèves B, I. Taraporevala, M. T. Tijoriwala, S. N. Motivala et au D^r B. Carruthers, MD, CM, FRCP, d'avoir sacrifié leur temps précieux à la préparation de ce livre; c'est à leurs patientes lectures et corrections, inlassablement renouvelées, qu'il doit sa forme définitive. Je suis reconnaissant à Kumari Srimathi Rao d'avoir bien voulu dactylographier le manuscrit un nombre incalculable de fois. Je remercie M. P. R. Shinde d'avoir pris d'innombrables photographies pour les illustrations, ainsi que Mlle Robijn Ong pour les planches d'anatomie qu'elle a dessinées.

J'exprime ma sincère gratitude à M. Gérard Yorke pour ses suggestions constructives et ses encouragements. Sans ses conseils assidus ce livre n'aurait pas vu le jour. J'ai une immense dette envers lui pour le soin qu'il a pris à revoir tout le manuscrit.

Je remercie George Allen & Unwin Ltd d'avoir bien voulu publier mon ouvrage et d'assurer sa diffusion dans le monde entier.

B. K. S. Iyengar

PREMIÈRE PARTIE

Section I

LA THÉORIE DU PRANAYAMA

1

QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

1. Personne ne connaît le Un absolu, primordial et intemporel, ni la date où le monde a commencé d'exister. Dieu et la nature existaient avant que l'homme apparaisse, mais en évoluant celui-ci se cultiva et se mit à prendre conscience de ses potentialités. Ce fut l'origine de la civilisation, les mots furent alors élaborés et les concepts de Dieu (Purusa) et de nature (prakrti), de religion (dharma) et de Yoga se manifestèrent.

2. Étant donné qu'il est si difficile de définir ces concepts, chacun doit les interpréter selon ce qu'il comprend. Quand l'homme se laissa prendre au filet des joies de ce monde, il se trouva séparé de Dieu et de la nature. Il devint alors la proie des dualités plaisir/souffrance, bien/mal, amour/ haine, permanent/éphémère.

3. Prisonnier de ces paires d'opposés, l'homme éprouva le besoin d'une divinité personnelle (Purusa) qui fût suprême, insensible à l'affliction, au-delà des actions et réactions et exempte de toute expérience agréable ou désagréable.

4. Cela conduisit l'homme à rechercher l'idéal suprême dans la personne parfaite du Purusa, ou Dieu. C'est ainsi que l'Être Éternel - qu'il nomma Isvara, le Seigneur, le guru des gurus - devint le point de convergence de son attention, de sa concentration et de sa méditation. Dans cette quête fondamentale pour l'atteindre, l'homme élaborait un code de conduite lui permettant de vivre en paix et en harmonie avec la nature, avec ses semblables et avec lui-même.

5. Il apprit à distinguer entre le bien et le mal, la vertu et le vice, et ce qui est moral ou immoral. Puis apparut le large concept de l'action juste (dharma) ou science du devoir. Le D^r S. Radhakrishnan a écrit que « *c'est Dharma qui soutient, supporte, maintient* » l'humanité et la guide vers une vie plus haute sans distinction de race, caste, classe ou religion.

6. L'homme comprit qu'il devait garder son corps sain, fort et pur s'il voulait se conformer au Dharma et faire l'expérience du divin en lui-même. Dans leur recherche de la lumière, les grands « voyants » indiens distillèrent l'essence des *Vedas* dans les *Upanisads* et *Darsanas* (miroirs de la perception spirituelle). Les *Darsanas* ou écoles sont : le *samkhya*, le *yoga*, le *nyaya*, le *vaishesika*, le *purva mimamsa* et l'*uttara mimamsa*.

7. Le *Samkhya* dit que toute création est nécessairement le produit des vingt-cinq

éléments essentiels (tattvas) mais il ne reconnaît pas le Créateur (Isvara). Le Yoga reconnaît le Créateur. Le *Nyaya* met l'accent sur la logique et s'intéresse surtout aux lois de la pensée en s'appuyant sur la raison et sur l'analogie. Il accepte Dieu par inférence. Le *Vaisesika* insiste sur les notions d'espace, de temps, de cause et de matière et complète le *nyaya*. Il souscrit, d'ailleurs, à l'idée de Dieu du *nyaya*. Le *Mimamsa* s'appuie sur les Vedas et se divise en deux écoles : le *purva mimamsa*, qui s'intéresse au concept général de la Divinité tout en mettant l'accent sur l'importance de l'action (karma) et des rites, et l'*uttara mimamsa*, qui accepte le Dieu des Vedas, mais insiste plus particulièrement sur la connaissance spirituelle (jnana).

8. Le *Yoga* est l'union du soi individuel (jivatma) et du Soi Universel (Paramatma). La philosophie du *samkhya* est théorique tandis que le *Yoga* est pratique. Combinés, le *samkhya* et le *Yoga* proposent un système dynamique de pensée et de vie. La connaissance sans l'action et l'action sans la connaissance ne sont d'aucun secours à l'homme. Il faut les conjuguer. C'est pourquoi le *samkhya* et le *Yoga* vont ensemble.

9. D'après le *Yoga (Yajnavalkya Smṛti)*, c'est le Créateur (Brahma) sous la forme d'Hiranyagarbha (le Fœtus d'or) qui fut à l'origine de la méthode du *Yoga* pour réaliser la santé du corps et le contrôle de l'esprit et pour atteindre la paix. Cette méthode fut collationnée et mise par écrit pour la première fois par Patanjali dans ses *Yoga Sutras* ou aphorismes qui, révélant la fin et les moyens, sont directifs plutôt que discursifs. Quand les huit disciplines du *Yoga* sont associées et pratiquées, le yogi fait l'expérience de son unité avec le Créateur et perd la conscience de son identité corporelle, mentale et personnelle. C'est le *Yoga* de l'intégration (samyama).

10. Les *Yoga Sutras* consistent en 195 aphorismes divisés en quatre chapitres. Le premier traite de la théorie du *Yoga*. Il s'adresse à ceux qui ont déjà atteint l'équilibre de l'esprit et leur indique comment le conserver. Le deuxième chapitre concerne l'art du *Yoga*; il initie le débutant à sa pratique. Le troisième a pour objet la discipline intérieure et les pouvoirs (siddhis) acquis au cours de la pratique. Le quatrième et dernier chapitre traite de l'émancipation ou libération des entraves de ce monde.

11. Le mot « *Yoga* » est dérivé de la racine sanskrite « *yuj* » qui signifie lier, joindre, attacher, atteler sous le joug, diriger et concentrer l'attention afin de l'utiliser pour la méditation. Le *Yoga* est donc l'art qui amène un esprit incohérent et dispersé à un état de réflexion et de cohérence. C'est la communion de l'âme humaine avec le Divin.

12. L'homme a hérité de la nature les trois propriétés ou qualités (gunas), à savoir l'illumination (sattva), l'action (rajas) et l'inertie (tamas). Assujetti à la roue du temps (kalachakra : *kala* = temps, *chakra* = roue), comme un pot au tour du potier (kulalachakra), l'homme est modelé et remodelé selon l'ordre de prédominance de ces trois propriétés fondamentales toujours entremêlées.

13. L'homme est doté d'un esprit (manas), d'un intellect (buddhi) et d'un ego (ahamkara). Ensemble, ces trois éléments forment la conscience (chitta), source de

pensée, de compréhension et d'action. Tandis que tourne la roue de la vie, la conscience fait l'expérience des cinq malheurs : l'ignorance (avidya), l'égoïsme (asmita), l'attachement (raga), l'aversion (dvesa) et l'amour de la vie (abhinivesa). Ceux-ci sont à leur tour responsables des cinq différents états de la chitta qui peut être soit engourdie (mudha), soit fluctuante (ksipta), soit partiellement stable (viksipta), soit concentrée sur un seul objet (ekagra), soit, enfin, maîtrisée (niruddha). Chitta est comme un feu alimenté par les désirs (vasanas). Sans désirs, le feu meurt. Alors chitta, dans sa pureté, devient source d'illumination.

14. Patanjali a élaboré huit étapes sur la voie de la réalisation. Elles sont étudiées dans le chapitre suivant. Lorsque la chitta se trouve dans un état d'engourdissement, elle est purifiée par yama, niyama et asana qui stimulent l'esprit. Asana et pranayama conduisent l'esprit fluctuant à une certaine stabilité. Les disciplines de pranayama et pratyahara rendent la chitta attentive et concentrent son énergie. Elle est ensuite retenue dans cet état par dhyana et samadhi. Au fur et à mesure des progrès, ce sont les étapes les plus avancées qui prédominent, mais celles qui précèdent ne doivent pas être pour autant ignorées ou négligées car elles constituent le fondement du Yoga.

15. Avant d'explorer l'« Atma » inconnu, le sadhaka doit apprendre à connaître le connaissable, c'est-à-dire son corps, son esprit, son intellect et son moi. Lorsque le connaissable est connu dans sa totalité, il se fond dans l'« inconnu » comme les fleuves se fondent dans l'océan. Alors le sadhaka connaît la joie sublime (ananda).

16. Le Yoga a pour premier objet la santé, la force et la conquête du corps. Puis il lève le voile de la différence entre le corps et l'esprit. Finalement, il conduit le sadhaka à la paix et à une pureté sans mélange.

17. Le Yoga enseigne à l'homme de façon systématique à rechercher le Divin en lui-même avec application et efficacité. Il se dégage du corps extérieur pour rejoindre le soi intérieur. Il va du corps aux nerfs et des nerfs aux sens. À partir des sens, il entre dans l'esprit, qui contrôle les émotions. Depuis l'esprit, il pénètre dans l'intellect, qui guide la raison. De l'intellect, son chemin le conduit à la volonté et de là à la conscience (chitta). La dernière étape va de la conscience à son Soi, à son être même (Atma).

18. Ainsi le Yoga conduit-il le sadhaka de l'ignorance à la connaissance, de l'obscurité à la lumière et de la mort à l'immortalité.

LES ÉTAPES DU YOGA

1. Il y a huit étapes dans le Yoga : yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana et samadhi. Elles forment un tout indissociable mais par commodité on les aborde séparément.

2. Un arbre est fait de racines, d'un tronc, de branches, de feuilles, d'écorce, de sève, de fleurs et de fruits. Chacun de ces éléments a son identité propre, mais aucun ne peut par lui-même devenir un arbre. Il en va de même pour le Yoga. De même que toutes les parties de l'arbre mises ensemble constituent un arbre, les huit étapes du Yoga mises ensemble forment le Yoga. Les principes universels de Yama sont les racines et les disciplines individuelles de Niyama forment le tronc. Les Asanas sont comme diverses branches se déployant dans différentes directions. Pranayama, qui insuffle de l'énergie dans le corps, est comparable aux feuilles qui font respirer l'arbre tout entier. Pratyahara empêche l'énergie des sens de s'écouler à l'extérieur tout comme l'écorce préserve un arbre du dépérissement. Dharana est la sève de l'arbre : il assure la vigueur du corps et de l'intellect. Dhyana est la fleur qui s'épanouit pour donner le fruit du Samadhi. Tout comme le fruit est l'ultime accomplissement de l'arbre, la réalisation de notre être véritable (atma-darsana) est le point culminant du Yoga.

3. Les huit étapes du Yoga amènent le sadhaka à comprendre ce qu'il est en réalité. Il avance pas à pas en partant du connu - son corps - pour aller à l'inconnu. Il va de l'enveloppe externe du corps - la peau - jusqu'à l'esprit (manas). Puis, de l'esprit, à l'intellect (buddhi), la volonté (samkalpa), le discernement (viveka-khyati ou prajna), la conscience morale (sad-asad-viveka) et, pour finir, au Soi (Atma).

Yama

4. Yama est un nom collectif désignant différents préceptes moraux universels. Ces préceptes sont éternels et transcendent les notions de classe, époque ou lieu. Ces grandes résolutions (mahavrata) sont la non-violence (ahimsa), la vérité (satya), l'honnêteté (asteya), la continence (brahmacharya) et la non-convoitise (aparigraha). Être non violent, c'est s'abstenir d'infliger le moindre mal, physique ou moral, en pensée ou en action. Quand on a renoncé à la haine et à l'animosité, il reste un amour embrassant toute la création. Le yogi est impitoyablement sincère et honnête envers lui-même et tout ce

qu'il pense ou dit est conforme à la vérité. Il est maître de ses désirs et réduit ses besoins, si bien qu'il s'enrichit sans voler et qu'il reçoit sans demander. La continence (bramacharya) est exigée en tout ce qui concerne la sexualité, que ce soit en imagination ou en réalité. Cette discipline amène dans son sillage la virilité et permet de voir le divin dans toutes les formes créées sans être troublé sexuellement. On ne doit pas désirer ce qui n'est pas nécessaire à l'entretien de la vie, car après le désir vient l'avarice qui est elle-même source de tristesse si l'on ne peut obtenir ce que l'on veut. Quand les désirs se multiplient, c'en est fini d'une conduite juste.

Niyama

5. Les niyamas sont des règles de conduite permettant à chacun de se purifier, c'est-à-dire: la pureté (saucha), le contentement (santosa), l'austérité (tapas), l'étude des écritures (svadhyaya) et l'abandon au Seigneur de toutes nos actions (Isvara pranidhana). Le yogi sait que son corps et ses sens sont exposés aux désirs, qui sont nuisibles à l'esprit; aussi observe-t-il ces principes. Il y a deux sortes de pureté, la pureté intérieure et la pureté extérieure, et toutes deux doivent être cultivées. Par la seconde on entend pureté de la conduite et des habitudes, propreté sur soi et autour de soi.

La première consiste à déraciner les six maux suivants : la passion (kama), la colère (krodha), la cupidité (lobha), l'engouement (moha), l'orgueil (mada), la malveillance et l'envie (matsarya). Cette éradication s'opère en occupant l'esprit à des pensées bonnes et constructives, menant au Divin. Le contentement réduit les désirs, rend joyeux et équilibre l'esprit. L'austérité permet de discipliner le corps et de supporter épreuves et adversités, dirigeant ainsi l'esprit vers le Soi intérieur. Étudier veut dire ici s'éduquer en recherchant la vérité et la réalisation du Soi. Vient enfin l'abandon de toutes nos actions au Seigneur en se soumettant entièrement à Sa volonté. Ainsi, les niyamas sont des vertus qui calment l'esprit troublé et conduisent le sadhaka à la paix tant intérieure qu'extérieure.

Asanas

6. Avant d'aborder les asanas, il est essentiel d'être informé sur purusa et prakrti. Purusa (littéralement, « personne ») est le principe psychique universel qui, bien qu'incapable d'accomplir aucune action par lui-même, anime et vivifie la nature (prakrti ou « le producteur »), le principe physique universel qui par ses trois qualités ou forces d'évolution (gunas) produit l'intellect (buddhi) et l'esprit (manas).

Purusa et prakrti, agissant de conserve, animent le monde matériel. Tous deux sont sans limites, sans commencement ni fin. Prakrti consiste en cinq éléments grossiers (pancha mahabhutas) : la terre (prthvi), l'eau (ap), le feu (tejas), l'air (vayu) et l'éther (akasa). Leurs cinq contreparties subtiles (tanmatras) sont l'odorat (gandha), le goût (rasa), la forme (rupa), le toucher (sparsa) et le son (sabda). Ces éléments grossiers et leurs contreparties subtiles s'unissent aux trois qualités ou forces d'évolution (gunas) de

prakrti, à savoir l'illumination (sattva), l'activité (rajas) et l'inertie (tamas), pour former l'intelligence cosmique (mahat). L'ego (ahamkara), l'intellect (buddhi) et l'esprit (manas) forment la conscience (chitta), contrepartie individuelle de mahat. Mahat est le germe primordial de la nature à l'état latent, ou principe créateur, d'où sont issus tous les phénomènes du monde matériel. On compte cinq organes de perception (jnanendriyas) - les oreilles, le nez, la langue, les yeux et la peau -, et cinq organes d'action (karmendriyas) - les jambes, les bras, la parole, les organes d'excrétion et de reproduction. Prakrti, les cinq éléments grossiers, leurs cinq contreparties subtiles, l'ego, l'intellect et l'esprit, les cinq organes de perception, les cinq organes d'action et purusa constituent les vingt-cinq éléments fondamentaux (tattvas) de la philosophie du samkhya. Une cruche ne peut être faite sans potier, ni une maison sans maçon. La Création ne peut se produire sans purusa, la Force Primordiale, entrant en contact avec les tattvas. Toute existence gravite autour de purusa et prakrti.

7. La vie résulte de la combinaison du corps, des organes de perception et d'action, de l'esprit, de l'intellect, de l'ego et de l'âme. L'esprit fait office de pont entre le corps et l'âme. L'esprit est imperceptible et intangible. Le soi réalise ses aspirations et se gratifie par l'intermédiaire de l'esprit agissant comme un miroir et du corps agissant comme un instrument de jouissance et d'accomplissement.

8. Selon la médecine indienne (Ayurveda), le corps est constitué de sept éléments (dhatus) et de trois humeurs (dosas). Les sept éléments sont ainsi nommés (dhatus) parce qu'ils soutiennent le corps. Ce sont le chyle (rasa), le sang (rakta), la chair (mamsa), la graisse (medas), les os (asthi), la moelle (majja) et le sperme (sukra). Ils préservent le corps de l'infection et de la maladie.

9. C'est l'action des sucs gastriques sur la nourriture ingérée qui forme le chyle. Le sang produit la chair et nourrit le corps tout entier. La graisse lubrifie le corps et lui donne sa consistance. Les os forment la charpente du corps et produisent la moelle. La moelle est source de force et produit le sperme. Le sperme est non seulement l'agent de la procréation mais, nous disent les textes anciens, il circule à l'état subtil dans tout le corps subtil sous la forme d'une énergie vitale particulière.

10. Quand elles sont bien équilibrées, les trois humeurs (dosas) - air (vata), bile (pitta) et flegme (slesma) - assurent une santé parfaite. Leur déséquilibre est cause de maladie. L'énergie subtile ou vitale appelée air stimule la respiration, le mouvement, l'action, l'excrétion et la procréation. Elle coordonne les fonctions de différentes parties du corps et les facultés humaines. La bile est à l'origine de la soif et de la faim. Elle digère la nourriture et la transforme en sang tout en maintenant constante la température du corps. Le flegme lubrifie les articulations et les muscles et favorise la cicatrisation des blessures. On appelle mala tous les déchets solides, liquides ou gazeux. S'ils ne sont pas évacués la maladie s'installe, rompant l'équilibre des trois humeurs.

Les Kosas

11. Selon la philosophie du Vedanta, l'âme est enveloppée par trois structures ou trois types de corps (sarira), ou bien encore par cinq gaines (kosas) imbriquées et interdépendantes.

Les trois sariras sont : (a) sthula, la structure grossière ou gaine anatomique, (b) sukma, la structure subtile comprenant les gaines physiologique, psychologique et intellectuelle et (c) karana, la structure dite causale, la gaine spirituelle.

Le sthula sarira est la gaine de la nourriture (annamaya kosa).

Les gaines physiologique (pranamaya), psychologique (manomaya) et intellectuelle (vijnanamaya) forment le corps subtil (sukma sarira).

Pranamaya kosa inclut les systèmes respiratoire, circulatoire, digestif, nerveux, endocrinien, excrétoire et génital. Manomaya kosa intéresse les fonctions de cognition, d'émotion et de motivation lorsque celles-ci ne proviennent pas d'une expérience subjective.

Le karana sarira est la gaine de la joie (anandamaya kosa). Le sadhaka peut en prendre effectivement conscience lorsqu'il s'éveille d'un profond sommeil réparateur ou lorsqu'il est complètement absorbé dans l'objet de sa méditation.

La peau renferme toutes les gaines et tous les corps. Elle doit être ferme et sensible au moindre mouvement. Toutes les gaines se confondent à leurs différents niveaux depuis la peau jusqu'au Soi.

Les buts de la vie (Purusarthas)

12. L'homme a quatre buts dans la vie : dharma, artha, kama et moksa. Dharma est le devoir. Sans lui et sans discipline morale la réalisation spirituelle est impossible.

Artha est l'acquisition de biens matériels pour assurer son indépendance et pouvoir ainsi se livrer à des activités plus élevées. Il ne peut donner une joie durable; néanmoins, un corps mal nourri est un terrain fertile pour les soucis et les maladies.

Kama désigne les plaisirs de la vie, qui dépendent largement de la santé du corps. Comme le dit la *Kathopanisad*, un être faible ne peut pas faire l'expérience du « soi ».

Moksa est la libération. L'homme éclairé comprend que pouvoir, plaisirs, richesse et savoir sont éphémères et n'apportent pas la liberté. Il essaie de s'élever au-dessus de ses qualités sattviques, rajasiques et tamasiques et d'échapper ainsi à l'emprise des gunas.

13. Le corps est la demeure du Brahman. Il joue un rôle vital pour atteindre les quatre buts de la vie. Les sages savaient que, bien qu'il s'use, le corps sert d'instrument pour atteindre la réalisation et, qu'en tant que tel, il doit être gardé en bon état.

14. Les asanas purifient le corps et l'esprit et leurs effets sont à la fois préventifs et curatifs. Ils sont innombrables et répondent aux différents besoins des systèmes physiologiques (musculaire, digestif, circulatoire, glandulaire, nerveux, etc.).

Ils produisent des changements à tous les niveaux, depuis le physique jusqu'au spirituel. La santé est un équilibre délicat du corps, de l'esprit et de l'âme. Par la pratique des asanas, les infirmités physiques du sadhaka et ses désordres mentaux disparaissent et les portes de l'âme s'ouvrent.

Les asanas apportent santé, beauté, force, fermeté, légèreté, clarté d'élocution et d'expression, apaisement des nerfs, ainsi qu'une heureuse disposition. La pratique des asanas peut être comparée à la croissance d'un manguier. Si l'arbre est vigoureux et sain, son essence se retrouve dans le fruit qu'il donne. De même, l'essence distillée par la pratique des asanas est l'éveil spirituel du sadhaka : il s'affranchit de toute dualité.

Asanas

15. On pense généralement, à tort, qu'il faut pratiquer simultanément les asanas et le pranayama dès le début de la sadhana yogique. L'expérience a montré à l'auteur que si un novice se préoccupe de la perfection des postures, il ne peut pas se concentrer en même temps sur la respiration. Cela lui fait perdre l'équilibre et l'empêche de s'intérioriser dans les asanas. Atteignez la stabilité (sthirata) et la tranquillité (achalata) dans les asanas avant d'introduire des techniques de respiration rythmée. L'ampleur des mouvements du corps varie de posture à posture. Plus réduite est l'ampleur des mouvements, plus restreint l'espace dans les poumons et plus courte la respiration. Plus amples sont les mouvements du corps dans les asanas, plus grande sera la capacité pulmonaire et plus profonde la respiration. Quand pranayama et asanas sont pratiqués ensemble, veillez à ne pas déranger la perfection de la posture. Tant que les postures ne sont pas au point, ne vous essayez pas au pranayama. On s'aperçoit vite que lorsque les asanas sont bien exécutés une respiration de pranayama s'installe automatiquement.

Pranayama

16. Le pranayama est une prolongation consciente de l'inspiration, de la rétention et de l'expiration. L'inspiration est l'action de recevoir l'énergie primordiale sous la forme du souffle, et la rétention consiste à suspendre le souffle afin de savourer cette énergie. Dans l'expiration, toutes les pensées et les émotions sont évacuées avec le souffle : alors, tandis que les poumons sont vides, on abandonne l'énergie individuelle, «je», à l'énergie primordiale, l'Atma.

La pratique du pranayama est le gage d'un esprit stable, d'une volonté forte et d'un jugement sain.

Pratyahara

17. C'est une discipline pour maîtriser l'esprit et les sens. L'esprit joue un double rôle : d'un côté il cherche à gratifier les sens et, de l'autre, à s'unir au Soi. Pratyahara apaise les sens et les attire vers l'intérieur, conduisant ainsi l'aspirant au Divin.

Dharana, Dhyana et Samadhi

18. Dharana est la concentration sur un seul point, ou l'attention totale à ce que l'on fait, l'esprit restant impassible et serein. Dharana incite la conscience intérieure à intégrer l'intelligence intarissable, et relâche toutes les tensions. Prolongé longtemps, dharana devient méditation (dhyana), état indescriptible qu'il faut avoir éprouvé pour pouvoir le comprendre.

19. Quand l'état de dhyana est maintenu pendant longtemps sans interruption, il se transforme en samadhi, où le sadhaka perd son identité individuelle dans l'objet de la méditation.

20. Dans le samadhi, le sadhaka perd la conscience de son corps, de sa respiration, de son esprit, de son intelligence et de son moi. Il connaît une paix infinie. Dans cet état, sa sagesse et sa pureté, alliées à la simplicité et à l'humilité, resplendissent. Non seulement il est illuminé lui-même, mais il illumine tous ceux qui viennent à lui en quête de vérité.

21. Yama, niyama, asana et pranayama sont des parties essentielles du Yoga de l'action (karma). Ils gardent le corps et l'esprit en bonne santé en vue d'accomplir tous actes agréables à Dieu. Pranayama, pratyahara et dharana appartiennent au Yoga de la connaissance (jnana). Dhyana et samadhi aident le sadhaka à fondre son corps, son esprit et son intellect dans l'océan du Soi. C'est le Yoga de la dévotion et de l'amour (bhakti).

22. Ces trois ruisseaux de jnana, karma et bhakti se jettent dans le fleuve du Yoga et y perdent leur identité. Ainsi seule la voie du Yoga conduit les sadhakas de toute espèce, celui qui est embarrassé et stupide (mudha) comme celui qui est retenu et contrôlé (niruddha), vers la liberté et la béatitude.

PRANA ET PRANAYAMA

1. Il est aussi difficile d'expliquer Prana que d'expliquer Dieu. Prana est l'énergie qui pénètre l'univers à tous les niveaux. C'est l'énergie physique, mentale, intellectuelle, sexuelle, spirituelle et cosmique. Toutes les énergies vibratoires sont prana. Toutes les énergies physiques telles que la chaleur, la lumière, la gravitation, le magnétisme et l'électricité sont aussi prana. C'est l'énergie cachée ou potentielle en tous les êtres, pleinement manifestée en cas de danger. C'est le premier moteur de toute action. C'est l'énergie qui crée, protège et détruit. Vigueur, puissance, vitalité, vie et principe spirituel sont autant de manifestations de prana.

2. Selon les *Upanisads*, prana est le principe de vie et de conscience. Il est assimilé au Soi réel (Atma). Prana est le souffle vital de tous les êtres de l'univers. Leur naissance et leur existence dépendent de lui; et quand ils meurent leur souffle individuel se dissout dans le souffle cosmique. Prana est l'axe de la Roue de la Vie. Toute chose est établie en lui. Il pénètre le soleil dispensateur de vie, les nuages, les vents (vayus), la terre (prthvi) et la matière sous toutes ses formes. Il est être (sat) et non-être (asat). Il est la source de toute connaissance. Il est la Personne Cosmique (le purusa) de la philosophie du Samkhya. C'est, pourquoi le yogi prend refuge en prana.

3. Prana est généralement traduit par souffle. Pourtant ce n'est là qu'une de ses nombreuses manifestations dans le corps humain. Si la respiration s'arrête, la vie s'arrête aussi. Les sages de l'Inde antique savaient que toutes les fonctions du corps sont accomplies par cinq types d'énergie vitale (prana-vayus) connus sous les noms de prana (ici le terme générique est employé pour désigner le particulier), apana, samana, udana et vyana. Ce sont des aspects spécifiques de l'unique force vitale cosmique (souffle vital), du principe existentiel primordial en tous les êtres. Dieu est un, mais les sages le désignent par différents noms. Il en est de même pour Prana.

4. Prana se meut dans la région thoracique et commande la respiration. Il absorbe l'énergie vitale de l'atmosphère. Apana se meut dans la partie inférieure de l'abdomen et commande l'élimination de l'urine, et des excréments ainsi que l'éjaculation du sperme. Samana alimente le feu gastrique; il facilite la digestion et entretient un fonctionnement harmonieux des organes abdominaux. Toutes les fonctions d'assimilation de notre corps physique lui incombent. Udana, qui a son siège dans la gorge (pharynx et larynx),

commande les cordes vocales et l'absorption de l'air et de la nourriture. Vyana se répand dans tout le corps et y distribue l'énergie provenant de la nourriture et de l'air par l'intermédiaire des artères, veines et nerfs.

5. Dans le pranayama, le prana-vayu est activé par l'inspiration et l'apana-vayu par l'expiration. Udana fait monter l'énergie de la partie inférieure de la colonne vertébrale jusqu'au cerveau. Vyana est essentiel au fonctionnement de prana et d'apana car il sert d'intermédiaire pour le transfert d'énergie de l'un à l'autre.

6. Il y a également cinq pranas ou vayus subsidiaires (upapranas ou upavayus) : naga, kurma, krkara, devadatta et dhanamjaya. Naga soulage des gaz de l'estomac par l'éruclation. Kurma commande le battement des paupières pour empêcher les corps étrangers de pénétrer dans les yeux; il commande également la grandeur de l'iris, préservant ainsi la vue d'une lumière trop intense. Krkara empêche les particules de remonter dans les fosses nasales ou de descendre dans la gorge en provoquant l'éternuement ou la toux. Devadatta incite à bâiller et à dormir. Dhanamjaya produit le flegme; il nourrit le corps, qu'il occupe même après la mort, faisant parfois enfler les cadavres.

7. Selon l'*Ayurveda*, vata, qui est l'une des trois humeurs (dosa), est synonyme de prana. La *Charaka Samhita* explique les fonctions de vata de la même manière que les textes yogiques expliquent celles de prana. Les mouvements respiratoires des poumons activés par l'énergie intérieure sont la seule manifestation perceptible de l'activité pranique.

Chitta et Prana

8. Chitta et prana sont constamment associés. Là où se trouve chitta il y a concentration de prana, et là où se trouve prana il y a concentration de chitta. Chitta est comme un véhicule propulsé par deux puissantes forces, prana et vasana (désirs). Il va dans la direction de la plus puissante des deux. De même qu'une balle rebondit quand on la lance au sol, le sadhaka est ballotté selon les mouvements de prana et de chitta. Si c'est le souffle (prana) qui prévaut, les désirs sont maîtrisés, les sens sont tenus en échec et l'esprit est apaisé. Si c'est la force des désirs qui l'emporte, la respiration devient inégale et l'esprit s'agite.

9. Dans le troisième chapitre de la *Hatha Yoga Pradipika*, Swatmarama déclare que tant que le souffle et le prana sont immobiles, la chitta est stable et il ne peut y avoir aucune décharge de sperme (sukra). Avec le temps, la vigueur accrue du sadhaka est sublimée pour des poursuites plus élevées et plus nobles. Il atteint alors l'état de urdhvaretas (urdhva = vers le haut; retas = sperme), c'est-à-dire l'état de celui qui a sublimé son énergie sexuelle et sa chitta pour se fondre dans la conscience pure.

Pranayama

10. «Prana» signifie «souffle», «respiration», «vie», «vitalité», «énergie» ou «force».

Employé au pluriel, il désigne certains souffles vitaux ou courants d'énergie (prana-vayus). « Ayama » signifie « étirement », « extension », « expansion », « longueur », « largeur », « régulation », « prolongation », « retenue » ou « contrôle ». « Pranayama » veut donc dire prolongation, retenue et contrôle du souffle. La Siva Samhita l'appelle vayu sadhana (vayu = souffle; sadhana = pratique, quête). Dans ses *Yoga Sutras* (chap. 2, Sutras 49-51), Patanjali décrit le pranayama comme étant l'admission et l'évacuation contrôlées du souffle dans une posture fermement établie.

11. Le Pranayama est un art et il est doté de techniques permettant aux organes respiratoires de se mouvoir et de se dilater volontairement, de façon rythmée et intensive. Il consiste en une suite d'inspirations (puraka), expirations (rechaka) et rétentions de souffle (kumbhaka) longue, subtile et soutenue. Puraka stimule l'organisme; rechaka rejette l'air vicié et les toxines; kumbhaka distribue l'énergie dans tout le corps. Les mouvements impliquent une expansion horizontale (dairghya), un soulèvement vertical (aroha) et une extension circonférencielle (visalata) des poumons et de la cage thoracique. Les procédés et techniques du pranayama seront expliqués dans les chapitres suivants.

Discipliner ainsi la respiration favorise la concentration de l'esprit et permet au sadhaka d'acquérir santé robuste et longue vie.

12. Le pranayama est bien plus que la simple respiration habituelle qui se fait automatiquement pour entretenir la vie. Grâce à l'abondante admission d'oxygène opérée par la discipline des techniques de pranayama, de subtiles transformations chimiques se produisent dans le corps du sadhaka. La pratique des asanas fait disparaître tout ce qui gêne la circulation du prana, et la pratique du pranayama régule ce flot de prana dans tout le corps. Elle régule aussi toutes les pensées, tous les désirs et toutes les actions du sadhaka, et procure l'équilibre et l'immense force de volonté nécessaires pour devenir maître de soi-même.

LE PRANAYAMA ET LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

«Tant que le souffle demeure dans le corps, il y a vie.
Quand le souffle s'en va, la vie s'en va aussi.
C'est pourquoi l'on doit discipliner le souffle. »

Hatha Yoga Pradipika,
Chap. 2, S. 3

1. Au cours d'une inspiration normale, l'homme aspire en moyenne un demi-litre d'air. Dans une inspiration profonde, la quantité d'air aspiré est environ six fois plus grande, soit presque trois litres. La capacité des individus varie selon leur constitution. La pratique du pranayama augmente la capacité pulmonaire du sadhaka et procure aux poumons une ventilation optimum.

2. Le second chapitre de la *Hatha Yoga Pradipika* a pour objet le pranayama. Voici ce que disent les trois premiers versets : « Étant fermement établi dans la pratique des asanas, ayant maîtrisé ses sens et prenant une alimentation nourrissante et modérée, le yogi doit pratiquer le pranayama tel qu'enseigné par son Guru. Quand le souffle est irrégulier, l'esprit est fluctuant, quand le souffle est stable, l'esprit l'est aussi. Pour atteindre la stabilité, le yogi doit retenir son souffle. Tant que le souffle demeure dans le corps, il y a vie. « Quand le souffle s'en va, la vie s'en va aussi. C'est pourquoi l'on doit discipliner le souffle. »

3. La pratique du pranayama aide à purifier les nadis, qui sont des organes du corps subtil en forme de tubes dans lesquels circule l'énergie. Il y a dans le corps plusieurs milliers de nadis partant pour la plupart de la région du cœur ou de celle du nombril. Le pranayama conserve les nadis en bon état et empêche leur sénescence, ce qui, à son tour, entraîne des modifications dans l'attitude mentale du sadhaka. La raison en est que dans le pranayama la respiration part de la base du diaphragme, de chaque côté du corps près de la ceinture pelvienne, ce qui relâche la partie thoracique du diaphragme et les muscles respiratoires accessoires du cou. Cela, à son tour, facilite la détente des muscles faciaux. Lorsque les muscles faciaux se détendent, ils relâchent leur emprise sur les organes de

perception - yeux, oreilles, nez, langue et peau -, réduisant de ce fait la tension dans le cerveau.

Lorsqu'il y a moins de tension dans le cerveau, le sadhaka parvient à la concentration, l'équanimité et la sérénité.

Pourquoi une si grande variété de pranayamas ?

4. Des asanas nombreux et variés ont été élaborés pour exercer le corps sous tous ses aspects anatomiques - muscles, nerfs, organes et glandes afin que tout l'organisme fonctionne correctement et harmonieusement,

Les êtres humains ont des cadres de vie, des constitutions, des tempéraments, des états de santé physique et mentale qui varient beaucoup; aussi différents asanas permettent-ils dans différentes situations de soulager les maux dont souffrent les hommes et d'établir l'harmonie. De même, plusieurs types de pranayamas ont été conçus et élaborés pour répondre aux besoins physiques, psychiques, intellectuels et spirituels des sadhakas dans des circonstances variables.

LES QUATRE ÉTAPES DU PRANAYAMA

5. La *Siva Samhita* analyse les quatre étapes (avastha) du pranayama dans son troisième chapitre. Ce sont :

- (a) commencement (arambha);
- (b) efforts assidus (ghata);
- (c) connaissance intime (parichaya) et
- (d) accomplissement (nispatti).

6. Au stade arambha, l'intérêt du sadhaka pour le pranayama est éveillé. Au début, il est pressé et en raison de ses efforts et de sa hâte à obtenir des résultats, son corps tremble et il transpire. S'il continue à pratiquer avec persévérance, les tremblements et la transpiration cessent et le sadhaka atteint alors le deuxième stade appelé ghatavastha. Ghata signifie pot à eau. Le corps est comparé à un pot. Comme un pot de terre non cuit, le corps physique s'use. Durcissez-le en le cuisant au feu du pranayama pour lui donner de la résistance. À ce stade, les cinq kosas et les trois sariras sont intégrés. Après cette intégration, le sadhaka atteint le parichayavastha, dans lequel il a une connaissance intime des pratiques du pranayama et de lui-même. Cette connaissance lui permet de maîtriser ses qualités (gunas) et de concevoir nettement les causes de ses actions (karma). De ce troisième stade le sadhaka passe à nispatti avastha, le stade final de la perfection. Ses efforts ont porté leurs fruits, les semences de son karma sont brûlées. Il a franchi les barrières des gunas et est devenu un gunatita. Il est devenu un jivanmukta, c'est-à-dire un être qui s'est libéré (mukta) de son vivant (jivana) par la connaissance de

l'Esprit Suprême.

Il a connu l'extase (ananda).

Système respiratoire

7. Afin que le lecteur puisse se représenter clairement pourquoi et comment le pranayama est physiologiquement salutaire, il est indispensable qu'il ait quelques notions sur le fonctionnement du système respiratoire. C'est l'objet de ce qui suit.

8. On sait que le corps humain tire principalement l'énergie qui lui est nécessaire de l'oxygène auquel s'ajoute du glucose. Le premier contribue au processus d'élimination en oxydant les déchets, tandis que le glucose fourni avec l'oxygène nourrit les cellules du corps au cours de la respiration.

9. Le but au pranayama est de faire fonctionner au mieux l'appareil respiratoire, ce qui améliore automatiquement l'appareil circulatoire, lui-même indispensable à une bonne digestion et une bonne élimination. Si l'appareil circulatoire est déficient, les toxines s'accumulent, les affections se répandent dans le corps et un mauvais état de santé s'installe.

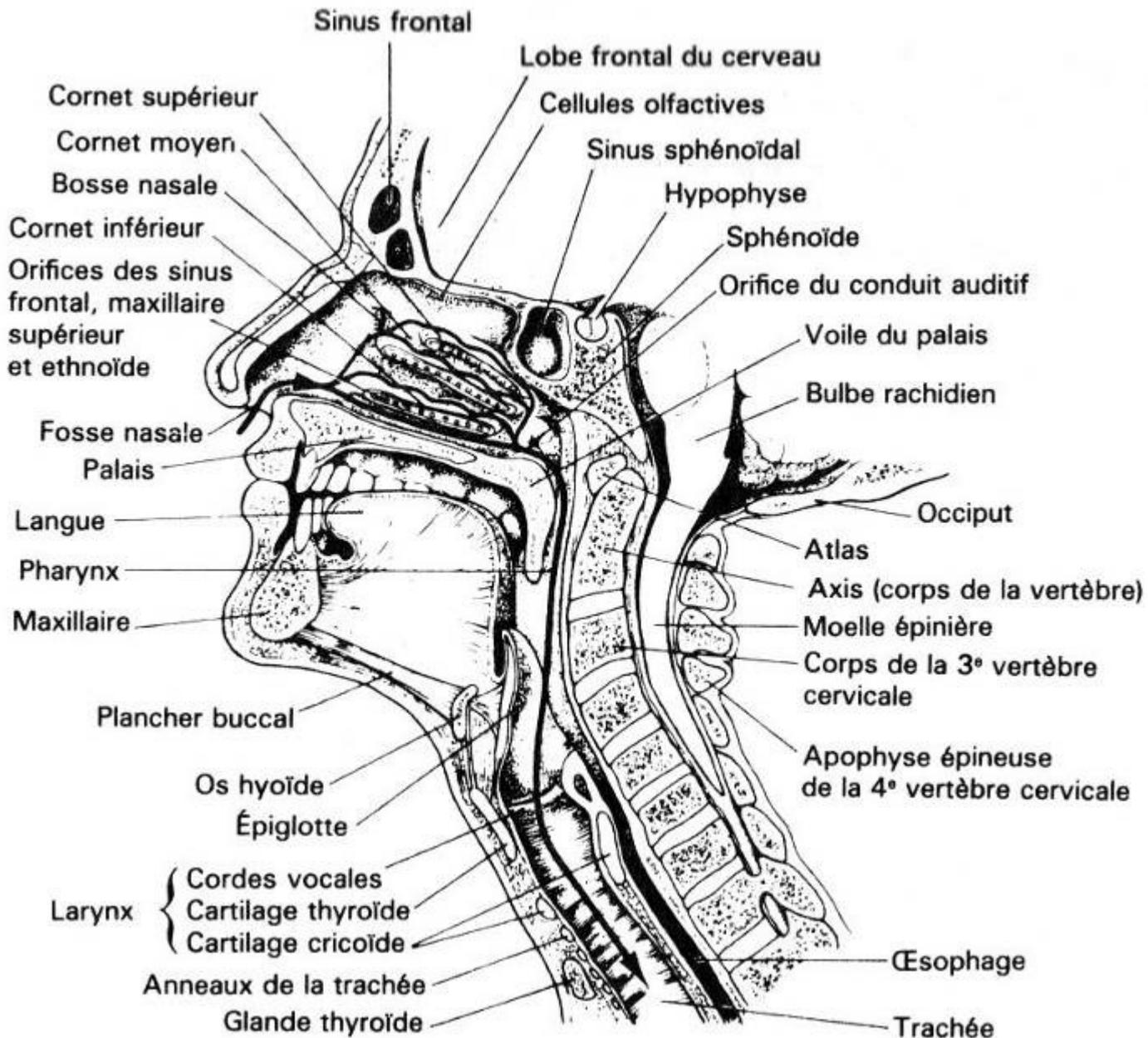


Fig. 1. Passage de l'air à l'inspiration à travers le nez, le pharynx, le larynx et la trachée.

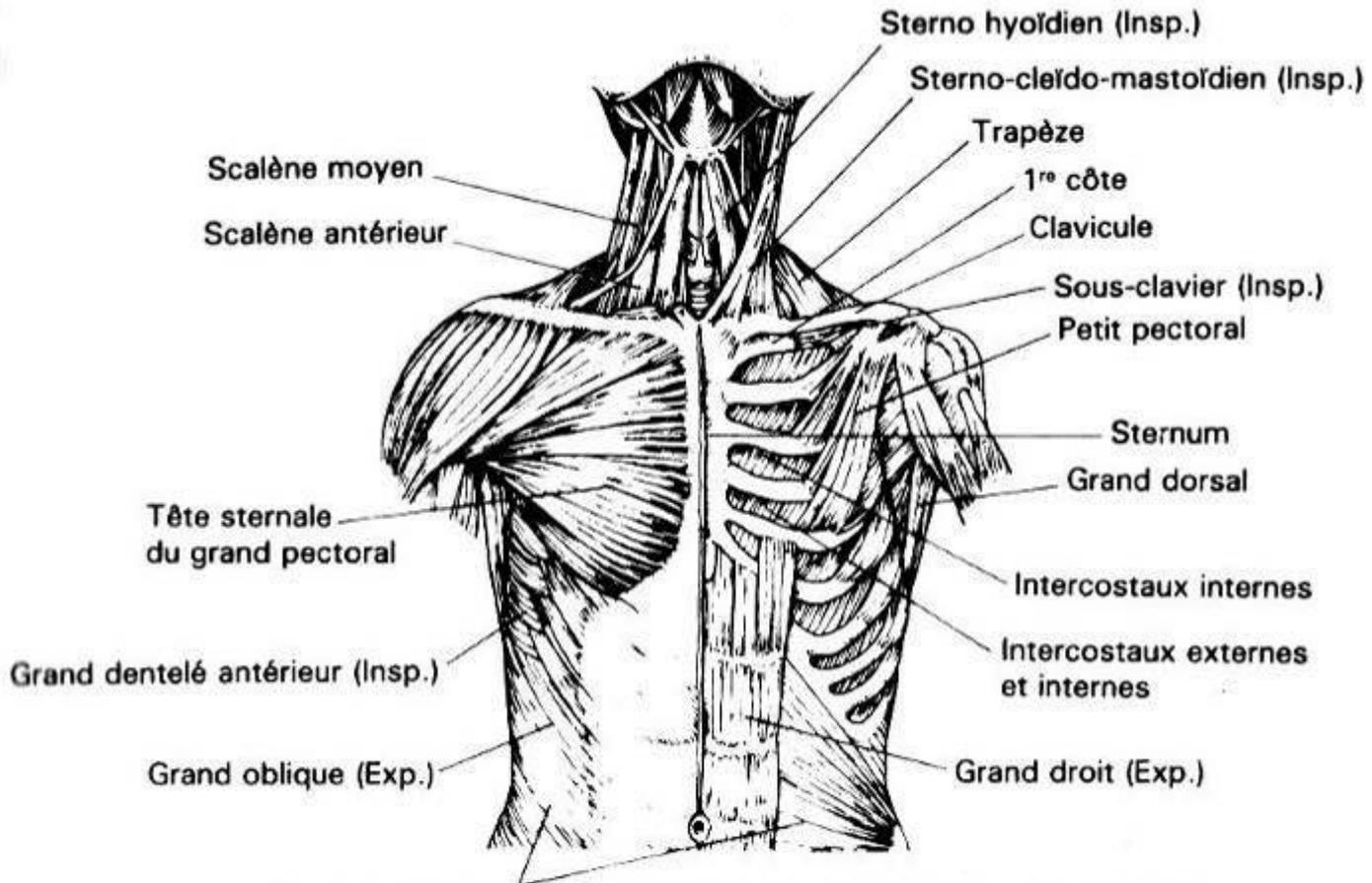
10. L'appareil respiratoire est la porte ouvrant sur la purification du corps, de l'esprit et de l'intellect. La clef en est le pranayama.

11. La respiration est essentielle à toute forme de vie animale, depuis les amibes monocellulaires jusqu'à l'homme. Il est possible de survivre quelques jours sans nourriture et sans eau, mais lorsque la respiration s'arrête, la vie s'arrête aussi. Dans la Chandogyopanisad il est dit : « De même que les rayons d'une roue sont attachés au moyeu, tout est attaché à ce souffle vital. La vie est menée par le souffle vital qui anime la créature vivante. Le souffle vital est son père... sa mère... son frère... sa sœur et son maître... il est le Brahman... En vérité, celui qui voit ceci, connaît et comprend ceci, excelle dans la parole » (S. Radhakrishnan, *The Principal Upanisads*, VII, 15, 1-4).

12. La Kuasitaki Upanisad dit: «On peut vivre privé de parole, car nous avons l'exemple des muets; privé de vue, car nous avons l'exemple des aveugles; d'ouïe, car nous avons l'exemple des sourds; ou de raison, comme le montrent les simples d'esprit; on peut vivre

sans bras ni jambes, car c'est ce que nous voyons. Mais c'est le Souffle seul, l'intelligence, qui s'empare de ce corps et le fait se dresser. Tout est contenu dans le Souffle. Ce qu'est le Souffle, l'intelligence l'est aussi. Ce qu'est l'intelligence, le Souffle l'est aussi. Car ensemble ils demeurent dans ce corps et ensemble ils en sortent» (S. Radhakrishnan, *The Principal Upanisads*, III, 3).

Fig. 2 & 3. Muscles antérieurs et postérieurs du torse utilisés dans la respiration



Muscles abdominaux : Grand oblique – Petit oblique – Transverse
 – (Expiration et, pendant les respirations de Pranayama, début de l'Inspiration)

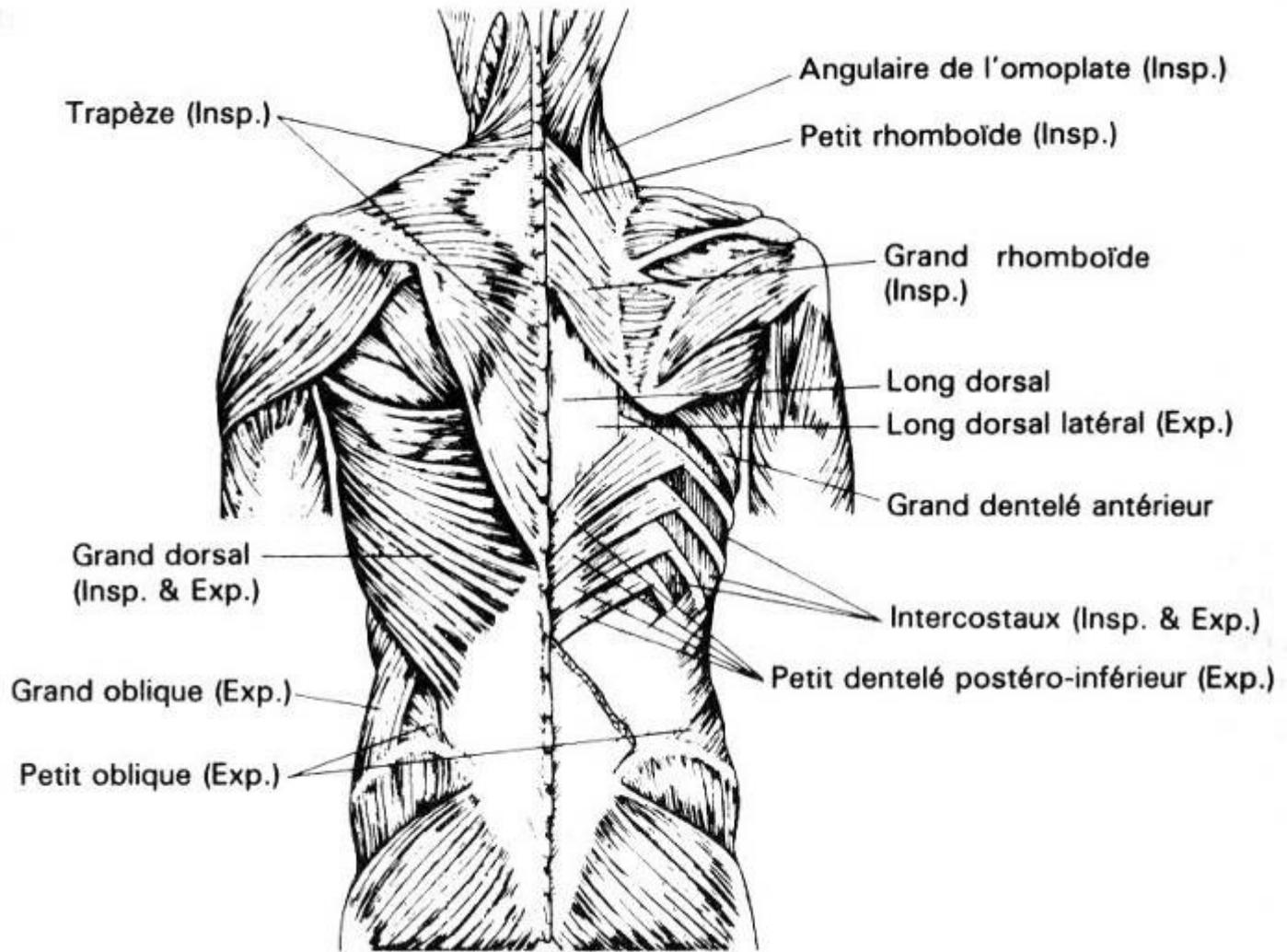
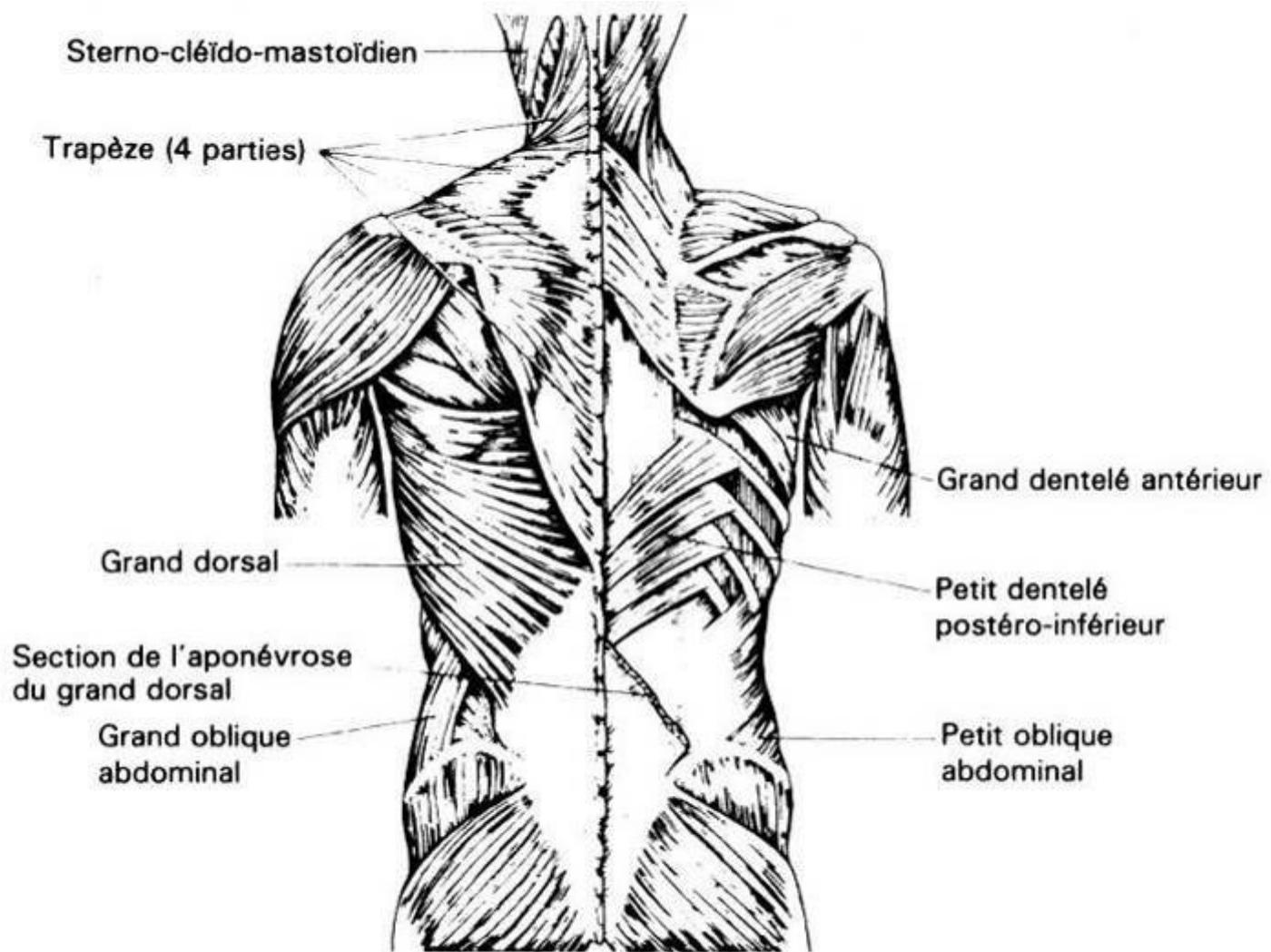


Fig. 4. *Muscles inspireurs accessoires* *Muscles expirateurs accessoires*



13. La respiration commence avec la vie autonome hors du ventre de la mère, et finit lorsque la vie s'arrête. Tant que l'enfant est dans la matrice, il reçoit son oxygène du sang maternel et ses poumons n'ont pas à fonctionner. À la naissance, la première respiration s'amorce sur ordre du cerveau.

14. Pendant presque toute la vie, la profondeur et le rythme de la respiration sont automatiquement réglés par le système nerveux pour que soient remplies les fonctions respiratoires, qui consistent à fournir de façon adaptée et contrôlée l'oxygène frais constamment nécessaire aux cellules et à éliminer le gaz carbonique qu'elles ont accumulé.

15. On a tendance à penser que puisque la respiration est habituellement automatique, elle échappe à un contrôle actif. Il n'en est rien. Grâce à un entraînement sévère des poumons et du système nerveux, le pranayama peut augmenter l'efficacité de la respiration en en modifiant le rythme, la profondeur et la qualité. La capacité pulmonaire des grands athlètes, des alpinistes et des yogis est beaucoup plus importante que celle de l'homme moyen. C'est ce qui les rend capables de performances extraordinaires. Une meilleure respiration est le gage d'une meilleure santé et donc d'une vie meilleure.

16. La dynamique respiratoire est ainsi organisée que, dans des conditions normales, les poumons se remplissent d'air de seize à dix-huit fois par minute. De l'air frais contenant l'oxygène dispensateur de vie est aspiré dans les poumons et, en échange, les gaz

contenant le gaz carbonique provenant des tissus organiques sont rejetés par les voies respiratoires. La dilatation rythmée des soufflets pulmonaires, souples et alvéolés, s'inscrit dans les mouvements de la cage thoracique et du diaphragme. Ceux-ci sont à leur tour mus ou commandés par des impulsions nerveuses envoyées aux muscles concernés depuis le centre cérébral de la respiration. Le cerveau est donc responsable de la régulation de la respiration et des trois activités psychiques : pensée, volonté et conscience.

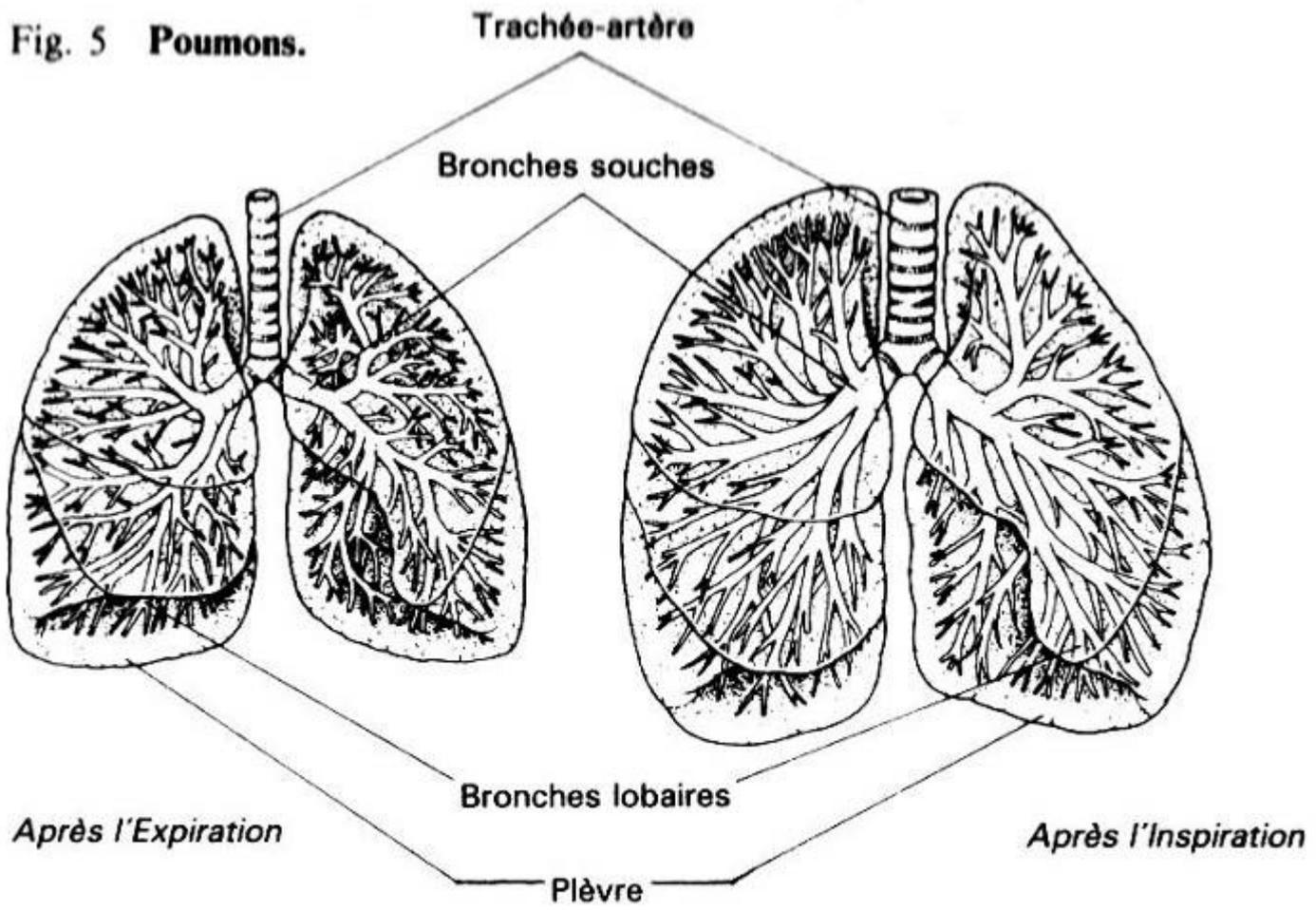
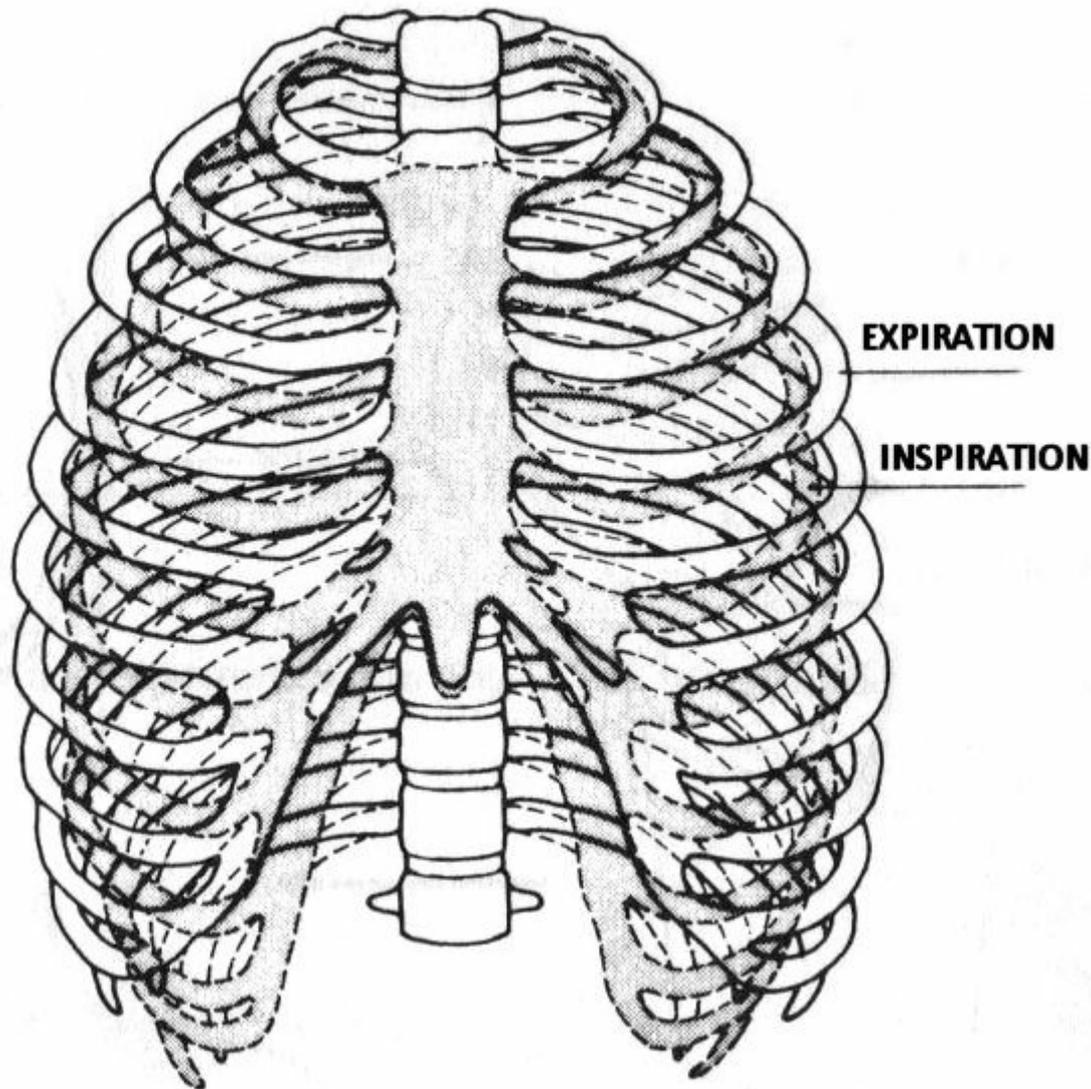


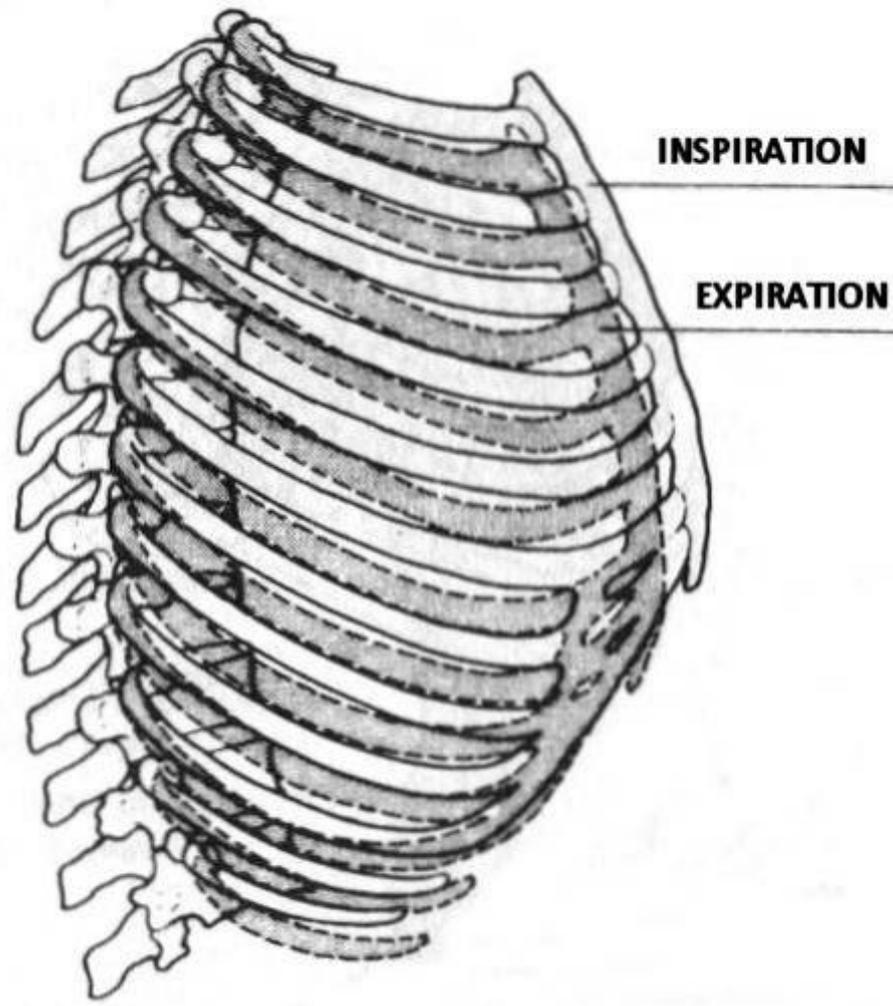
Fig. 6. Cage thoracique (vue de face)



17. Le cycle respiratoire comprend trois parties : inspiration, expiration et rétention.

L'inspiration est une expansion active du thorax qui permet aux poumons de s'emplir d'air frais. L'expiration est une rétraction naturelle et passive de la paroi élastique du thorax au moyen de laquelle l'air vicié est expiré et les poumons sont vidés. La rétention est une pause à la fin de chaque inspiration et de chaque expiration, Ces trois phases forment un cycle respiratoire. La respiration affecte le rythme cardiaque. Pendant une rétention de souffle prolongée on observe un ralentissement du rythme cardiaque, ce qui fait bénéficier le muscle du cœur d'un repos accru.

Fig. 7. Cage thoracique (vue de profil)



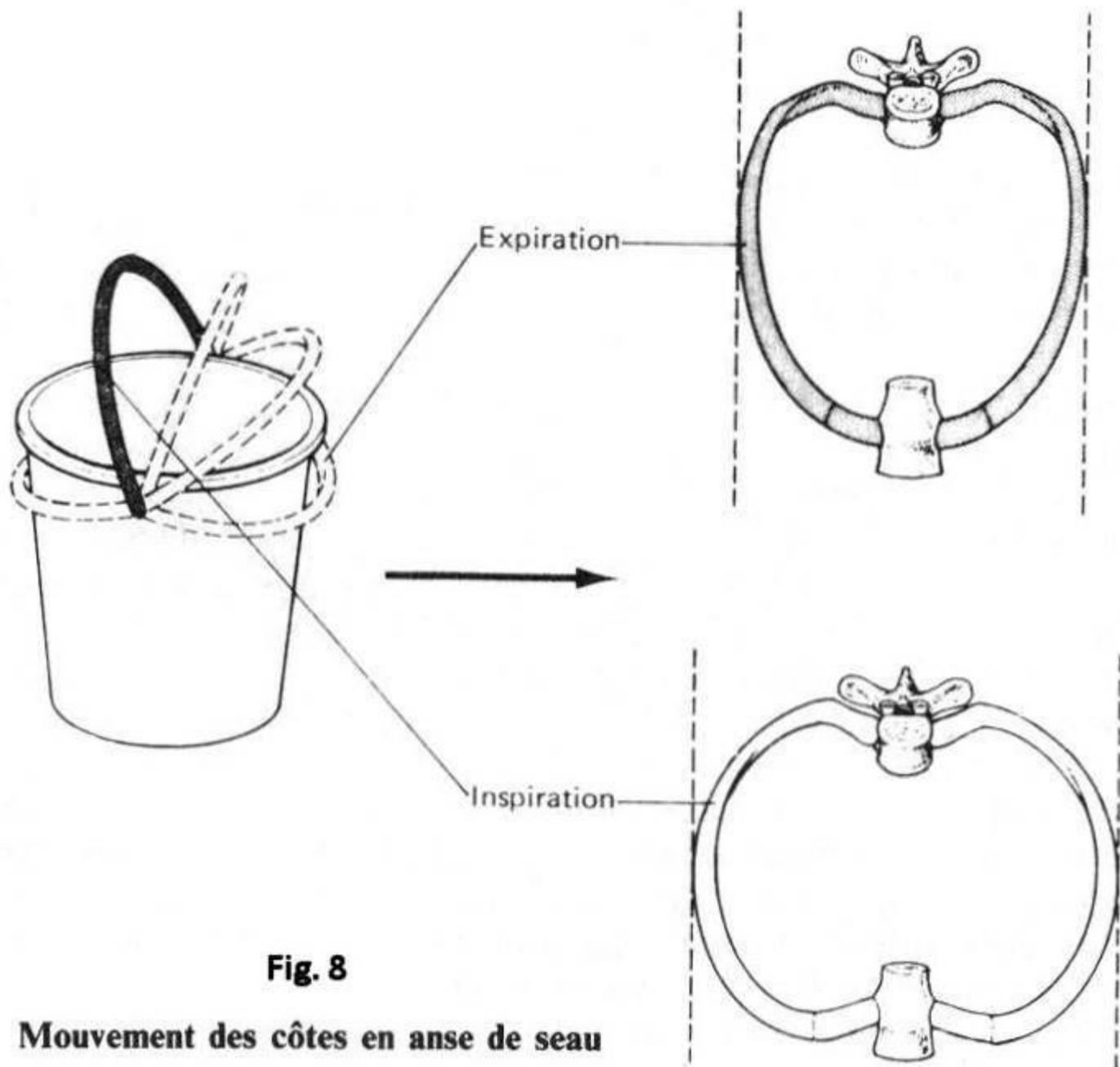


Fig. 8

Mouvement des côtes en anse de seau

18. On peut distinguer quatre types de respiration :

- (a) La respiration haute ou claviculaire, dans laquelle les muscles du cou concernés font surtout entrer en action la partie supérieure des poumons.
- (b) La respiration médiane ou intercostale, dans laquelle seule la partie centrale des poumons est activée.
- (c) La respiration basse ou diaphragmatique, dans laquelle c'est surtout la partie inférieure des poumons qui est activée tandis que les parties supérieure et centrale demeurent moins actives.
- (d) Dans la respiration pranayamique ou complète, la totalité des poumons est utilisée au maximum de leur capacité.

Dans l'inspiration pranayamique, la contraction du diaphragme est retardée jusqu'à ce

que les muscles des parois abdominales antérieure et latérale aient été consciemment contractés. Ces muscles sont reliés en diagonale d'une part, au-dessus, à la cage thoracique et d'autre part, au-dessous, au bassin. Leur contraction abaisse et stabilise donc la voûte du diaphragme attachée aux côtes inférieures; elle fait remonter les organes abdominaux et augmente la capacité thoracique. La force centripète étant réduite, le diaphragme se trouve préparé à la contraction qui suivra et qui pourra alors avoir une ampleur et une efficacité maximum. De plus, l'interférence avec la phase suivante du processus, à savoir l'élévation et l'expansion de la partie inférieure de la cage thoracique dans un mouvement ascendant, est ainsi réduite au minimum. Cette phase s'effectue par la traction verticale du diaphragme suivie de la mise en activité des muscles intercostaux, pour permettre, avec une ampleur maximum, les mouvements des côtes flottantes comparables au mouvement d'un compas à calibrer, ceux des vraies côtes comparables au mouvement d'une anse de seau relevée et abaissée, et pour permettre également l'élévation et la pleine expansion circonférentielle de toute la cage thoracique depuis son point de départ à la colonne vertébrale. Finalement, ce sont les intercostaux supérieurs et les muscles reliant au cou et au crâne les premières côtes, le sternum et les clavicules qui sont contractés, permettant à la partie supérieure des poumons de se remplir. Alors la cavité thoracique déjà ouverte s'ouvre encore davantage en avant, vers le haut et latéralement.

Fig. 9. Mouvement antéropostérieur des côtes dans la respiration

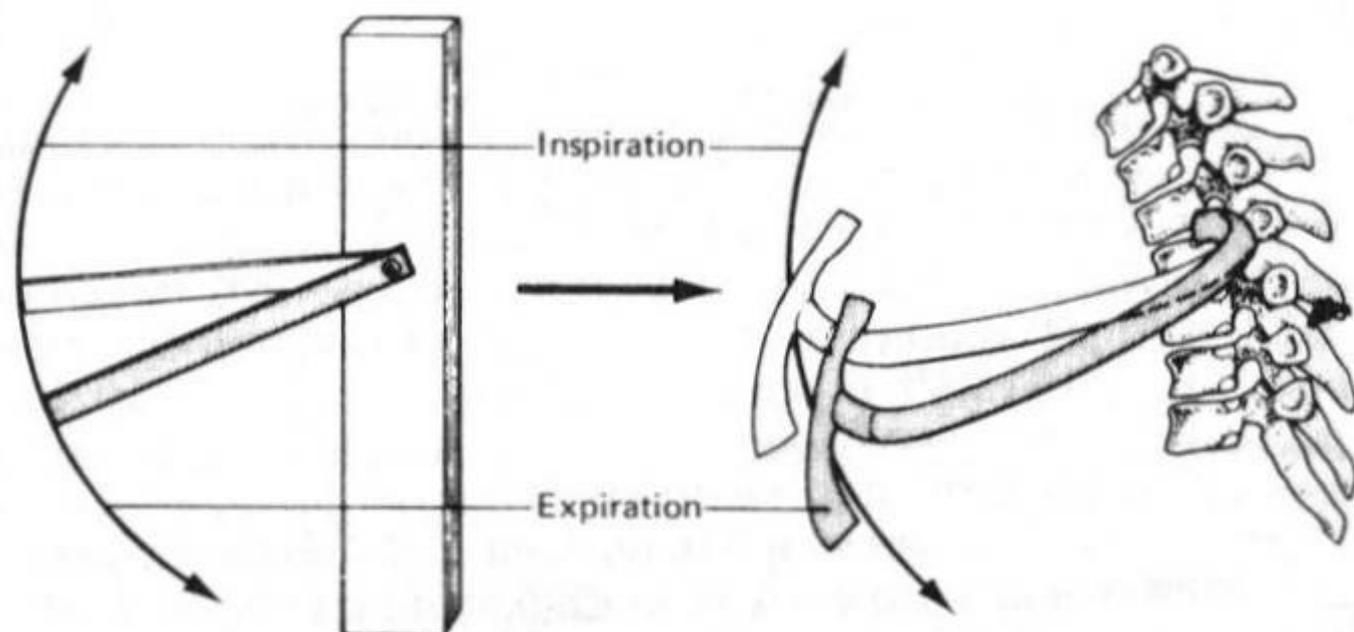


Fig. 10. Mouvement en compas à calibrer des côtes flottantes

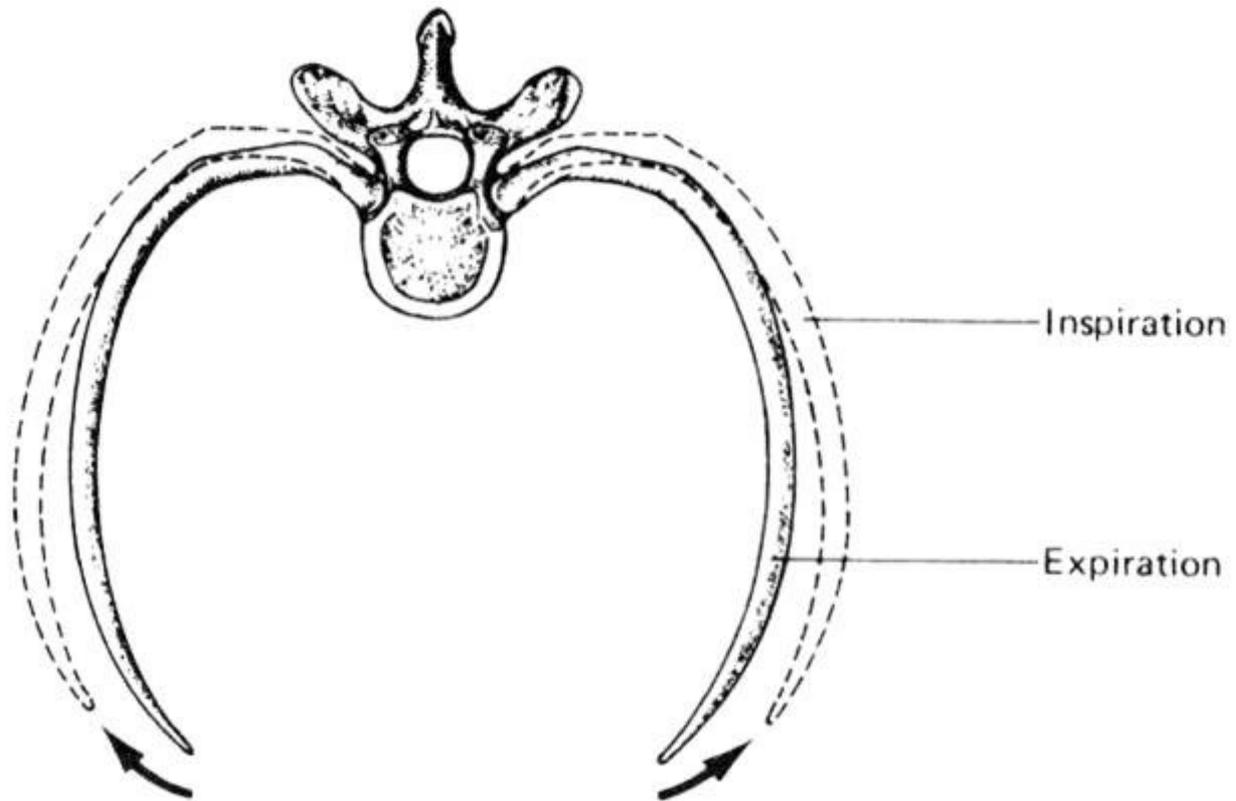


Fig. 11 Mouvement ascendant de la paroi thoracique supérieure à l'inspiration

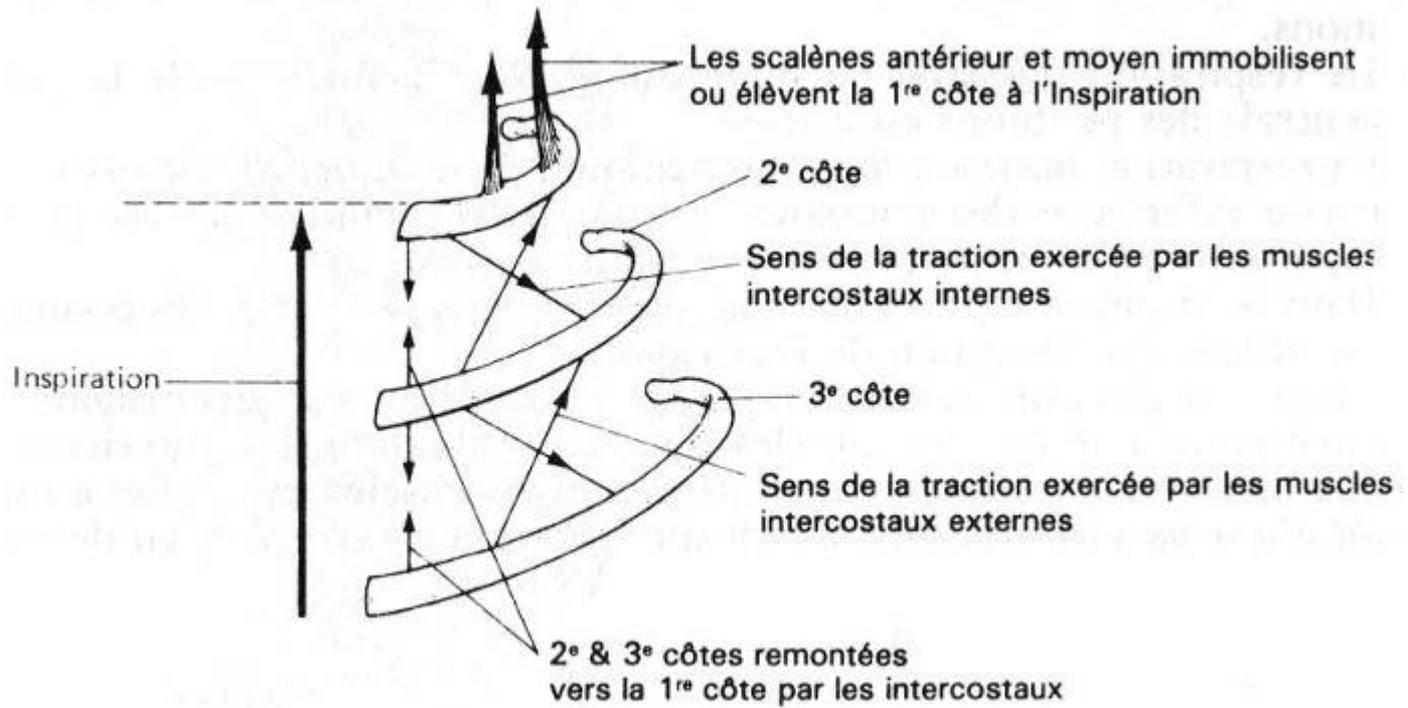


Fig. 12. Mouvement descendant de la paroi thoracique inférieure lors d'une expiration forcée

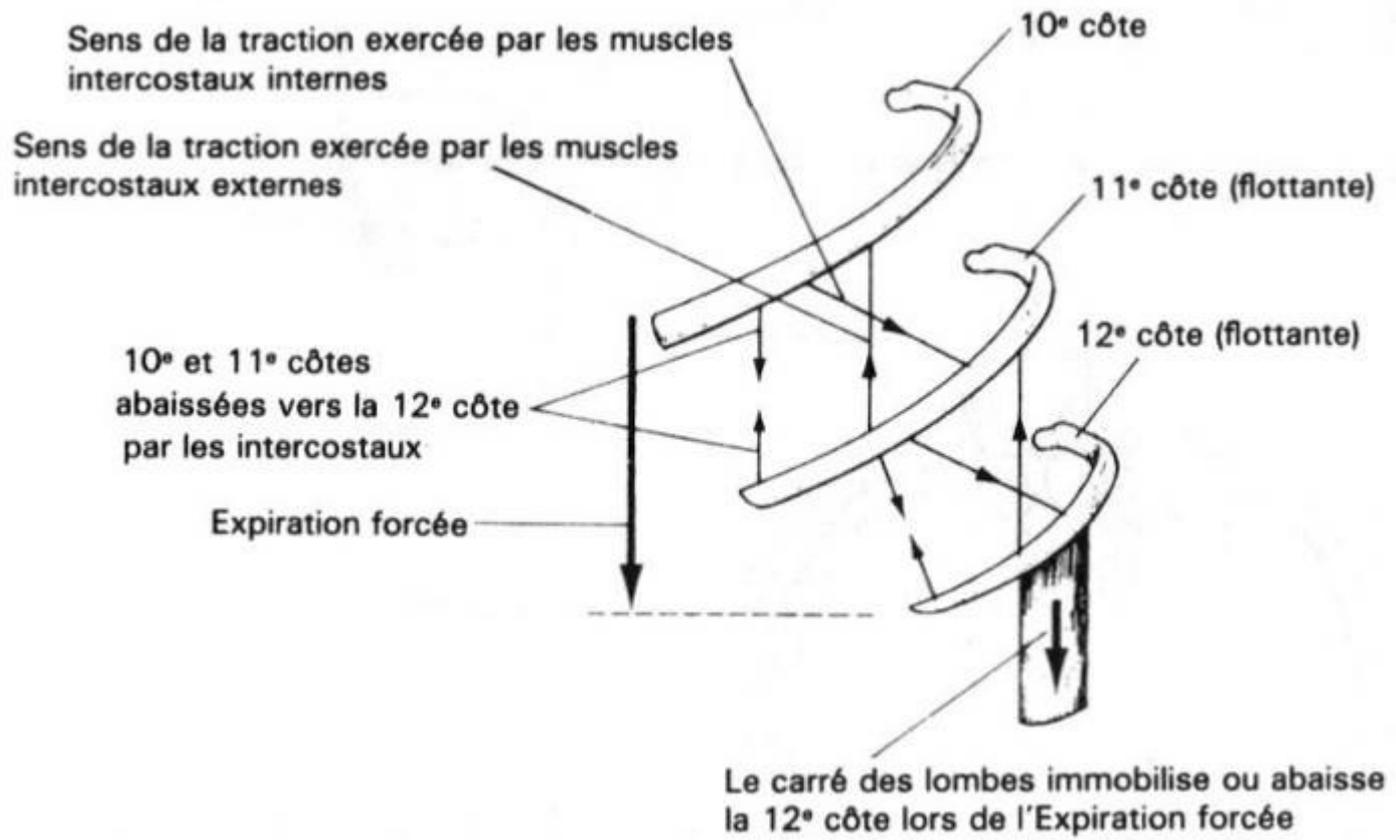
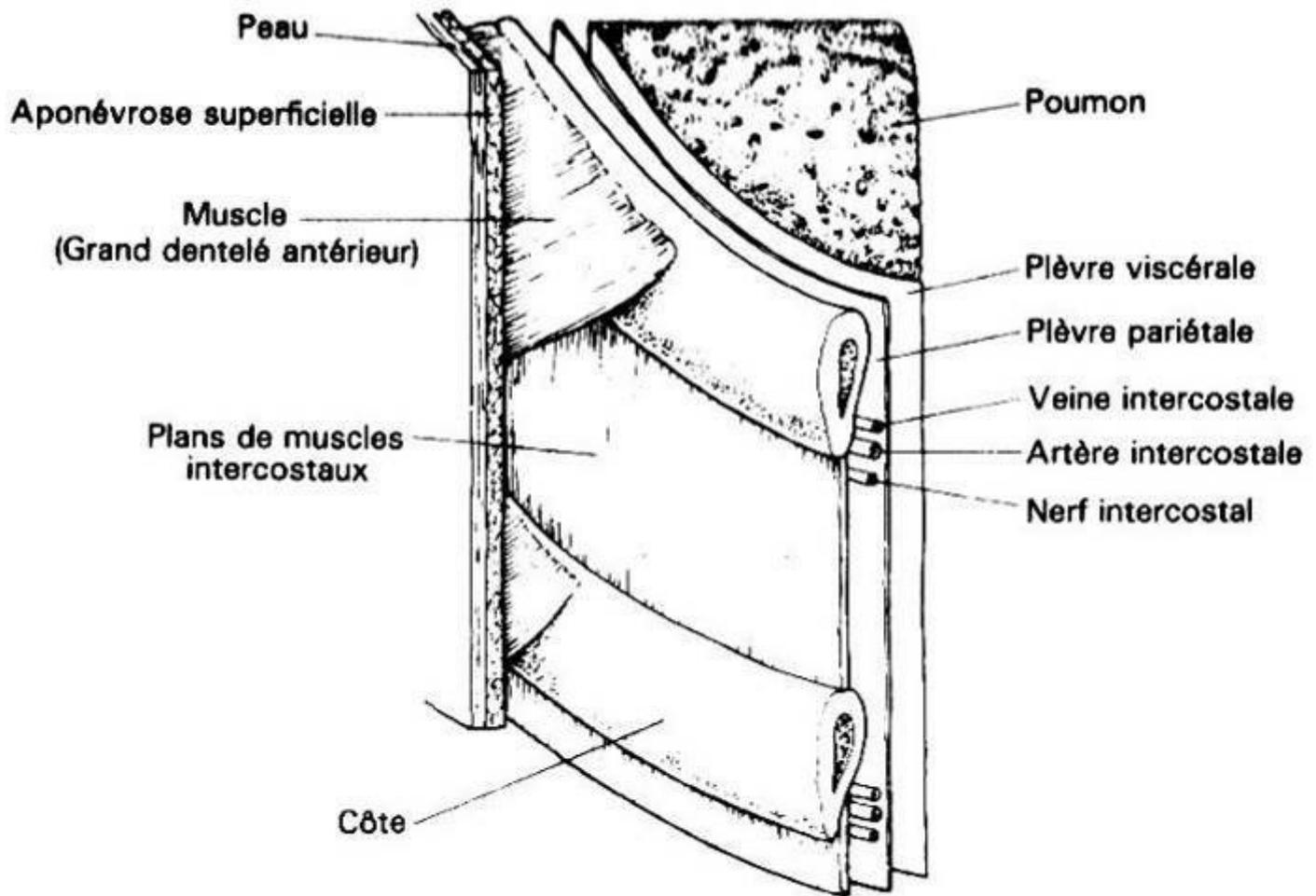


Fig. 13. Structure de la paroi thoracique



19. Cette série de mouvements de l'abdomen, de la paroi thoracique et du cou, dans laquelle chaque étape prépare le terrain pour l'étape suivante, a pour effet d'emplir au maximum les poumons, l'espace nécessaire étant ménagé à l'air inspiré pour qu'il pénètre dans les moindres recoins des deux champs pulmonaires.

20. Le sadhaka doit d'abord diriger la conscience qu'il a de son corps sur la paroi abdominale antérieure, juste au-dessus du bassin, avec intelligence et précision. Pour cela, il doit repousser le bas de la paroi abdominale vers la colonne vertébrale et contre le diaphragme, comme s'il s'agissait d'un massage depuis la peau vers les muscles et des muscles vers les organes internes. Cette sensation de contraction active et consciente est accompagnée de mouvements apparents de la paroi abdominale depuis la surface de la peau jusqu'à ses couches les plus profondes, et peut être dirigée à volonté. Fixez ensuite votre attention sur l'expansion des zones latérales et postérieure de la poitrine. Soulevez le bas de la paroi thoracique tout en dilatant le haut, peau et muscles inclus. Le diaphragme reprend doucement et progressivement sa forme de dôme lorsqu'il commence à se détendre vers la fin de l'inspiration. Pendant l'expiration le dôme s'élève à nouveau.

Il entre en action au début de l'expiration pour que se déclenche aussi lentement et doucement que possible la détente élastique des poumons.

21. L'oxygène frais qui est aspiré s'infiltré dans les minuscules sacs (sacs alvéolaires) qui constituent l'unité de base de la structure pulmonaire. Les membranes qui entourent ces alvéoles font passer cet oxygène dans le courant sanguin, puis le gaz carbonique du sang dans l'air des poumons afin qu'il soit évacué au cours de l'expiration. Le sang chargé d'oxygène frais est conduit par les artères en provenance du ventricule gauche du cœur à toutes les cellules du corps sans exception pour les ravitailler en oxygène vivifiant. Les produits résiduels rejetés par chaque alvéole (gaz carbonique principalement) sont alors emportés jusqu'aux poumons par le courant sanguin veineux en provenance du ventricule droit du cœur pour y être éliminés. La pompe cardiaque chasse ce sang dans tout le corps au rythme moyen de soixante-dix pulsations à la minute. On voit donc que pour respirer correctement nous avons besoin d'une bonne coordination de toutes les parties du corps concernées : la centrale électrique ou tour de contrôle (le système nerveux), les soufflets (les poumons), la pompe (le cœur) et les canalisations (les artères et les veines), sans oublier le moteur propulseur de la cage thoracique et du diaphragme.

**Fig. 14 Insertion des muscles cervicaux utilisés
à la fin de l'inspiration pranayamique.**

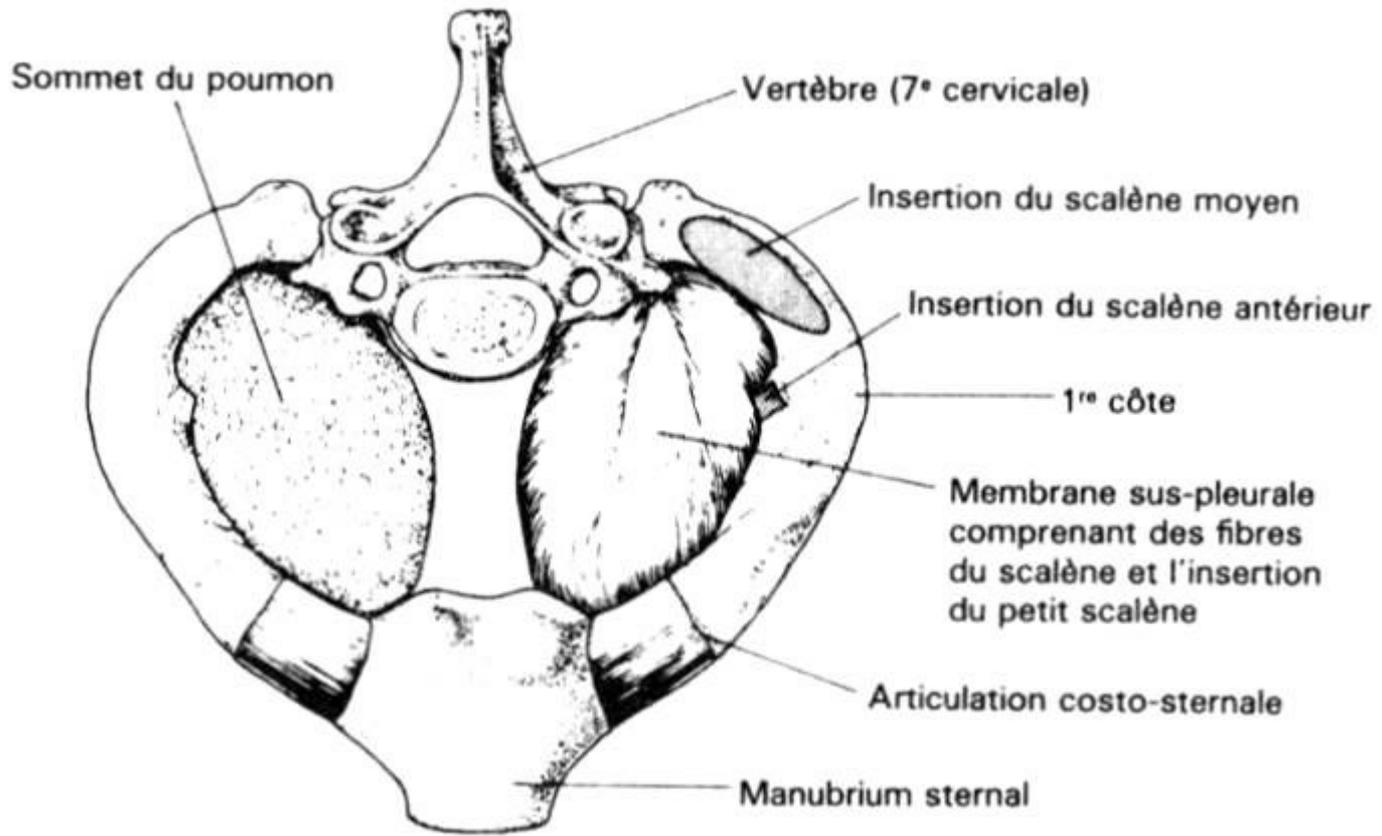


Fig. 15. Mouvements du diaphragme pendant le Pranayama

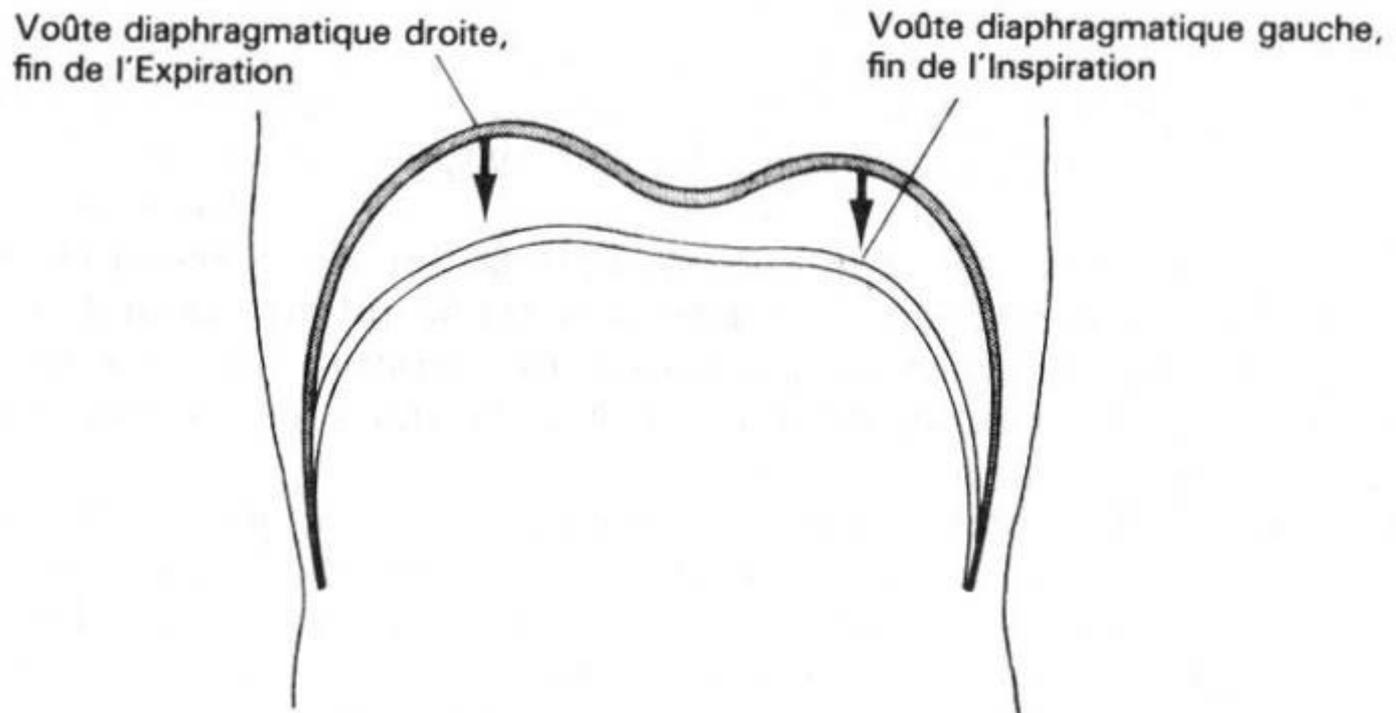
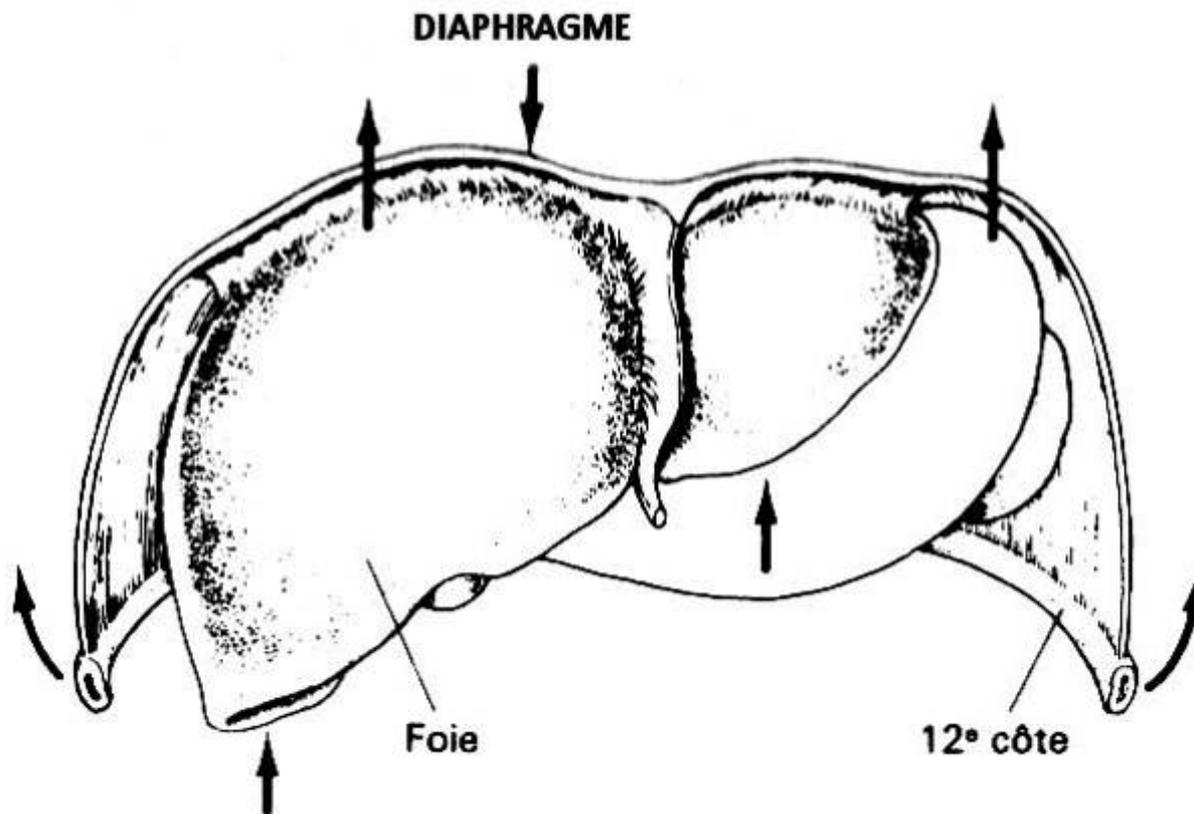


Fig. 16. Diaphragme élevant les côtes flottantes à l'inspiration.

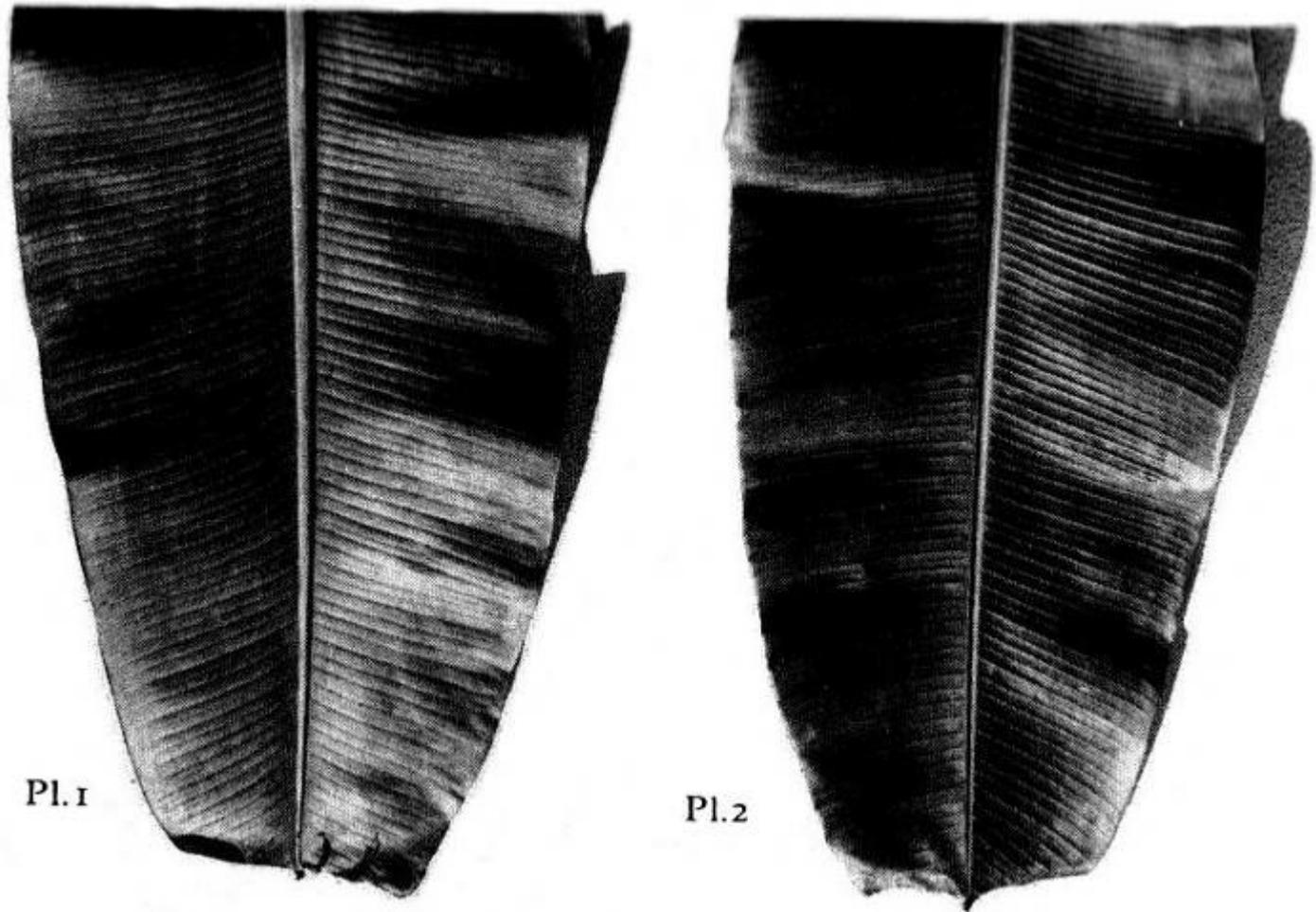


Le Thorax

22. On appelle thorax la cage formée par les côtes qui abrite les poumons et le cœur. Il a la forme d'un cône tronqué, étroit au sommet et s'élargissant vers le bas. Il est fermé en haut par les muscles du cou attachés aux clavicules. Il est traversé par la trachée-artère qui va de la gorge aux poumons. Ce cône tronqué est légèrement aplati d'avant en arrière. Sa surface osseuse comprend, derrière et sur la ligne médiane, la partie thoracique de la colonne vertébrale et, devant, le sternum. Il compte douze paires de côtes aplaties qui s'incurvent dans l'espace compris entre la colonne vertébrale à l'arrière et le sternum à l'avant, formant ainsi des ponts semi-circulaires de chaque côté. Les intervalles entre les côtes sont occupés par les muscles intercostaux internes et externes auxquels s'ajoutent les muscles reliant la douzième côte au bassin et la première à la colonne cervicale. Il y a en tout onze paires de muscles qui, avec le diaphragme, commandent l'expansion et la contraction du thorax. La région thoracique dorsale peut être comparée à la large section médiane d'une feuille de bananier, la colonne vertébrale représentant la tige, les côtes régulièrement espacées, les nervures, et le coccyx, la fine extrémité de la feuille (photos 1 et 2).

Les Poumons et l'Arbre Bronchique

23. Le poumon droit et le poumon gauche sont de forme et de capacité différentes. La masse cardiaque, qui est à peu près de la taille d'un poing, se trouve normalement située à gauche. En conséquence, le poumon gauche est plus petit. Il se divise en deux lobes superposés, tandis que le poumon droit en compte trois, (fig. 5).



24. Les poumons sont recouverts d'une membrane appelée plèvre. En raison de leur forme, ils se gonflent un peu comme un ballon de rugby.

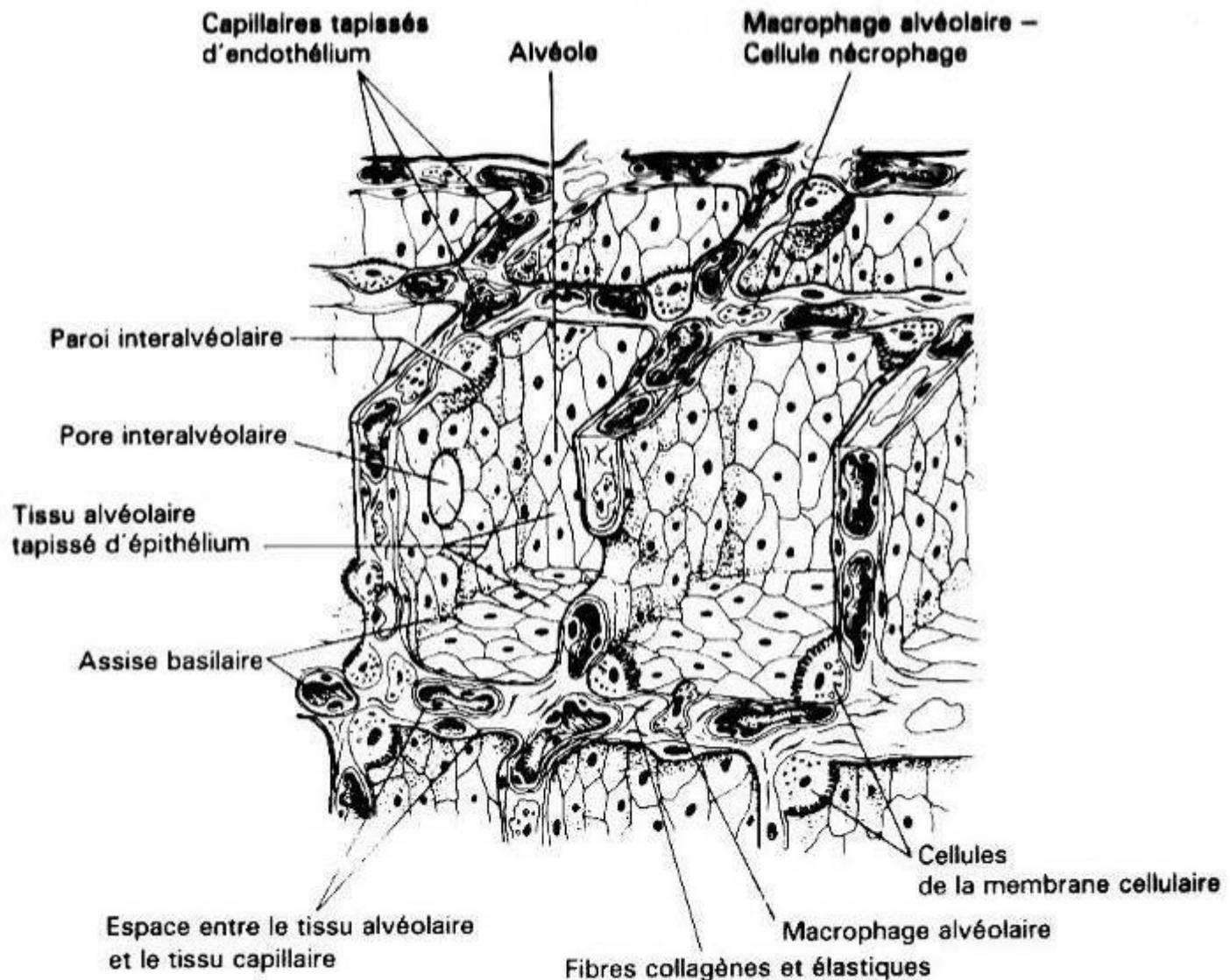
25. La voûte du diaphragme est plus haute à droite qu'à gauche. Sous la partie droite du diaphragme se trouve le foie, l'organe le plus volumineux de l'abdomen, moins compressible et moins élastique que l'estomac et la rate situés, quant à eux, sous la partie gauche du diaphragme. Si l'on inspire à fond pour essayer de remplir complètement ses poumons, on peut en général sentir, pour peu qu'on y prête attention, une résistance plus grande sous le côté droit du diaphragme, là où se trouve le foie. Pour réussir à remplir également les deux poumons depuis la base et les côtés, il faut concentrer tout particulièrement son attention et son effort sur les mouvements de la paroi thoracique et diaphragmatique du côté droit.

26. Les bronches, qui mettent en communication la trachée et les alvéoles, sont logées dans la cage thoracique. Elles peuvent être comparées à un arbre renversé dont les racines seraient dans le conduit de la trachée et dont les branches se déploieraient vers le bas en direction du diaphragme et des parois latérales de la cavité thoracique.

27. La trachée-artère, située dans la gorge, est un conduit long de dix centimètres environ et large de moins de deux centimètres et demi qui se divise en deux bronches souches conduisant chacune à un poumon. Celles-ci se ramifient finalement en de nombreux conduits aérifères minuscules appelés bronchioles. À l'extrémité de chacune de

ces bronchioles se trouvent les alvéoles, ces sacs d'air microscopiques disposés en grappes qui sont environ trois cent millions à tapisser chaque poumon. Étalées, elles couvriraient une surface de quelque soixante à quatre-vingt mètres carrés, c'est-à-dire quarante à cinquante fois supérieure à la surface cutanée de l'homme.

Fig. 17. Fines structures des alvéoles pulmonaires montrant les membranes à travers lesquelles s'effectuent les échanges gazeux entre le sang et l'air.



28. Ces alvéoles sont des petites cavités, très nombreuses, en forme de sac, tapissées de cellules de façon discontinue. L'espace entre les cellules (espace interstitiel) est rempli de liquide. De tout petits vaisseaux sanguins (capillaires) entourent la paroi externe des alvéoles. Les échanges gazeux se font entre les alvéoles d'une part et les globules rouges et le plasma sanguin d'autre part par l'intermédiaire du liquide interstitiel des alvéoles.

29. L'air contenu dans les alvéoles est plus riche en oxygène et plus pauvre en gaz carbonique que le sang circulant dans les capillaires des poumons. Pendant l'échange d'oxygène et de gaz carbonique, les molécules d'oxygène se diffusent dans le sang tandis que le gaz carbonique en sort.

La Colonne vertébrale

30. La colonne vertébrale devrait être aussi solide qu'un tronc d'arbre. La moelle épinière est protégée par trente-trois vertèbres. Les sept vertèbres du cou sont appelées vertèbres cervicales. Au-dessous se trouvent les douze vertèbres dorsales ou thoraciques qui sont reliées aux côtes, formant ainsi une cage de protection pour les poumons et le cœur. Les dix paires de côtes supérieures sont attachées devant à la face interne du sternum, mais pas les deux paires de côtes flottantes qui les suivent. Les côtes flottantes sont ainsi nommées parce qu'elles ne sont pas fixées au sternum. Sous les vertèbres dorsales se trouvent les vertèbres lombaires et encore plus bas le sacrum et le coccyx formés tous deux de vertèbres soudées. La dernière vertèbre coccygienne est recourbée vers l'avant.

Le sternum

31. Le sternum comprend trois parties. Dans la respiration, la partie supérieure et la partie inférieure doivent être maintenues perpendiculaires au sol. Servez-vous du sternum comme d'un support pour soulever les côtes comme l'anse d'un seau et ainsi créer plus d'espace aux poumons quand ils se dilatent latéralement et de bas en haut.

32. Les poumons s'ouvrent latéralement et les muscles intercostaux concourent à créer l'espace nécessaire à cette expansion. Maintenez bien fermes les muscles intercostaux internes du dos. Si la peau du dos et les muscles intercostaux ne sont pas coordonnés, la respiration devient superficielle, ce qui réduit la prise d'oxygène et entraîne faiblesse physique et manque de résistance corporelle.

La peau

33. De même qu'un percussionniste tend la peau de son tambour pour qu'il résonne ou qu'un violoniste tend les cordes de son violon pour l'accorder, le yogi ajuste et étire la peau de son torse pour que les muscles intercostaux répondent autant que faire se peut, cela dans le but de faciliter les mouvements respiratoires lors de la pratique du pranayama.

34. Les côtes flottantes n'étant pas attachées devant au sternum s'ouvrent comme un compas à calibrer pour créer plus d'espace dans la poitrine. Sur les côtés, les épaisses côtes médianes peuvent aussi s'ouvrir latéralement, ce qui élargit et soulève la cage thoracique. Cela n'affecte pas les côtes supérieures. Emplir d'air les sommets des poumons demande donc de l'entraînement et de l'attention. Apprenez à utiliser les muscles intercostaux internes supérieurs et la partie supérieure du sternum. Ouvrez la cage thoracique de l'intérieur vers l'extérieur car ceci étirera les muscles intercostaux.

Le diaphragme

35. Le diaphragme est une grande cloison de type musculaire en forme de voûte qui sépare la cavité thoracique de la cavité abdominale. Ancré en périphérie au pourtour de la

cage thoracique inférieure du thorax, il est attaché derrière aux vertèbres lombaires, sur les côtes aux six dernières côtes et devant à la partie inférieure cartilagineuse du sternum (appendice xiphoïde). Au-dessus du diaphragme se trouvent le cœur et les poumons; au-dessous se trouvent à droite le foie et à gauche l'estomac et la rate.

Muscles accessoires

36. Les muscles respiratoires de la gorge, du tronc, de la colonne vertébrale et de l'abdomen sont accessoirement utilisés dans la respiration, qui est normalement commandée par le diaphragme. En plus des muscles déjà décrits, ceux du cou - et plus particulièrement le sterno-cléïdo-mastoïdien et le scalène - ont un rôle à jouer. Ils contribuent très peu à une respiration légère mais entrent en activité dès qu'augmente le rythme ou la profondeur de la respiration et ils se raidissent dans la rétention de souffle. L'usage qui est fait des muscles respiratoires accessoires varie d'un individu à l'autre. Il varie aussi dans le temps chez la même personne suivant la puissance des efforts respiratoires, leur efficacité et leur intensité.

37. Nous respirons tous, mais combien d'entre nous respirent correctement, avec attention ? Une mauvaise posture, une poitrine déformée ou enfoncée, de l'obésité, des troubles émotifs, différents désordres pulmonaires, le tabac, un usage inégal des muscles respiratoires, tout cela conduit à une respiration défectueuse, en deçà de nos capacités. Nous nous apercevons vite du malaise et des infirmités qui en résultent. Une respiration insuffisante et une mauvaise posture entraînent une multitude de changements subtils dans notre corps débouchant sur de l'essoufflement, un fonctionnement inadéquat des poumons, et une aggravation des maladies cardiaques. Le pranayama peut aider à empêcher ces désordres de se manifester.

Il aide à les diagnostiquer ou à les guérir, permettant ainsi de vivre pleinement et heureusement.

38. De même que la lumière du disque solaire irradie dans toutes les directions, de même l'air se diffuse dans les poumons. Remontez et bomber la poitrine. Si la peau recouvrant le centre du sternum est mobile verticalement de haut en bas et de bas en haut et si elle peut s'étirer d'un côté à l'autre en arc de cercle, c'est signe que les poumons se remplissent au maximum de leur capacité.

NADIS ET CHAKRAS

1. Le mot « nadi » vient de « *nad* » qui signifie « tige creuse », « son », « vibration », « résonance ». Les nadis sont des tubes, conduits ou canaux qui transportent dans tout le corps de l'air, de l'eau, du sang, des nutriments et autres substances. Ce sont nos artères, veines, capillaires, bronchioles, etc. En ce qui concerne nos corps appelés corps subtil et corps spirituel, qu'on ne peut ni peser ni mesurer, ces canaux véhiculent diverses énergies, cosmique, vitale ou séminale, ainsi que les sensations, la conscience et l'aura spirituelle. Leurs noms varient selon leurs fonctions. Les nadikas sont des petites nadis et les nadichakras sont des ganglions ou plexus présents dans les trois corps — le corps grossier, le corps subtil et le corps causal. L'existence des corps subtil et causal n'a pas encore été reconnue par les hommes de science ni par le corps médical.

2. Il est dit dans la *Varahopanisad* (V, 54-55) que les nadis traversent tout le corps, de la plante des pieds au sommet de la tête. En elles se trouve prana, souffle de vie, et en cette vie réside *Atma* qui est lui-même la demeure de *Sakti*, créatrice des mondes animé et inanimé.

3. Toutes les nadis sont issues soit de Kandasthana, centre situé légèrement au-dessous du nombril, soit du cœur. Bien que les textes de Yoga s'accordent sur leur point de départ, ils varient à propos du point d'aboutissement de certaines.

Nadis partant au-dessous du nombril

4. Douze doigts au-dessus de l'anus et des organes génitaux et juste au-dessous du nombril se trouve un bulbe ovoïde appelé le kanda. Il est dit que 72 000 nadis en partent pour se disséminer dans tout le corps, chacune d'elles se ramifiant en 72 000 nouvelles nadis. Elles vont dans toutes les directions et ont d'innombrables fonctions et orifices d'émission.

5. La Siva Samhita mentionne 350 000 nadis, dont quatorze sont déclarées être importantes. Celles-ci et quelques autres apparaissent avec leur fonction dans le tableau ci-dessous. Les trois nadis les plus vitales sont susumna, ida et pingala.

6. La susumna, qui parcourt la colonne vertébrale en son milieu, est fendue à la base et aboutit au sommet de la tête dans le lotus aux mille pétales (sahasrara), qui est le siège du feu (agni). La *Varahopanisad* (V, 29-30) la décrit comme étant brillante, étincelante

(jvalanti), et comme étant le son incarné (nadarupini). Elle est aussi appelée le « Support de l'univers » (Visvadhara : visva = univers, dhara = support), la brahmanadi, et l'orifice du Brahman (Brahmarandhra). Elle est illumination (sattva). Elle emplit le sadhaka de félicité quand le prana la pénètre et avale le temps.

Nadis partant du cœur

7. Selon la *Kathopanishad* (VI, 16-17) et la *Prasnopanishad* (III, 6), l'Atma, qui est dit être de la taille d'un pouce, réside dans le cœur, d'où irradient cent et une nadis. Dans la *Chandogyopanishad* (III, 12-14), il est dit que tout comme l'enveloppe extérieure de l'homme est son corps physique, son fond intime (hrdayam) est le cœur (VIII, 34) dans lequel demeure l'Atma. On l'appelle aussi l'antaratma (âme, cœur ou esprit), antahkarana (source de la pensée, de la sensibilité et de la conscience) et chidatma (faculté de raisonnement et de conscience).

8. « Cœur » désigne ici à la fois le cœur physique et le cœur spirituel.

Tous les souffles ou vents vitaux (vayus) y sont établis et ne vont pas au-delà. C'est là que le prana stimule l'activité et active l'intelligence (prajna).

L'intelligence devient source de pensée, d'imagination et de volonté. Quand l'esprit est contrôlé et quand l'intellect et le cœur sont unis, le soi est révélé (*Svetasvatropanishad* IV, 17).

9. De chacune de ces 101 nadis émanent cent nadis plus subtiles qui, à leur tour, se ramifient chacune en 72 000 nouvelles nadis. S'il y a harmonie entre les cinq souffles (vayus) (c'est-à-dire prana, apana, udana, vyana et samana) et ces nadis, le corps devient alors un paradis sur terre; mais s'il y a discordance, il devient un terrain d'affrontement pour toutes sortes de maladies.

10. Parmi les 101 nadis, seule la chitra se divise en deux à la base de la susumna. Une partie de la chitra pénètre dans la susumna et remonte jusqu'à l'orifice (randhra) de Brahma au sommet de la tête, au-dessus du sahasrara chakra, qui est la porte ouvrant sur l'Esprit Suprême (Parabrahman). L'autre partie descend vers l'organe de reproduction pour l'éjaculation du sperme. On dit qu'au moment de la mort les yogis et les saints quittent consciemment leur corps par le Brahmarandhra. Puisque cet orifice est situé dans le corps spirituel ou causal (karana sarira), on ne peut ni le voir ni le mesurer. Quand, traversant les chakras, le prana monte dans la chitra, il est accompagné par une énergie créatrice rayonnante (ojas) à l'état latent dans le sperme. La chitra est alors transformée en Brahma nadi, ou para (suprême) nadi, et le sadhaka devient un urdhvareta, c'est-à-dire celui qui a sublimé son appétit sexuel, et il est libéré de tout désir.

Dhamanis et Siras

11. Les nadis, les dhamanis et les siras sont des organes tubulaires, ou conduits, qui sont situés dans le corps physique et dans le corps subtil et qui véhiculent différents types d'énergie. Le mot « dhamani » est dérivé de « dhamana » qui veut dire « soufflet ». La

meilleure image est celle d'une orange. L'écorce représente le corps grossier (sthula), les membranes représentent le corps subtil (sukhma), et les quartiers juteux, le corps causal (karana). Les nadis transportent l'air, les dhamanis le sang et les siras distribuent l'énergie séminale vitale dans tout le corps subtil.

Tableau des principales nadis partant du kanda au-dessous du nombril

N°	Nadi	Localisation dans le corps	Terminaison	Fonction
1	Susumna	Centre de la colonne vertébrale	Sommet de la tête	Agni = feu (sattva), illumination
2	Ida	A gauche de 1	Narine gauche	Chandra Rafraîchissante (tamas) inertie
3	Pingala	A droite de 1	Narine droite	Surya Brûlante (rajas) action
4	Gandhari	Derrière 2	Œil gauche	Vue
5	Hastijihva	Devant 2	Œil droit	Vue
6	Pusa	Derrière 3	Oreille droite	Ouïe
7	Yasasvini	Devant 3 – Entre 4 et 10	Oreille gauche et gros orteil gauche	
8	Alambusa	Bifurque vers bouche et anus		
9	Kuhu	Devant 1		Évacuation
10	Sarasvati	Derrière 1	Langue	Commande la parole et préserve de la maladie tous les organes abdominaux
11	Varuni	Entre 7 et 9	Circule dans tout le corps	Évacue l'urine
12	Visvodhari	Entre 5 et 9		Absorbe la nourriture
13	Payasvini	Entre 6 et 10	Gros orteil droit	
14	Samkhini	Entre 4 et 10	Organes génitaux	Transporte l'essence des aliments
15	Subha		Gros orteils	
16	Kausiki		Entre les sourcils	
17	Sura			Cause la faim et la soif
18	Raka			Recueille le mucus des sinus
19	Kurma			Stabilise le corps et l'esprit
20	Vijnana nadis			Vaisseaux de la conscience

12. L' Ayurveda est la science de la vie et de la longévité. Selon ces textes, qui traitent de l' ancienne médecine indienne, les siras partent du cœur. Ils charrient le sang (rakta) et la vitalité séminale (ojas) depuis le cœur et vers le cœur. Les siras sont plus épais au niveau du cœur et s' amincissent en se ramifiant comme les nervures d' une feuille. Ils se divisent en quatre catégories égales alimentant chacune l' une des humeurs : l' air (vata) pour un bon fonctionnement du corps, la bile (pitta) pour l' harmonisation des organes, le flegme (kapha) pour la souplesse des articulations, et le sang (rakta) qui fait circuler l' oxygène et l' énergie vitale qui lui est propre.

Nadis et circulation

13. La *Siva Samhita* (V, 52-55) dit que lorsque les aliments sont digérés 1rs nadis en emportent la quintessence pour nourrir le corps subtil (suksma sarira), tandis qu' elles réservent au corps grossier (sthula sarira) ce qui est moins bon et évacuent les résidus sous forme de matières fécales, d' urine et de sueur.

14. La nourriture consommée est transformée en chyle, qui est emporté dans certains conduits appelés srotas (synonyme de nadis) par les textes ayurvédiques. Leurs fonctions sont étendues car ils portent aussi à différents tissus, moelle et ligaments l' énergie ou souffle vital qu' on appelle prana, de l' eau, du sang et autres matières, et ils évacuent en outre sperme, urine, matières fécales et sueur.

15. Dans la respiration, les nadis, dhamanis et siras remplissent la double fonction d' absorber l' énergie vitale contenue dans l' air inspiré et de rejeter les toxines produites. L' air inspiré traverse la trachée et pénètre dans les poumons, puis dans les bronchioles (dhamanis) et enfin dans les alvéoles (siras). Le sang prend l' énergie de l' oxygène et l' infiltre dans les dhamanis avec l' aide du prana des nadis. Cette infiltration transforme le liquide séminal en énergie séminale vitale (ojas) et la répand dans les siras qui la distribuent pour revitaliser le corps et le cerveau. Les siras évacuent ensuite dans les dhamanis l' énergie usée et les toxines recueillies - tel le gaz carbonique - pour qu' elles soient conduites dans la trachée et expirées.

16. La *Varahopanisad* (V, 30) dit que le corps est un « joyau » empli d' éléments essentiels (ratna puritadhatu). Dans le pranayama, l' élément essentiel (dhatu) appelé sang devient aussi précieux et affiné qu' un joyau lorsqu' il absorbe les diverses énergies. Les nadis, dhamanis et siras transportent aussi odeurs, saveurs (essence des aliments), formes, sons et intelligence (jnana). Le Yoga aide tous ces canaux à fonctionner convenablement en les purifiant, en préservant le corps des maladies et en aiguissant l' intelligence afin que le sadhaka parvienne à connaître son corps, son esprit et son âme (*Varahopanisad* V, 46-49).

17. Certains nadis, dhamanis et siras peuvent correspondre à des artères, veines et capillaires des appareils respiratoire et circulatoire. Ils peuvent aussi être des nerfs, canaux et conduits des systèmes nerveux, lymphatique, glandulaire, digestif et génito-urinaire des corps physique et physiologique. D' autres portent l' énergie vitale (prana) au

corps psychologique, l'énergie intellectuelle (vijnana) au corps intellectuel et l'énergie spirituelle au corps causal et spirituel (âme). Le point de terminaison de chaque nadi se trouve dans un follicule, une cellule ou un poil. Les nadis fonctionnent comme des tuyaux d'admission et d'émission de différentes énergies. En tout, 5,9 milliards d'entre elles circulent dans les trois corps, grossier, subtil et causal. Rien d'étonnant s'il est dit que le corps est rempli de nadis.

Kundalini

18. Kundalini est l'énergie cosmique divine. Le mot vient de « kundala » qui signifie « anneau », « repli ». Cette énergie latente est représentée symboliquement comme un serpent endormi enroulé trois fois et demi sur lui-même, se mordant la queue, la tête dirigée vers le bas. Il se tient à la base de la susumna, deux doigts au-dessous des organes génitaux et deux doigts au-dessus de l'anus.

19. Les trois anneaux représentent les trois états de conscience (avastha), à savoir l'état de veille (jagrat), l'état de rêve (svapna) et l'état de sommeil profond (susupti). Il existe un quatrième état, turiya, combinant et transcendant les trois premiers, qui est représenté par le demi-anneau final. On l'atteint dans le samadhi.

20. La *Hatha Yoga Pradipika* (III, 1) dit que de même que Adi Sesa, le Seigneur des Serpents, est le support de l'univers, de même Kundalini est le support de toutes les disciplines du Yoga.

21. L'énergie qui traverse ida, pingala et susumna est appelée bindu, littéralement point insécable et incommensurable. Ces trois nadis sont respectivement les nadis de la lune, du soleil et du feu. Avant que le mot « kundalini » ne soit en vogue, on employait le terme « agni » (feu) pour désigner la force divine qui purifie et s'élève comme le feu. Sous l'effet de la discipline du Yoga, le serpent enroulé est amené à redresser la tête. L'énergie s'élève alors comme de la vapeur le long de la susumna par le canal de la chitra (provenant du cœur) jusqu'à ce qu'elle atteigne le sahasrara. Quand l'énergie créatrice (sakti) de kundalini est éveillée, ida et pingala fusionnent dans la susumna (Siva Samhita, V, 13).

22. On affine le métal en brûlant les scories. Par le feu de la discipline yogique, le sadhaka brûle en lui les impuretés du désir, de la colère, de l'avidité, de l'engouement, de l'orgueil et de l'envie, affinant ainsi son intellect. L'énergie cosmique latente en lui est alors éveillée par la grâce de Dieu et du guru (*Hatha Yoga Pradipika*, III, 2). Au fur et à mesure que cette énergie s'élève, le sadhaka vit de plus en plus en harmonie avec le Divin. Il devient libre d'attachement pour les fruits de l'action (karma mukta) et n'est plus attaché à la vie (jivana mukta).

23. Selon les textes tantriques, le but du pranayama est d'éveiller la force latente (sakti) appelée kundalini, cette énergie cosmique divine qui réside en nous à la base de la colonne vertébrale dans le muladhara chakra, le plexus nerveux situé dans la région pelvienne au-dessus de l'anus, à la racine de la colonne vertébrale. Cette énergie latente doit être éveillée, puis dirigée dans un mouvement ascendant le long de la susumna,

depuis le chakra muladhara jusqu'au lotus aux mille pétales (sahasrara) au sommet de la tête, réseau de nerfs situé dans le cerveau. Après avoir « percé » les différents chakras échelonnés sur son passage, elle s'unit finalement à l'Être Suprême. Ceci est une façon allégorique de décrire la formidable vitalité séminale obtenue par la pratique d'uddiyana et mula bandhas (voir chap. 13) et de la continence. C'est une façon symbolique de décrire la sublimation de l'énergie sexuelle.

24. Quand la kundalini atteint le sahasrara, le sadhaka perd tout sentiment d'avoir une identité distincte. Rien n'existe plus pour lui. Il a franchi les barrières du temps et de l'espace et il est devenu un avec l'univers.

Chakras

25. «Chakra» veut dire «roue», «anneau». Les chakras sont des volants émetteurs d'énergie situés à des centres vitaux le long de la colonne vertébrale et reliant les nadis aux différentes gaines (kosas).

26. De même que les antennes de radio captent les ondes hertziennes et les transforment en sons par l'intermédiaire de postes récepteurs, les chakras captent les vibrations cosmiques et les distribuent dans tout le corps par le canal des nadis, dhamanis et siras. Le corps humain est une contrepartie de l'univers, un microcosme dans le macrocosme aux niveaux du physique, du subtil et du spirituel.

27. Selon les textes yogiques, deux autres énergies importantes se répandent dans le corps, l'énergie solaire qui irradie par la nadi pingala et l'énergie lunaire par la nadi icla. Ces deux courants s'entrecroisent aux chakras, centres vitaux échelonnés le long de la susumna, la nadi du feu située dans la moelle épinière.

28. Pour conserver les énergies générées dans le corps et pour empêcher leur dispersion, les asanas et les mudras (sceaux), les pranayamas et les bandhas (verrouillages) ont été prescrits. La chaleur ainsi générée fait me dérouler la kundalint. Le serpent relève la tête, pénètre dans la susumna et on le force alors à remonter jusqu'au sahasrara en traversant les chakras l'un après l'autre.

29. La production et la distribution du prana dans l'organisme peuvent être comparées à celles de l'énergie électrique. Pour produire de l'électricité, on fait tourner des turbines dans un champ magnétique en se servant de la force d'une chute d'eau ou d'un jet de vapeur. Cette électricité est ensuite stockée dans des accumulateurs et la tension est augmentée ou réduite par des transformateurs qui règlent le voltage ou courant. Elle est alors transportée par câbles pour éclairer les villes et faire fonctionner des appareils. Le prana est comme la chute d'eau ou le jet de vapeur. La région thoracique est le champ magnétique. Les processus respiratoires d'inspiration, d'expiration et de rétention de souffle agissent comme les turbines, tandis que les chakras représentent les accumulateurs et les transformateurs. L'énergie (ojas) générée par prana est comparable à l'électricité. Elle est augmentée ou réduite par les chakras et distribuée dans tout l'organisme par la voie des nadis, dhamanis et siras, qui sont les canalisations. Si l'énergie

produite n'est pas convenablement réglée, elle détruit les appareils et les installations. Il en va de même pour prana et ojas car ils peuvent détruire le corps et l'esprit du sadhaka.

30. Les principaux chakras sont :

- (1) muladhara (mula = source, adhara = support, partie vitale), situé dans la région pelvienne au-dessus de l'anusc;
- (2) svadhisthana (siège d'une force vitale), situé au-dessus des organes génitaux;
- (3) manipuraka, situé dans le nombril;
- (4) surya, le soleil et manas (l'esprit), entre le nombril et le cœur;
- (6) anahata (le cœur), dans la région cardiaque;
- (7) visuddhi (pur), dans la région pharyngienne;
- (8) ajna (commandement), entre les sourcils;
- (9) soma, la lune, au centre du cerveau;
- (10) lalata, au sommet du front; et
- (11) sahasrara, appelé le lotus aux mille pétales, dans le cerveau. Parmi ces chakras, les plus importants sont muladhara, svadhisthana, manipuraka, anahata, visuddhi, ajna et sahasrara.

31. Le muladhara chakra est le siège de l'élément terre (prthvi tattva) et de l'odorat. Il est la base de l'annamaya kosa, le corps de la nourriture associé à l'absorption des aliments et à l'évacuation des matières fécales. Quand ce chakra est activé, le sadhaka a une vitalité solidement établie et il est prêt à sublimer son énergie sexuelle (urdhvareta).

32. Le svadhisthana chakra est le siège de l'élément eau (ap) et du goût. Quand il est activé, le sadhaka n'est plus affecté par la maladie et devient rayonnant de santé. Ignorant la fatigue, il devient bienveillant et compatissant.

33. Le manipuraka chakra est le siège de l'élément feu (agni) et quand il est activé le sadhaka connaît la sérénité, même dans l'adversité.

34. Les chakras svadhisthana et manipuraka sont les fondements du pranamaya kosa, le corps physiologique. Dans le pranayama, tous deux doivent agir ensemble, de façon coordonnée, pendant l'inspiration et l'expiration.

35. Le surya chakra, communément appelé plexus solaire, se trouve entre le nombril et le diaphragme. Il conserve les organes abdominaux en bon état et augmente la longévité.

36. Le chakra manas se trouve entre surya et anahata. Il est le siège des émotions, enflamme l'imagination et la créativité et peut être stabilisé par des exercices de pranayama comportant une rétention de souffle.

37. L'anahata chakra se trouve dans la région du cœur physique et du cœur spirituel. Il est le siège de l'élément air (vayu) et du toucher.

38. Les chakras manas et anahata correspondent au corps psychologique (manomaya kosa). Quand ils sont activés, ils fortifient le cœur et engendrent l'adoration (bhakti) et la connaissance (jnana). Ils libèrent le sadhaka des plaisirs sensuels et lui font suivre le chemin de la spiritualité.

39. Le visuddhi chakra, dans la région de la gorge, au-dessus de la poitrine et à la base du cou, est le siège de l'élément éther (akasa). Il correspond au corps intellectuel (vijnanamaya kosa). Quand il est activé, la faculté de compréhension du sadhaka s'accroît. Son intellect devient alerte, sa parole claire, distincte et facile.

40. Ajna chakra correspond au séjour de la félicité (anandamaya kosa). Quand il est activé, le sadhaka acquiert une parfaite maîtrise de son corps ainsi qu'une aura spirituelle.

41. Le chakra soma régule la température du corps.

42. Quand le chakra lalata est activé, le sadhaka devient maître de son destin.

43. Le sahasrara chakra, également appelé sahasrara dala (dala = une troupe, un grand nombre), est le siège de l'Esprit Suprême (Parabrahman) à l'extrémité de la nadi du Brahman ou susumna.

44. Quand l'énergie kundalini atteint le sahasrara, le sadhaka a franchi toutes les barrières et devient une âme libérée (siddha). Cet état est désigné dans le *Sat Chakra Nirupana* (verset 40) comme l'État de Vide (Sunya Desa).

GURU ET SISYA

1. Le guru (maître) et son disciple (sisya) poursuivent ensemble la connaissance spirituelle (Brahmavidya). Le guru étudie d'abord son disciple et l'entreprend sur ses connaissances, tandis que le disciple étudie le guru et ce qui lui est enseigné. Vient ensuite pour le disciple une ascèse prolongée (lapas) jusqu'à assimilation complète des connaissances. En temps voulu la sagesse (prajna), fruit d'une expérience directe, vient à maturité et le guru et le sisya l'explorent ensemble.

2. Le mot sanscrit «guru» est dérivé de deux racines: « gu », qui signifie « obscurité », et « ru », qui signifie « lumière ». En transmettant la connaissance sacrée, le guru dissipe les ténèbres de l'ignorance et conduit son disciple vers l'illumination et la vérité. C'est aussi de lui qu'on apprend à bien se conduire; il enseigne comment mener une vie juste. Ignorant la haine, il a cherché la vérité sans exclusive. Il met en pratique ses connaissances spirituelles. Il ne se contente pas de théories. Il montre par l'exemple ce qu'il a connu par expérience et sa vie est conforme à son enseignement. Un guru doit être

- (a) clair dans sa perception et sa connaissance,
- (b) régulier dans sa pratique spirituelle (anusthana),
- (c) constant et déterminé dans l'étude (abhyasa),
- (d) libre de tout désir pour le fruit de ses actions (karma phala thyagi ou vairagya), et
- (e) pur dans tout ce qu'il fait pour guider ses disciples dans la quintessence de la connaissance (paratattva).

Il leur montre comment diriger vers l'intérieur leurs sens et leur intelligence, leur apprenant ainsi à s'explorer et à atteindre la source même de leur être (Atma). Le guru est le pont qui relie l'individu (jivatma) à Dieu (Paramatma).

3. Les exemples classiques de la relation entre guru et sisya sont ceux relatés dans la Kathopanisad et la Bhagavad Gita. Dans la première, Yama, Dieu de la Mort, donne la connaissance spirituelle à Nachiketa, chercheur ardent qui affronte la mort avec un courage inébranlable. Dans la seconde, Sri Krsna dissipe les doutes et le découragement du valeureux archer Arjuna qui atteindra le but le plus élevé de la vie grâce à sa détermination et à son humilité.

4. La force et l'énergie d'un voleur nommé Ratnakara furent canalisées vers Dieu par le sage Narada. Le voleur devint finalement le sage Valmiki, auteur de l'épopée du Ramayana. En matière de parabole, le Ramayana compare le corps humain à Lanka, l'île où règne Ravana, le roi démoniaque aux dix têtes, gonflé d'égoïsme. Les dix têtes représentent les dix organes de connaissance et d'action dont les désirs sont sans limites. Comme l'île entourée par l'océan, Sita, l'âme individuelle ou prakrti, est gardée prisonnière dans Asokavana, le jardin d'agrément de Ravana. Sita est abattue et plongée dans la douleur après avoir été séparée de force de son Seigneur, Rama, et pense à lui sans cesse. Rama envoie son messenger Hanuman, fils de Vayu (le Souffle essentiel à la vie), pour consoler Sita et lui redonner courage. Hanuman aide à détruire Ravana, l'ego, et à réunir Sita et Rama (prakrti et purusa; jivatma et Paramatma). De même que Hanuman accomplit la réunion de Sita et de Rama, le pranayama accomplit la réunion du sadhaka et de son Atma.

5. Pour commencer, le guru s'abaisse au niveau de son disciple, qu'il encourage et élève peu à peu par ses préceptes et son exemple. Vient ensuite un enseignement adapté à la maturité et à l'aptitude du disciple jusqu'à ce que celui-ci devienne aussi intrépide et indépendant que son guru. Comme une mère chatte tenant dans sa gueule un chaton aveugle et impuissant, le guru réfrène d'abord les mouvements de son disciple, lui laissant peu d'initiative. Au stade suivant, il lui accorde autant de liberté qu'une mère guenon à son petit lorsque, pour la première fois, il n'est plus accroché à son pelage et qu'elle le garde tout près d'elle. Au premier stade, le disciple est soumis à la discipline imposée par le guru sans poser de questions; au deuxième stade, il s'en remet complètement au guru. Au troisième stade, comme le poisson qui ne cligne pas les yeux, il devient à la fois habile et pur dans ses pensées, dans ses paroles et dans ses actes.

6. Il y a trois catégories de disciples : les faibles, les moyens et les fervents ou supérieurs. Le disciple faible manque d'enthousiasme car il est sensuel, instable et lâche. Il répugne à se débarrasser de ses défauts ou à travailler dur pour réaliser le Soi. Le deuxième type de disciple est un hésitant, également attiré par le monde et par la spiritualité, donnant tantôt de l'importance à l'un, tantôt à l'autre. Il sait ce qu'est le bien suprême, mais il manque de courage et de détermination pour persévérer. Il a besoin de la méthode forte pour corriger sa nature instable et le guru le sait bien. Le disciple fervent ou supérieur a de la pénétration, de l'enthousiasme et du courage. Il résiste aux tentations et n'hésite pas à se dépouiller de ce qui en lui l'éloigne du but. C'est pourquoi il atteint la stabilité, l'habileté et la fermeté. Le guru cherche sans cesse de nouveaux moyens pour amener le disciple fervent à donner le meilleur de lui-même jusqu'à ce qu'il soit devenu un être réalisé (siddha). Un tel disciple fait toujours la joie de son guru et peut finalement le surpasser.

7. Un disciple digne de ce nom trouve son guru par la grâce de Dieu. Satyakama-jabali, qui avoua ne pas connaître son origine, fut accepté comme disciple par le sage Gautama qui fut impressionné par son innocence et sa franchise. Svetaketu revint fièrement chez

lui après des années d'étude, mais ne sut que répondre lorsque son père lui demanda comment un arbre immense avait pu pousser à partir d'une graine minuscule. Quand Svetaketu confessa humblement son ignorance, son père l'accepta comme disciple et lui transmit la connaissance spirituelle. Un disciple doit avoir soif de connaissance spirituelle et rechercher la maîtrise de soi. Il doit pratiquer constamment avec application et posséder beaucoup d'endurance.

8. L'éducation spirituelle (sadhana) n'a rien à voir avec des études théoriques, mais elle conduit à une nouvelle manière de vivre. Tout comme les graines de sésame sont broyées pour donner de l'huile et le bois est enflammé pour dégager sa chaleur latente, le disciple doit être inébranlable dans sa pratique pour manifester la connaissance latente en lui et découvrir sa propre identité. Quand il comprend qu'il est une étincelle de la Flamme Divine qui brûle dans tout l'univers, alors toutes les empreintes laissées par son passé (samskaras) sont brûlées et il atteint l'illumination. Il est alors devenu à son tour un guru.

L'ALIMENTATION

1. La *Mahanarayanopanisad* (79-15) décrit la nourriture (anna) comme une nécessité première sans laquelle l'homme ne peut pas développer son corps anatomique pour lui faire atteindre le niveau du spirituel. Il y est exposé que le soleil dégage de la chaleur qui évapore l'eau. La vapeur se transforme en nuages d'où tombe la pluie sur la terre. L'homme cultive la terre et produit de la nourriture qui, lorsqu'elle est consommée, crée l'énergie qui entretient la vigueur. La vigueur engendre la discipline d'où découle la foi qui donne la connaissance. La connaissance procure le savoir qui apporte la maîtrise de soi qui fait naître le calme. Le calme établit l'équanimité qui développe la mémoire qui produit la réognition. La réognition amène le jugement qui conduit à la réalisation du « Soi ».

2. Le corps a besoin d'une nourriture bien équilibrée en hydrates de carbone, protéines, graisses, vitamines et sels minéraux. L'eau est nécessaire pour faciliter la digestion et l'assimilation. La nourriture sous la forme de nutriments est finalement assimilée de différentes façons par le corps tout entier.

3. La nourriture doit être saine, savoureuse, adéquate et ne doit pas être mangée pour le seul plaisir des sens. On classe les aliments en trois grandes catégories : les aliments sattviques, les aliments rajasiques et les aliments tamasiques. Les premiers sont source de longévité, de santé et de bonheur. Les seconds sont excitants, et les troisièmes engendrent la maladie. Les aliments rajasiques et tamasiques engourdissent la conscience et entravent le progrès spirituel. Le sadhaka a le devoir de découvrir quelle nourriture lui convient en faisant des essais et des expériences.

4. S'il est vrai que la nourriture influe sur le caractère, il est également vrai que la pratique du pranayama modifie les habitudes alimentaires du sadhaka. Le régime alimentaire influe sur la personnalité de quelqu'un car ce que l'on mange affecte le fonctionnement de l'esprit. Mais en supposant que des tyrans haineux à l'esprit dérangé soient végétariens, ils n'en demeureront pas moins rajasiques ou tamasiques malgré leur nourriture sattvique. Inversement, de nobles caractères (comme le Bouddha ou Jésus) ne seront pas affectés par de la nourriture considérée comme tamasique ou offerte par des gens tamasiques. C'est l'état d'esprit du mangeur qui importe. Cependant, une alimentation exclusivement sattvique aidera l'adepte à garder un esprit clair et

inébranlable.

5. Le corps est la demeure du soi individuel (jivat ma). Si ce corps devait périr par manque de nourriture, le « soi » le quitterait comme un locataire refusant d'habiter plus longtemps une maison en ruines. Il faut donc protéger le corps pour qu'il abrite le « Soi ». Négliger ce corps conduit à la mort et à la destruction du « Soi ».

6. Selon la *Chandogyopanisad* (VI, 7.2), la nourriture solide, les liquides et les graisses qui alimentent le corps se fractionnent chacun en seize lorsqu'ils sont ingérés. Les aliments solides se subdivisent en trois : la partie la plus grossière devient matières fécales, la partie moyenne devient chair, et la partie la plus subtile, esprit, dans la proportion 10/16, 5/16 et 1/16 respectivement. En ce qui concerne les liquides, la partie la plus grossière devient urine, la partie moyenne devient sang et la plus subtile, énergie (prana). De même pour les graisses, la partie la plus grossière devient os, la partie moyenne devient moelle et la plus subtile, parole (vac). Svetaketu perdit son pouvoir de réflexion après s'être nourri de liquides pendant quinze jours, mais il le retrouva dès qu'il remangea de la nourriture solide; quand il ne mangea plus de graisses, sa facilité d'élocution en souffrit. Cette expérience lui révéla que l'esprit est le produit des aliments solides, l'énergie est le produit des liquides et la parole celui des graisses.

7. La *Hatha Yoga Pradipika* (II, 14) dit que lorsqu'il pratique le pranayama le sadhaka doit manger du beurre clarifié et du riz concassé cuit dans du lait. Une fois le pranayama bien maîtrisé, il peut choisir une alimentation qui lui convient et qui convient aussi à sa pratique.

8. Ne mangez pas si vous ne salivez pas, car cela montre que le corps n'a plus besoin de nourriture. Soyez modérés dans ce que vous mangez, pour la quantité comme pour la qualité. Une nourriture choisie peut sembler raffinée et délicieuse, mais elle peut ne pas être bonne pour le sadhaka. Elle peut avoir une grande valeur nutritive et en même temps contenir des toxines qui auront un effet néfaste sur les progrès en pranayama. Quand on a vraiment faim ou soif, les aliments sont immédiatement assimilés par l'organisme et deviennent nourrissants. De l'eau pure suffit toujours à désaltérer. Celui qui a vraiment soif ne veut rien boire d'autre que de l'eau. Réfrénez la faim et la soif factices. Les textes yogiques prescrivent au sadhaka de remplir la moitié de son estomac avec des aliments solides, un quart avec du liquide et de garder vide le dernier quart pour que le souffle puisse circuler librement.

9. Ne mangez pas quand vous êtes sous le coup d'une émotion. Lorsque vous dînez, parlez noblement et mangez judicieusement. Si l'on entretient des pensées élevées quand on mange, toute nourriture qui n'est pas toxique devient sattvique.

10. Le feu de la digestion est allumé par l'énergie provenant de la respiration. Une nourriture modérée et nourrissante est essentielle pour entretenir vigueur, force et entrain. Évitez de jeûner.

11. D'après la *Taittiriya Upanisad*, la nourriture est le Brahman. Elle doit être

respectée; il ne faut ni la tourner en dérision ni la dénigrer.

OBSTACLES ET REMÈDES

1. Le sadhaka doit être informé des obstacles qui troublent sa pratique du pranayama consciemment ou inconsciemment. Il doit éviter les distractions et mener une vie disciplinée pour se préparer physiquement et mentalement.

2. Patanjali dresse la liste de ce qui fait obstacle à la pratique du yoga : la maladie (vyadhi), la lourdeur d'esprit (styana), le doute à propos de ce que l'on pratique (samsaya), l'indifférence (pramada), la paresse (alasya), la sensualité ou la montée des désirs quand les objets des sens envahissent l'esprit (avirati), la conception erronée ou illusion (bhranti-darsana), l'incapacité d'atteindre aucune continuité de pensée ou concentration (alabhdha-bhumikatva), le manque de persévérance dans la pratique dû à la mollesse et au découragement devant l'échec (anavasthitattva), la souffrance (duhkha), le désespoir (daurmansya), l'instabilité du corps (angamejayatva) et de la respiration (svasaprasvasa) (*Yoga Sutra*, 1,30-31). Tout ceci provient soit de l'individu lui-même soit de calamités naturelles ou accidents. Les afflictions créées par l'homme, dues à des excès et à un manque de discipline, affectent le corps et l'esprit du sadhaka. Les textes de Yoga indiquent comment y remédier.

3. On peut remarquer que parmi les treize obstacles à la pratique du Yoga énumérés par Patanjali, quatre seulement se rapportent au corps physique : la maladie, la paresse, l'instabilité du corps et de la respiration. Les neuf autres concernent l'esprit. Le sage fait d'abord mention des asanas afin de permettre au sadhaka de se débarrasser des obstacles affectant le corps physique avant d'être en mesure de s'attaquer aux obstacles d'ordre mental par la pratique du pranayama.

4. La *Hatha Yoga Pradipika* (I, 16) mentionne les six facteurs qui ruinent la pratique du yoga. Ce sont : les excès de nourriture, les efforts trop violents, les paroles inutiles, le manque de discipline, les mauvaises fréquentations et l'instabilité fébrile. Selon la *Bhagavad Gita* (VI, 16), le Yoga n'est pas pour ceux qui se gavent de nourriture ou qui s'en privent, ni pour ceux qui dorment trop ou qui veillent trop. Les *Yoga Upanisads* ajoutent à cela les mauvaises attitudes corporelles et les passions qui détruisent l'âme comme la luxure, la colère, la peur, l'avidité, la haine et la jalousie.

5. Pour persévérer dans son entraînement il faut à l'élève de la foi, de la vitalité, de la mémoire, l'aide de la méditation (samadhi) et un discernement acéré (prajna) (*Yoga*

Sutras, 1,20).

6. Pour surmonter les obstacles, Patanjali propose le quadruple remède de la bienveillance alliée à un sentiment d'union avec tout ce qui est bon ; la compassion accompagnée de dévouement pour soulager les souffrances des affligés ; la joie devant la réussite d'autrui ; et la tolérance sans dédain ni sentiment de supériorité envers les victimes du vice. La *Hatha Yoga Pradipika* prescrit comme moyens pour surmonter les obstacles qui se dressent sur le chemin du Yoga l'enthousiasme, l'audace, la force d'âme, la connaissance véritable, la détermination et le détachement - le sentiment d'être dans le monde mais non du monde.

7. Pour celui qui est modéré dans sa nourriture et son repos, qui travaille à des heures régulières et qui observe un juste équilibre entre le sommeil et la veille, le Yoga détruit toute souffrance et tout chagrin, dit la *Bhagavad Gita* (VI, 17). Yoga veut dire travailler avec sagesse et vivre une vie intelligente et active dans l'harmonie et la modération. Ce dont le sadhaka a le plus besoin, c'est d'une pratique fervente et concentrée.

LES EFFETS DU PRANAYAMA

1. Les asanas améliorent la circulation du sang dans tout le corps, y compris dans la tête, le tronc et les membres.

2. Les asanas qui concernent les jambes et les bras favorisent l'activité de l'appareil circulatoire. La circulation artérielle, capillaire, veineuse et lymphatique est stimulée par la contraction et la décontraction rythmées des muscles qui font office de pompes en ouvrant de nouvelles couches vasculaires inutilisées. Cela permet un bon approvisionnement en énergie, une bonne utilisation de cette énergie, et engendre une remarquable résistance à la maladie.

3. Quoique les asanas produisent des effets similaires dans le tronc, le pranayama exerce de son côté une influence sur l'expansion rythmée des poumons, permettant ainsi aux liquides organiques de circuler convenablement dans les reins, l'estomac, le foie, la rate, les intestins, la peau et autres organes, aussi bien qu'à la surface du torse.

4. Les poumons sont directement concernés par l'élimination du gaz carbonique présent dans le sang veineux et par le maintien des ammoniaques, cétones et aminés aromatiques à un taux non toxique. Il est nécessaire de veiller à la propreté des poumons et de les préserver de toute infection. Le pranayama est très utile à cet égard car il purifie les poumons et augmente le débit de sang frais.

5. Pour exercer ses diverses fonctions, le foie dépend de l'artère hépatique qui amène les déchets qui seront chimiquement transformés en vue de leur élimination dans la bile et l'urine. Il dépend aussi de la veine porte qui amène le sang de l'estomac et de l'intestin grêle pour qu'il soit filtré et débarrassé de ses toxines et bactéries. Le foie a également une circulation lymphatique active et fournit des globules blancs macrophages qui circulent dans le plasma sanguin et y recueillent les déchets solides, les cellules étrangères et leurs produits pour les détruire ou les emmagasiner. Toutes ces activités sont stimulées par le pranayama.

6. Dans les reins, la production de l'urine dépend du filtrage continu de volumes importants de sang artériel à travers le parenchyme rénal. Ce débit est soumis à des demandes contradictoires et est souvent trop faible. La tendance du sang à dériver loin de la muqueuse rénale est contrecarrée par une autorégulation du débit effectuée par les

petites artères locales. Ce processus dépend de la bonne qualité des pressions intrarénales et sera donc facilité par le pranayama qui crée dans les reins une tension correctement située, organisée et dosée. Le massage interne opéré par les mouvements en phase des muscles abdominaux et dorsaux stimule le débit de lymphe dans les reins, si essentiel au maintien de cet organe en bonne santé.

7. La mobilisation rythmique du diaphragme et des muscles abdominaux dans le pranayama stimule directement les contractions segmentaires et péristaltiques de l'intestin facilitant ainsi le transit intestinal. L'intestin se trouve donc aidé dans ses fonctions, qui consistent à assimiler les aliments et à se débarrasser des déchets solides, principalement la nourriture non-assimilée et les produits des bactéries utiles (la flore du côlon), aussi bien que les résidus des sécrétions du foie (bile), du pancréas et des intestins.

8. La rate, située juste sous le diaphragme à gauche, fait fonction de filtre pour purifier le sang en circulation des vieux globules rouges porteurs d'oxygène. Une grande partie de la circulation sanguine de la rate s'effectue à l'intérieur de chaînes lymphatiques et se trouve stimulée par le pranayama.

9. Le pranayama contribue à stabiliser la circulation du sang pur qui tonifie les nerfs, le cerveau, la moelle épinière et les muscles cardiaques, garantissant ainsi leur bon fonctionnement.

10. Les glandes sudoripares jouent le rôle de micro-reins accessoires, surtout lorsqu'elles sont stimulées par le pranayama.

11 D'après les textes yogiques, une pratique régulière du pranayama prévient ou guérit la maladie. Mais une pratique incorrecte peut engendrer de l'asthme, de la toux, de l'hypertension, des douleurs dans le cœur, dans les oreilles et dans les yeux, une sécheresse de la langue et une induration des bronchioles (*Hatha Yoga Pradipika*, II, 16-17).

12. Le pranayama purifie les nadis, protège les organes internes et les cellules, et il neutralise l'acide lactique, cause de fatigue, si bien qu'il accélère la guérison.

13. Le pranayama permet de mieux digérer; il augmente la vigueur, la vitalité, la sensibilité aux impressions extérieures et la mémoire. Il libère l'esprit de l'emprise du corps, aiguise l'intellect et illumine l'âme.

14. Une colonne vertébrale droite peut être comparée à un cobra au capuchon dressé. Le cerveau est le capuchon et les organes de perception sont les crochets venimeux, tandis que les mauvaises pensées et les désirs sont les glandes à venin. Pratiquer le pranayama apaise l'effervescence des sens et des désirs, ce qui sanctifie l'esprit en l'affranchissant de ses pensées (*nirvisaya*). Le sadhaka devient loyal et pur dans ses paroles, ses pensées et ses actes. Son corps demeure ferme (*achalata*) et son intellect stable (*sthirata*).

15. Seule la pratique peut apporter force et connaissance. Une pratique quotidienne

assure le succès et éclaire la conscience, ce qui délivre le sadhaka de la peur de la mort (*Siva Samhita*, IV, 17-18).

16. Le sadhaka connaît un état de sérénité. Il ne pense plus au passé et ne redoute pas l'avenir, mais demeure fermement ancré dans le présent. Quand il a maîtrisé le pranayama dans la posture du lotus (padmasana), il est prêt à devenir un être libéré, dit la *Hatha Yoga Pradipika* (I, 49).

17. De même que le vent chasse de l'atmosphère fumée et impuretés et que sa qualité intrinsèque est de brûler et de purifier l'endroit où il souffle, le pranayama est un feu divin qui purifie les organes, les sens, l'esprit, l'intellect et l'ego.

18. De même que le soleil levant disperse lentement les ténèbres de la nuit, le pranayama enlève les impuretés et affine le sadhaka; il le prépare physiquement et mentalement à la concentration (dharana) et à la méditation (dhyana) (*Patanjali, Yoga Sutra*, II, 52-53).

19. Le pranayama est la fenêtre du « Soi ». C'est pourquoi on l'appelle la grande ascèse (maha tapas) et la véritable connaissance du Soi (Brahma-vidya).

Section II

L'ART DU PRANAYAMA

CONSEILS ET MISES EN GARDE

1. De même que Adi Sesa, le Seigneur des serpents, est le support du yoga (*Hatha Yoga Pradipika*, III, 1), le pranayama en est le cœur. Le yoga n'a pas de vie sans le pranayama.

2. Le rythme respiratoire normal est de quinze respirations par minute, soit 21 600 respirations par vingt-quatre heures. Cependant ce nombre varie en fonction du mode de vie, de l'état de santé et de l'état affectif. Puisque le pranayama allonge la durée de chaque inspiration et de chaque expiration, ralentissant par là le vieillissement, le pratiquer prolonge la vie.

3. Avec la vieillesse, la fonction respiratoire s'amenuise sous l'effet de la contraction des alvéoles pulmonaires qui absorbent alors moins d'oxygène. Le pranayama aide à normaliser leur taille et à faire circuler les globules rouges dans toutes les parties du corps, infusant partout vie et vigueur. Par la pratique du pranayama même les personnes âgées peuvent retarder le processus de vieillissement.

4. Le corps est le champ (ksetra) de la rectitude (dharma) et aussi celui de la tribulation (kuru) selon qu'il est utilisé pour le bien ou pour le mal. Il est le champ et le Soi est le connaisseur du champ (ksetrajna). Le pranayama est le lien entre les deux.

5. Pendant le pranayama la respiration se fait toujours par le nez, sauf indication contraire comme au chapitre 24.

Conditions d'aptitude

6. La maîtrise de l'alphabet conduit à la maîtrise du langage. Le pranayama est la racine de la connaissance spirituelle, la connaissance du Soi (Atma jnana).

7. La maîtrise du pranayama vient après celle des asanas. Impossible de brûler les étapes.

8. Les asanas assouplissent les fibres musculaires des poumons facilitant ainsi la pratique du pranayama.

9. Il y a en tout dans le corps environ 9 650 kilomètres de nerfs. Leurs fonctions étant suprêmement délicates, il faut apporter un soin et une attention tout particuliers pour qu'ils restent propres et sains. Des exercices répétés, en variant les asanas et en prolongeant la durée, nettoient le système nerveux et permettent ainsi à l'énergie (prana)

de circuler sans interruption pendant le pranayama.

10. Des postures défectueuses, mal exécutées, produisent une respiration superficielle et une faible endurance.

11. Si le corps est négligé ou au contraire dorloté, il devient un allié peu sûr. Disciplinez le corps par les asanas et l'esprit par le pranayama; c'est un acheminement sûr vers la réalisation du Soi qui vous libère de la dichotomie plaisir/souffrance.

12. De même que la nourriture est essentielle à la vie du corps, le volume d'air nécessaire doit être fourni aux poumons pour que subsiste la force vitale (prana).

13. Avant d'entreprendre le pranayama, apprenez à mouvoir correctement les muscles intercostaux ainsi que le diaphragme pelvien et thoracique en pratiquant les asanas appropriés.

14. Videz la vessie et les intestins avant de commencer le pranayama. Les personnes constipées peuvent toutefois pratiquer le pranayama car les intestins ne peuvent pas être endommagés dans la même mesure que la vessie.

15. Un dompteur de tigres, de lions ou d'éléphants étudie leurs habitudes et leur tempérament puis les entraîne doucement et fermement. Il les traite avec bonté et considération pour éviter qu'ils ne se retournent contre lui et l'estropient. Il en est de même pour le sadhaka. Un outil pneumatique peut entailler la roche la plus dure. S'il n'est pas utilisé convenablement, il peut détruire à la fois et lui-même et celui qui l'utilise. Étudiez soigneusement votre respiration et avancez pas à pas car si vous pratiquez le pranayama à la hâte ou trop violemment, vous risquez de vous faire du mal.

16. Pratiquez tous les jours à la même heure et dans la même posture. Il peut arriver que la répétition d'un programme de pranayama crée un malaise. N'attendez pas pour passer à une série de respirations plus favorable, apaisante pour les nerfs et le cerveau, qui s'en trouvent régénérés et reposés. Le pranayama ne doit pas devenir une routine aveugle.

17. Analysez et modelez le souffle avec une compréhension, une lucidité et une sagesse parfaites.

Lieu

18. Choisissez un lieu retiré, propre, aéré, sans insectes et pratiquez aux heures calmes.

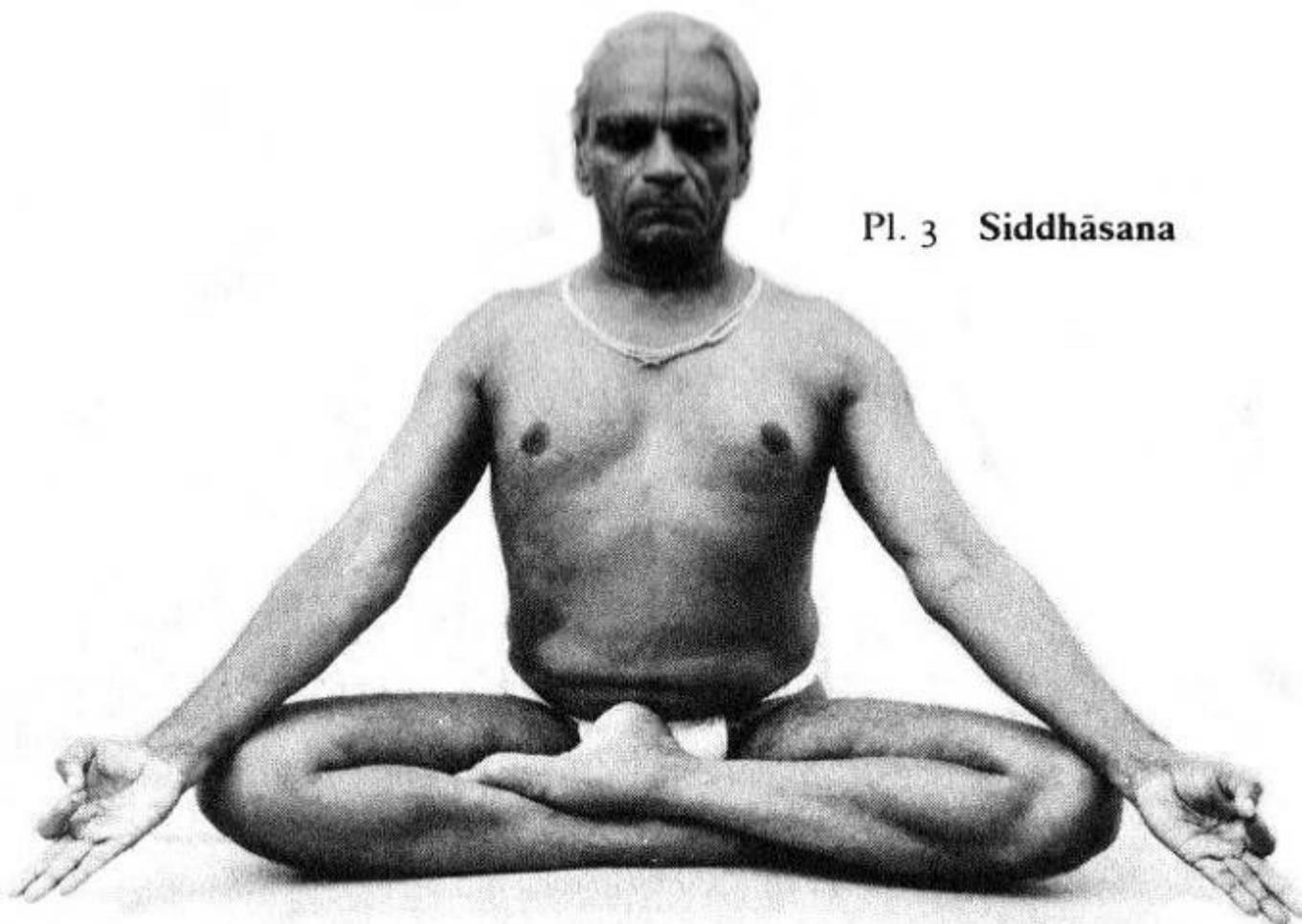
19. Le bruit crée de l'agitation, de la gêne et de l'irritation. Évitez ces heures-là pour le pranayama.

Propreté

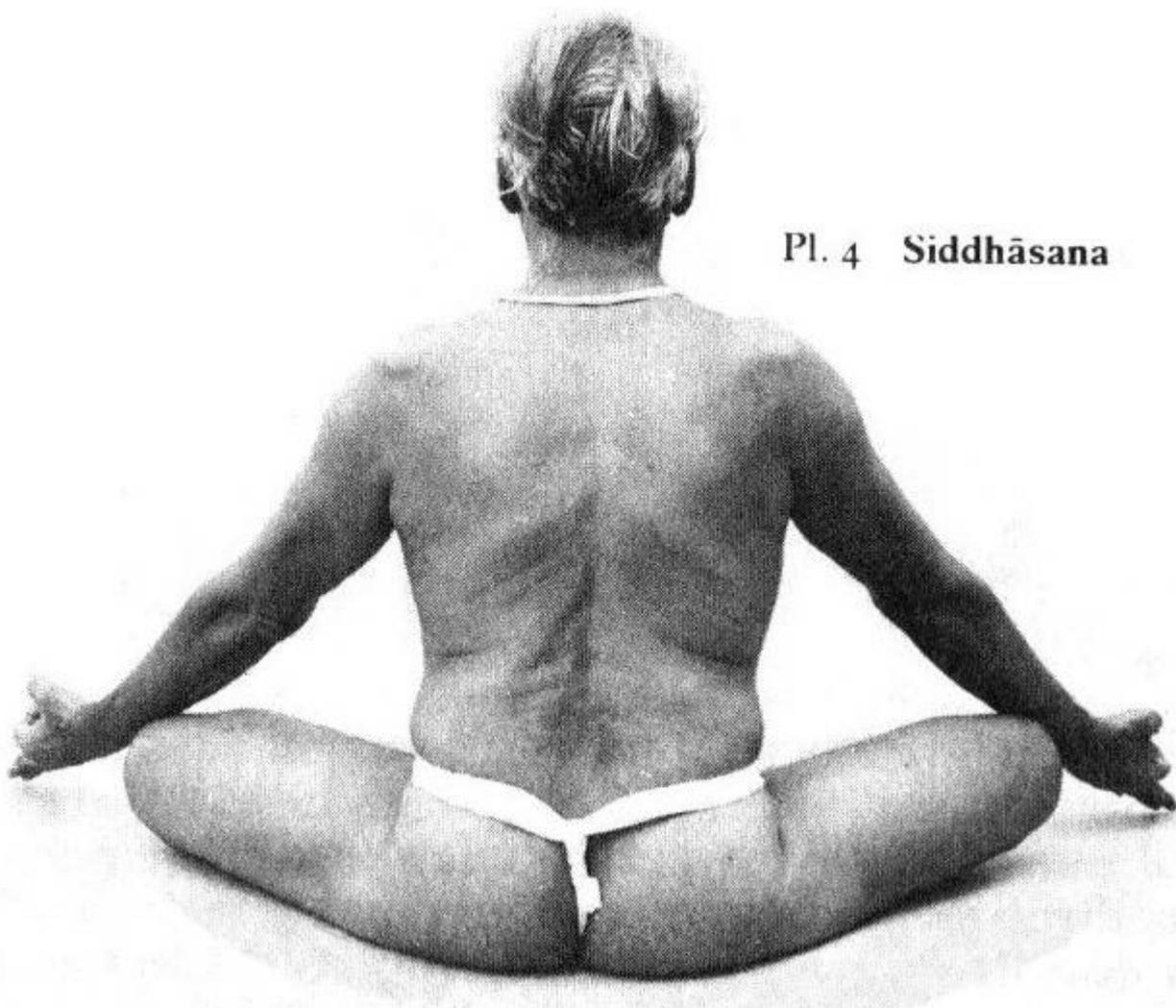
20. On n'entre pas dans un temple avec un corps où un esprit malpropres. Avant d'entrer dans le temple de son propre corps, le yogi observe les règles de la propreté.

Temps

21. Les textes de yoga demandent que l'on fasse quatre-vingts cycles de pranayama quatre fois par jour, tôt le matin, à midi, le soir et à minuit, ce qui n'est pas à la portée de tout le monde. Un minimum de quinze minutes par jour est toutefois indispensable, mais ce n'est pas suffisant pour un sadhaka fervent. (Un cycle de pranayama consiste en une inspiration, une rétention interne^[3], une expiration et une rétention externe^[4].)



Pl. 3 Siddhāsana



Pl. 4 Siddhāsana

22. Le meilleur moment pour pratiquer est tôt le matin, de préférence avant le lever du soleil, quand la pollution industrielle est au plus bas et le corps et le cerveau sont encore dispos. Si le matin ne convient pas, le pranayama peut être pratiqué après le coucher du soleil quand l'air est frais et agréable.

Posture

23. Il vaut mieux pratiquer le pranayama assis par terre sur une couverture pliée. Étudiez le chapitre 11 sur l'art de s'asseoir. Les postures inappropriées sont siddhasana, swastikasana, bhadrasana, virasana, baddha-konasana et padmasana (photos 3 à 14). Cependant toute autre posture conviendra pourvu que le dos soit gardé droit depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au cou et perpendiculaire au sol.

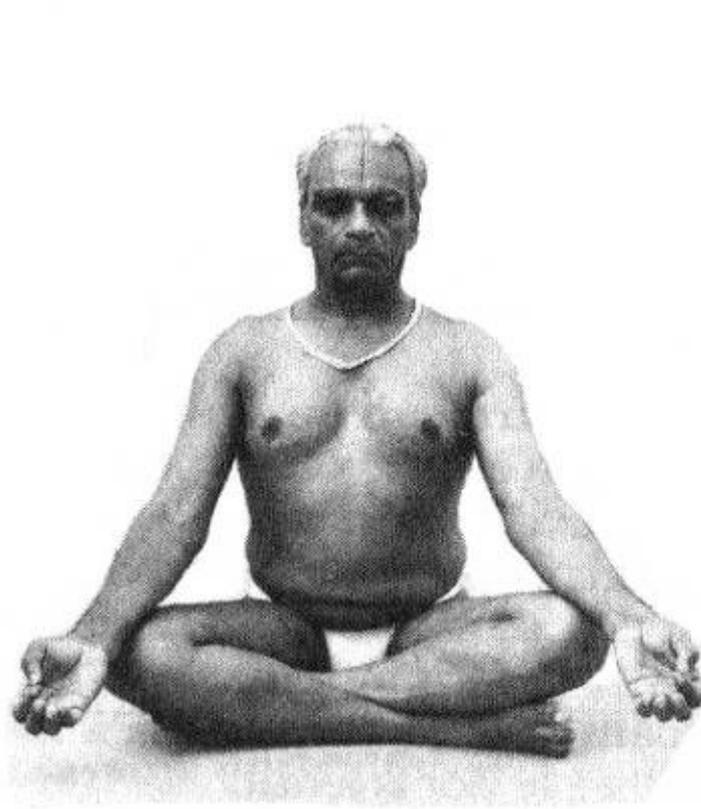
Corps

24. De même qu'un pot de terre doit être cuit au four avant d'être utilisé pour contenir de l'eau, le corps doit être endurci par le feu des asanas pour éprouver la véritable splendeur du pranayama.

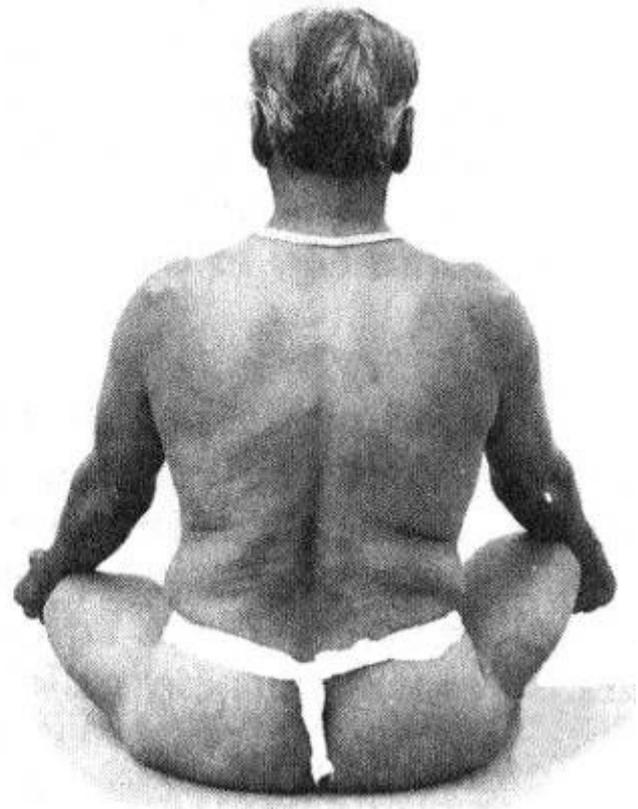
25. Le corps est tamasique, l'esprit rajasique et le Soi sattvique. Développez l'intelligence du corps au moyen des asanas pour lui faire atteindre le niveau de l'esprit,

puis élevez le corps et l'esprit au niveau du Soi par le pranayama pour que le prana circule dans tout le corps. Cela à son tour maintiendra le corps agile, l'esprit stable et le Soi attentif.

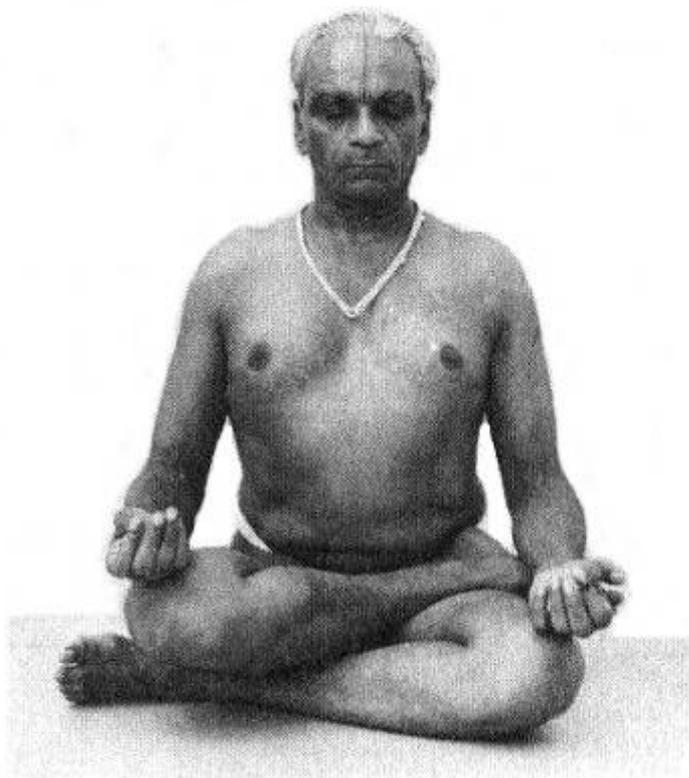
26. Le corps est une fosse dans laquelle le souffle pénètre et de laquelle il sort comme un serpent. La chitta est le charmeur de serpent qui séduit le souffle et parvient à le maîtriser.



Pl. 5 Swastikāsana (de face)



Pl. 6 (de dos)



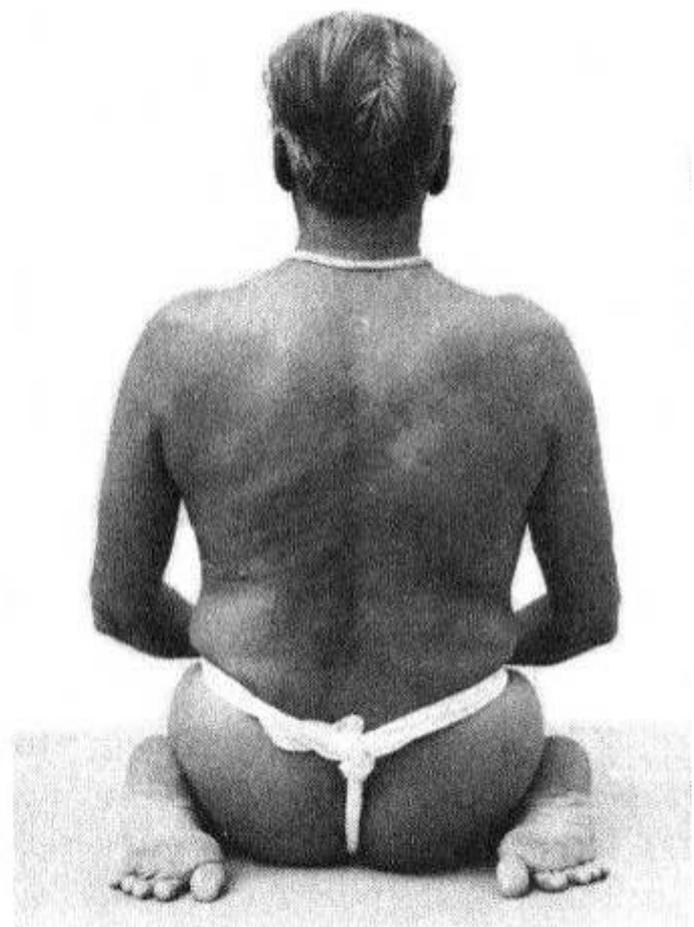
Pl. 7 **Bhadrāsana (de face)**



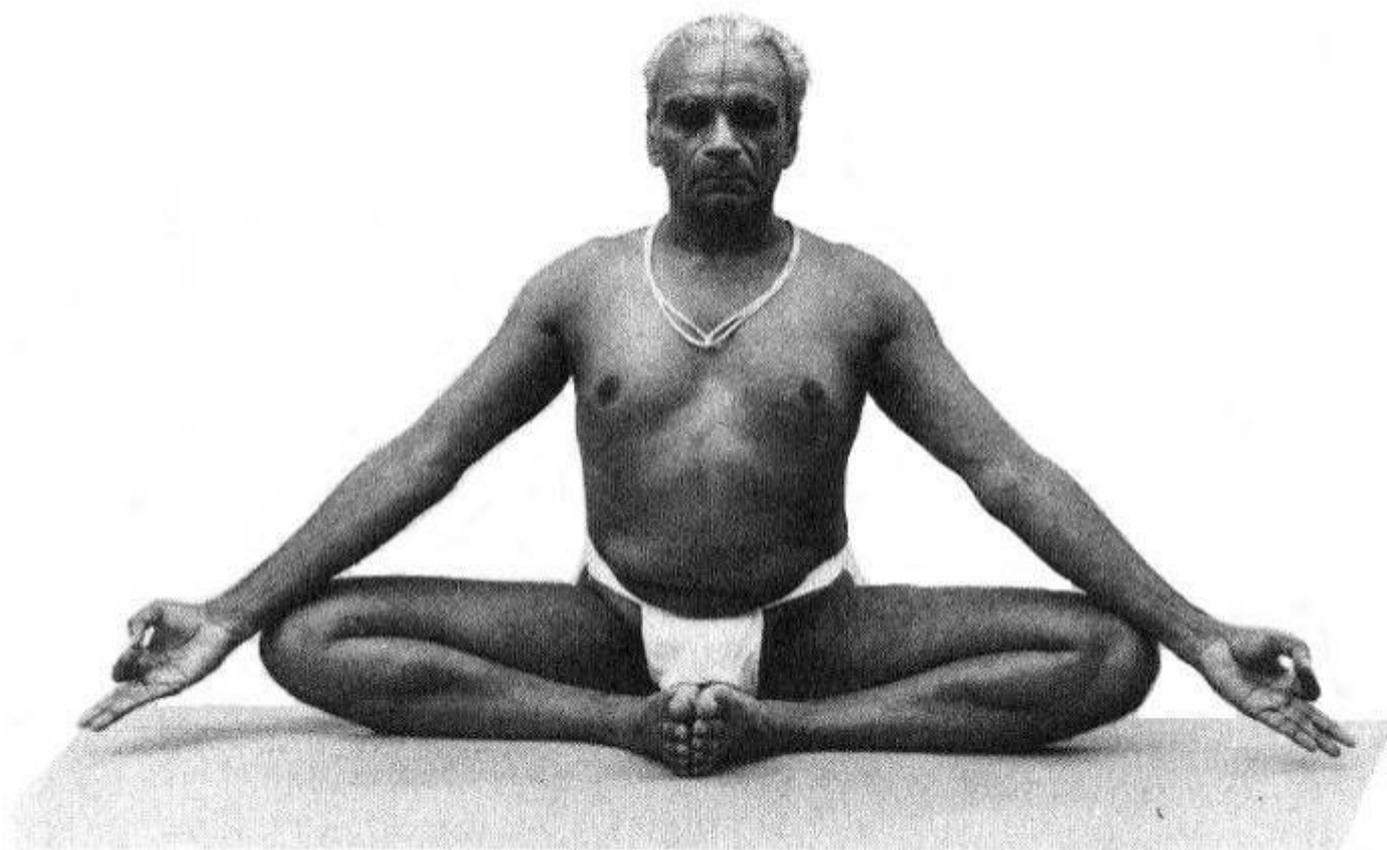
Pl. 8 **(de dos)**



Pl. 9 **Virāsana (de face)**



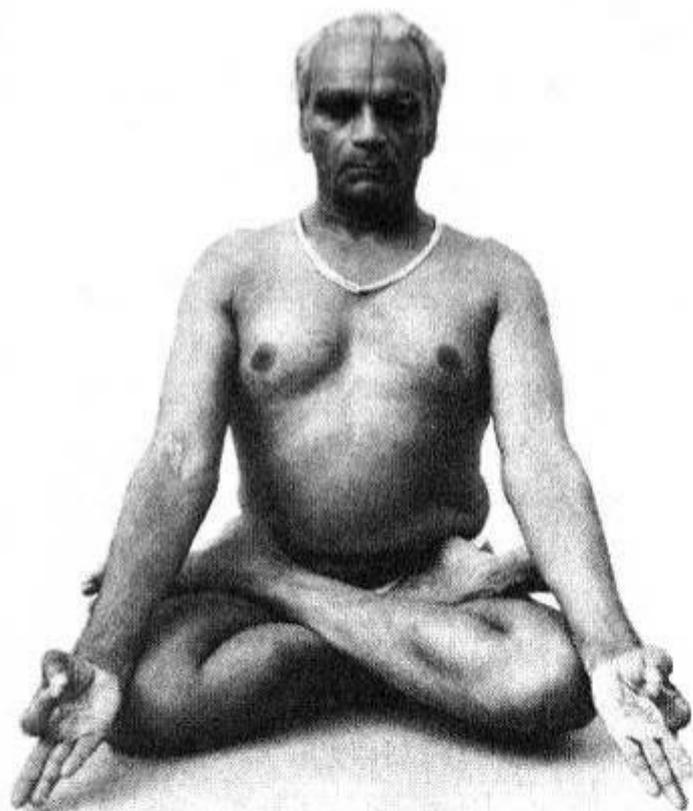
Pl. 10 **(de dos)**



Pl. 11 **Baddhakonāsana (de face)**



Pl. 12 **(de dos)**



Pl. 13 Padmāsana (de face)



Pl. 14 (de dos)

Colonne vertébrale

27. La colonne vertébrale de l'homme peut être comparée à un luth indien (vina). La caisse de résonance est la tête qui émet le son. Le nez est le chevalet qui contrôle les vibrations sonores produites par l'inspiration et l'expiration. La résonance dépend de la tension des cordes. Si elles sont détendues, aucun son n'est produit; si elles sont trop tendues, il n'y a pas de vibration et elles peuvent même se rompre. La tension des cordes est réglée pour obtenir la résonance, l'intensité et le ton voulu. De la même façon les nadis et les nerfs de la colonne vertébrale doivent être placés de sorte que le souffle puisse se mouvoir suivant un rythme harmonieux.

28. Ajustez la colonne vertébrale depuis la base, vertèbre après vertèbre, comme si vous montiez un mur de briques. Gardez parallèles le côté droit et le côté gauche de la colonne en les bougeant indépendamment l'un de l'autre à intervalles réguliers et symétriquement à la partie médiane. Pendant le pranayama la colonne vertébrale est plus dynamique à l'avant qu'à l'arrière.

Côtes

29. Déplacez simultanément les côtes postérieures vers l'intérieur, les côtes latérales vers l'avant et les côtes antérieures vers le haut.

Jambes et bras

30. Gardez les jambes et les bras passifs. Ne les raidissez pas, ne les soulevez pas, ne les portez pas en arrière. S'ils sont crispés, il en résulte des fourmillements et de l'engourdissement. Ceci peut se produire également au début de n'importe quelle posture inhabituelle et disparaît quand on s'installe dans la posture.

Ongles

31. Coupez-vous les ongles afin qu'ils n'écorchent pas la peau délicate du nez lorsque vous faites du pranayama digital.

Salive

32. La salive afflue au début du pranayama. Avalez-la après avoir expiré, mais avant d'inspirer, et jamais pendant que vous retenez votre souffle. Ne raidissez pas la langue, ne la pressez pas contre les dents ou le palais, mais gardez-la passive ainsi que la gorge.

Yeux et Oreilles

33. Le pranayama doit être pratiqué les yeux fermés et les asanas les yeux ouverts.

34. Fermez doucement les yeux et dirigez le regard au fond de vous-même vers votre cœur spirituel sans durcir les globes oculaires. Cette observation ou perception intérieure est extrêmement révélatrice.

35. Si les yeux sont gardés ouverts il en résulte une sensation de brûlure, on se sent irritable et agité et l'esprit est distrait.

36. Ouvrez les yeux de temps à autre pendant une fraction de seconde pour vérifier votre posture et corriger toute irrégularité.

37. Gardez les oreilles internes alertes mais passives. Ce sont les fenêtres de l'esprit. Accordez-les aux vibrations de l'inspiration et de l'expiration et au silence de la rétention.

Peau

38. La peau a deux fonctions importantes; elle absorbe et elle élimine. Elle absorbe et émet de la chaleur, agissant comme un thermostat pour maintenir constante la température du corps. Elle contribue aussi à l'élimination des sels organiques et minéraux.

39. La peau est à l'origine de nombreuses perceptions. Lorsque vous pratiquez, gardez toujours en relation constante et cohérente les mouvements de la peau et la conscience intérieure.

40. Faites en sorte que la peau du tronc soit active et dynamique, et celle du crâne, du visage, des jambes et des bras détendue et passive.

41. Au début vous transpirerez mais cela disparaîtra avec le temps.

Cerveau

42. Le cerveau doit être réceptif et attentif. Utilisez-le pour faire entrer les poumons en action mais sans l'impliquer dans cette action; sinon, il ne pourra pas en même temps observer le processus de la respiration.

43. Le pranayama est tamasique si le tronc et la colonne vertébrale sont atones et rajasique si le cerveau est impliqué. Ce n'est que lorsque le buste est ferme, le cerveau réceptif et le soi attentif que le pranayama est sattvique.

44. La mémoire est une alliée si vous l'utilisez pour progresser dans votre pratique et vous perfectionner. Elle devient un obstacle si vous ressassez les expériences passées et les répétez. Chaque fois que vous pratiquez, que ce soit sous un jour nouveau.

45. La pratique et l'abandon des désirs sont les deux ailes du pranayama qui emportent le sadhaka vers les sphères élevées de la connaissance et vers la réalisation du Soi (Atma).

46. Maîtrisez samavruti pranayama (inspiration, expiration et rétention d'égale durée) avant de tenter visama vruti (différents rapports et différentes durées pour les trois phases). Reportez-vous au chapitre 18 pour les détails.

47. Il ne faut jamais faire d'asanas tout de suite après le pranayama. Par contre, on peut sans inconvénient pratiquer le pranayama après les asanas. On ne peut toutefois pas bien pratiquer le pranayama après les asanas difficiles. Il est donc conseillé de séparer les deux pratiques, l'idéal est de pratiquer le pranayama le matin et les asanas le soir.

48. Ne pratiquez pas quand l'esprit ou le corps sont lourds ou abattus, en cas de désarroi ou de troubles mentaux, faites les asanas décrits dans *Lumière sur le Yoga*, et savasana en cas d'épuisement physique (cf. chapitre 30). Puis reprenez le pranayama.

49. Ne faites pas de rétention interne (antara kumbhaka) quand le cerveau est très sensibilisé, car il pourrait être lésé par les perturbations soudaines ; ni avant d'aller dormir, car cela tient éveillé. À la place, effectuez des pranayamas sans rétention de souffle, ou bien avec une rétention externe (bahya kumbhaka) contemplative, car les deux provoquent le sommeil, bahya kumbhaka étant même un remède contre l'insomnie (cf. chapitres 19, 20. Deuxième stade en position allongée et 21).

50. Ne faites pas de pranayama à la hâte, ni quand les poumons sont congestionnés.

51. Ne parlez ni ne marchez immédiatement après le pranayama, mais détendez-vous en savasana pendant quelque temps avant de vous livrer à d'autres activités.

52. Ne pratiquez pas juste après un repas ou quand vous avez faim. Dans le second cas, une tasse de thé ou de lait conviendra. Un intervalle de quatre à six heures est nécessaire entre la fin d'un repas et le pranayama, mais vous pouvez manger une demi-heure après avoir pratiqué.

53. Ne permettez pas à des erreurs de s'enraciner profondément. Guettez-les et faites-les disparaître par l'entraînement et l'expérience.

54. Ne vous exercez pas trop jeune à la rétention de souffle (kumbhaka) mais attendez d'avoir seize ou dix-huit ans, sinon votre visage sera prématurément vieilli.

55. Arrêtez le pranayama pour la journée dès que lourdeur et raideur se font sentir dans les poumons ou bien que vous respirez avec un bruit rêche ou rauque.

56. Une pratique défectueuse tend les muscles du visage, perturbe l'esprit et invite la maladie. Irritabilité, lassitude et agitation en sont les symptômes.

57. Le pranayama vous aide à régler parfaitement votre conduite et votre énergie.

58. Quand le pranayama est pratiqué convenablement, les maladies disparaissent et on connaît un état radieux de bien-être, d'illumination et de sérénité.

59. Une pratique correcte réduit la soif de plaisirs matériels et conduit à la réalisation du Soi en libérant le sadhaka de la domination des sens.

Pranayama pour les femmes

60. Pendant la grossesse, les femmes peuvent faire tous les pranayamas à l'exception de kapala-bhati, bhastrika, visamavrtti pranayama, antara kumbhaka de longue durée, et bahya kumbhaka avec uddiyana. Les pranayamas suivants sont toutefois particulièrement bénéfiques : ujjayi, viloma, surya bhedana, chandra bhedana et nadi sodhana.

61. Un mois après l'accouchement commencez à la fois les asanas et le pranayama comme si vous débutiez et augmentez-en progressivement la durée et la variété.

62. On peut pratiquer sans danger le pranayama pendant les règles mais il faut éviter uddiyana.

Note

63. Si la pratique des asanas et du pranayama échauffe le corps, arrêtez-vous pour la journée. Appliquez de l'huile sur le corps, la tête, les talons et les plantes des pieds et faites la pénétrer en massant. Après quelque temps prenez un bain chaud, puis faites savasana pendant un quart d'heure environ. Le corps sera alors frais et dispos pour pratiquer le lendemain.

L'ART DE S'ASSEOIR POUR LE PRANAYAMA

Comment s'asseoir

1. Dans la *Bhagavad Gita* (VI, 10-15) Krsna explique à Ajurna comment nii yogi doit pratiquer pour se purifier :

« 10. Dans un lieu retiré, dans la solitude, que le yogi soit constamment en harmonie avec son âme, maître de lui-même, affranchi de tout désir et de toute possession matérielle.

« 11. Qu'il trouve un endroit propre et pur et s'asseye sur un siège stable, ni trop haut ni trop bas, recouvert successivement d'herbe sacrée (kusa), d'une peau de daim et d'une étoffe.

« 12. Assis de cette manière, qu'il pratique le yoga pour se purifier, l'esprit concentré et les organes de perception et d'action maîtrisés.

« 13. Le corps, le cou et la tête bien droits, immobiles et tranquilles, la vision retirée à l'intérieur, le regard comme fixé sur l'extrémité du nez.

« 14. L'âme en paix et sans crainte, ferme dans le vœu de Brahmacharya, qu'il demeure ainsi, l'esprit maîtrisé et vigilant absorbé en Moi le Suprême.

« 15. Le yogi, toujours maître de son esprit, s'efforçant sans cesse de s'unir au Soi, atteint à la paix du Nirvana - la Paix Suprême qui est établie en Moi. »

2. Sans entrer dans des détails anatomiques, la citation ci-dessus décrit la manière traditionnelle de s'asseoir pour la méditation (dhyana). Le Soi (Atma) est sans aucun doute au-delà de la pureté et de l'impureté, mais il devient prisonnier des désirs et de l'esprit. Le Seigneur Krsna dit :

« Comme le feu est recouvert par la fumée et un miroir par la poussière, comme un embryon est enveloppé par l'utérus, ainsi le Soi (Atma) est enveloppé par les désirs engendrés par les sens et par l'esprit » (*Bhagavad Gita*, III, 38).

Gardez donc pour la méditation (dhyana) le corps ferme comme un pic montagneux et l'esprit tranquille et étale comme un océan. Dès que le corps perd son intelligence propre ou sa fermeté, l'intelligence cérébrale perd en lucidité, pour agir comme pour recevoir des impressions. Quand le corps et le cerveau sont bien équilibrés, une pure illumination intellectuelle est éprouvée (prajna sattvique).

3. Dans la méditation, la tête et le cou sont tenus droits et perpendiculaires au sol, tandis que dans le pranayama on fait un verrouillage du menton (jalandhara bandha). Cela évite de fatiguer le cœur, maintient le cerveau passif et permet à l'esprit de connaître le silence intérieur (cf. chapitre 13).

4. Dans l'art de s'asseoir pour la méditation (dyana), le but recherché est d'être assis d'aplomb avec la colonne vertébrale rectiligne et les côtes et les muscles du dos fermes et alertes. Il faut donc placer le corps de telle façon que, si l'on tirait une ligne verticale depuis le centre de la tête jusqu'au sol, le centre de la tête, l'arête du nez, le menton, le creux entre les clavicules, le sternum, le nombril et la symphyse pubienne soient alignés (photo 15).

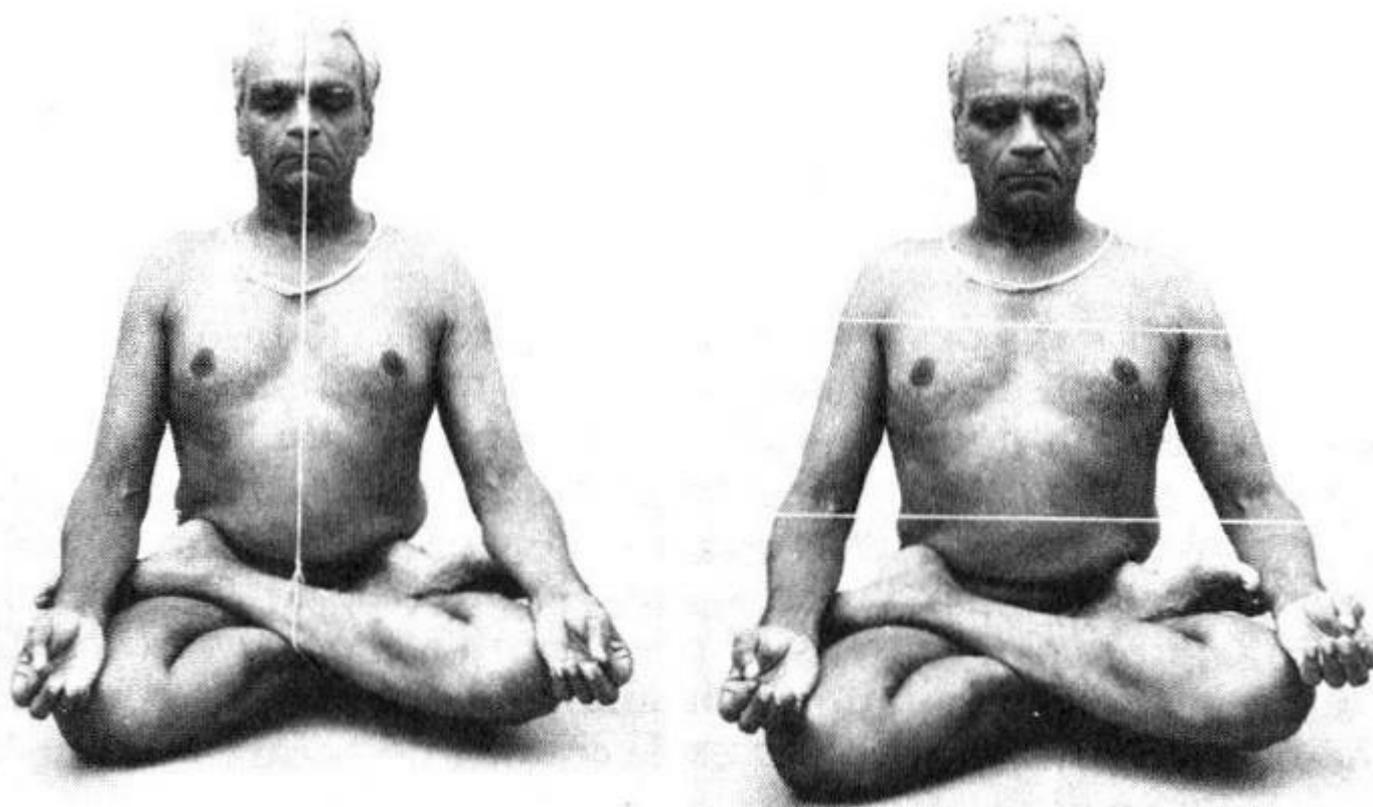
5. Par ailleurs, les sourcils, les oreilles, le haut des épaules, les clavicules, les mamelons, les côtes flottantes et les os du bassin à l'articulation de la hanche doivent être parallèles (photo 16). Enfin, gardez le point médian entre le sommet des omoplates à la perpendiculaire avec le sacrum pour éviter toute inclinaison du corps.

6. Dans le pranayama l'essentiel est d'abord d'apprendre à s'asseoir correctement avec la tête penchée en avant de manière à ce que le corps reste droit et stable, et à faire pénétrer le plus d'air possible dans les poumons pour oxygéner le sang. Maintenez constante la hauteur de la colonne vertébrale pendant toute la pratique.

7. Soyez sans cesse vigilant et rectifiez l'alignement du corps tout au long de la pratique, qu'il s'agisse d'inspiration (puraka), d'expiration (rechaka) ou de rétention du souffle (kumbhaka).

8. Tout comme un décorateur d'intérieurs aménage une pièce pour la rendre spacieuse, le sadhaka crée le plus d'espace possible dans son torse pour permettre à ses poumons de se dilater pleinement pendant le pranayama. Il y parvient de mieux en mieux avec la pratique.

Pl. 15 et Pl. 16 **Alignement vertical et horizontal en position assise**



9. Dans la *Bhagavad Gita* le corps est appelé le champ (ksetra) ou demeure du Soi (Atma), et le Soi est le Connaisseur du Champ (ksetrajna) qui observe ce qui se produit quand le corps a été cultivé par le pranayama. Le pranayama est le pont entre le corps et le Soi.

10. Afin de cultiver le champ d'activité nécessaire dans le torse, la première chose à avoir présente à l'esprit est la manière de s'asseoir. Faute d'une assise ferme, la colonne vertébrale s'affaisse et plie, le diaphragme ne fonctionne pas convenablement et la poitrine se creuse, si bien que remplir les poumons d'air vivifiant devient alors difficile.

11. Nous avons tenté de décrire en détail comment s'asseoir correctement pour le pranayama en divisant le corps en quatre zones, à savoir (a) les membres inférieurs, c'est-à-dire les fesses et le bassin, les hanches, les cuisses, les genoux, la partie inférieure des jambes, les chevilles et les pieds ; (b) le torse ; (c) les bras, les mains, les poignets et les doigts ; (d) le cou, la gorge et la tête. Maintenez fermes les régions des fesses et du bassin car elles constituent le fondement d'une position assise correcte.

12. Pour pratiquer le pranayama on s'assied normalement par terre dans une posture telle que siddhasana, swastikasana, bhadrasana, virasana, ludhakonasana ou padmasana (photos 3 à 14). Dans toutes ces postures veillez à ce que la colonne vertébrale et les côtes soient comme la large section médiane d'une feuille de bananier (photos 1 et 2), la colonne vertébrale représentant la tige, et les côtes régulièrement espacées les nervures.

Le coccyx est semblable à l'extrémité de la feuille. Ces postures ont été décrites dans Lumière sur le Yoga.

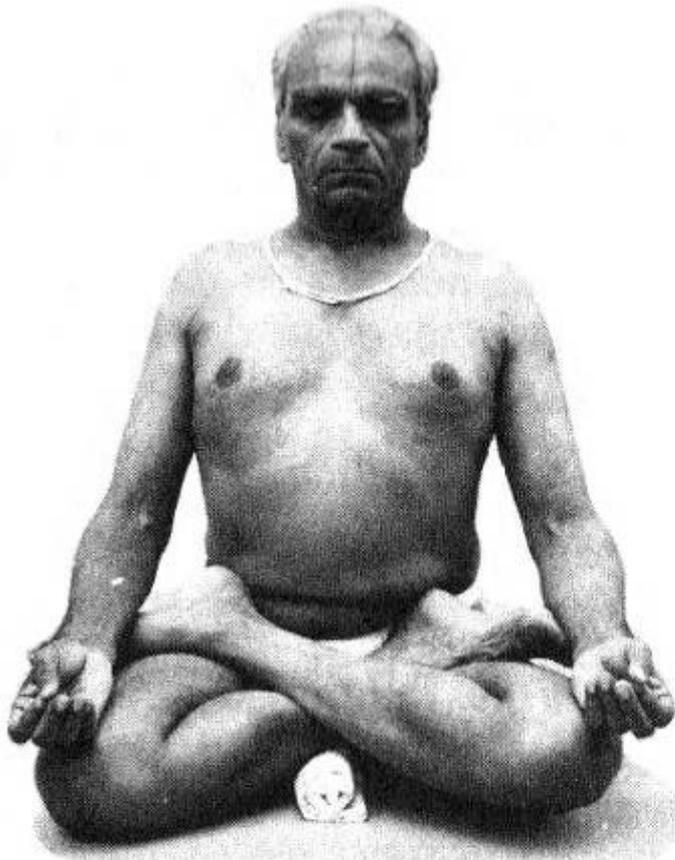
13. Bien que de nombreuses postures soient utilisées, padmasana est d'après mon expérience personnelle le roi des asanas pour pratiquer le pranayama ou la méditation (dhyana). C'est la clef de la réussite dans les deux cas. En effet, les quatre zones du corps mentionnées plus haut (paragraphe 11) y sont également équilibrées et le cerveau repose correctement et uniformément sur la colonne vertébrale, ce qui procure un équilibre psychosomatique.

14. La moelle épinière traverse la colonne vertébrale. En padmasana, la colonne vertébrale et ses arêtes latérales se mettent en place et s'alignent avec des mouvements réguliers, rythmés et simultanés. L'énergie pranique circule uniformément et se distribue convenablement dans tout le corps.

15. En siddhasana, la partie supérieure de la colonne vertébrale est plus étirée que les autres parties, tandis qu'en virasana c'est la région ombaire qui est plus étirée. Certaines de ces postures peuvent être plus confortables, mais pour la précision et l'efficacité padmasana les surpasse toutes. En padmasana les cuisses sont plus basses que l'aîne, la partie inférieure de l'abdomen reste étirée et il se crée un espace maximum entre le pubis et le diaphragme permettant aux poumons de se dilater pleinement. Ceux qui pratiquent padmasana doivent accorder une attention particulière aux trois articulations importantes du bas du corps - les hanches, les genoux et les chevilles - qui doivent pouvoir être mobilisés sans effort.

PADMASANA

16. Asseyez-vous sur la base du bassin après avoir fait padmasana. Posez symétriquement les deux fesses au sol. Si vous vous asseyez sur l'une plus que sur l'autre la colonne vertébrale perdra son aplomb. Appuyez les cuisses au sol, ce qui enfonce plus profondément les os des cuisses dans les cavités articulaires des hanches. Etirez la peau des quadriceps vers les genoux. Cela donne de la souplesse autour des genoux et permet un mouvement diagonal et circulaire depuis le haut de la partie externe des genoux jusqu'au bas de leur partie interne. Serrez les tendons des jarrets afin de diminuer la distance entre les cuisses. Ainsi l'anus et les parties génitales ne toucheront pas le sol (photo 13). Le centre de gravité est ici une très petite partie du périnée, entre l'anus et les parties génitales. C'est de là que part l'étirement vers le haut de la colonne vertébrale tandis que le corps se redresse dans un mouvement simultanément ascendant et latéral à partir de la charpente interne du bassin. Essayez de garder perpendiculaires le haut et le bas de la région pubienne. Si c'est difficile, asseyez-vous à cheval sur une couverture roulée (photos 17 et 18). En padmasana les deux genoux ne reposent pas également sur le sol (photo 13).



Pl.17



Pl.18

17. Les plantes des pieds ne doivent pas être retournées vers le plafond mais doivent être dirigées vers les murs de chaque côté (photo 19 : incorrect ; photo 20 : correct). Étirez les métatarsiens (les cous-de-pied) en tournant es gros orteils vers les petits; ainsi les pieds restent bien cambrés. Que l'un des pieds se décambre et les fesses et l'anus lâchent prise, le tronc s'incline et la colonne vertébrale fléchit en son milieu, compromettant tout l'équilibre du torse. N'écartez pas trop les genoux et n'appuyez pas sur eux pour leur faire toucher le sol (photos 21 et 22). De telles tentatives ne feraient que déranger le centre de gravité. Par la suite, grâce à une pratique régulière, on ne s'aperçoit plus que le genou ne touche pas le sol. Pour que les hanches soient bien symétriques, il est recommandé de poser le genou qui ne touche pas le sol sur une serviette roulée (photo 23). Intervertissez le croisement des jambes tous les deux jours pour équilibrer le corps de façon symétrique (photo 24).

Le torse

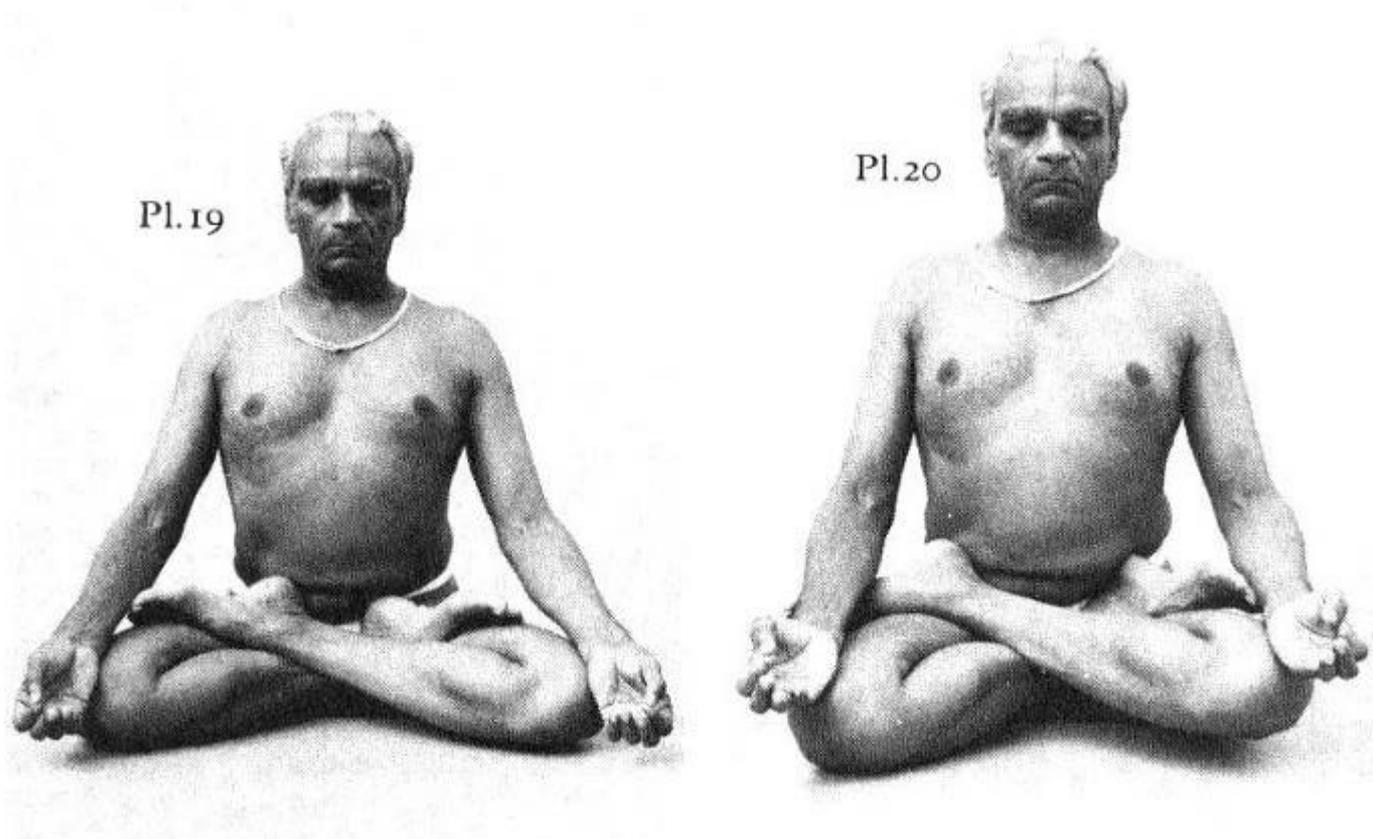
18. Le torse, ou tronc, joue le rôle essentiel dans la pratique du pranayama. Gardez le tronc dans un état de vigoureuse activité, les jambes et les bras en repos comme dans le sommeil, et la région qui va du cou au sommet de la tête dans un pur état de calme vigilant. Le tronc est le pont qui relie les jambes et les bras statiques à l'esprit vigilant mais calme.

19. Le torse s'affaisse si les muscles de la colonne vertébrale et les muscles costaux se

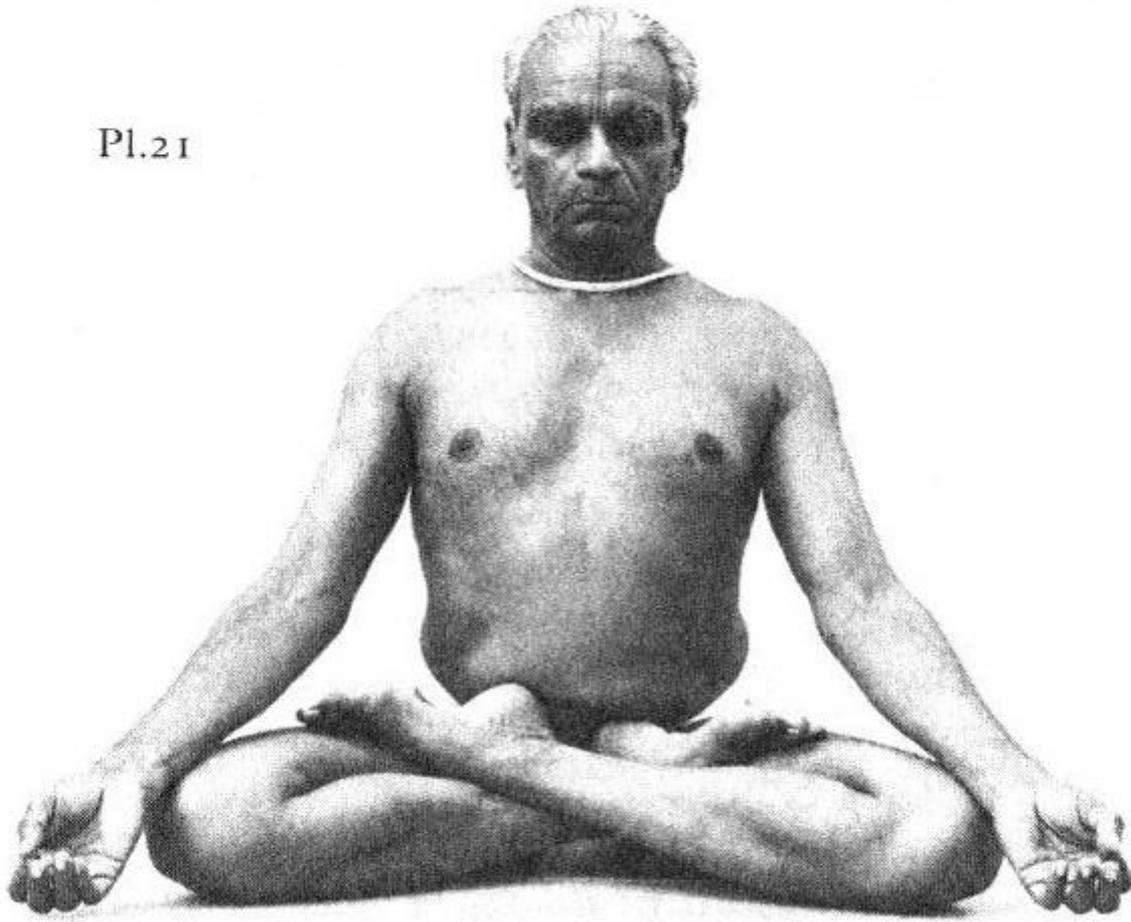
relâchent ou si les vertèbres ne sont pas complètement étirées. Les muscles allant des aisselles aux hanches, devant, derrière et de chaque côté, sont les muscles clefs. Ils sont attachés en haut aux clavicules et aux épaules et en bas au bassin et à l'os de la hanche. Gardez le dos ferme. Ajustez la colonne vertébrale de la base au sommet, c'est-à-dire du coccyx aux vertèbres cervicales. Faites partir l'étirement non seulement du centre de la colonne mais aussi des côtés gauche et droit.

20. Gardez la région ombilicale passive et perpendiculaire au sol. Résserer la région de la taille en la soulevant de chaque côté. Quand vous la soulevez, veillez à ne pas y créer de tensions. Les émotions, en particulier la peur, provoquent un durcissement ou des tensions dans cette région, ce qui affecte le diaphragme et par conséquent la respiration. Quand cette région est passive, l'esprit et l'intellect restent sereins. Alors le corps, l'esprit et l'intellect s'unissent au Soi.

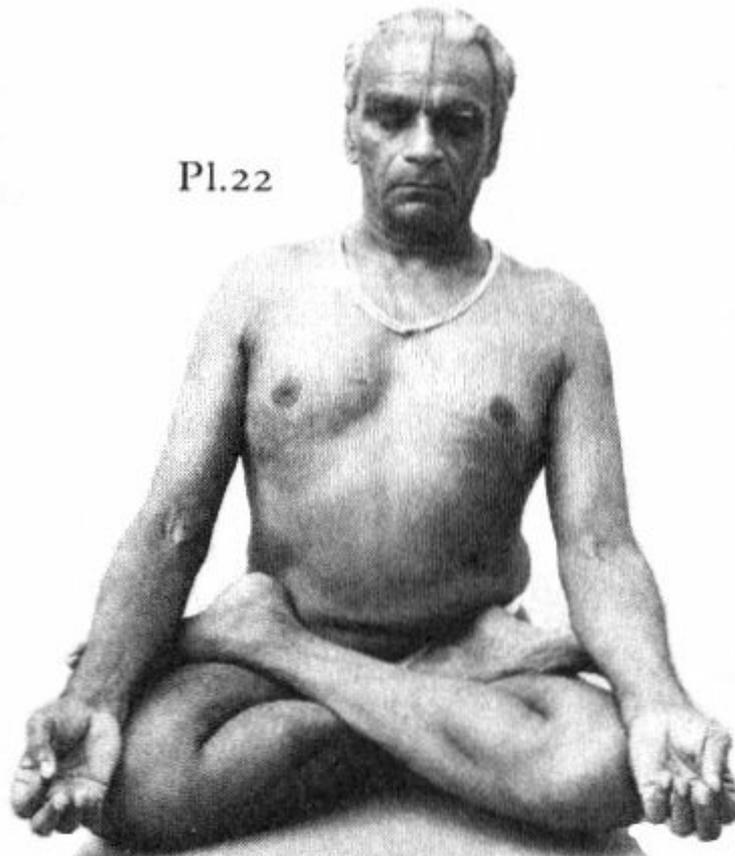
21. Dans tadasana (photo 25) (cf. *Lumière sur le Yoga*) un espace est créé depuis la base du pubis jusqu'au nombril et cette surface reste plate. Imiter l'étirement de tadasana dans les positions assises. Étirez toujours à partir de la colonne vertébrale frontale. Étirez en remontant tout du long, depuis l'anus jusqu'au pubis, jusqu'au nombril, jusqu'au diaphragme, jusqu'au sternum, et finalement jusqu'au creux entre les clavicules. Si le pubis s'affaisse, la pureté de la posture assise disparaît et la pratique perd en précision. Quand la poitrine est correctement étirée les poumons fonctionnent efficacement et une plus grande quantité d'oxygène pénètre dans l'organisme.



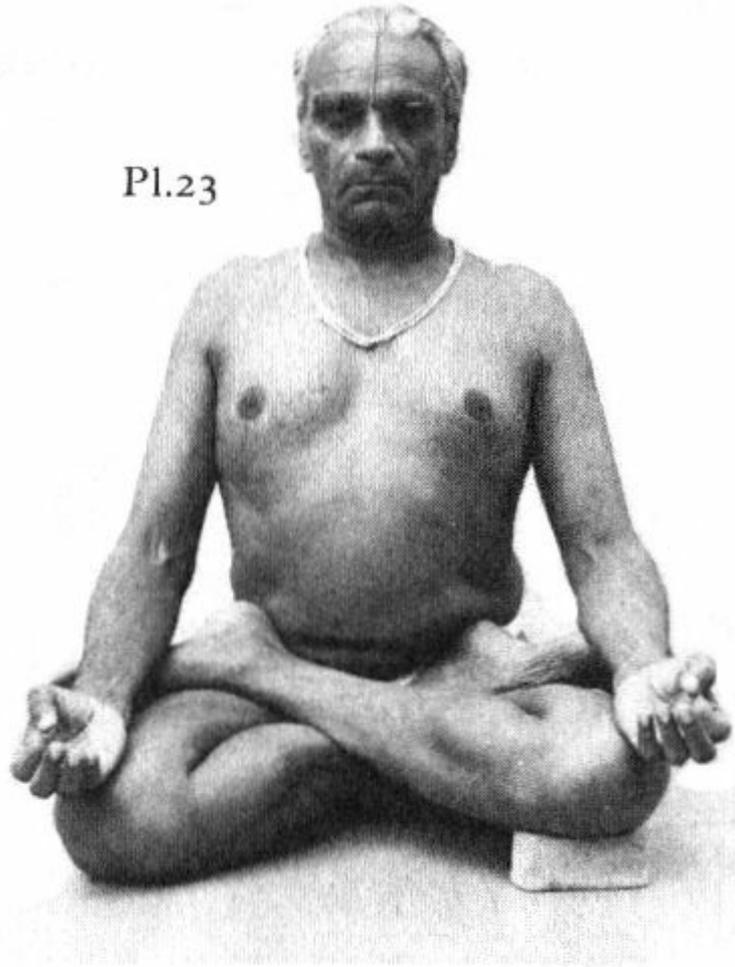
Pl.21



Pl.22



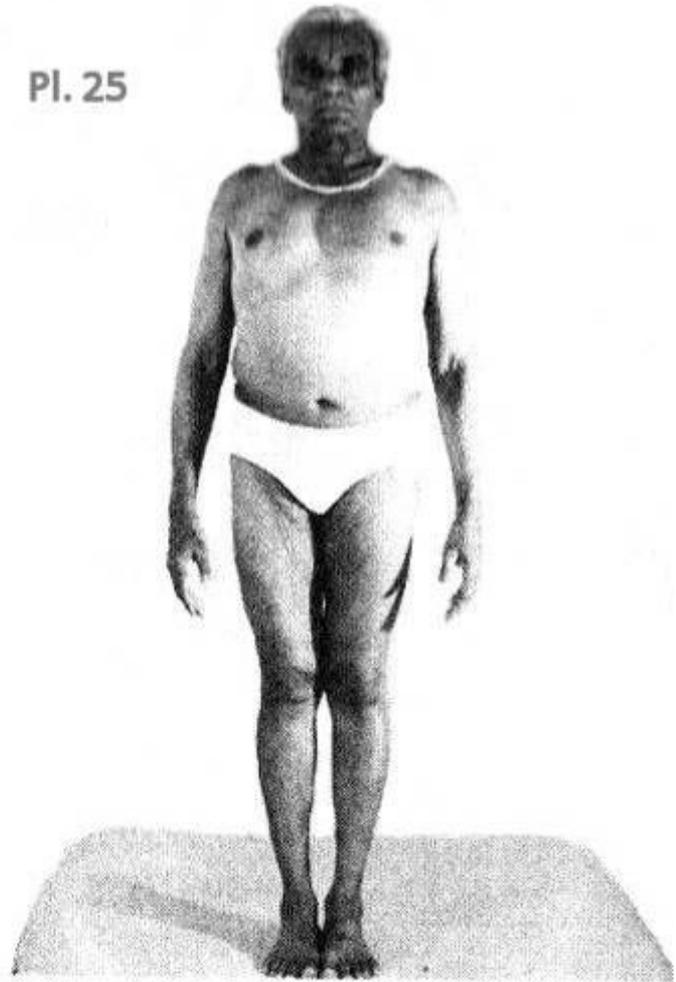
Pl.23



Pl. 24



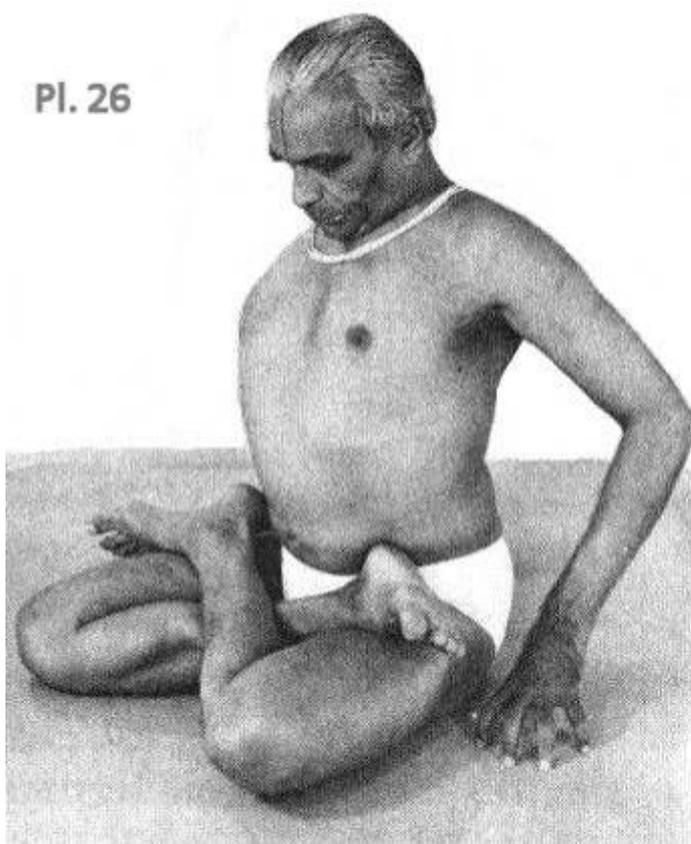
Pl. 25



Tout blocage d'énergie pranique dans les canaux subtils (nadis) est supprimé et l'énergie absorbée au cours de l'inspiration circule librement dans tout l'organisme. De même que le disque du soleil émet uniformément des rayons de lumière dans toutes les directions, ainsi le Soi diffuse l'énergie vitale inspirée avec le souffle dans tous les coins des poumons quand le sternum est bien soulevé et étiré.

22. Rappelez-vous que c'est l'extension qui cultive le champ, lequel apporte la liberté, laquelle apporte la précision, laquelle à son tour engendre la pureté qui, elle, conduit à la perfection divine.

Pl. 26



Pl. 27

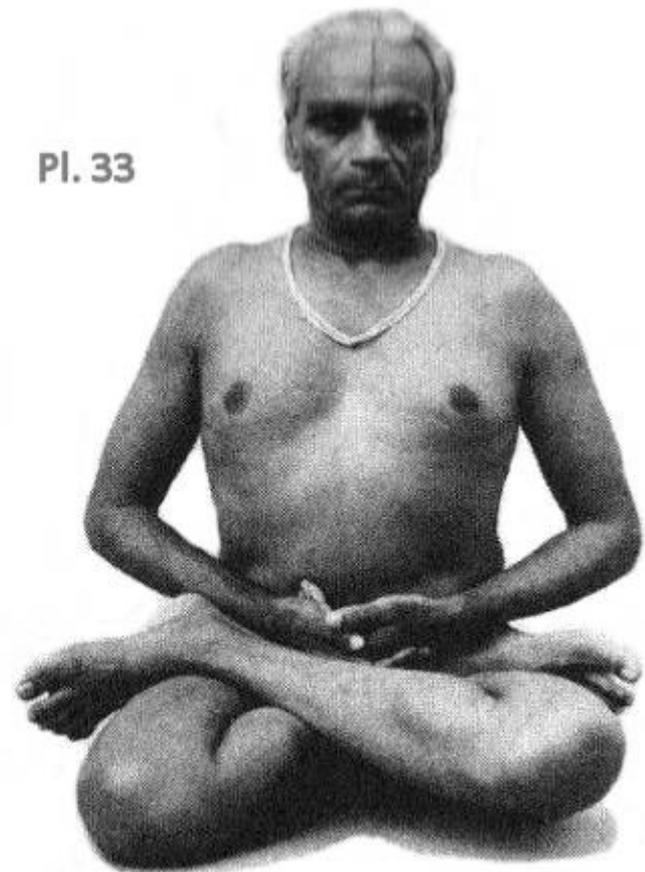
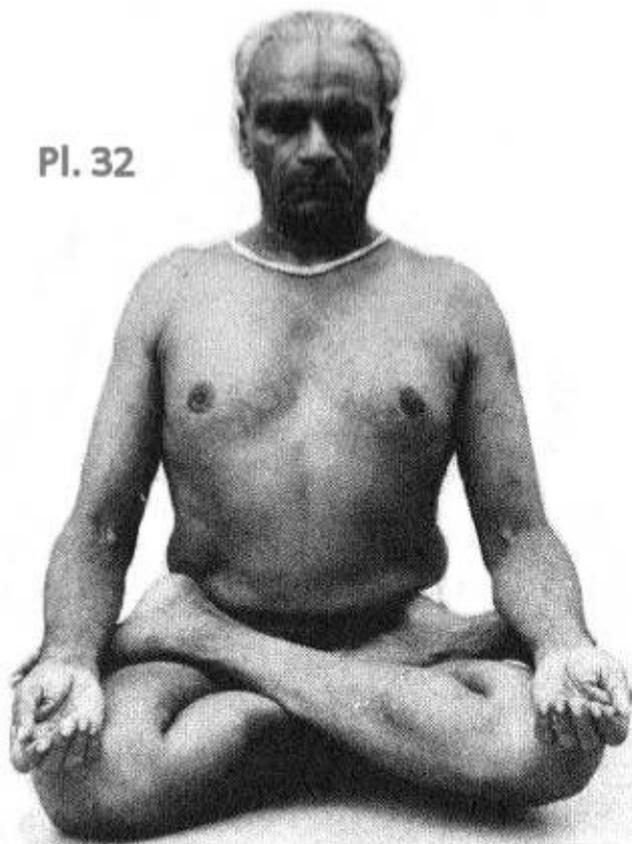
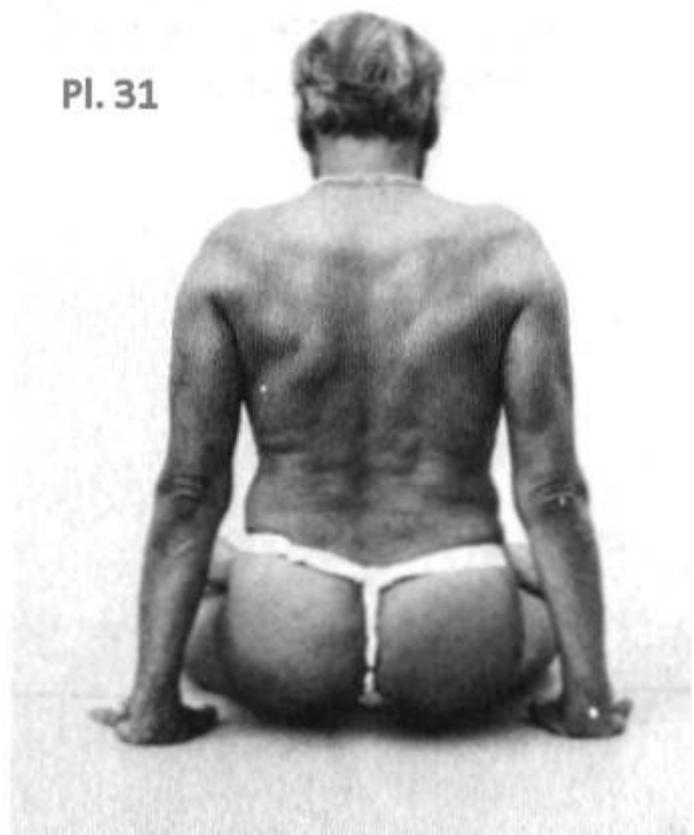


Pl. 28



Pl. 29





23. Pour savoir si vous êtes assis correctement ou pas, repliez un peu l'extrémité des pouces et des doigts écartés et appuyez-les légèrement, doucement et uniformément sur le sol de chaque côté des fesses. Les ongles doivent être placés perpendiculairement au sol (vue de trois quarts : photo 26. Vue de face: photo 27. Vue de dos: photo 28). Si les

index appuient, trop fort, la tête penche en avant ; si ce sont les petits doigts, alors le corps penche en arrière. Si les doigts d'une main appuient davantage sur le sol que les doigts de l'autre main, le corps penche du côté où la pression est la plus forte (photo 29). Une pression égale mais ferme des pouces, des majeurs et des petits doigts et une pression plus légère des autres doigts maintient le corps d'aplomb. Ne donnez pas de secousses dans les épaules et ne les soulevez pas en appuyant sur les doigts. Sans soulever les genoux, décollez légèrement les fesses du sol (photo 30), serrez les fessiers, rentrez le coccyx, puis reposez les fesses au sol. Ceux qui ne peuvent pas soulever les fesses en prenant appui sur le bout des doigts y parviendront en posant les paumes des mains au sol comme sur la photo 31.

24. Soulevez les mains du sol et posez les poignets sur les genoux, paumes tournées vers le haut (photo 32), ou bien posez le dos de la main gauche sur la paume de la main droite au centre, là où se croisent les jambes, et vice versa (photo 33). Cette alternance des mains permet aux muscles du dos de s'étirer harmonieusement. Ne tendez pas les bras à la hauteur des coudes car cela vous ferait pencher en avant (photo 34).

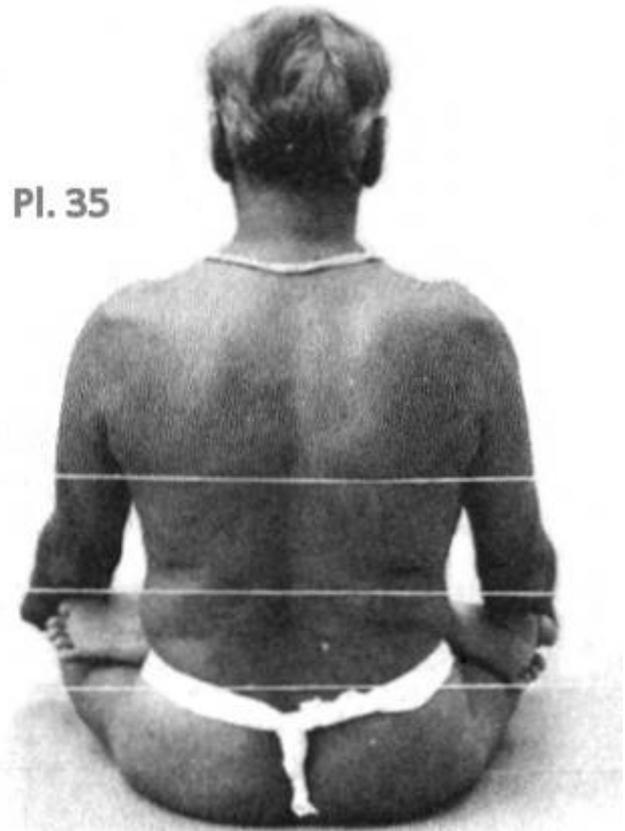
Trois zones cruciales

25. Rappelez-vous qu'il y a dans le corps trois zones cruciales :

- (1) le périnée entre l'anus et les parties génitales;
- (2) le sacrum et la première vertèbre lombaire;
- (3) la neuvième vertèbre dorsale à l'arrière et le centre du sternum à l'avant (photo 35 et fig. 18).



Pl. 34



Pl. 35

Trois zones cruciales

1. Plan de la neuvième vertèbre dorsale au centre du sternum

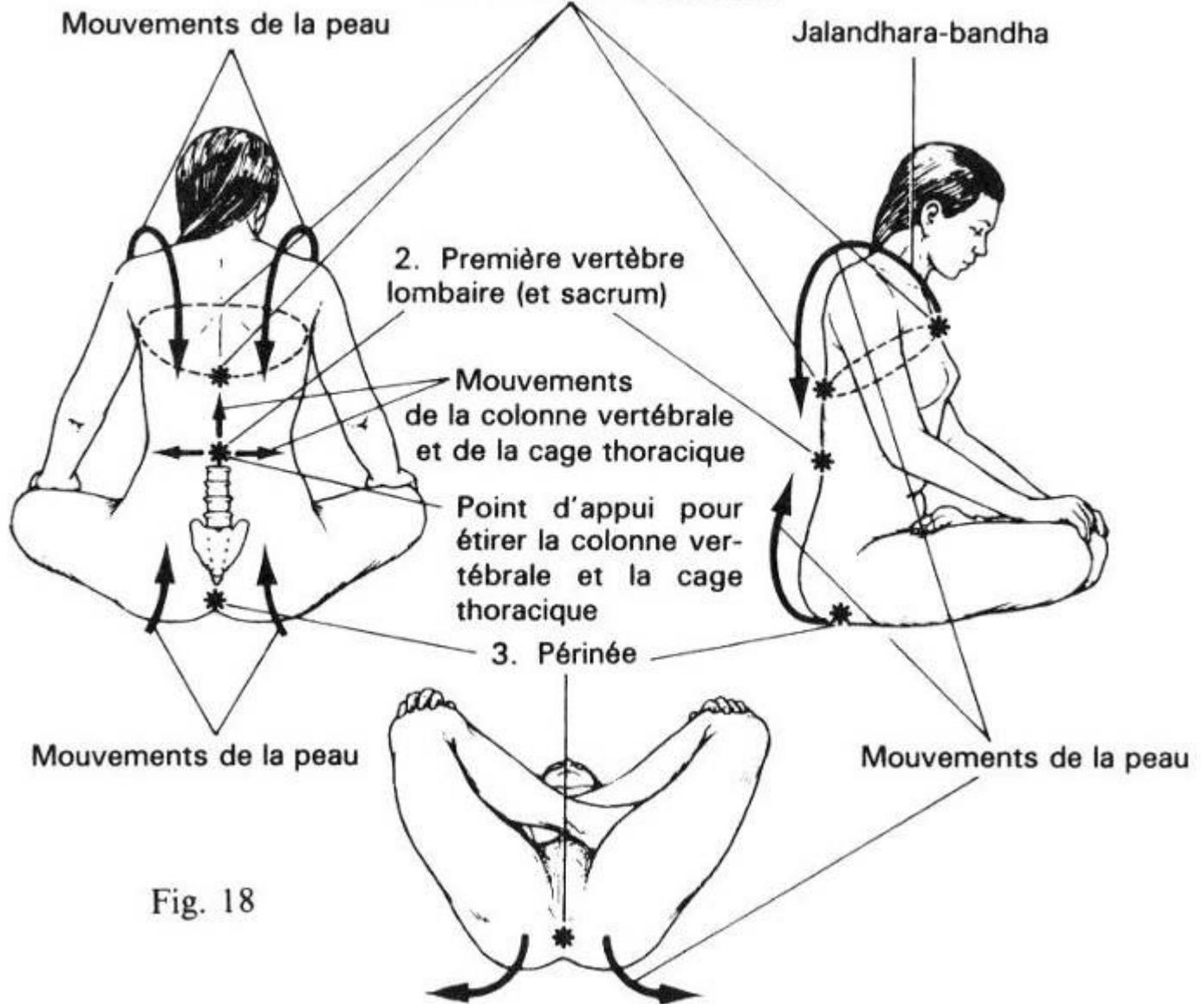
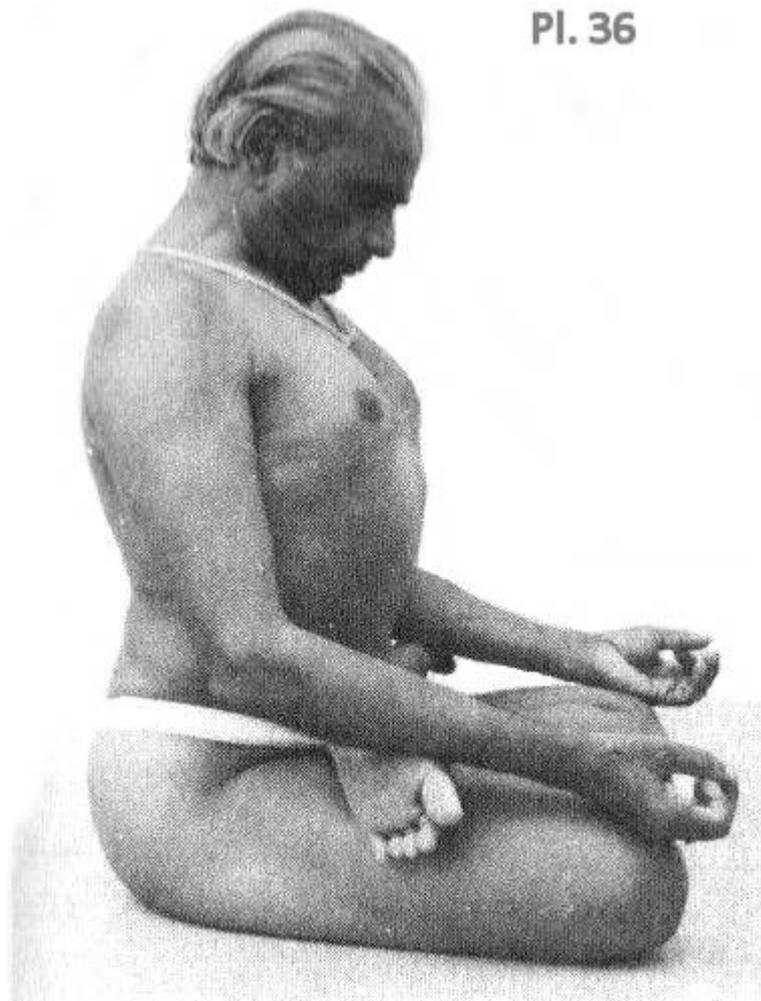


Fig. 18



Quand la posture est correcte, la peau à partir de la nuque et des épaules descend vers le bas et celle à partir des fesses et des hanches s'étire vers le haut. La tension maximum est ressentie au niveau de la première vertèbre lombaire, point de rencontre de ces deux mouvements opposés. La neuvième vertèbre dorsale derrière et le centre du sternum devant sont soulevés vers le menton, tandis que le menton est baissé comme pour jalandhara bandha. L'étirement de la peau vers le haut au centre du sternum facilite l'abaissement du menton si bien qu'il repose dans le creux entre les clavicules. La première lombaire est utilisée comme point d'appui pour étirer verticalement la colonne vertébrale et ouvrir latéralement la poitrine afin que les quatre piliers du corps (angles du torse) conservent leur solidité de chaque côté. Si la colonne dorsale ou lombaire s'affaisse, les poumons ne se dilatent pas convenablement. Seuls un mouvement et un étirement corrects de la peau à l'arrière, sur les côtés et à l'avant du torse permettent aux lobes supérieurs des poumons de se remplir.

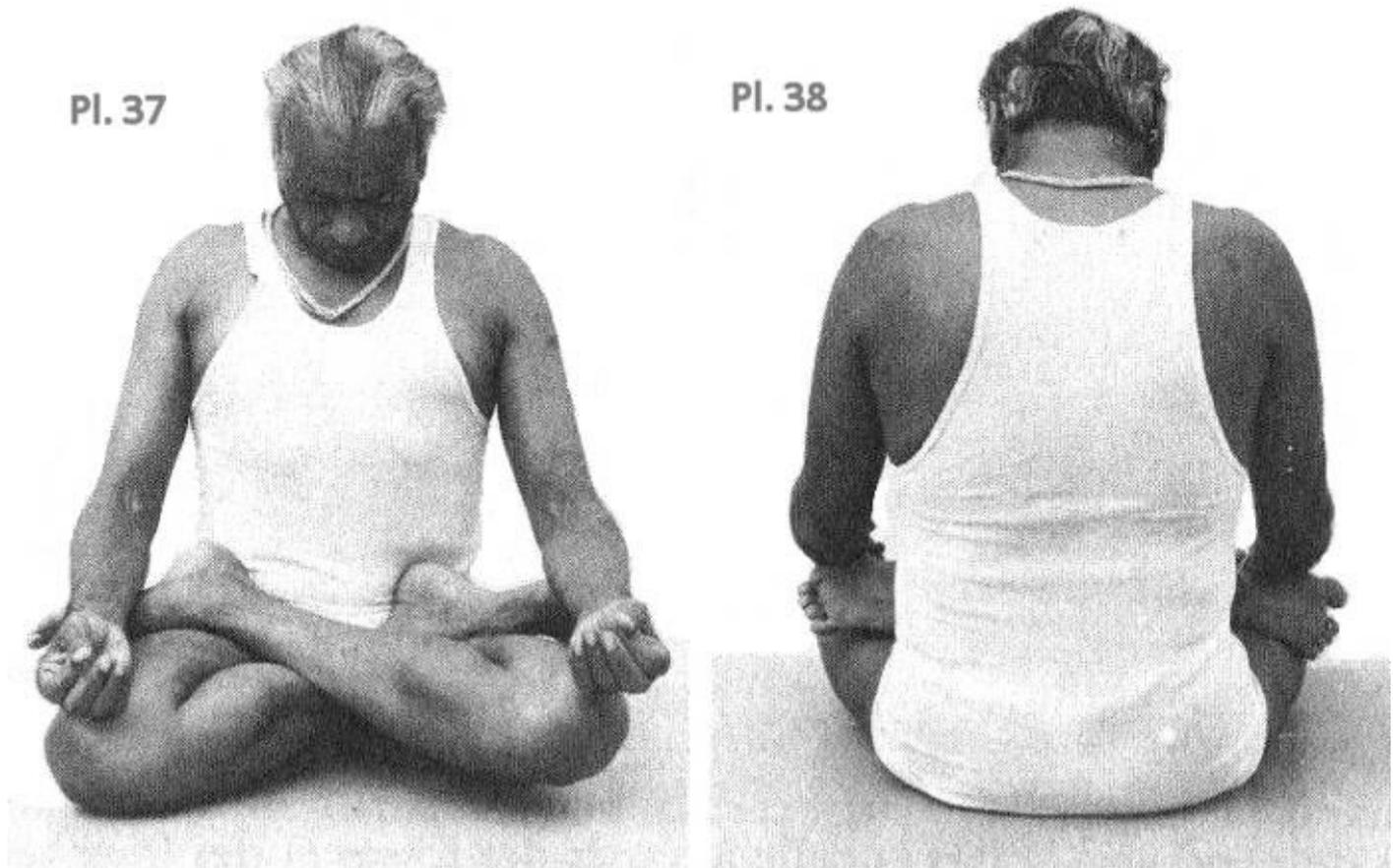
Peau du torse

26. Comme un oiseau déployant ses ailes en vol, gardez les omoplates baissées et écartez-les de la colonne vertébrale. Cela fait descendre la peau à cet endroit et les aisselles se trouvent légèrement plus basses derrière que devant, ce qui empêche le dos de

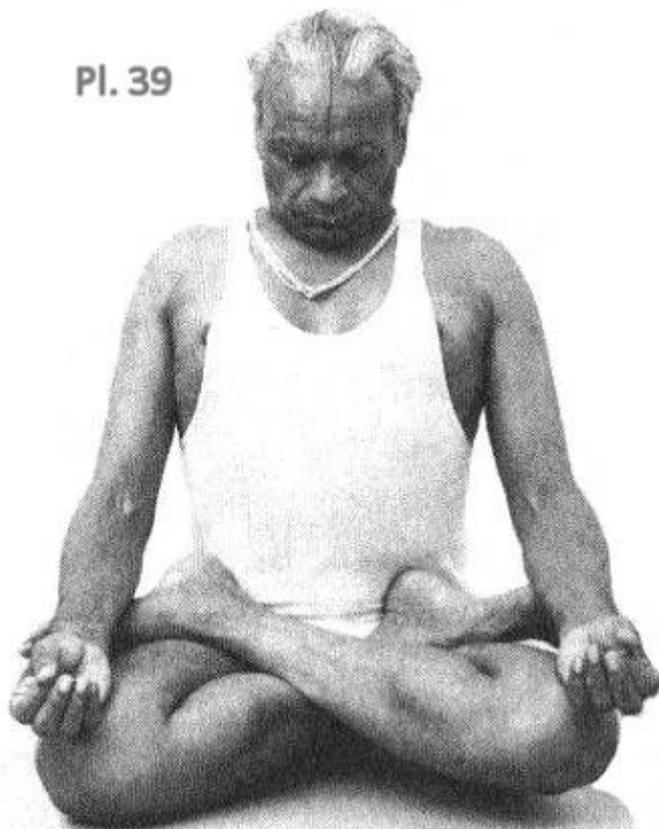
s'arrondir. Par-devant, la peau s'étire latéralement de chaque côté tandis que la poitrine se soulève en s'écartant des aisselles (photo 36).

27. Les muscles intercostaux internes et externes relient toute la cage thoracique et commandent les étirements qui se croisent en diagonale. Il est généralement admis que les muscles intercostaux internes agissent à l'expiration et les muscles intercostaux externes à l'inspiration. Les techniques de respiration profonde ordinaires diffèrent en cela de la technique du pranayama. Dans le pranayama les muscles intercostaux internes postérieurs amorcent l'inspiration et les muscles intercostaux externes antérieurs amorcent l'expiration. Pendant toute la durée de la rétention interne (cf. chapitre 5) le sadhaka doit équilibrer également et complètement les muscles de la paroi de la poitrine pour soulager la tension dans le cerveau.

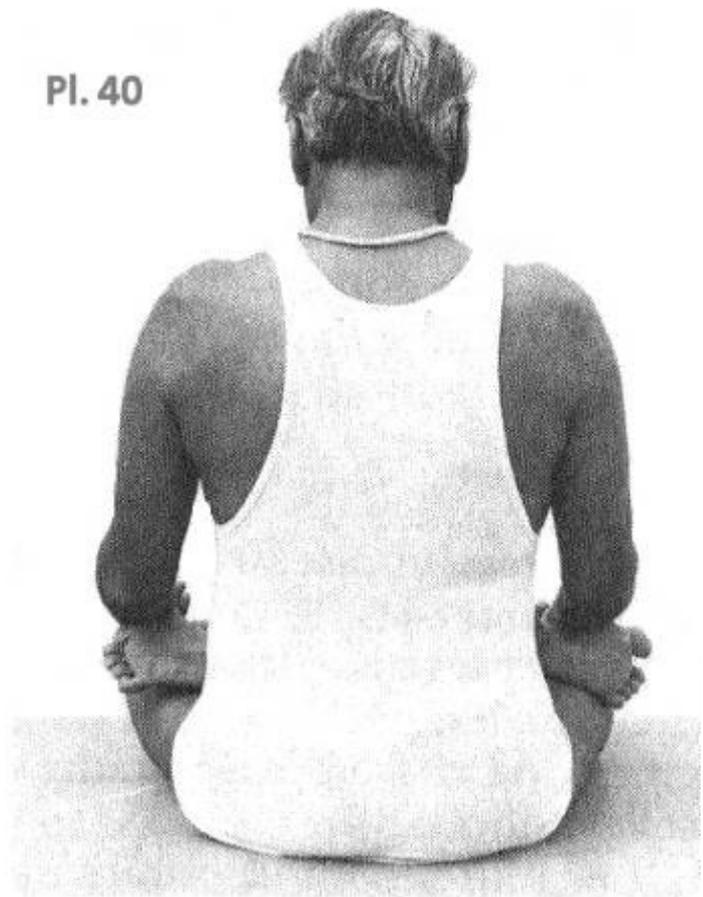
Les muscles et la peau du dos doivent agir à l'unisson, comme s'ils étaient entremêlés, dans le pranayama aussi bien que dans la méditation (dhyana).



Pl. 39



Pl. 40



28. Selon que la peau du tronc est tendue ou détendue, cela indique un équilibre ou un déséquilibre affectif et montre si quelqu'un a atteint la sérénité et la tranquillité d'esprit ou pas. Si la peau au sommet de la poitrine près des clavicules s'enfonce et s'affaisse, la personne est victime de ses émotions. Un torse ferme est signe de stabilité. Si la poitrine et le diaphragme ne sont pas maintenus solidement en place et si les mouvements de la peau ne sont pas coordonnés avec ceux des muscles dorsaux, on n'éprouvera aucune sérénité en respirant. S'ils fonctionnent de façon coordonnée, le courage vient inspirer l'esprit.

29. Si l'on a maîtrisé l'art de s'asseoir, le dos se déplace vers l'avant à la rencontre de la poitrine. Observez vos vêtements car si le dos est en contact avec le tissu le mouvement est mauvais, tandis que si c'est le devant du corps qui est en contact, le mouvement est correct (mouvement incorrect : photos 37 et 38. Mouvement correct : photos 39 et 40).

30. Les débutants peuvent s'asseoir contre un mur, en rapprochant bien les fesses du mur. La base du sacrum et le sommet des clavicules doivent toucher le mur. Quand les épaules touchent le mur la base du sacrum a tendance à s'en écarter (photo 41). Si cela se produit, rectifiez la position (photo 42). Étirez les omoplates vers l'extérieur. Pour obtenir la position correcte, placez entre les omoplates, juste à l'arrière du sternum, un morceau de savon, un morceau de bois de taille analogue, ou encore une petite serviette roulée (photo 43).

Pl.41



Pl.42

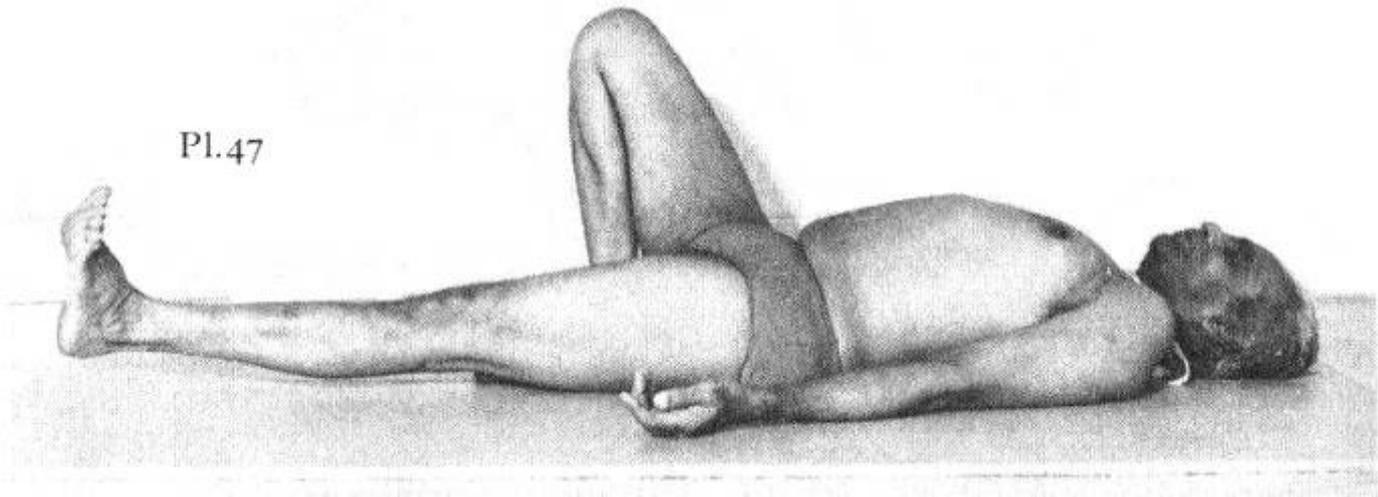


Pl. 43



31. Les mouvements saccadés sont signes de fatigue, de perte d'attention ou de manque de confiance. S'ils se manifestent, ne perdez pas de temps avec le pranayama mais pratiquez les asanas qui développent les poumons et calment les nerfs.





32. Au début, les ajustements pour obtenir des mouvements corrects suscitent douleur et malaise, mais cela disparaît avec le temps et avec une pratique régulière. Il faut interrompre la pratique pour la journée quand la douleur ou le malaise deviennent aigus et insupportables. C'est le signe que le torse est correctement placé pour pratiquer le pranayama.

33. Apprenez à faire la distinction entre une douleur normale et une douleur anormale. La douleur normale n'apparaît que pendant la pratique du pranayama et disparaît immédiatement après savasana. Si la douleur persiste, elle est anormale et elle continuera à irriter le sadhaka, tandis que la douleur normale agit véritablement en amie en enseignant de nouveaux ajustements et adaptations, en façonnant sans cesse l'esprit aussi bien que le corps.

Incapacité de s'asseoir par terre

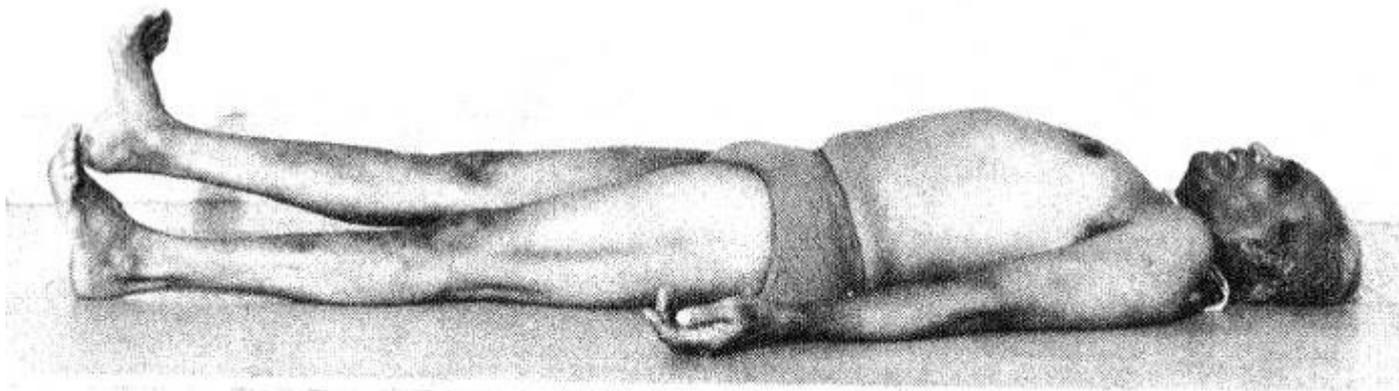
34. Si, à cause de l'âge, d'une faiblesse ou d'une infirmité il est impossible de s'asseoir par terre, une chaise ou un tabouret peuvent être utilisés. Mais il faut garder les pieds posés à plat par terre, les cuisses parallèles entre elles et parallèles au sol, et les tibias perpendiculaires (photos 44 et 45). Gardez les bras et les jambes relaxés, sans aucune tension et conformez-vous à ce chapitre point par point dans la mesure du possible.

Engourdissement des pieds

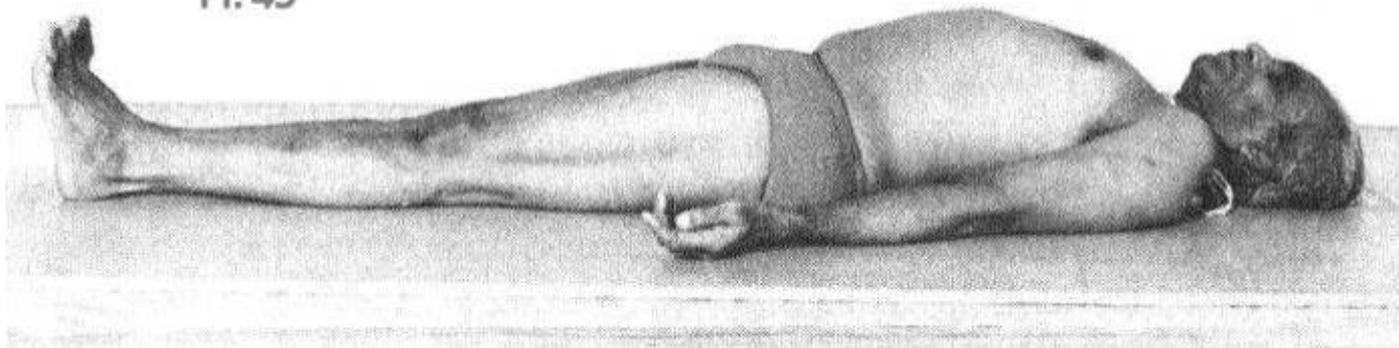
35. Rester assis dans une posture pour le pranayama, quelle qu'elle soit, engourdit les pieds car rester assis dans la même position réduit la circulation du sang. Il est toutefois facile d'y remédier. Allongez-vous en savasana pendant deux à trois minutes genoux pliés, les talons posés près des fesses (photo 46). Puis dépliez les jambes l'une après l'autre (photos 47 et 48). Étirez les muscles des mollets, le creux des genoux, les talons, les cous-de-pied, en pointant les orteils vers le plafond (photo 49). Restez ainsi pendant quelque

temps, puis laissez retomber les pieds latéralement (photo 50). Cela fera circuler le sang dans les jambes et l'engourdissement des pieds disparaîtra.

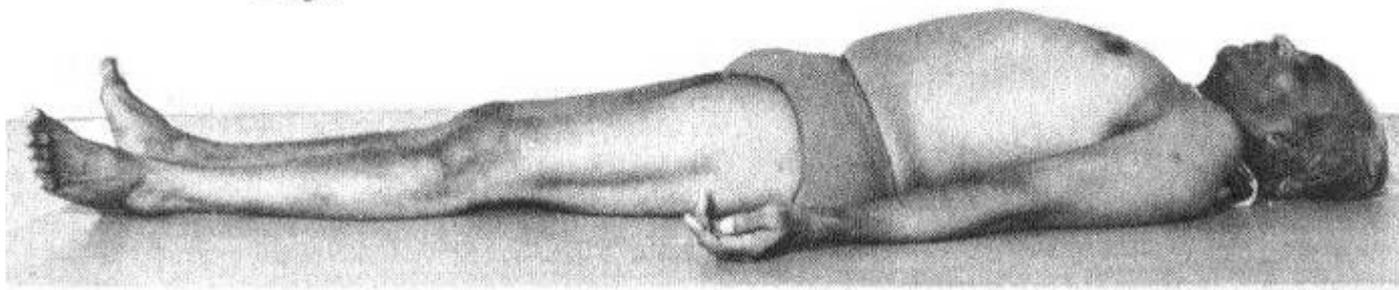
Pl. 48



Pl. 49



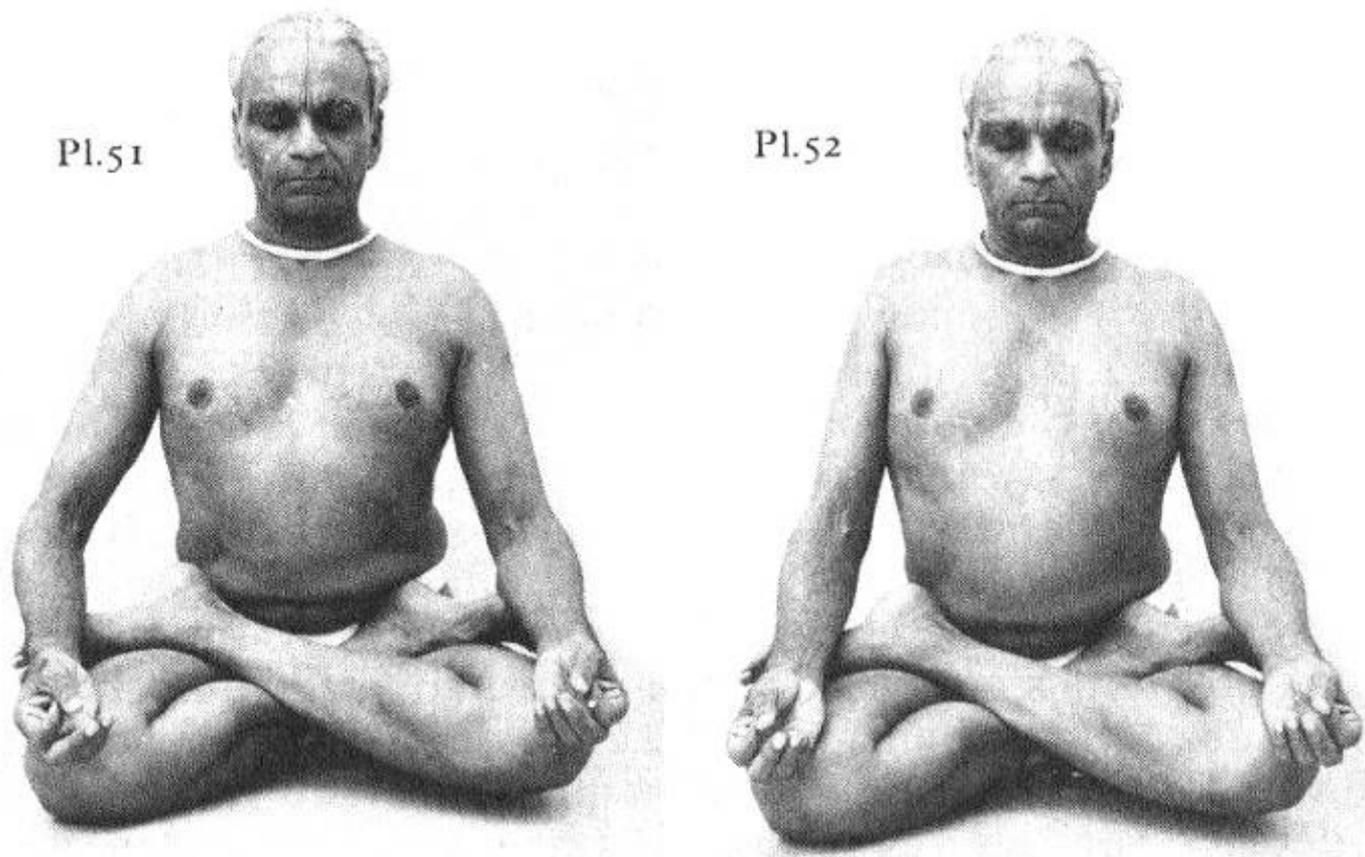
Pl. 50



Bras et épaules

36. Déployez les épaules en les éloignant du cou de chaque côté. Descendez-les aussi bas que possible, loin des lobes des oreilles, et gardez-les parallèles au sol. La peau de la partie antérieure des aisselles est tournée vers le haut, celle de la partie postérieure vers le bas. Les épaules ont tendance à remonter vers les oreilles pendant la pratique du pranayama. Rectifiez sans cesse leur position de façon consciente. Cela rapproche les coudes du sol et permet à la partie supérieure des bras d'être également allongée et étirée devant comme derrière. N'écartez pas les coudes et ne les remontez pas non plus vers les

épaules (photos 51 et 52).



37. L'ajustement des avant-bras et la façon de placer les doigts sur les narines pour certains types de pranayama sont présentés en détail dans le chapitre 22.

Tête et gorge

38. Sauf lorsque vous êtes allongé, ne gardez jamais la tête droite; faites un verrouillage du menton^[5] pour que le sommet de la tête ne remonte pas mais reste fixe pendant toute la pratique du pranayama. Cela dégage les trajets subtils des deux nadis de chaque côté de l'arête du nez. Un pincement à l'arête du nez, une tension à la gorge et de la raideur autour de la nuque indiquent que la position de la tête est mauvaise. Afin de corriger la position de la tête, relâchez les tensions internes de la gorge, relaxez la région de la lèvre supérieure et abaissez les globes oculaires.

39. Détendez la peau du crâne et gardez les nerfs passifs afin que le cerveau demeure calme et stable. Ne tendez ni ne remontez jamais la peau des tempes. Ne comprimez pas les lèvres mais gardez-les relâchées et passives, les commissures restant souples.

Langue

40. La langue doit rester passive et détendue et reposer sur le palais inférieur. Veillez à ce que le bout de la langue ne touche ni le palais supérieur ni les dents. Ne serrez pas les mâchoires et ne déplacez pas la langue lorsque vous inspirez, expirez ou retenez votre souffle. Si la langue bouge, la salive afflue. Cependant, quand on commence à pratiquer le pranayama la salive afflue et s'accumule. Il ne faut pas s'en inquiéter mais l'avaler avant

de faire l'inspiration suivante. Si l'on garde la langue passive, le flot de salive se tarit peu à peu.

Nez

41. Le nez règle le débit et la tonalité de la respiration. Gardez l'extrémité du nez et l'arête entre les deux sourcils pointés vers le sternum sans pencher la tête latéralement. On a tendance à relever le bout du nez pendant l'inspiration, aussi soyez attentif et baissez délibérément l'arête du nez. Si l'arête ou l'extrémité du nez remonte, la respiration a un son rauque.

Yeux et oreilles

42. Les yeux commandent les fluctuations du cerveau, les oreilles celles de l'esprit. Ce sont les rivières qui emmènent le cerveau et l'esprit à la mer de l'âme. Pendant le pranayama, les yeux doivent être fermés et fixes et les oreilles réceptives au son produit par la respiration. Fermez doucement les yeux en appuyant légèrement les paupières supérieures sur les pupilles tandis que les paupières inférieures restent passives. Ainsi les yeux seront souples. Ne les laissez pas devenir durs et secs. Déplacez les paupières supérieures vers les angles externes des orbites, relâchant ainsi toute tension de la peau aux angles internes près de l'arête du nez. Gardez les pupilles fixes et à égale distance du nez. Décontractez la peau depuis le milieu du front car cela relâche les plis entre les sourcils et maintient cette zone passive.

43. Au début il est difficile de maîtriser l'art de s'asseoir car le corps penche sans qu'on s'en aperçoive. C'est pourquoi il faut périodiquement ouvrir les yeux pendant une fraction de seconde et vérifier si le corps ne s'est pas affaissé, si la tête est levée, ou baissée, ou penchée de côté. Il faut ensuite vérifier s'il n'y a pas de tension dans la gorge et si la peau du visage n'est pas tendue, particulièrement autour des tempes. En dernier lieu, vérifier si les yeux oscillent ou restent calmes. Puis, le cas échéant, il faut replacer le corps et la tête en position correcte, détendre la gorge et garder les yeux passifs. Quand les muscles oculaires se détendent, la peau en fait autant. La lèvre supérieure et les narines influent sur le fonctionnement des sens et des organes. Relaxez la région de la lèvre supérieure car cela facilite la détente des muscles du visage ainsi que celle du cerveau. Quand vous pratiquez le pranayama en position assise, si la peau des tempes se déplace vers les oreilles, cela veut dire que le cerveau est sous pression; si elle se déplace vers les yeux, alors le cerveau est en repos. En position allongée la peau des tempes se déplace vers les oreilles et non vers les yeux.

44. Dirigez votre regard à l'intérieur comme si vous regardiez quelque chose derrière vous les yeux fermés. Vous aurez l'impression d'avoir les yeux grands ouverts bien que le regard soit dirigé à l'intérieur (photos 53 et 54). Les pupilles ont tendance à monter et à descendre quand on inspire et quand on expire. Essayez de les immobiliser car leur mouvement est susceptible de stimuler le cerveau.



Pls. 53-54 **Regard dirigé vers l'intérieur**

45. Un engourdissement s'installe quand les paupières sont relâchées; dès que les pupilles se mettent à osciller l'on commence à être distrait. Si les paupières supérieures sont contractées, les pensées vacillent comme flammes au vent. Rien de tout cela ne se produit quand elles sont complètement relaxées.

46. Si les cils ne se rejoignent pas le cerveau est actif et ne se détend pas. Si l'arc des sourcils est tendu, les sourcils se hérissent à cet endroit-là comme lorsqu'on est en colère; mais si les sourcils sont lisses, le cerveau est en repos.

47. Gardez les orifices des oreilles à la même hauteur et équidistants du sommet des épaules. Les oreilles doivent écouter la tonalité de la respiration et donner une impression de légèreté pendant toute la pratique. Ne serrez pas les mâchoires car cela durcit le tour des oreilles et les obstrue, donnant une sensation de lourdeur et comme des démangeaisons à l'intérieur.

48. Accordez une attention particulière à l'endroit où les canaux d'énergie subtils (nadis) en provenance des yeux, des oreilles et des poumons s'entrecroisent, au centre du cerveau, derrière et entre les yeux. C'est le centre à partir duquel ces énergies sont contrôlées (cf. chapitre 5). C'est là que commence le contrôle du souffle.

Cerveau

49. Le cerveau est un ordinateur et l'instrument de la pensée. L'esprit éprouve des sentiments, mais pas le cerveau. Puisque le cerveau commande les fonctions physiologiques et les organes des sens, il doit rester immobile.

Dans le pranayama, il est l'animateur, non pas acteur mais témoin. Les poumons sont les acteurs, le cerveau est le metteur en scène.

50. Si la posture assise est correcte, ferme, stable et bien équilibrée, les émotions sont contenues. Le cerveau semble flotter tant il est léger. Aucune tension n'y est alors éprouvée et il n'y a donc aucune perte d'énergie. Si le cerveau frontal est soulevé vers le haut, on éprouve irritabilité et tensions; s'il penche d'un côté, l'autre côté paraît lourd, ce qui perturbe son équilibre.

51. Les intellectuels ont tendance à être arrogants. L'intelligence, comme l'argent, est un bon serviteur mais un mauvais maître. Lorsqu'il pratique le pranayama, le yogi incline bas la tête, la position du front étant déterminée par celle de l'arrière du crâne, afin de se faire humble et de bannir tout orgueil intellectuel.

52. Le yogi sait que le cerveau est le centre où est acquise la connaissance objective (vidya) tandis que l'esprit (manas) est celui où est expérimentée la connaissance subjective (buddhi). Manas est l'enveloppe extérieure, buddhi son contenu. Manas est situé au centre du cœur, là où se produisent les bouleversements affectifs.

53. Lorsque les émotions et l'intellect sont silencieux et stables, le yogi fait d'abord l'expérience de la tranquillité des sens suivie par celle de l'esprit. Celle-ci est suivie à son tour par l'expérience plus rare et plus avancée de la tranquillité spirituelle qui le libère des pensées et des soucis de ce monde.

Il prend conscience de l'état d'être pur et rare - conscience totale, état divin en l'homme dans lequel le fini et l'infini se confondent. C'est le samadhi, le but éternel du yogi.

L'ART DE PRÉPARER L'ESPRIT AU PRANAYAMA

« Lorsque le souffle est instable, l'esprit l'est aussi; lorsque le souffle est stable, l'esprit l'est aussi, et avec lui le yogi. C'est pourquoi il faut maîtriser le souffle. »

Hatha Yoga Pradipika, II, 2.

1. On dit que l'arbre de vie a ses racines en haut et ses branches en bas. Il en est de même pour l'homme car son système nerveux prend racine dans le cerveau, la moelle épinière est le tronc qui descend dans la colonne vertébrale, tandis que les nerfs plongent du cerveau dans la moelle épinière et se ramifient dans tout le corps.

2. L'art de s'asseoir pour le pranayama est décrit en détail dans le chapitre 11 tandis que ce chapitre-ci concerne la préparation mentale indispensable pour que le sadhaka puisse pratiquer le pranayama.

3. Les artères, veines et nerfs sont des conduits (nadis) qui font circuler l'énergie et la distribuent dans tout le corps. Exercer le corps en pratiquant les asanas a pour effet de garder ces conduits libres de toute obstruction à la circulation du prana. L'énergie n'irradie pas dans tout le corps si les nadis sont bouchés par des impuretés. Si les nerfs s'enchevêtrent, il est impossible de rester calme et stable, et sans stabilité la pratique du pranayama est impossible. Si le fonctionnement des nadis est perturbé, on ne peut découvrir sa véritable nature et l'essence des choses.

4. La pratique des asanas fortifie le système nerveux et la pratique de savasana apaise les nerfs irrités. Si les nerfs lâchent, il en va de même pour l'esprit. Si les nerfs sont tendus, l'esprit l'est aussi. À moins que l'esprit soit détendu, silencieux et réceptif, on ne peut pas pratiquer le pranayama.

5. Le monde moderne en quête de paix s'est intéressé aux bienfaits apportés par la méditation et l'art ancien du pranayama. Ces deux disciplines sont d'abord très séduisantes mais on s'aperçoit avec le temps que non seulement elles sont très difficiles à apprendre mais qu'elles sont aussi très fastidieuses et très monotones, car les progrès y

sont très lents. En revanche, la pratique des asanas ne cesse jamais d'être attrayante et absorbante car l'intellect se concentre sur différentes parties du corps et s'y recharge, ce qui crée un sentiment d'euphorie. Dans le pranayama, l'attention est main tenue au début sur les deux narines, les conduits des sinus, le thorax, la colonne vertébrale et le diaphragme, ce qui empêche l'intellect de se porter sur les autres parties du corps. Ainsi le pranayama ne peut pas devenir une activité absorbante avant que le corps et l'esprit ne soient entraînés à recevoir le souffle en mouvement. Il peut s'écouler des mois ou des années sans qu'il y ait de progrès notable, mais grâce à des efforts sincères et résolus et à de la persévérance l'esprit du sadhaka devient réceptif au passage régulé de l'air. Il commence alors à faire l'expérience de la beauté et du parfum des pranayamas, et après des années de pratique il en appréciera toute la subtilité.

6. Il y a deux conditions essentielles à la pratique du pranayama, une colonne vertébrale ferme (achala) et un esprit stable (sthira) mais alerte. N'oubliez pas, cependant, que la colonne vertébrale de ceux qui abusent des flexions arrière peut être élastique mais ne peut pas rester longtemps ferme ; et que ceux qui abusent des flexions avant peuvent avoir une colonne vertébrale ferme mais pas un esprit stable et alerte. Dans les flexions arrière les poumons sont étirés, tandis qu'ils ne se dilatent pas dans les flexions avant. Le sadhaka doit équilibrer les deux afin que la colonne vertébrale reste ferme et que l'esprit demeure alerte et stable.

7. Il ne faut pas pratiquer le pranayama mécaniquement. Le cerveau et l'esprit doivent rester alertes pour ajuster et corriger à chaque instant la position du corps et le passage de l'air. On ne peut pas pratiquer le pranayama à force de volonté; il ne doit donc pas être mené tambour battant. Une totale réceptivité de l'esprit et de l'intellect est indispensable.

8. Dans le pranayama la relation entre chitta (esprit, intellect et ego) et le souffle est comparable à celle existant entre une mère et son enfant. Chitta est la mère et prana est l'enfant. Comme une mère chérit son enfant et lui prodigue amour, soins et sacrifices, ainsi chitta doit chérir prana.

9. Le souffle est comme un fleuve tumultueux qui lorsqu'il est dompté par des barrages et des canaux produit de l'énergie en abondance. Le pranayama apprendra au sadhaka à dompter l'énergie du souffle pour produire vitalité et vigueur.

10. Cependant la Hatha Yoga Pradipika (II, 16-17) nous met en garde : de même qu'un dompteur va doucement pour dresser un lion, un éléphant ou un tigre, de même le sadhaka doit devenir progressivement maître de son souffle qui, sinon, le détruira. Une pratique correcte du pranayama permet de guérir ou d'enrayer toutes les maladies, alors qu'une pratique incorrecte provoque toutes sortes de troubles respiratoires tels que toux, asthme, douleurs dans la tête, les yeux et les oreilles.

11. La stabilité de l'esprit et celle du souffle agissent réciproquement l'une sur l'autre et stabilisent aussi l'intellect. Quand l'intellect n'oscille pas, le corps devient vigoureux et le sadhaka est plein de courage.

12. L'esprit (manas) régit les organes des sens (indriyas) comme le souffle régit l'esprit. C'est le son produit par le souffle qui le régit. Quand ce son est maintenu uniforme, le système nerveux s'apaise. Alors le souffle circule uniment, préparant le sadhaka à la méditation.

13. Les yeux jouent un rôle prépondérant dans la pratique des asanas et les oreilles dans celle du pranayama. En étant pleinement attentif et en se servant de ses yeux on apprend les asanas et le juste équilibre dans les postures. On arrive à maîtriser les asanas par la volonté qui peut faire obéir les membres. Mais il en va tout autrement pour le pranayama. Quand on le pratique, on garde les yeux fermés et l'esprit concentré sur le son de la dans toutes ses nuances est régulé, ralenti et unifié.

14. Les asanas sont d'une variété infinie à cause du grand nombre de postures et de mouvements différents et aussi parce que l'attention se renouvelle pendant la pratique. Le pranayama peut paraître monotone pour deux raisons : premièrement le sadhaka ne peut pas changer de position pour le pratiquer et deuxièmement il doit respirer avec un son continu et régulier. C'est comme faire des gammes en musique avant d'apprendre la mélodie et l'harmonie.

15. Quand on pratique les asanas, le mouvement va du corps grossier connu au corps subtil inconnu. Dans le pranayama, le mouvement va du souffle subtil intérieur au corps grossier extérieur.

16. Comme les cendres et la fumée cachent un morceau de bois qui brûle en se consumant lentement, les impuretés du corps et de l'esprit recouvrent l'âme du sadhaka. Et de même que la brise dissipe les cendres et la fumée et fait flamber le bois haut et clair, ainsi l'étincelle divine cachée dans le sadhaka se manifeste et resplendit lorsque, par la pratique du pranayama, son esprit est débarrassé de toute impureté et devient apte à la méditation.

MUDRAS ET BANDHAS

1. Pour s'entraîner aux techniques de pranayama il est nécessaire de savoir certaines choses sur les mudras et les bandhas. Le mot sanskrit Mudra signifie « sceau » ou « serrure ». Il désigne des attitudes corporelles qui ferment les orifices du corps ainsi que des positions spéciales des doigts et des mains.

2. Bandha veut dire « chaîne », « ligature », « emprisonnement » ou « capture ». C'est aussi le nom donné à des postures dans lesquelles certains organes ou parties du corps sont serrés, contractés et contrôlés.

3. Quand on produit de l'électricité il est nécessaire d'avoir des transformateurs, des conducteurs, des fusibles, des interrupteurs et des fils isolés pour transporter le courant à destination, car sinon l'électricité produite serait mortelle. Lorsqu'en pratiquant le pranayama le yogi fait circuler le Prana dans tout son corps il est tout aussi nécessaire qu'il emploie les bandhas pour éviter que l'énergie ne se disperse et la transporter là où il faut sans dommages. Sans les bandhas, la pratique du pranayama perturbe la circulation du prana et nuit au système nerveux.

4. Parmi les nombreux mudras et bandhas mentionnés dans les textes de hatha-yoga, jalandhara, uddiyana et mula bandha sont essentiels pour le pranayama. Ils facilitent la distribution de l'énergie et empêchent sa déperdition par hyperventilation du corps. On les pratique pour éveiller la kundalini endormie et faire remonter son énergie dans le canal de susumna pendant les pranayamas. Il est essentiel de les utiliser pour connaître l'état de samadhi.

JALANDHARA BANDHA

5. Le premier bandha dont le sadhaka doit avoir la maîtrise est jalandhara bandha. Jala signifie « filet », « trame » ou « réseau de mailles ». On arrive à maîtriser ce bandha en faisant sarvangasana et ses variations au cours desquels le sternum se trouve pressé contre le menton.

Technique

(a) Asseyez-vous dans une posture qui vous soit confortable : siddhasana,

swastikasana, bhadrasana, virasana, baddhakonasana ou padmasana (photos 3 à 14).

(b) Gardez le dos bien droit. Soulevez le sternum et la partie antérieure de la cage thoracique.

(c) Sans les raidir, étirez les côtés du cou et rentrez les omoplates dans le corps; maintenez concaves les régions thoracique et cervicale de la colonne vertébrale et inclinez la tête en avant vers la poitrine à partir de la nuque.

(d) Ne resserrez pas la gorge ni ne surtendez les muscles du cou. Il ne faut pas forcer pour avancer ou pencher le cou ni créer de tension dans la nuque (photos 55 et 56). Les muscles du cou et de la gorge doivent rester souples.

(e) Baissez la tête de façon à ce que la pointe et les deux côtés de la mâchoire s'appuient également sur l'échancrure entre les clavicules à la partie supérieure du sternum (photos 57 et 58).

(f) N'allongez pas le menton d'un côté plus que de l'autre (photo 59). Ne penchez pas non plus le cou de côté (photo 60) car cela peut causer une douleur et une gêne durables. Au fur et à mesure qu'il s'assouplit, le cou devient de plus en plus flexible.

(g) Ne faites pas descendre le menton de force sur la poitrine comme sur la photo 55, mais soulevez la poitrine à la rencontre du menton qui descend, comme sur la photo 58.

(h) Le centre de la tête et le menton doivent être dans le même axe que le milieu du sternum, le nombril et le périnée (photo 61).

(i) Les côtes ne doivent pas s'enfoncer quand vous appuyez le menton sur la poitrine (photo 62).

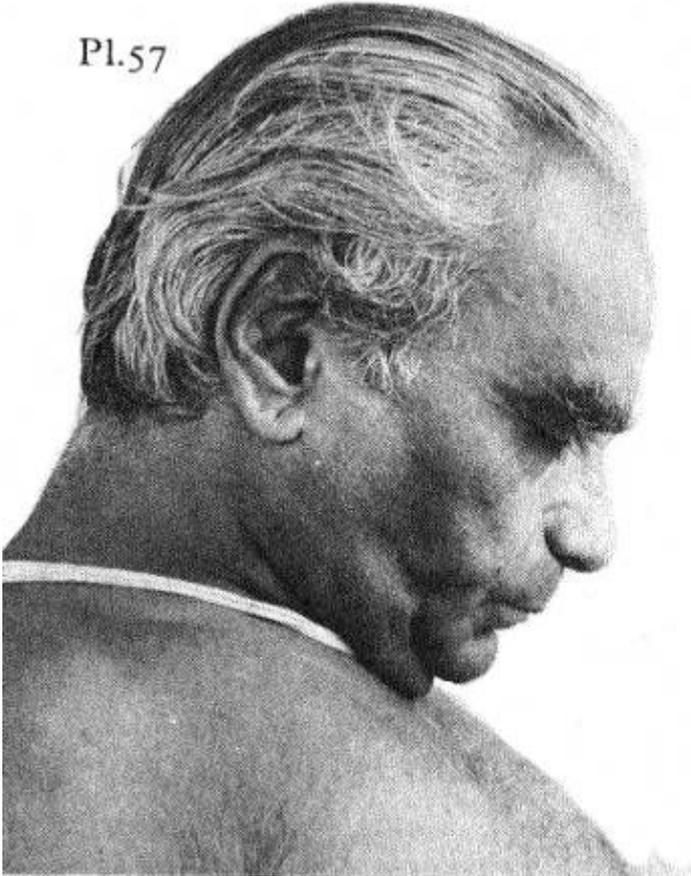
(j) Relaxez les tempes et gardez passifs les yeux et les oreilles (photo 57).

(k) C'est cela jalandhara bandha.

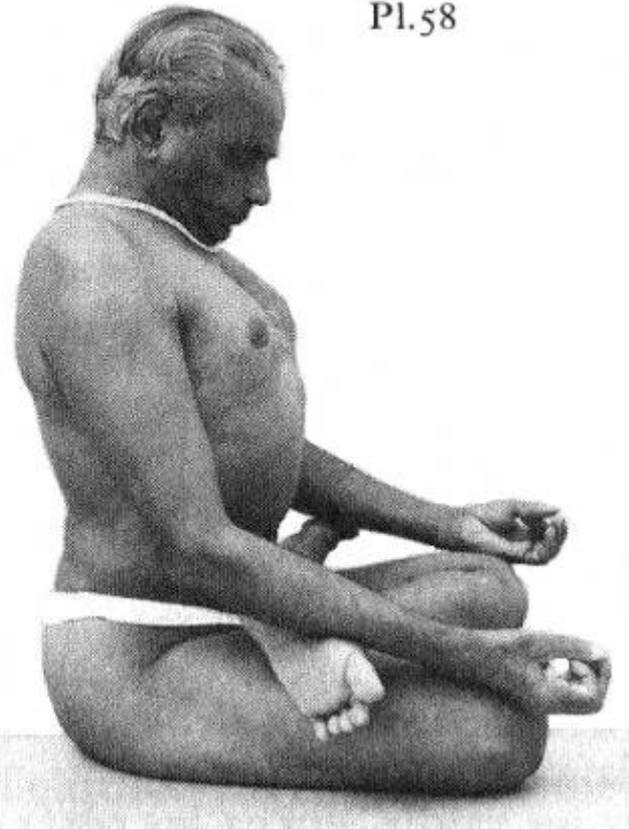


Pl.56

Pl.55



Pl.57

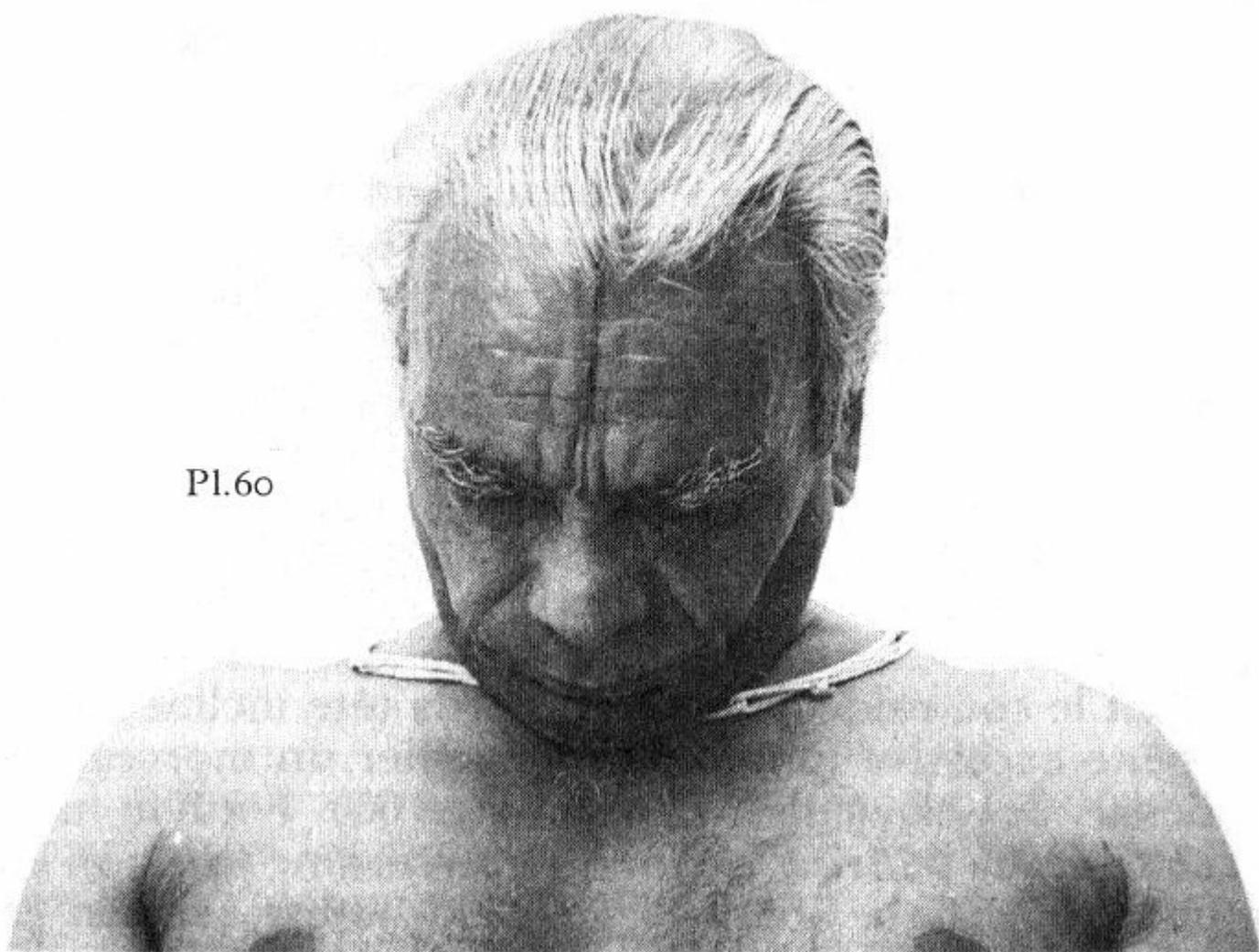


Pl.58

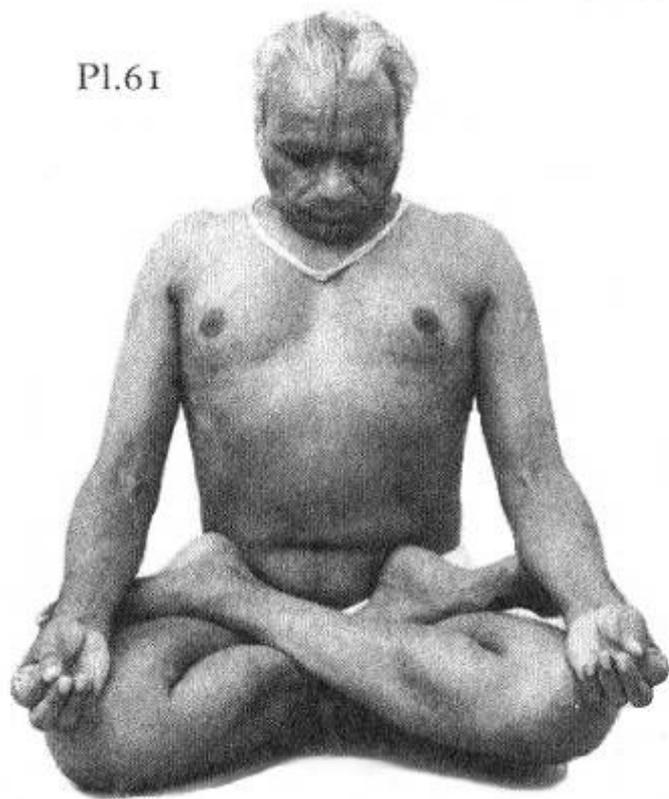
Pl.59



Pl.60



Pl.61



Pl.62



Effets

Le plexus solaire est situé au centre du tronc. Selon le yoga, il est le siège du feu digestif (jatharagni) qui brûle les aliments et produit de la chaleur. Le plexus lunaire se trouve au centre du cerveau et produit de la fraîcheur. En faisant jalandhara bandha, sous l'effet de la ligature des nadis autour du cou, l'énergie froide du plexus lunaire ne peut pas descendre ni être dissipée par l'énergie chaude du plexus solaire. De cette façon l'elixir de vie est emmagasiné et la vie elle-même est prolongée. Ce bandha comprime aussi les canaux ida et pingala et permet au prana de passer dans susumna.

Le jalandhara bandha dégage les conduits du nez et régularise le flux de sang et de prana (énergie) qui se dirige vers le cœur, la tête et les glandes endocrines situées dans le cou (thyroïde et parathyroïdes). Si le pranayama est fait sans jalandhara bandha, une gêne est immédiatement ressentie dans le cœur, le cerveau, les globes oculaires et les oreilles internes. Cela peut aller jusqu'au vertige.

Il relaxe le cerveau et aussi rabaisse l'orgueil de l'intellect (manas, buddhi et ahamkara).

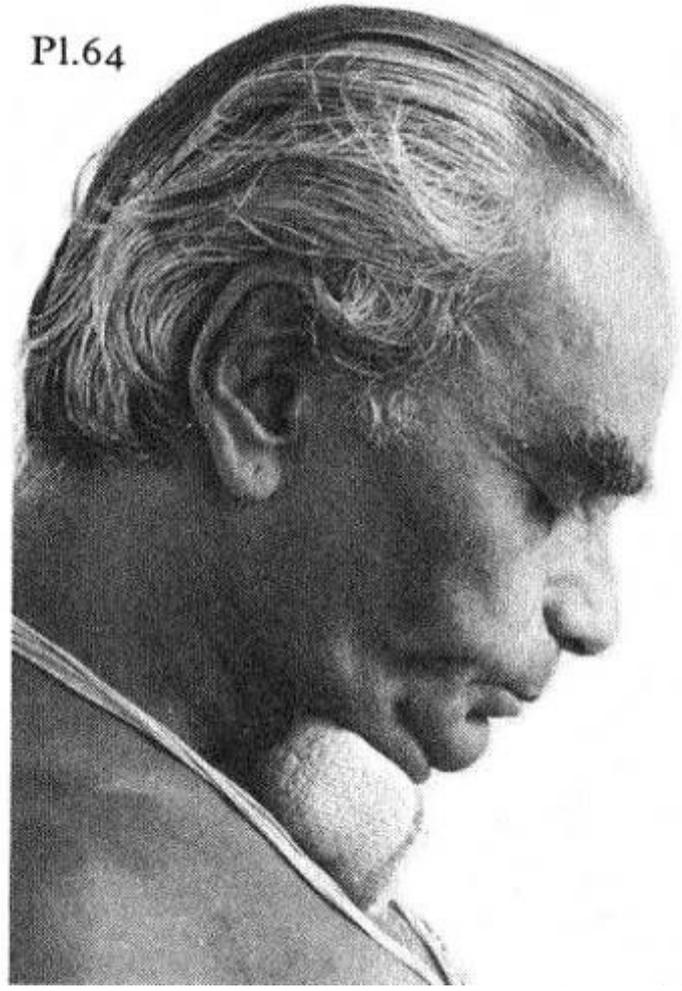
Note

Ceux qui ont le cou raide doivent garder la tête inclinée aussi bas que possible sans gêne excessive (photo 63), ou rouler un morceau de tissu et le placer au-dessus des clavicules (photos 64 et 65). Pour le maintenir en place, il faut soulever la poitrine plutôt qu'exercer une pression en baissant le menton (photo 57). Cela libère la gorge de toute tension et rend la respiration aisée.

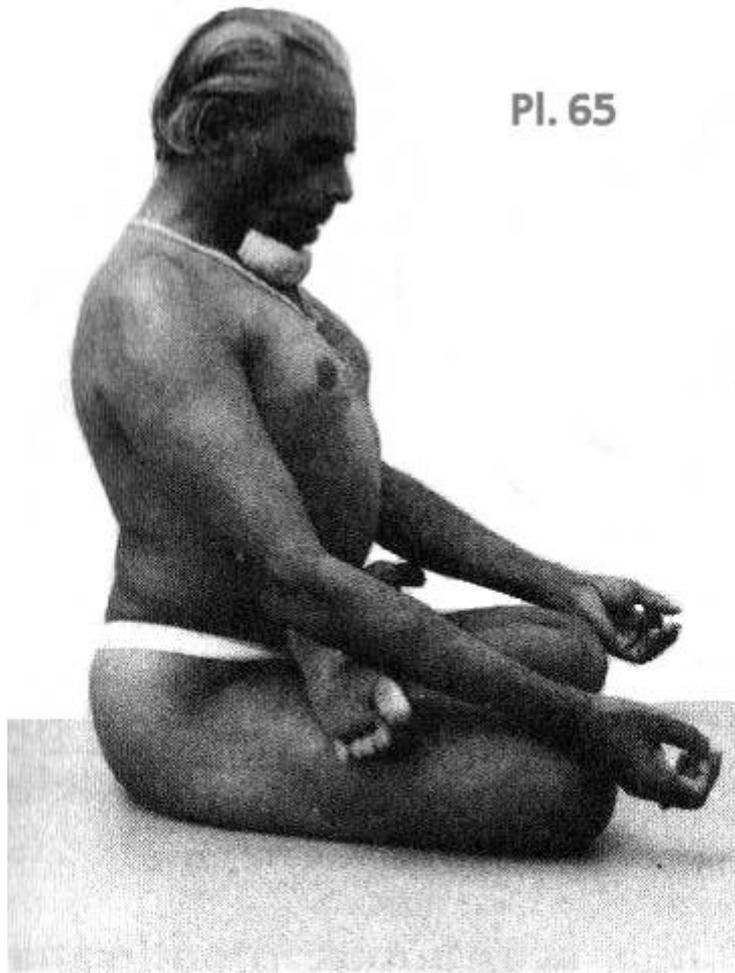
UDDIYANA BANDHA



Pl.63



Pl.64



6. Uddiyana, qui veut dire « envol », est un verrouillage de l'abdomen. Dans ce bandha on dirige le prana, ou énergie, depuis le bas de l'abdomen vers la tête. Le diaphragme est remonté du bas de l'abdomen jusque haut dans le thorax et tire les organes abdominaux vers l'arrière et vers le haut en direction de la colonne vertébrale.

Technique

Apprenez d'abord à bien maîtriser uddiyana en position debout comme expliqué ci-dessous. Ne l'introduisez qu'ensuite dans votre pratique de pranayama en position assise au cours de bahya kumbhaka (l'intervalle entre une expiration complète et le début de l'inspiration suivante). Ne faites jamais uddiyana pendant un travail de pranayama tant que vous n'avez pas maîtrisé bahya kumbhaka, ni pendant antara kumbhaka (la rétention de souffle entre une inspiration complète et le début de l'expiration suivante) car cela fatigue le cœur.

- (a) Tenez-vous debout en tadasana (photo 25).
- (b) Ecartez les jambes de trente centimètres environ.
- (c) Penchez-vous légèrement en avant en pliant les genoux et placez les mains sur le milieu des cuisses en écartant les doigts.
- (d) Pliez légèrement les coudes et descendez le menton aussi bas que possible en jalandhara bandha.

(e) Inspirez profondément, puis expirez rapidement afin d'expulser l'air des poumons d'un seul coup.

(f) Retenez votre souffle sans inspirer. Tirez en arrière vers la colonne vertébrale toute la région abdominale dans un mouvement ascendant (photo 66). Ne creusez jamais la poitrine pendant que vous faites uddiyana.

(g) Poussez les régions lombaire et dorsale de la colonne vers l'avant et vers le haut. Contractez les organes abdominaux vers l'arrière et plaquez-les contre la colonne vertébrale.

(h) Maintenez fermement la position de l'abdomen, ôtez les mains des cuisses et posez-les un peu plus haut sur les hanches pour pouvoir accentuer la contraction.

(i) Redressez le dos sans relâcher l'abdomen ni relever le menton (photo 67).

(j) Maintenez cette position aussi longtemps que vous le pouvez, de dix à quinze secondes. N'essayez pas d'aller au-delà de vos forces, mais augmentez progressivement la durée au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.

(k) Relâchez d'abord les muscles abdominaux sans bouger le menton ni la tête. S'ils bougent, on sent immédiatement une tension dans la région du cœur et aux tempes.

(l) Laissez l'abdomen reprendre sa position naturelle. Puis inspirez doucement (photo 68).

(m) N'inspirez pas dans les positions décrites ci-dessus de (f) à (k).

(n) Après quelques respirations normales, recommencez le cycle indiqué ci-dessus aux paragraphes (a) à (k), pas plus de six à huit fois de suite. Augmentez la durée d'uddiyana bandha ou le nombre de cycles au fur et à mesure de vos progrès, ou bien sous la surveillance personnelle d'un maître expérimenté ou d'un guru.

(o) Ces cycles ne doivent être effectués qu'une fois par jour.

(p) Quand vous avez acquis de l'assurance dans la pratique d'uddiyana, introduisez-le peu à peu dans différents types de pranayama, mais seulement au cours d'une rétention de souffle après expiration (bahya kumbhaka).

Note

(i) Ne pratiquez que l'estomac vide.

(ii) Ne contractez pas l'abdomen avant d'avoir expulsé l'air.

(iii) Si une tension se fait sentir aux tempes ou si l'inspiration est laborieuse, c'est que vous avez fait uddiyana en allant au-delà de vos possibilités.

(iv) N'inspirez jamais avant d'avoir relâché uddiyana bandha ni avant d'avoir ramené les organes abdominaux à leur état initial de détente.

(v) Ne resserrez pas les poumons pendant que les organes abdominaux sont

comprimés.

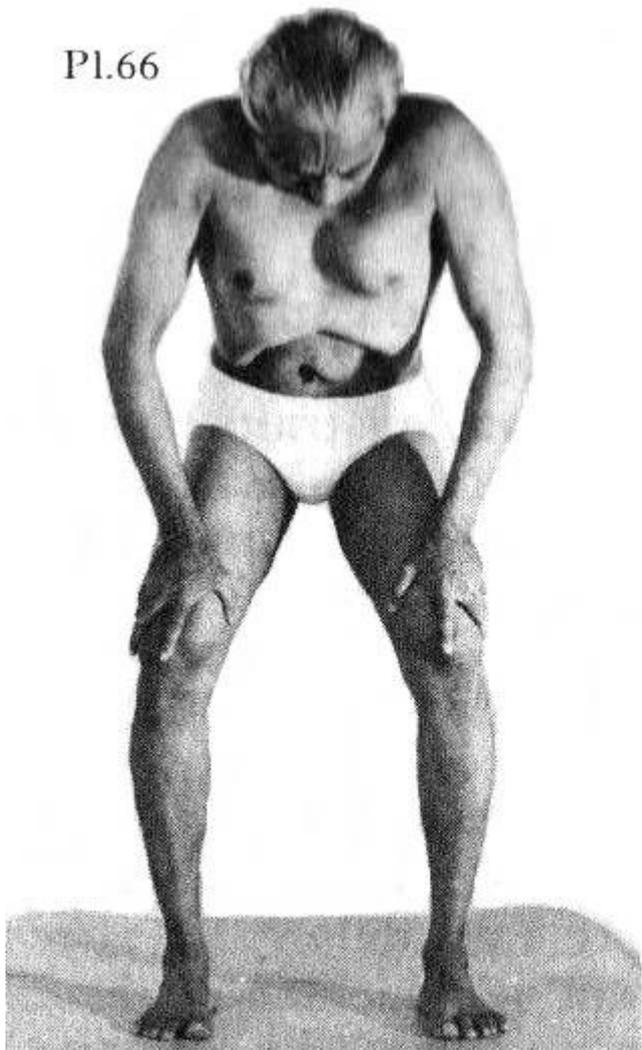
Effets

Il est dit que sous l'effet d'uddiyana bandha le grand oiseau prana est forcé à prendre son envol et à s'élever dans la susumna nadi, le principal des canaux où circule l'énergie nerveuse, à l'intérieur de la colonne vertébrale (merudanda). C'est le meilleur des bandhas et celui qui le pratique constamment, tel qu'enseigné par son guru, retrouve sa jeunesse. On dit de ce bandha, qu'il est le lion qui tue l'éléphant nommé Mort. Il doit être fait uniquement pendant l'intervalle entre une expiration complète et une nouvelle inspiration. Il fait travailler le diaphragme et les organes abdominaux. Le soulèvement du diaphragme opère un léger massage sur les muscles du cœur, ce qui les tonifie. Uddiyana bandha tonifie les organes abdominaux, active le feu gastrique et élimine les toxines du tube digestif. C'est pour cela qu'on l'appelle aussi sakti chalana pranayama.

MULA BANDHA

7. Mula signifie « racine » « source », « origine » ou « cause », « base » ou « fondement ». On emploie ce terme pour désigner la région fondamentale située entre l'anus et les parties génitales. Contractez les muscles de cette zone et faites-les remonter verticalement vers le nombril. Simultanément, la partie inférieure antérieure de l'abdomen sous le nombril est comprimée, repoussée en arrière et soulevée vers la colonne vertébrale. La course descendante d'apana vayu est modifiée puis dirigée vers le haut pour qu'il s'unisse au prana vayu qui a son siège dans la région de la poitrine.

Pl.66



Pl.67



Pl.68



Pls. 66-8 Uddiyāna Bandha

Pl.69



Pl. 69 Mūla Bandha

Mula bandha doit être essayé d'abord en rétention interne après une inspiration (antara kumbhaka). Il y a une différence entre les contractions abdominales d'uddiyana bandha et celles de mula bandha. Dans le premier bandha toute la région allant de l'anus au diaphragme est tirée en arrière vers la colonne vertébrale et soulevée, alors que dans le second seule la région du périnée et du bas de l'abdomen entre l'anus et le nombril est contractée, tirée en arrière vers la colonne et remontée vers le diaphragme (photo 69).

La pratique de la contraction des muscles du sphincter anal (asvini mudra) aide à maîtriser mula bandha. Asva veut dire « cheval ». Ce mudra est ainsi nommé parce qu'il évoque un cheval en train d'uriner. Il faut l'apprendre en exécutant différents asanas, surtout tadasana, sirsasana, sarvangasana, urdhva dhanurasana, ustrasana et paschimottanasana (cf. *Lumière sur le Yoga*).

Il est très dangereux d'essayer d'apprendre par soi-même uddiyana et mula bandhas. L'exécution incorrecte d'uddiyana bandha provoque l'émission involontaire du sperme et une perte de vitalité, tandis que celle de mula bandha affaiblit considérablement et rend moins viril. Même bien exécuté mula bandha n'est pas sans dangers. Il accroît le pouvoir de rétention sexuelle, incitant par là même l'adepte à en abuser. S'il succombe à la tentation, tous ses désirs assoupis peuvent se réveiller et devenir fatals, comme un serpent endormi réveillé par un bâton. La maîtrise des trois bandhas place le yogi à la croisée des chemins de sa destinée, un chemin conduisant à bhoga (la jouissance des plaisirs matériels) et l'autre au yoga ou union avec l'Être Suprême. Le yogi, cependant,

éprouve une attraction plus grande pour son créateur. Normalement les sens s'ouvrent sur l'extérieur et sont attirés vers les objets; ils suivent le chemin de bhoga. Si l'on modifie l'orientation des sens de telle façon qu'ils s'introvertissent, alors ils suivent le chemin du yoga. Les sens du yogi sont tournés vers l'intérieur pour rejoindre la Source de toute création. C'est lorsque l'aspirant a maîtrisé les trois bandhas que les conseils d'un guru deviennent encore plus essentiels, car si elle est bien dirigée cette énergie accrue est sublimée à des fins plus élevées et plus nobles. L'adepte vit alors dans la chasteté : il devient un urdhvareta. Ayant maîtrisé ses pulsions sexuelles naturellement et non en se faisant violence, il cesse de dissiper sa virilité. Il possède toute sa virilité sexuelle mais il est maître de lui-même (bhava vairagi). Il acquiert alors une force morale et spirituelle qui resplendit comme le soleil.

En pratiquant mula bandha, le yogi essaie d'atteindre la véritable source, ou mula, de toute création. Son but est le complet refrènement, ou bandha, de la chitta qui comprend l'esprit (manas), l'intellect (buddhi) et l'ego (ahamkara).

L'ART D'INSPIRER (PURAKA) ET D'EXPIRER (RECHAKA)

1. L'inspiration (puraka) est une prise d'énergie cosmique par l'individu pour son développement et son évolution. C'est la voie de l'action (pravrtti marga). C'est l'infini s'unissant au fini. Dans l'inspiration, le souffle de vie est aspiré aussi soigneusement et délicatement que pourrait être humé le parfum d'une fleur; il est ensuite distribué également dans tout le corps.

2. Pendant une séance d'asanas l'esprit et le souffle du sadhaka ressemblent à ceux d'un enfant enthousiaste toujours prêt à inventer, à créer et à faire preuve d'habileté; tandis que pendant les exercices de pranayama, le souffle est comme un enfant en bas âge exigeant de sa mère une attention et un soin particuliers. De même qu'une mère aime son enfant et consacre sa vie à son bien-être, de même la conscience doit nourrir le souffle.

3. Pour bien comprendre cet art, il est essentiel d'en connaître la méthodologie, ce qui est correct ou incorrect et ce qui est grossier ou subtil. On peut alors faire l'expérience du pranayama dans son essence. Il est utile de noter que la relation entre la conscience (chitta) et le souffle (prana) doit être comme celle existant entre une mère et son enfant. Mais avant qu'il puisse en être ainsi les poumons, le diaphragme et les muscles intercostaux doivent être exercés et disciplinés par les asanas pour que le souffle se déplace avec rythme.

4. Le rôle joué par la conscience dans la respiration est semblable à celui d'une mère tout entière occupée à regarder son enfant jouer. Bien que passive en apparence, elle est mentalement alerte ; elle observe minutieusement l'enfant tout en restant complètement détendue.

5. Quand une mère met son enfant à l'école pour la première fois, elle l'accompagne en le tenant par la main pour lui montrer le chemin et insiste sur l'importance de se montrer amical envers ses futurs camarades de classe et d'apprendre ses leçons. Elle oublie sa propre identité pour s'occuper de son enfant jusqu'à ce qu'il s'habitue à sa vie d'écolier. De même la conscience doit s'identifier au mouvement du souffle, le suivant comme une mère et le guidant pour qu'il s'écoule de façon rythmée.

6. La mère apprend à son enfant à marcher dans la rue et à traverser prudemment. De

la même façon la conscience doit guider le souffle qui circule dans les voies respiratoires avant d'être absorbé par les cellules vivantes. Lorsque l'enfant a pris confiance et s'est adapté à l'école, sa mère le laisse alors quand il arrive à la porte. De même, lorsque le souffle se meut de façon précise et rythmée, chitta observe ses mouvements et l'unit au corps et au Soi.

7. Dans l'inspiration le sadhaka essaie de transformer son cerveau en centre de réception et de distribution pour la circulation de l'énergie (prana).

8. Ne gonflez pas l'abdomen en inspirant car cela empêche les poumons de se dilater pleinement. L'inspiration ni l'expiration ne doivent jamais être violentes ni rapides car cela risque de fatiguer le cœur ou d'endommager le cerveau.

9. L'expiration (rechaka), c'est la sortie du souffle après l'inspiration. C'est l'exhalation de l'air impur ou l'expulsion du gaz carbonique. Le souffle qui sort paraît tiède et sec et le sadhaka ne perçoit aucun parfum.

10. L'expiration, c'est l'écoulement de l'énergie individuelle (jivatma) qui va s'unir à l'énergie cosmique (Paramatma). Elle apaise le cerveau et le rend silencieux. C'est l'abandon de l'ego du sadhaka au Soi et son immersion en ce Soi.

11. L'expiration est le processus par lequel l'énergie du corps s'unit peu à peu avec celle de l'esprit, se fond dans l'âme du sadhaka et se dissout dans l'énergie cosmique. C'est le chemin du retour à la source de conscience depuis la périphérie du corps que l'on appelle voie du renoncement (nivrtti marga).

12. Tenez la poitrine haute en étant présent à ce que vous faites et dirigez le souffle qui sort fermement et sans à-coups.

13. Inspirez et expirez systématiquement en observant de près la structure rythmique du souffle, comme une araignée tisse symétriquement sa toile dans un mouvement de va-et-vient.

14. Pour certaines personnes l'inspiration est plus longue que l'expiration tandis que pour d'autres c'est l'inverse. Cela est dû aux défis que nous devons relever dans la vie et à notre façon d'y réagir, qui modifient l'écoulement du souffle et la pression sanguine. Le pranayama a pour but de faire disparaître ces disparités et ces perturbations, tant dans l'écoulement du souffle que dans la pression sanguine, et de rendre celui qui le pratique imperturbable et détaché de sa propre personnalité.

Technique de l'inspiration (Puraka)

(a) Asseyez-vous dans une posture qui vous soit confortable.

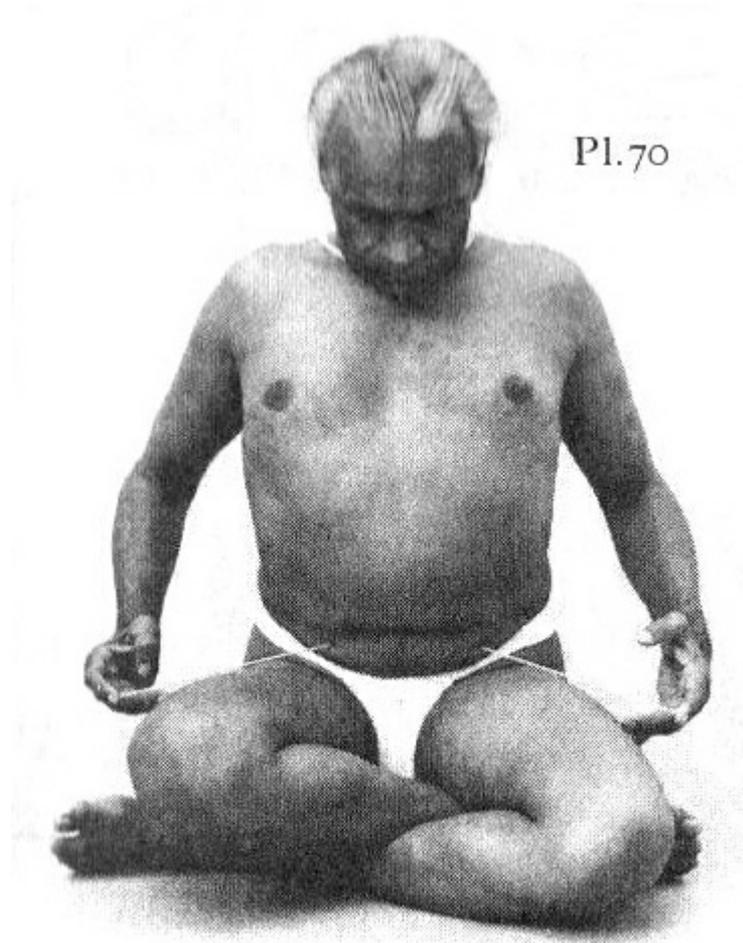
(b) Redressez la colonne vertébrale en même temps que la poitrine, les côtes flottantes et le nombril, et gardez-la droite.

(c) Abaissez ensuite la tête autant que cela vous est possible (photo 63 ou 64). Quand la nuque s'est assouplie, faites jalandhara bandha (photo 57).

(d) Selon le Yoga, l'esprit (manas), qui est la source des émotions, est situé dans la région comprise entre le nombril et le cœur. Gardez constamment le dos en contact avec ce centre d'affectivité. Etirez vers le haut et vers l'extérieur la partie antérieure du corps sans perdre le contact avec le centre de conscience.

(e) Pendant l'inspiration, dilatez la poitrine en la soulevant et en la projetant en avant; sans basculer vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté.

(f) Ne créez ni tension ni secousses dans la voûte du diaphragme mais gardez-la relaxée. Le point clef pour commencer une inspiration profonde se situe en bas des côtes flottantes de chaque côté, à partir de la ceinture ombilicale (photo 70).



(g) Gardez les poumons passifs et sans résistance pendant l'inspiration afin de recevoir et d'absorber l'énergie qui pénètre. Pendant que vous inspirez, remplissez complètement les poumons avec une attention totale. Synchronisez bien le mouvement du souffle et l'expansion interne des poumons.

(h) De même qu'on commence par remplir le fond d'une cruche avant d'en remplir le haut, emplissez à ras-bords les poumons depuis leur base. Remplissez-les jusqu'au haut des clavicules et jusqu'aux aisselles.

(i) Avant que ses poumons puissent recevoir leur plein volume d'air, une personne insuffisamment développée doit s'entraîner avec un soin et une attention tout particuliers. Aussi procédez avec circonspection pour étirer les fibres nerveuses des poumons.

(j) Les bronches arrivent de la trachée-artère à la périphérie des poumons où elles se ramifient en de nombreuses bronchioles. Faites en sorte que chaque inspiration atteigne l'extrême pointe des bronchioles.

(k) Le souffle qui entre est absorbé par les cellules vivantes du corps comme l'eau est absorbée par le sol. Sentez se faire cette absorption et éprouvez la sensation vivifiante de l'infiltration de l'énergie cosmique (prana) qui s'ensuit.

(l) Chaque pore de la peau du buste doit jouer le rôle d'œil de l'intelligence (jnana chaksu) pour absorber le prana.

(m) Si l'inspiration est trop prononcée la peau des paumes des mains devient granuleuse au toucher. Réglez le souffle de telle sorte que la peau des paumes des mains reste tout le temps douce.

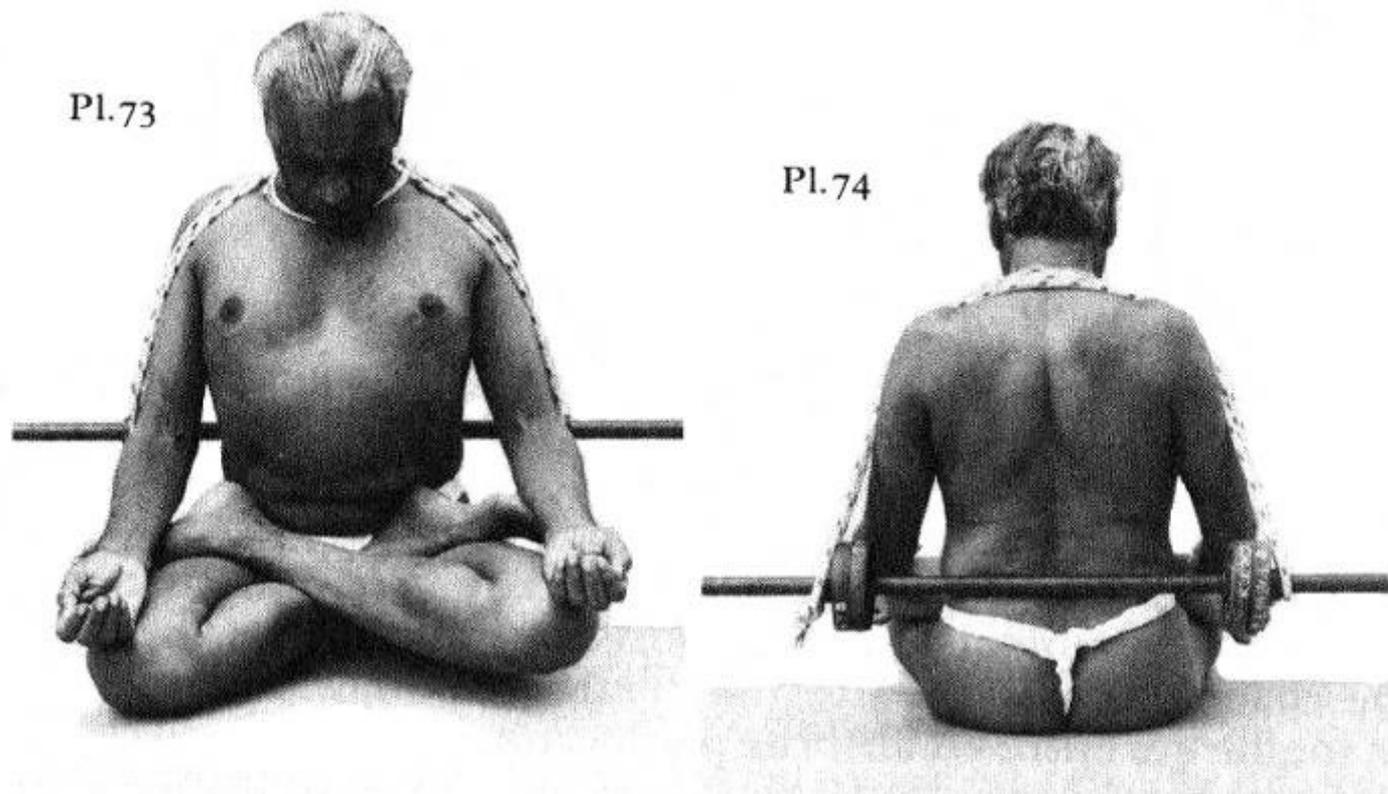
(n) Si on remonte les épaules pendant l'inspiration, les régions supérieures des poumons ne sont pas complètement dilatées et la nuque se raidit. Observez cette tendance qu'ont les épaules à remonter et, le cas échéant, baissez-les immédiatement (photo 52). Afin de les garder baissées tout en soulevant la poitrine, prenez une barre en métal ou des poids et utilisez-les comme montré sur les photos 71 à 74.

Pl. 71



Pl. 72





(o) Décontractez la gorge. Posez la langue sur le plancher de la mâchoire inférieure sans toucher les dents.

(p) Gardez les yeux fermés et détendus, mais la vision intérieure doit être active (photo 54). Pendant l'inspiration les yeux ont tendance à se tourner vers le haut (photo 95); évitez que cela se produise.

(q) Veillez à ce que les oreilles, les muscles du visage et la peau du front restent détendus.

(r) Inspirer selon la méthode correcte chasse la paresse, stimule le corps et l'esprit et leur donne de l'énergie.

(s) L'énergie inspirée pénètre par le nez et est reçue par la structure causale ou corps spirituel. Dans l'inspiration la conscience (chitta) s'élève du nombril (manipuraka chakra) au sommet de la poitrine (visuddhi chakra). Le sadhaka doit maintenir un contact ininterrompu et unificateur entre, d'une part, les structures causale et subtile du corps (chapitre 2) et, d'autre part, la conscience qui s'élève depuis sa source. Ce contact unifie le corps, le souffle, la conscience et le Soi. Alors le corps (ksetra) et l'Atma (ksetrajna) ne font plus qu'un.

Technique de l'Expiration (Rechaka)

(a) Conformez-vous aux paragraphes (a) à (d) décrivant les techniques d'inspiration.

(b) Dans l'inspiration, le corps sert d'instrument pour recevoir de l'énergie sous forme de souffle. Dans l'expiration il devient dynamique et sert d'instrument pour

laisser échapper lentement le souffle. Maintenez pendant toute l'expiration les muscles intercostaux et les côtes flottantes, fermement. Sans cela, il n'est pas possible d'expirer de façon continue et régulière.

(c) Dans l'expiration, la source ou point de départ est le sommet de la poitrine. Sans lâcher prise à cet endroit, expirez lentement mais à fond jusqu'à vider de souffle la région sous le nombril. Là, le corps fusionne avec le Soi.

(d) Tandis que vous laissez s'échapper le souffle, maintenez redressée la colonne vertébrale non seulement en sa partie centrale mais aussi à gauche et à droite, le torse restant aussi solide qu'un tronc d'arbre.

(e) Ne donnez ni secousses ni saccades au corps car cela troublerait l'écoulement du souffle, les nerfs et l'esprit.

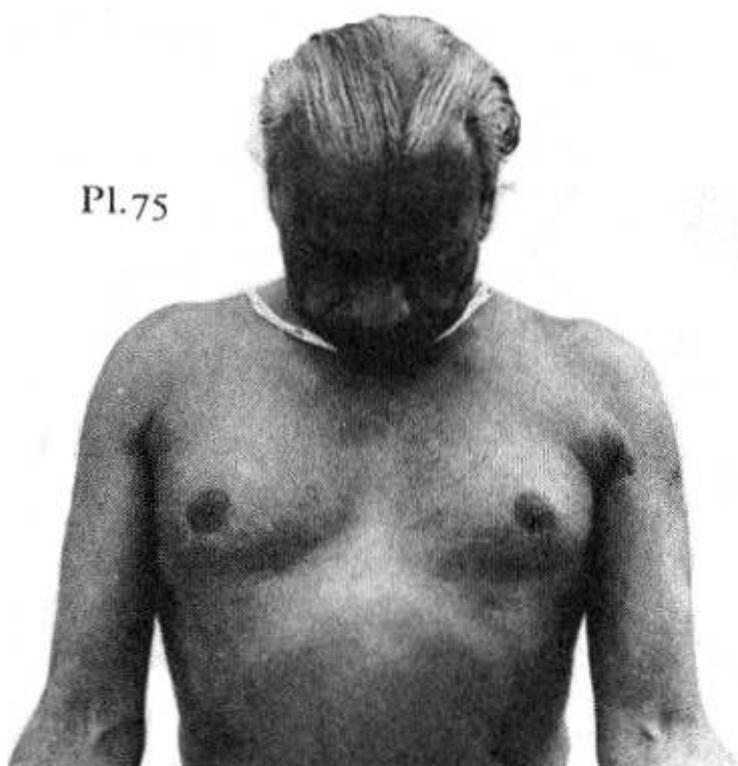
(f) Laissez le souffle s'échapper lentement et régulièrement sans affaisser la poitrine. Si l'expiration est inégale, c'est signe que vous avez cessé de faire attention au maintien du corps et d'observer l'écoulement du souffle.

(g) Dans l'inspiration la peau du torse se tend; dans l'expiration elle se détend sans que la structure interne du corps soit pour autant relâchée.

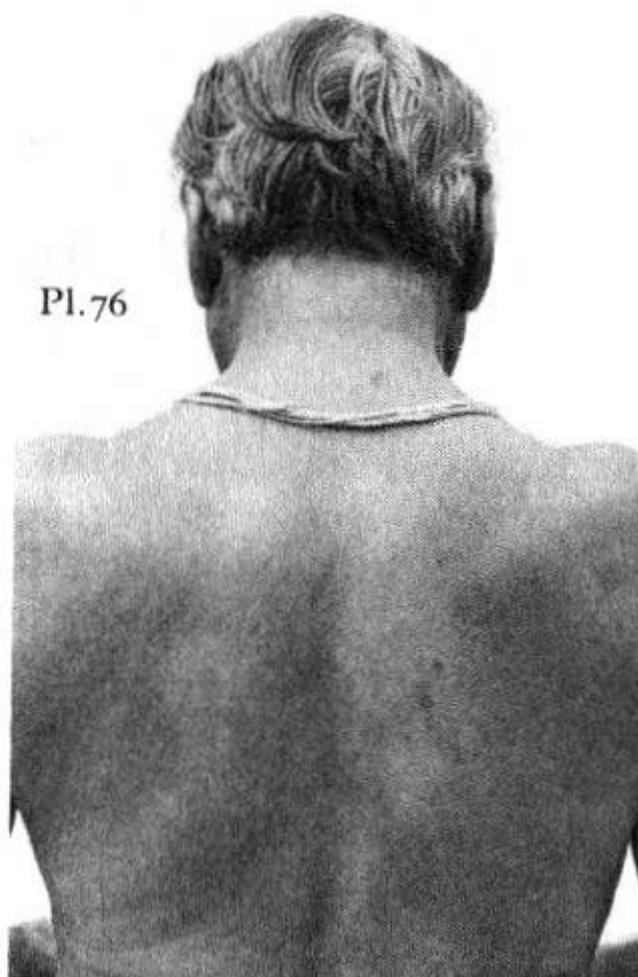
(h) La peau des bras ne doit pas être collée à celle de la poitrine au niveau des aisselles (photo 75). On doit laisser de l'aisance et de l'espace (photo 76) sans écarter exagérément les bras (photos 51 et 52).

(i) L'expiration est l'art de calmer les nerfs et le cerveau. Cela engendre l'humilité et l'ego devient silencieux.

Pl.75



Pl.76



L'ART DE LA RÉTENTION (KUMBHAKA)

1. Kumbha désigne une cruche pleine ou vide. Il y a deux types de kumbhaka. Ce peut être soit (a) une pause entre une inspiration et une expiration, soit (b) une pause entre une expiration et une inspiration. C'est l'art de tenir le souffle en suspens.

2. C'est aussi le retrait de l'intellect des organes de perception et d'action pour le fixer sur le siège de l'Atma (purusa), origine de la conscience. Kumbhaka crée le silence chez le sadhaka aux plans physique, moral, mental et spirituel.

3. La rétention du souffle dans kumbhaka ne doit pas être confondue avec une re-tension du cerveau, des nerfs et du corps pour bloquer le souffle. La re-tension débouche sur l'hyper-tension. Kumbhaka doit être fait avec le cerveau relaxé afin de re-vitaliser le système nerveux.

4. Quand le souffle est immobilisé dans kumbhaka, les sens sont immobilisés et l'esprit devient silencieux. Le souffle est le pont reliant le corps, les sens et l'esprit.

5. On peut exécuter kumbhaka de deux façons : sahita et kevala. Quand on retient le souffle intentionnellement et délibérément, il s'agit de sahita. Sahita kumbhaka est une pause dans la respiration (a) après une inspiration complète avant de commencer l'expiration (antara ou puraka kumbhaka) ou (b) après une expiration complète avant de commencer l'inspiration (bahya ou rechaka kumbhaka). Kevala signifie « tout seul » ou « absolu ». Kevala Kumbhaka est une pause dans la respiration non accompagnée de puraka ou de rechaka comme lorsqu'un artiste est totalement absorbé dans son art ou qu'un fidèle perd le souffle dans son adoration. Cet état est souvent précédé par des frémissements du corps et par une frayeur comparable à celle d'un homme sur le point d'être anéanti par l'imprévu. Cette sensation disparaîtra à force de patience et de persévérance. Kevala Kumbhaka est instinctif et intuitif. Dans cet état, on est complètement absorbé dans l'objet de sa dévotion et isolé du monde ; on connaît une joie et une paix qui dépassent l'entendement. On est en harmonie avec l'infini (*Hatha Yoga Pradipika*, II, 71).

6. Dans antara kumbhaka c'est le Seigneur que l'on retient sous la forme de l'énergie cosmique ou universelle qui se confond avec l'énergie individuelle. C'est un état dans lequel le Seigneur (Paramatma) est uni à l'âme individuelle (jivatma).

7. Dans l'état de bahya kumbhaka, le yogi abandonne au Seigneur son être même, sous la forme de son souffle, et se confond avec le Souffle Universel. C'est la plus noble forme d'abandon car l'identité du yogi est totalement confondue avec le Seigneur.

8. Dans la *Bhagavad Gita* (IV, 29-30) Krsna explique à Arjuna les différentes sortes de sacrifice (yajnas) et de yogis. Kumbhaka pranayama est l'un de ces yajnas et comprend trois catégories : inspiration-rétention, expiration-rétention (toutes deux étant sahita kumbhaka) et rétention absolue (kevala kumbhaka). Le corps du yogi est l'autel sacrificiel, le souffle entrant (puraka) est l'oblation et le souffle sortant (rechaka) est le feu. Kumbhaka est le moment où l'oblation de puraka est consumée dans le feu de rechaka et où l'oblation et la flamme ne font plus qu'un. Le yogi apprend comment contrôler son souffle (pranayama vidya). La partie supérieure du thorax est la demeure du souffle qui entre (prana) et la partie inférieure celle du souffle qui sort (apana). Quand les deux s'unissent dans le souffle inspiré, c'est l'état de puraka kumbhaka. Quand apana entre en contact avec le prana et s'écoule dans l'expiration, cet état de vide est le rechaka kumbhaka. Assimilant cette science par l'expérience, le yogi intègre pranayama vidya à sa sagesse (buddhi) et lui offre finalement sa connaissance, sa sagesse, son souffle de vie même et son « Soi » en oblation (Atmahuti). C'est l'état de kevala kumbhaka, ou abandon absolu, dans lequel le yogi s'absorbe dans l'adoration du Seigneur.

9. Comme une mère protège son enfant de toute catastrophe, la conscience (chitta) protège le corps et le souffle. La colonne vertébrale et le torse sont actifs et dynamiques comme un enfant, et la chitta est vigilante et protectrice comme une mère.

10. Dans kumbhaka le corps vibre comme une locomotive sous pression à l'arrêt, son mécanicien vigilant est prêt à partir, mais détendu. De la même façon, le prana vibre dans le torse mais la chitta reste détendue et prête à laisser entrer ou sortir le souffle.

11. La sensibilité de la peau du tronc, contrôlée et étirée, peut être comparée à celle d'un enfant discipliné à la fois hardi et prudent.

12. La durée de la suspension du souffle peut être comparée à celle des feux de circulation. Si l'on brûle le feu rouge, des accidents peuvent se produire. De même dans kumbhaka si l'on va au-delà de ses possibilités, le système nerveux en sera affecté. Si le corps et le cerveau sont tendus, c'est signe que la chitta ne peut pas retenir le prana en kumbhaka.

13. Ne retenez pas le souffle par la force ou la volonté. Dès que le cerveau devient tendu, que les oreilles internes deviennent dures et les yeux rouges, lourds ou sensibles, on est en train d'outrepasser ses capacités. Guettez ces signes avertisseurs qui indiquent que le point d'alerte est proche.

14. Le but de kumbhaka est de contenir le souffle. Quand le souffle est retenu, la parole, la perception et l'ouïe sont contrôlées. Dans cet état, la chitta est exempte de passion et de haine, d'avidité et de concupiscence, d'orgueil et d'envie. Prana et chitta s'unissent pour ne faire plus qu'un dans kumbhaka.

15. Kumbhaka répond à la nécessité de manifester la divinité latente dans le corps, demeure de l'Atman.

Technique d'Antara kumbhaka

(a) N'essayez pas de retenir votre souffle après une inspiration (antara kumbhaka) avant d'avoir maîtrisé l'inspiration et l'expiration profondes (puraka et rechaka). N'essayez pas de le retenir après une expiration (bahya kumbhaka) avant d'avoir maîtrisé antara kumbhaka.

(b) Maîtrise veut dire ajustement artistique par raffinement discipliné et contrôle du mouvement du souffle. Égalisez la longueur de votre inspiration et celle de votre expiration avant de chercher à faire kumbhaka. Lisez attentivement le chapitre 13 sur les bandhas avant de commencer à pratiquer kumbhaka.

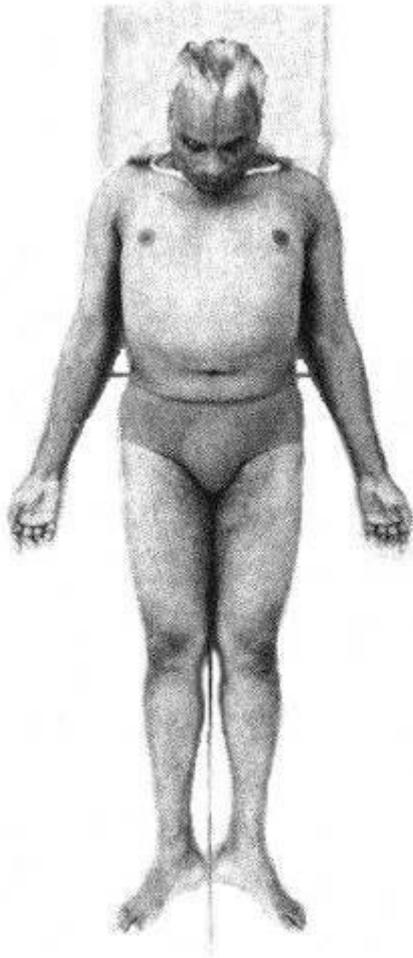
(c) Apprenez très progressivement à faire antara kumbhaka. Commencez par ne retenir votre souffle que pendant quelques secondes seulement, sans perdre le contrôle de l'intérieur du corps. Observez l'état du corps, des nerfs et de l'intellect. Il faut du temps pour arriver à comprendre, à expérimenter et à maintenir le contrôle intérieur précis des muscles intercostaux et du diaphragme dans le kumbhaka.

(d) Quand vous commencez à apprendre la rétention interne (antara kumbhaka), laissez passer quelque temps après chaque kumbhaka. Cela permet aux poumons de se reposer et de retrouver leur état naturel et normal avant de faire un nouvel essai. Par exemple, deux ou trois cycles de respiration normale ou profonde doivent suivre un cycle de kumbhaka jusqu'à la fin de la séance.

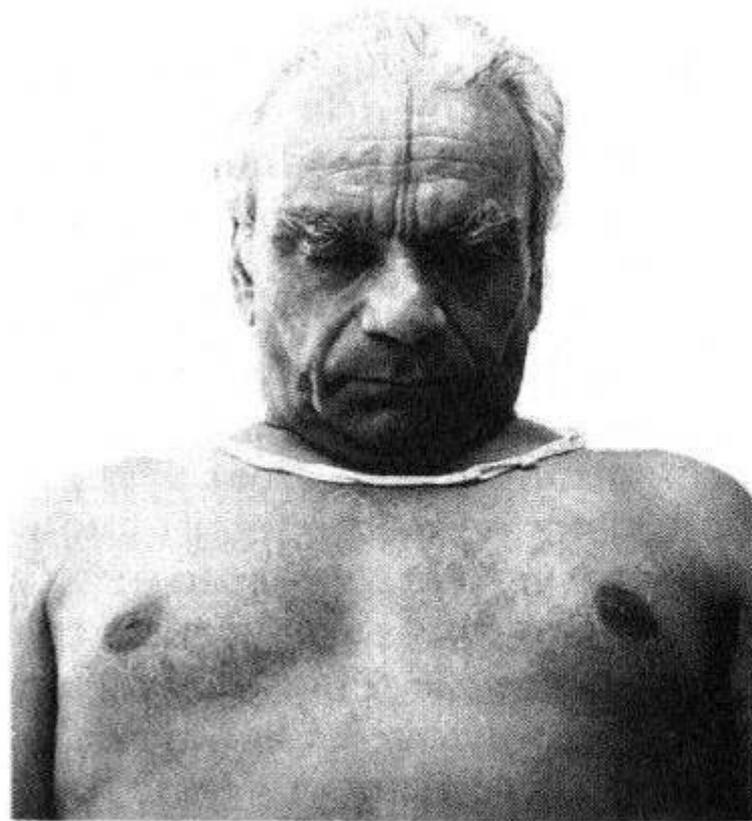
(e) Si des débutants exécutent une rétention interne après chaque inspiration, cela fatigue les poumons, durcit les nerfs et crée une tension dans le cerveau, et les progrès seront excessivement lents.

(f) Au fur et à mesure que vous progressez, rapprochez les cycles de respiration normale et antara kumbhaka.

(g) Augmentez le temps pendant lequel vous suspendez votre souffle en rétention interne sans aller au-delà de votre capacité.



Pl.77



Pl.78

(h) Si le rythme de l'inspiration et de l'expiration est perturbé par la retenue de souffle, cela montre que vous avez dépassé vos limites; vous devez donc réduire la durée de la rétention interne. Si le rythme n'est pas perturbé, alors votre pratique est correcte.

(i) Il est indispensable de connaître les bandhas pour pratiquer kumbhaka correctement. Ils agissent comme des soupapes de sécurité pour distribuer, réguler et assimiler l'énergie, et empêcher sa déperdition. Un moteur électrique grille si on laisse le voltage monter trop haut. De même, quand les poumons sont pleins et que l'énergie qu'ils contiennent n'est pas contrôlée par les bandhas, cela les endommage, irrite les nerfs et tend exagérément le cerveau. Rien de tel ne se produit si l'on pratique jalandhara bandha.

(j) Ne faites jamais antara kumbhaka debout car vous pourriez perdre l'équilibre et tomber.

(k) En position allongée, placez des coussins sous votre tête pour qu'elle soit plus haute que le torse, cela afin de ne pas créer de tension dans la tête (photo 77).

(l) Inutile pour les débutants de se préoccuper d'uddiyana bandha et mula bandha avant d'avoir maîtrisé le rythme de la respiration. Les élèves avancés doivent faire tous les bandhas après les avoir bien appris et pratiqués individuellement en rétention de souffle.

(m) Ne relevez pas l'arête du nez en rétention interne. Si le nez remonte, le cerveau

suit le mouvement et ne peut plus alors observer le tronc (photo 78).

(n) Pendant toute la pratique du pranayama faites pivoter la tête et les vertèbres cervicales vers l'avant et vers le bas, et la colonne dorsale redressée et le sternum vers le haut (photo 76). Cela aide le cerveau et la moelle épinière cervicale à se déplacer vers le sternum et relaxe le front. Cela permet à l'énergie du cerveau de descendre dans le siège du Soi.

(o) Pendant toute la durée de chaque rétention interne, maintenez fermement la position du diaphragme et des organes abdominaux. On a tendance, que ce soit inconsciemment ou délibérément, à les resserrer puis à les relâcher afin de retenir le souffle plus longtemps. Evitez cela car c'est un gaspillage d'énergie.

(p) Si une fatigue des poumons ou du cœur se fait sentir, expirez et faites quelques respirations normales ou profondes. Cela repose les poumons avant de recommencer antara kumbhaka. Si l'on continue après avoir senti la fatigue, on trouble le fonctionnement harmonieux du corps et de l'intellect tout à la fois. Cela conduit à un déséquilibre mental.

(q) Lorsque vous êtes capable de suspendre le souffle en rétention interne pendant un minimum de dix à quinze secondes vous pouvez introduire mula bandha. Dans les premiers stades faites mula bandha à la fin de l'inspiration et maintenez-le pendant toute la rétention.

(r) En rétention interne, tirez vers l'intérieur et vers le haut les organes abdominaux en même temps que vous avancez la partie inférieure de la colonne vertébrale (photo 69). Gardez tout le temps le tronc ferme et la tête, les bras et les jambes relâchés.

(s) Maintenez tout le temps l'élévation de la colonne vertébrale depuis la région sacro-iliaque et la base du foie et de l'estomac.

(t) Déplacez vers l'avant et vers le haut les parties extérieure et intérieure de la colonne vertébrale, avec rythme et régularité. Quand la colonne avance, faites rouler la peau avec elle vers l'intérieur du torse.

(u) Si la peau de la poitrine se relâche sur les côtes, c'est un signe que le souffle a fui des poumons sans que l'on s'en rende compte.

(v) Ne surtendez ni ne creusez la poitrine. Soulevez-la devant, derrière et des deux côtés de façon symétrique. Gardez ferme l'intérieur de la cage thoracique et souple l'extérieur. Cela équilibrera également le corps et augmentera la durée de kumbhaka.

(w) Veillez à ce que les muscles intercostaux postérieurs et antérieurs ainsi que les plans musculaires latéraux internes et externes se meuvent de façon indépendante et uniforme.

(x) Ajustez la peau des aisselles de l'arrière vers l'avant. Ne comprimez pas la peau autour des aisselles côté poitrine mais soulevez-la. Si la peau des aisselles ou des épaules remonte, c'est un signe de tension. Détendez la peau et abaissez-la.

(y) À la fin de l'inspiration (puraka) et au début de la rétention (kumbhaka) le sadhaka fait l'expérience d'une étincelle de divinité. Il éprouve l'unité du corps, du souffle et du soi. Dans cet état, la conscience du temps qui passe disparaît. Le sadhaka transcende les relations de cause à effet. Il doit conserver cet état pendant tout le kumbhaka.

(z) Le contenu volatile d'une bouteille bien scellée ne s'enfuit pas, même si l'on agite la bouteille. L'énergie vitale du sadhaka ne s'échappe pas quand kumbhaka est pratiqué avec les bandhas. Le tronc est scellé à la base par la contraction de l'anus et du périnée tirés vers le haut depuis Muladhara en les relevant. Le sadhaka devient alors plein de vigueur (ojas) et d'éclat (tejas).

La Technique de Bahya kumbhaka

(a) Bahya kumbhaka (rétention du souffle après expiration complète) peut être soit contemplatif soit dynamique. Lorsqu'il est contemplatif, il est pratiqué sans uddiyana. On peut le faire à n'importe quel moment, même après les repas, pour créer le calme en soi. Quand il est dynamique, il est pratiqué avec uddiyana qui masse les organes abdominaux et le cœur et empêche l'énergie de se disperser.

(b) Commencez par effectuer des cycles de rétention externe contemplative. Puis concentrez-vous sur la rétention externe avec uddiyana bandha.

(c) Au début, après chaque rétention externe dynamique, laissez passer quelque temps pour que les poumons et les organes abdominaux reviennent à leur état normal.

(d) Une rétention externe avec uddiyana ne doit jamais être forcée. Si elle est forcée, on suffoque, on perd le contrôle des organes abdominaux et on sent un dessèchement des poumons.

(e) Commencez à pratiquer très progressivement la rétention externe avec uddiyana bandha et maintenez uddiyana fermement pendant la même durée à chaque cycle. Faites six à huit cycles par jour.

(f) Faites quelques cycles de respiration normale ou profonde pour une rétention externe avec uddiyana. Par exemple, trois ou quatre cycles de respiration normale peuvent être suivis par une rétention externe avec uddiyana. Répétez la série en réduisant le nombre de cycles de respiration normale au fur et à mesure que la pratique fait acquérir de la stabilité.

(g) Quand vous pratiquez, suivez les techniques indiquées aux paragraphes b, d, e, f, h, l, m, p, s, t, u et w à propos d'antara kumbhaka en substituant «bahya kumbhaka» chaque fois que vous lisez «antara kumbhaka ».

(h) De même que l'on se sert de petites pinces pour retirer une épine et être ainsi immédiatement soulagé, servez-vous de l'intelligence comme de pinces pour faire disparaître les contractions et mouvements incorrects qui sont comme autant

d'épines dans la pratique.

(i) De même que les paupières agissent instinctivement pour empêcher des corps étrangers de pénétrer dans les yeux, le sadhaka doit toujours être vigilant pour empêcher des contractions, mouvements et habitudes incorrects de pénétrer dans sa pratique du pranayama.

(j) Un kumbhaka qui rougit le visage, brûle les yeux et rend irritable est incorrect. Ne faites jamais de kumbhaka les yeux ouverts. Ne pratiquez pas si vous avez des problèmes cardiaques ou pulmonaires, ni lorsque vous êtes souffrant.

(k) Le corps est le royaume. La peau en est la frontière. Son souverain est l'Atman dont l'œil qui voit tout (jnana chaksu) observe chaque détail pendant le pranayama.

(l) Les torrents de montagne déplacent des rochers et creusent des gorges ; pourtant lorsque l'énergie de l'eau courante est calmée et qu'elle est compensée par celle des rochers, chacune perd son identité séparée.

Il en résulte un lac réfléchissant la sereine beauté des montagnes environnantes. Les émotions sont les torrents, tandis que l'intellect stabilisé constitue le rocher. Dans le kumbhaka tous deux sont également équilibrés et l'âme se réfléchit dans son état primordial.

(m) La conscience (chitta) oscille avec le souffle tandis que kumbhaka l'immobilise et la libère des désirs. Les nuages se dispersent et le soi brille comme le soleil.

(n) Après avoir pratiqué pranayama et kumbhaka, relaxez-vous en savasana (cf. chapitre 30).

CLASSIFICATION DES SADHAKAS

1. Les sadhakas sont divisés en trois groupes principaux selon les progrès qu'ils font dans la pratique du pranayama : faible (adhama), où la respiration est grossière et inégale; moyen (madhyama), où elle n'est qu'à moitié harmonieuse; et fort (uttama) où elle est harmonieuse et fine.

2. Ces groupes sont à leur tour subdivisés pour faire apparaître les différences dans toute leur subtilité. Les débutants sont classés en très faibles parmi les « faibles » (adhamadhama), moyens parmi les « faibles » (adhamamadhyama) et forts parmi les « faibles » (adhamottama). Les groupes « moyen » et « fort » sont subdivisés de la même façon. Mais le but ultime de tout sadhaka est de rejoindre les plus forts des « forts » (uttamottama).

3. Un débutant en pranayama (adhama) utilise sa force physique et manque de rythme et d'équilibre. Son corps et son cerveau sont rigides, tandis que son souffle est forcé, saccadé et superficiel. Un sadhaka moyen (madhyama) a une certaine maîtrise de l'art de s'asseoir et une capacité pulmonaire plus grande que celle d'un débutant. Mais il ne sait pas encore maintenir fermement une posture ni respirer avec rythme. Sa pratique est médiocre, tandis que celle du sadhaka le plus avancé (uttama) est disciplinée. Ce dernier reste assis droit et conscient. Ses poumons sont capables de soutenir plus longtemps le pranayama. Sa respiration est rythmée, harmonieuse et subtile, tandis que son corps, son esprit et son intellect sont équilibrés. Il est toujours prêt à ajuster sa posture et à corriger ses erreurs.

4. Bien souvent compréhension et pratique ne vont pas ensemble. Un sadhaka pourra mieux comprendre qu'un autre qui, par contre, pratiquera avec plus d'habileté. Dans les deux cas il faut travailler à uniformiser habileté et intelligence et les utiliser harmonieusement pour pratiquer le pranayama le mieux possible.

5. Patanjali mentionne le rôle important que jouent pour le sadhaka dans le pranayama le lieu (desa), le temps (kala) et la condition (samkhya) tant intérieurs qu'extérieurs. Ils peuvent être régulés, allongés ou rendus subtils (Yoga Sutras, II, 50). Le torse du sadhaka est le lieu, son âge est le temps, et sa condition est l'équilibre lent et régulier et le flux égal de sa respiration.

6. Le débutant peut n'utiliser que le sommet de ses poumons, tandis que l'exécutant moyen s'intéressera à son diaphragme et à son nombril et l'adepte sa région pelvienne. Il faut apprendre à faire intervenir tout le torse quand on pratique le pranayama.

7. Le temps représente la longueur de chaque inspiration et expiration, et les circonstances le mouvement et la subtilité contrôlés du souffle.

8. La condition représente le nombre et la durée des inspirations, des rétentions, des expirations et des deuxièmes rétentions. Le sadhaka doit déterminer leur nombre et leur durée pour un jour donné et doit observer un programme régulier. Un mouvement harmonieux et délicat du souffle dans chaque cycle est la condition idéale (samkhya).

9. Le sadhaka peut accomplir un cycle d'une durée de dix secondes, un autre de vingt secondes et un troisième de trente. Il peut pratiquer à trois niveaux : à un niveau purement physique en se servant de son corps comme d'un instrument, à un niveau émotionnel en ne se servant que de ses facultés mentales, ou à un niveau intellectuel en contrôlant son souffle avec intelligence. Un débutant peut atteindre la perfection si son cycle est très court mais harmonieux et fin; par contre un adepte fier de la durée de son cycle est ravalé au niveau de débutant si ce cycle est grossier et inégal.

10. Le sadhaka doit acquérir la stabilité du corps; il doit équilibrer son esprit et ses émotions et modérer son intellect. Il est alors capable d'observer le mouvement subtil de son souffle et de sentir son organisme absorber ce souffle. Son corps, son souffle, son esprit, son intellect et son soi ne font plus qu'un et perdent leur identité propre. Le connaissable, le connaisseur et la connaissance se confondent (*Yoga Sutras*, I, 41).

11. Un musicien se perd dans son extase en révélant toutes les subtilités du raga (note musicale, mélodie et harmonie) dans lequel il s'est spécialisé et il fait l'expérience de la conscience suprême. Il peut se rendre compte ou pas si son expérience est partagée par son auditoire. C'est la quête du son (nadanusandhana). De même le sadhaka se perd dans son extase, mais son expérience du pranayama est purement subjective. Il est seul à écouter le son subtil et harmonieux de sa propre respiration et à jouir de l'état de silence absolu de kumbhaka. C'est la quête du Soi (Atmanusandhana).

12. L'inspiration (puraka) est l'absorption de l'énergie cosmique; l'inspiration-rétention (antara kumbhaka) est l'union du Soi Universel avec le soi individuel; l'expiration (rechaka) est l'abandon de l'énergie individuelle suivi de l'expiration-rétention dans laquelle l'individu et le Soi Universel se confondent. C'est l'état de nirvikalpa samadhi.

BIJA PRANAYAMA

Qu'est-ce que le Japa?

1. Bien que l'âme soit exempte de cause et d'effet, de joie et de peine, elle n'échappe pas à l'activité turbulente de l'esprit. Le but du mantra japa est de refréner l'esprit agité et de le concentrer sur un seul point, de le fixer sur une seule pensée. Le mantra est un hymne védique ou un verset musical dont la répétition constitue une prière, ou japa. Il faut répéter le mantra avec sincérité, amour et dévotion, ce qui rapproche l'homme de son Créateur. Lorsque le mantra ne compte que de une à vingt-quatre syllabes, il devient un mantra semence (bija), le mot clef qui ouvre l'âme. Le guru illuminé, qui a gagné la grâce de Dieu, initie le sisya qui en est digne et lui donne le mot clef qui ouvrira son âme. C'est la semence pour que le sisya s'étudie et s'initie à tous les aspects du yoga.

2. L'esprit prend la forme de ses pensées et il est façonné de telle manière que les bonnes pensées font un bon esprit et les mauvaises pensées en font un mauvais. Le japa (la répétition d'un mantra) est utilisé pour dégager l'esprit des vains bavardages, des jalousies et des médisances, afin qu'il nourrisse des pensées ayant l'âme et Dieu pour objet. C'est la fixation d'un esprit agité et instable sur une seule pensée, action ou sentiment.

3. Les mantras sont donnés pour être répétés constamment avec compréhension, détermination et motivation. La répétition continuelle (japa) d'un mantra accompagnée d'une réflexion sur sa signification (arthabhavana; artha = signification, bhavana = réflexion) apporte l'illumination. Par une telle répétition et réflexion constante, les pensées du sadhaka sont brassées, purifiées et clarifiées. Il voit son âme se refléter dans le lac de son esprit.

4. Ce japa transforme le sadhaka et transmue son ego, lui apportant de ce fait l'humilité. Le sadhaka atteint au calme intérieur et devient le maître de ses sens (jitendriyan).

5. Pendant la pratique du pranayama, répétez le mantra en synchronisant mentalement son flot silencieux sans remuer la bouche ou la langue. Cela maintient l'esprit attentif et aide à augmenter la durée des trois phases de la respiration-inspiration, expiration et rétention. L'écoulement du souffle et la croissance de l'esprit deviennent faciles et réguliers.

6. La pratique du pranayama est de deux sortes : sabija (avec semence) et nirbija (sans semence). Sabija pranayama comprend la répétition d'un mantra et est enseigné à quatre types de sadhakas à divers stades de développement mental, mudha, ksipta, viksipta ou ekagra (cf. chapitre 2).

7. Le mantra ne doit pas être répété rapidement pour terminer un cycle de pranayama. Il doit être également synchronisé avec le souffle dans l'inspiration, l'expiration et la rétention. Alors les sens se taisent. Quand la perfection est atteinte, le sadhaka devient libre et pur sans le support du mantra.

8. Nirbija pranayama est enseigné au cinquième type de sadhaka, celui dont le développement mental est le plus élevé, appelé niruddha. Il est pratiqué sans le support d'un mantra. Dans ce pranayama, le sadhaka respire, vit et connaît l'état de « Cela, tu l'es » (tattvam asi).

9. De sabija, comme d'une semence, germent des pensées, des idées et des visions, alors que ce n'est pas le cas pour nirbija qui est comme une semence brûlée. Sabija a un commencement et une fin ; il a forme, apparence et connotations, comme lampe et lumière et lumière et flamme. Nirbija est sans modalités, sans commencement et sans fin.

10. Sabija pranayama tourne l'esprit et l'intellect du sadhaka vers le Seigneur, semence de l'omniscience et source de toute existence. Le mot qui l'exprime est la syllabe mystique AUM (pranava). Le Seigneur a été décrit par Patanjali comme Celui qui n'atteint pas les cycles d'action et réaction, cause et effet, affliction et plaisir.

11. Il est dit dans la *Chandogya-Upanisad* que Prajapati (le Créateur) couva les mondes créés par lui. Il en sortit les trois *Vedas* - Rg, Yajur et Sama. Lorsque ceux-ci furent couvés à leur tour, il en sortit les trois syllabes bhuh (terre), bhuvah (atmosphère) et svah (ciel). Après qu'elles furent couvées, il en sortit la syllabe AUM. Comme des feuilles sont maintenues ensemble par une branche, ainsi toutes les paroles sont maintenues ensemble par AUM.

12. AUM communique les concepts d'omnipotence et d'universalité. Il renferme tout ce qui est propice aussi bien que tout ce qui inspire une crainte sacrée. C'est le symbole de la sérénité et de la puissance majestueuse. AUM est l'esprit éternel, le but le plus élevé. Quand ses connotations sont pleinement connues, toutes les aspirations sont accomplies. C'est le moyen le plus sûr pour être sauvé et c'est l'aide suprême. Il implique la plénitude de la vie humaine, de la pensée, de l'expérience et de l'adoration. C'est le son immortel. Ceux qui entrent en lui pour y prendre refuge deviennent immortels.

13. Les *Upanisads* mentionnent diverses triades de l'âme adorées en faisant usage du triple AUM. Dans le domaine du sexe, il symbolise les sexes féminin, masculin et neutre aussi bien que leur créateur, qui est au-delà des sexes. En ce qui concerne l'énergie et la lumière, AUM symbolise le feu, le vent et le soleil aussi bien que le générateur de ces sources d'énergie et de lumière. Sous la forme du Seigneur, ce symbole est adoré comme

Brahma le créateur, Visnu le protecteur et Rudra le destructeur, synthèse des forces de toute vie et de toute matière. En tant que temps, AUM représente le passé, le présent et l'avenir aussi bien que le Tout-Puissant qui est au-delà de l'atteinte du temps. En tant que pensée, il représente l'esprit (manas), l'intellect ou compréhension (buddhi) et le soi ou ego (ahamkara). Le mot AUM représente aussi les trois états (gunas) d'illumination (sattva), d'activité (rajas) et d'inertie (tamas), et également quiconque s'en est libéré, devenant ainsi un gunatita.

14. Les trois lettres A, U et M, ainsi que le point sur le M, symbolisent la quête de la vérité par l'homme le long des trois chemins de la connaissance, de l'action et de la dévotion, et l'évolution d'une grande âme devenue quelqu'un qui a réalisé l'équilibre spirituel et la stabilité intellectuelle, c'est-à-dire un sthitaprajna. S'il suit le chemin de la sagesse (jnana-marga), il s'est rendu maître tout à la fois de ses désirs (iccha), de ses actions (Kriya) et de son savoir (vidya). S'il suit le chemin de l'action (karma-marga), il se soumettra à d'austères pénitences (tapas) pour atteindre son but dans la vie, l'étude de soi (svadhyaya), puis dédiera les fruits de ses actions au Seigneur (Isvara-pranidhana). S'il suit le chemin de la dévotion (bhakti-marga), il s'absorbera dans l'écoute du nom du Seigneur (Sravana), la méditation sur Ses attributs (Manana) et la pensée de Sa gloire (Nididhyasana). Son état transcende l'état de sommeil (nidra), de rêve (svapna) ou de veille (jagrti), car bien que son corps soit au repos comme s'il dormait, son esprit paraît être dans un rêve et son intellect est tout à fait alerte; il se trouve dans le quatrième état transcendantal, le turiyavastha.

15. Celui qui a compris les nombreuses significations d'AUM est libéré des entraves de la vie. Son corps, son souffle, ses sens, son esprit, son intellect et la syllabe AUM sont confondus.

16. AUM est le mot que tous les *Vedas* glorifient et que tout sacrifice de soi exprime. Il est le but de toutes les études sacrées et le symbole de la sainteté de la vie. Le feu est latent dans le bois sec et peut être produit par des frictions répétées. De la même façon, la divinité latente dans le sadhaka se manifeste sous l'action du mot AUM. En frottant sa conscience intelligente contre le mot sacré AUM, il voit la divinité qui est en lui.

17. En méditant sur AUM, le sadhaka demeure ferme, pur et fidèle, et il devient grand. Comme un cobra se dépouille de sa vieille peau, il se dépouille de tout mal. Il trouve la paix de l'Esprit Suprême, où il n'y a ni peur, ni dissolution, ni mort.

18. Puisque le mot AUM est d'un pouvoir suprême et majestueux, on doit diffuser sa force en ajoutant AUM au nom d'une divinité et en faisant de cette combinaison un mantra qui servira de bija pour pratiquer le pranayama, comme par exemple les huit syllabes «AUM NAMO NARAYANAYA», ou les cinq syllabes «AUM NAMAH SIVAYA», ou les douze syllabes «AUM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA », ou le GAYATRI MANTRA de vingt-quatre syllabes.

VRTTIPRANAYAMA

1. Vrtti signifie «action», «mouvement», «façon d'agir» ou « méthode ».
2. Il y a deux types de vrtti pranayama : samavrtti et visamavrtti. Dans le premier la durée de chaque inspiration, expiration et rétention de souffle est la même alors que dans le second cette durée change et varie.

SAMAVRTTIPRANAYAMA

3. Sama signifie « égal », « identique » ou « de la même manière ». Dans le samavrtti pranayama on s'efforce d'uniformiser les quatre phases de l'acte respiratoire, à savoir inspiration (puraka), rétention (antara kumbhaka), expiration (rechaka) et rétention (bahya kumbhaka). Si la durée de puraka est par exemple de cinq ou dix secondes, celle de rechaka et des kumbhakas devra être identique.
4. Commencez samavrtti pranayama en observant seulement une durée égale pour l'inspiration (puraka) et l'expiration (rechaka).
5. Parvenez à une égalité de durée en maintenant perfection et souplesse dans le rythme de puraka et rechaka.
6. Seulement alors, essayez la rétention de souffle après l'inspiration (antara kumbhaka). Au début vous ne pourrez pas observer la même durée pour la rétention interne que pour puraka et rechaka.
7. Exercez-vous progressivement à la rétention interne. Pour commencer, le rapport entre les trois phases respiratoires doit être maintenu à $1 : 1/4 : 1$. Augmentez lentement ce rapport jusqu'à $1 : 1/2 : 1$. Une fois ceci bien établi, poussez jusqu'à $1 : 3/4 : 1$. Quand cela devient facile, allongez alors la durée d'antara kumbhaka pour atteindre le rapport $1 : 1 : 1$.
8. N'essayez pas de retenir votre souffle après une expiration complète (bahya kumbhaka) tant que vous n'êtes pas arrivé à ce rapport.
9. Commencez alors progressivement la rétention externe (bahya kumbhaka). Au début, observez le rapport $1 : 1 : 1 : 1/4$ pour l'inspiration, la rétention interne, l'expiration et la rétention externe. Augmentez lentement jusqu'à $1 : 1 : 1 : 1/2$. Une fois ceci bien

établi, essayez 1 : 1 : 1 : 3/4, et enfin allongez la durée de rétention externe pour atteindre le rapport de 1 : 1 : 1 : 1 .

10. Pratiquez d'abord la rétention interne (antara kumbhaka) séparément, en introduisant un antara tous les trois ou quatre cycles de respiration normale. Répétez le cycle avec antara quatre à six fois. Quand cela devient facile et confortable, réduisez l'espacement. Quand cela a été maîtrisé, faites puraka, antara kumbhaka et rechaka à la suite de façon continue.

11. Quand le rapport entre puraka, antara kumbhaka et rechaka est maintenu égal avec facilité, introduisez bahya kumbhaka une fois tous les trois ou quatre cycles.

12. Réduisez progressivement le nombre de cycles entre deux bahya kumbhakas. Puis faites puraka, antara kumbhaka, rechaka et bahya kumbhaka à la suite de façon continue.

VISAMAVRTTI PRANAYAMA

13. Visama signifie «irrégulier». Visamavrtti pranayama est ainsi nommé parce que les durées de puraka, antara kumbhaka, rechaka et bahya kumbhaka varient. Cela conduit à un rythme haché, et l'inégalité du rapport crée difficulté et danger pour l'élève s'il n'est pas doté de nerfs solides et de bons poumons.

14. Commencez d'abord en ne dépassant pas le rapport 1 : 2 : 1 pour l'inspiration, antara kumbhaka et l'expiration. Portez progressivement ce rapport à 1 : 3 : 1, puis 1 : 4 : 1. Puis adaptez-vous aux rapports 1 : 4 : 1 1/4 ; 1 : 4 : 1 1/2 ; 1 : 4 : 1 3/4 et 1 : 4 : 2. Quand cela a été maîtrisé, et seulement alors, ajoutez progressivement bahya kumbhaka selon les rapports 1 : 4 : 2 : 1/4 ; 1 : 4 : 2 : 1/2 ; 1 : 4 : 2 : 3/4 et 1 : 4 : 2 : 1. Ces quatre chiffres constituent un cycle de visamavrtti pranayama.

15. Au début l'élève aura du mal à maintenir le rythme pendant rechaka, bahya kumbhaka et puraka car cela le fera suffoquer. Mais l'aisance vient avec une longue pratique ininterrompue.

16. Dans visamavrtti pranayama le rapport idéal est le suivant : si l'inspiration complète dure cinq secondes, le souffle est retenu (antara kumbhaka) pendant vingt secondes, l'expiration dure dix secondes et bahya kumbhaka cinq secondes, le rapport étant de 1 : 4 : 2 : 1.

17. Quand ceci a été réalisé, inversez le processus. Inspirez pendant dix secondes, retenez pendant vingt secondes et expirez pendant cinq secondes, le rapport étant 2 : 4 : 1. Puis introduisez bahya kumbhaka 2 : 4 : 1 : 1/4 et augmentez progressivement la durée de bahya kumbhaka dans les rapports de 2 : 4 : 1 : 1/2 ; 2 : 4 : 1 : 3/4 et 2 : 4 : 1 : 1.

18. On peut varier la durée. Par exemple, si l'inspiration est de vingt secondes, la rétention de dix secondes et l'expiration de cinq secondes, réduisez bahya kumbhaka à 2 1/2 secondes afin d'avoir le rapport 4 : 2 : 1 : 1/2.

19. On peut varier la durée dans visamavrtti pranayama selon des rapports différents,

comme par exemple 1 : 2 : 4 : 1/2 ; 2 : 4 : 1/2 : 1 ; 4 : 1/2 : 2 : 1 ; 1/2 : 1 : 4 : 2. Les possibilités de permutation et de combinaison dans visamavrtili sont nombreuses et aucune vie humaine ne peut suffire pour les exécuter toutes. Il est donné un exemple de telles permutations et combinaisons dans la note sur surya et chandra bhedana pranayama au chapitre 27.

20. Le chemin de visamavrtili est fertile en dangers. Ne le pratiquez donc pas tout seul sans être personnellement dirigé par un guru expérimenté.

21. À cause des rapports différents pour l'inspiration, l'inspiration-rétention, l'expiration et l'expiration-rétention, tout l'organisme est surmené et tendu, en particulier les organes respiratoires, le cœur et les nerfs. Cela peut causer une tension dans le cerveau et dans les vaisseaux sanguins, ce qui à son tour peut provoquer de l'hypertension, de l'agitation et de l'irritation.

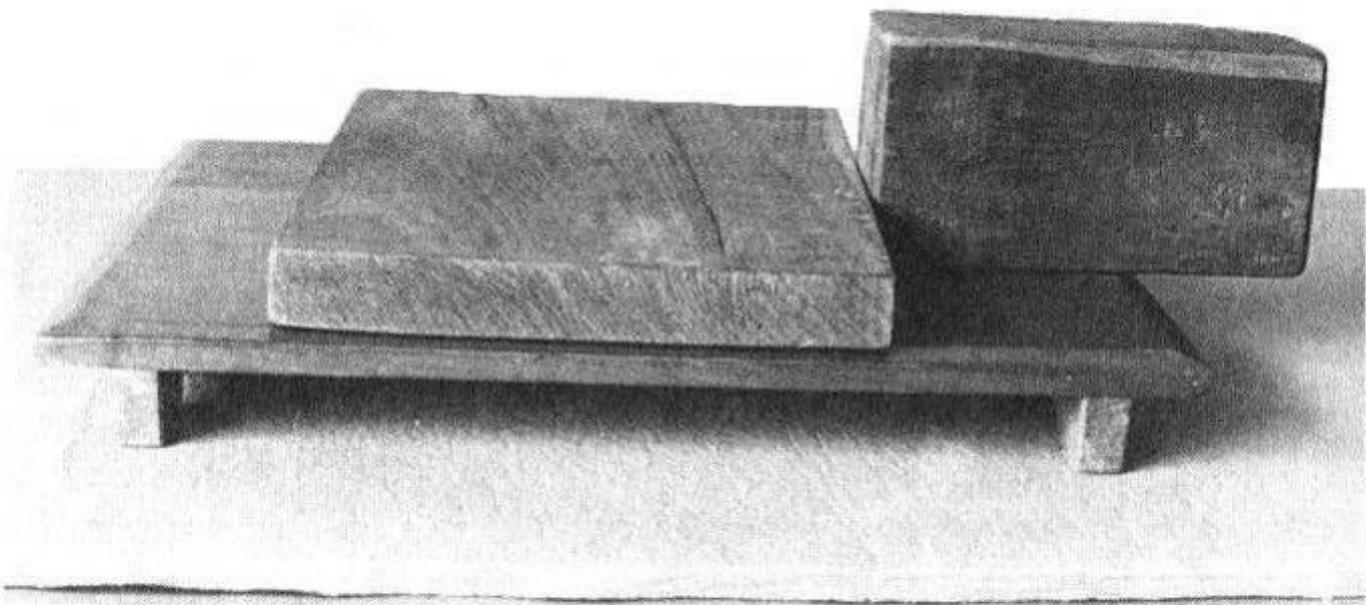
22. La mise en garde concernant samavrtili pranayama et la pratique des kumbhakas (décrite dans les paragraphes 20 et 21) est encore plus valable pour le visamavrtili pranayama. Rappelez-vous les paroles de Svatmarama dans son *Hatha Yoga Pradipika* : le prana doit être dompté plus progressivement que les lions, les éléphants et les tigres; sinon il tue celui qui pratique le pranayama.

Section III

LES TECHNIQUES DU PRANAYAMA

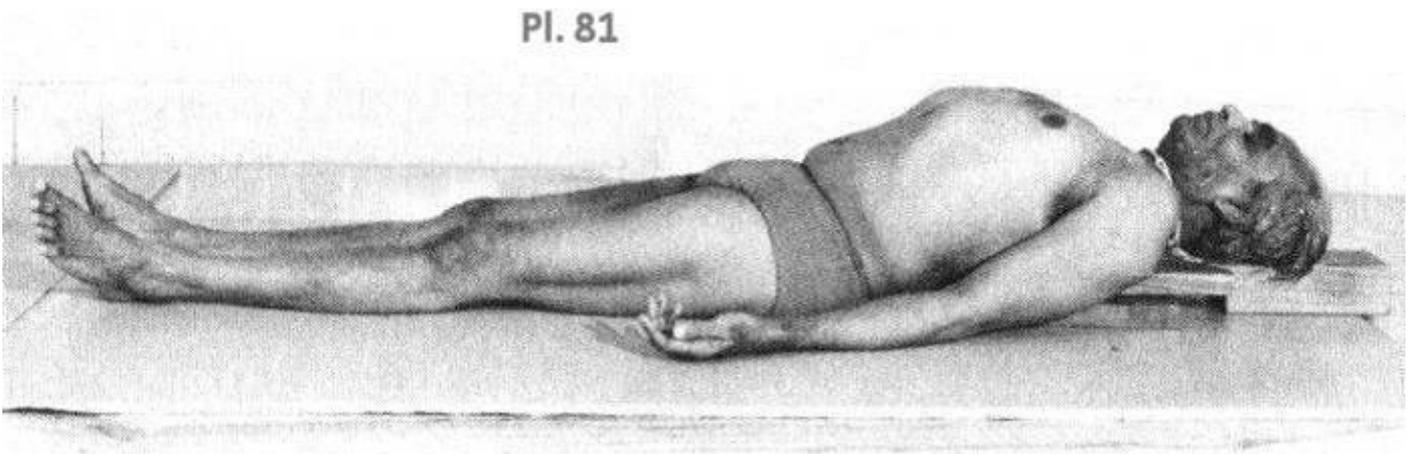
UJJAYI PRANAYAMA

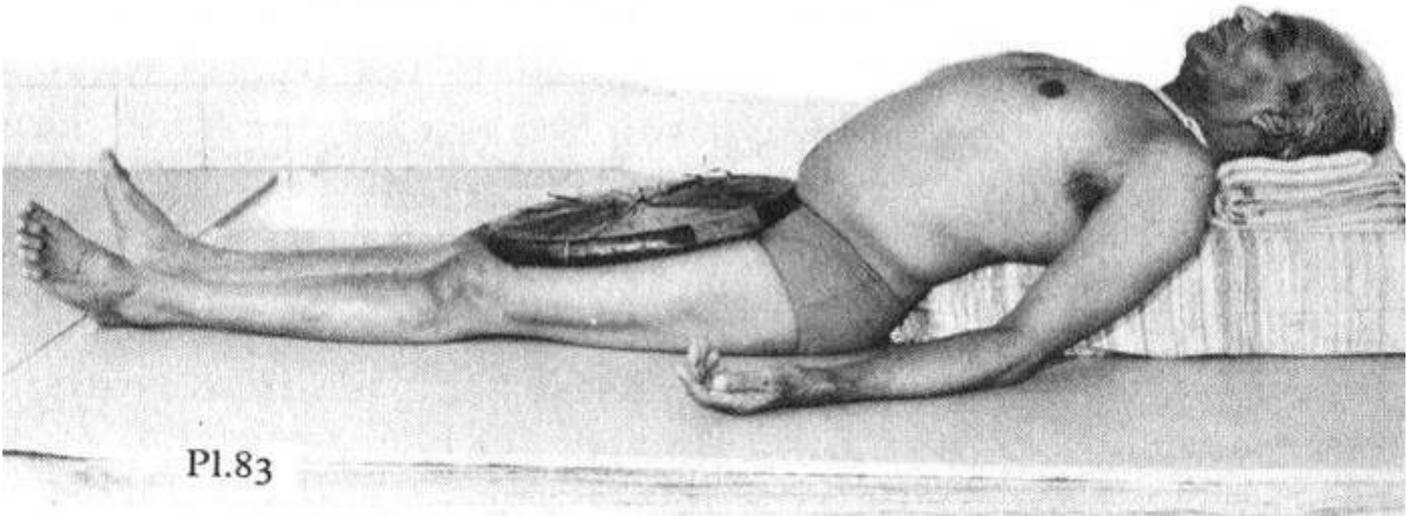
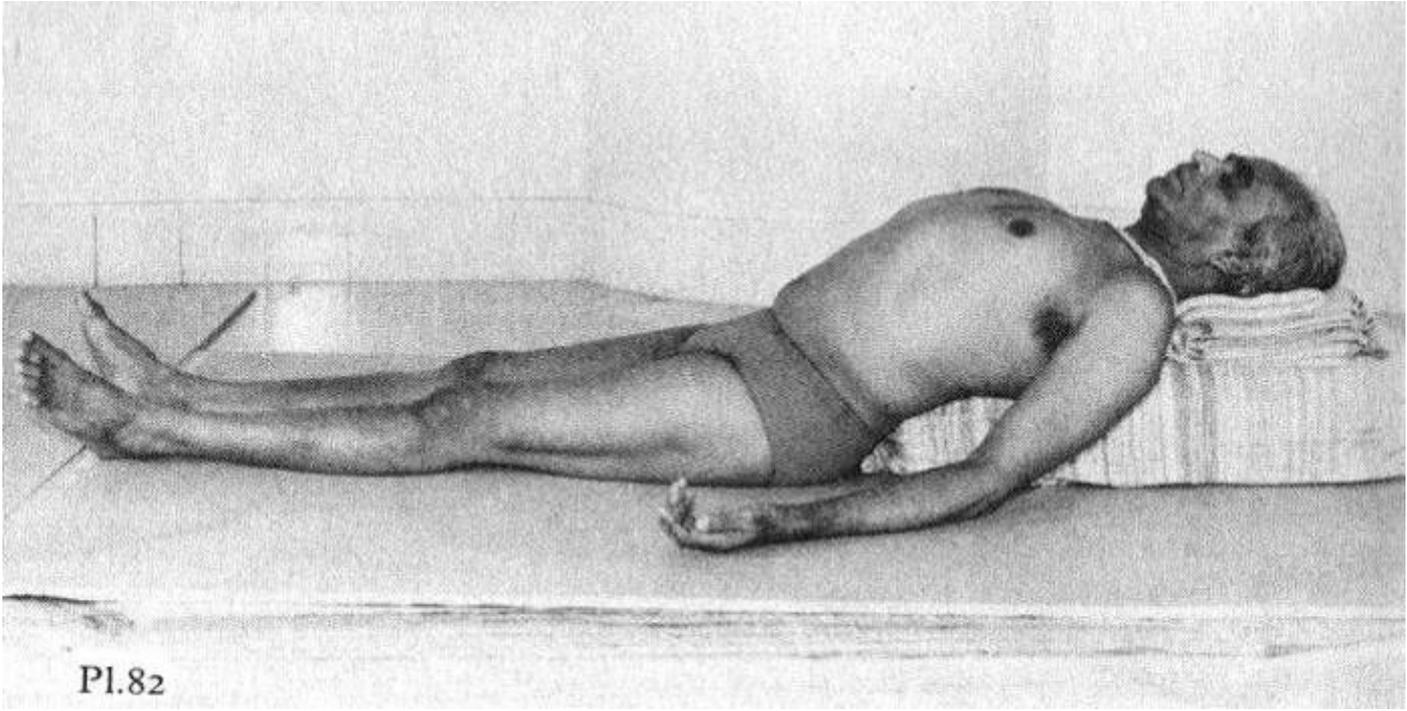
Le préfixe « ud » indique un mouvement vers le haut ou une expansion. Il exprime aussi l'idée de prééminence et de pouvoir. «Jaya» signifie « conquête » ou « succès » et, d'un autre point de vue, « retenue ». Dans ujjayi les poumons sont complètement dilatés et le thorax est bombé comme celui d'un puissant conquérant.

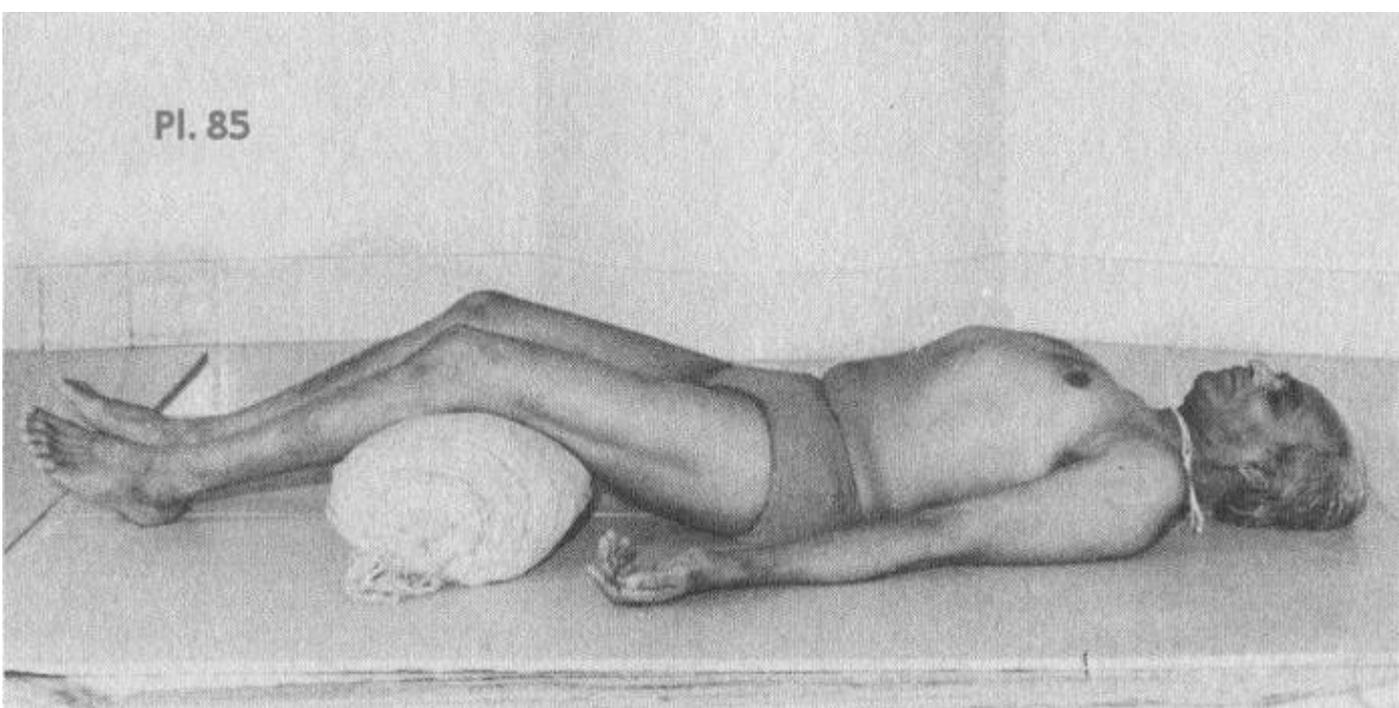
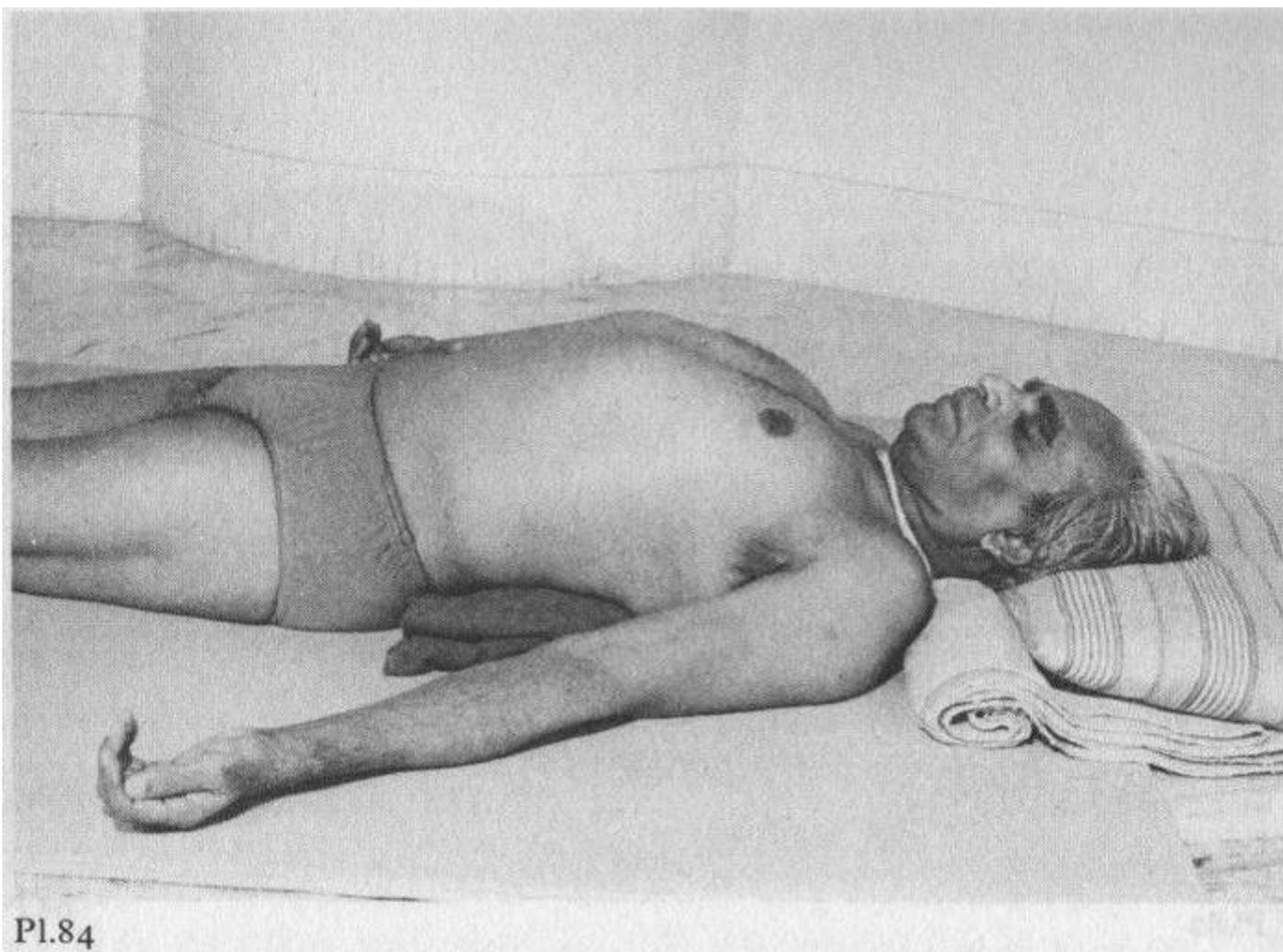


Pl.79

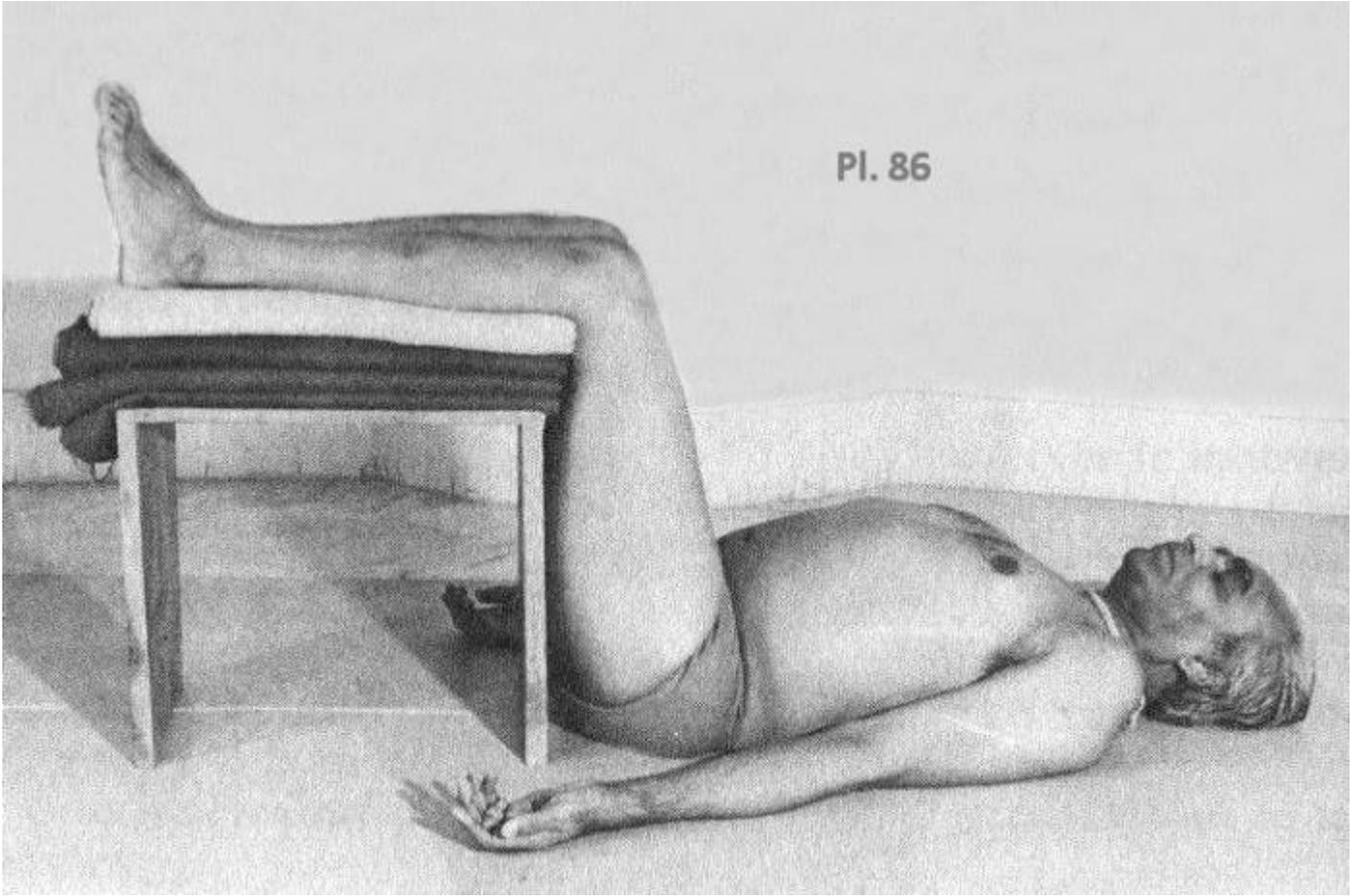
Tous les stades de ce pranayama, à l'exception de ceux qui comportent des rétentions (kumbhakas), peuvent être exécutés à n'importe quel moment. Toutefois si vous éprouvez une lourdeur, une oppression ou une douleur au cœur, ou si le diaphragme est dur, si vous êtes agité ou si le cœur ne bat pas normalement, étendez-vous après avoir placé au sol l'une sur l'autre deux planches de bois carrées de 30 x 30 cm et de 4 cm d'épaisseur environ. Reposez le dos sur les planches en gardant le bassin plus bas, au sol, et en allongeant les bras au sol (photos 79 à 81). Vous pouvez aussi vous servir d'un traversin comme sur la photo 82. Gardez un poids sur les jambes pour améliorer le confort et la relaxation comme montré sur la photo 83. On peut remplacer les planches par deux coussins (photo 84). Si vous ne pouvez pas tendre les jambes pour cause d'infirmité ou de maladie, pliez les genoux et posez la partie inférieure des jambes sur un traversin ou sur un tabouret (photos 85 et 86).



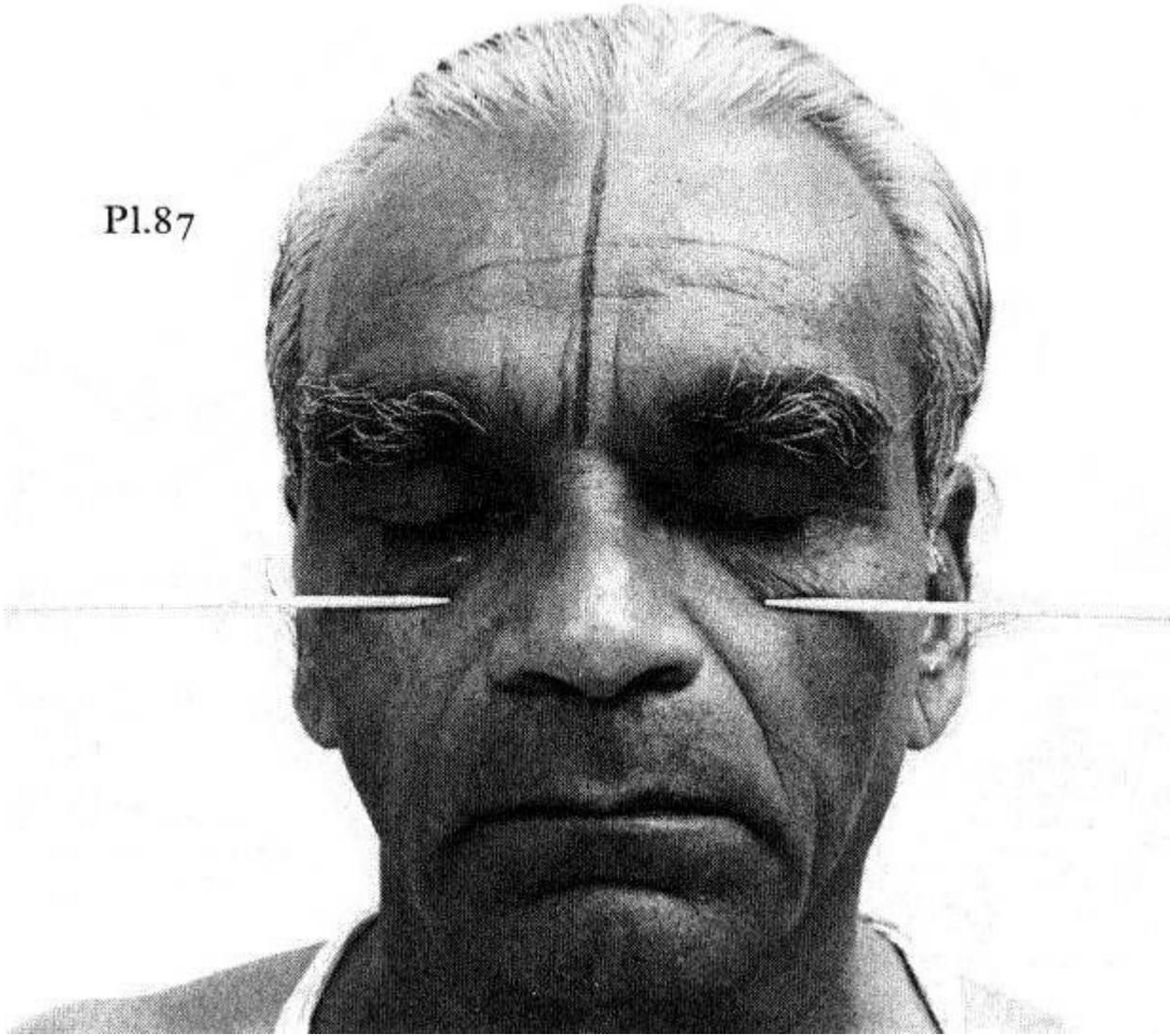




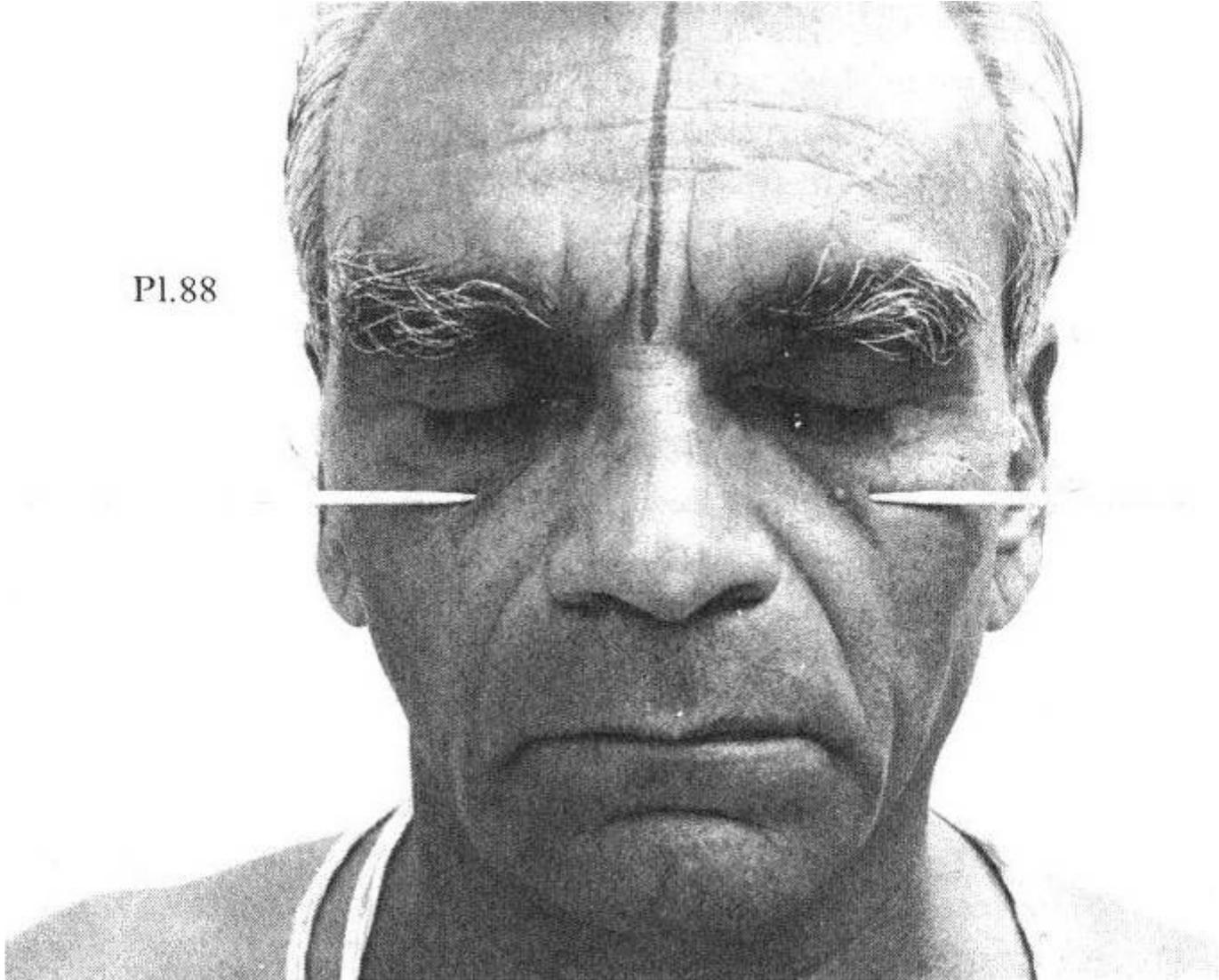
Pl. 86



Pl.87



Pl.88



Quand le dos repose ainsi, les muscles pelviens amorcent l'inspiration. Cela relâche toute tension et assouplit le diaphragme. Les poumons et les muscles respiratoires fonctionnent sans à-coups et la respiration devient profonde. Il est étonnant de voir le soulagement apporté par ce pranayama aux malades souffrant d'une hypertrophie des ventricules et de troubles cardiaques congénitaux. De plus, ujjayi pranayama calme les craintes des cardiaques qui ont peur que le moindre mouvement aggrave leur état.

Note

1. Les différents stades de tous les pranayamas commencent tous par une expiration (rechaka) et finissent tous par une inspiration (puraka). Vous devez d'abord chasser des poumons tout l'air résiduel, puis commencer le pranayama. Ne terminez pas par une expiration car cela fatigue le cœur, mais faites une inspiration normale à la fin de chaque stade de pranayama. N'utilisez pas la force.

2. Les voies d'admission et d'expulsion de l'air dans la région des sinus ne sont pas les mêmes. À l'inspiration, le souffle entre en contact avec la surface interne inférieure des sinus (photo 87). À l'expiration, c'est la surface externe supérieure qui est touchée (photo 88).

3. Toutes les inspirations sont faites avec un son sifflant « ssss » et toutes les expirations avec le son de « hhhh » aspirés.

4. Quand vous commencez à pratiquer le pranayama en position assise, servez-vous d'un appui comme expliqué au chapitre 11, paragraphe 30 (photos 42 et 43).

5. Bien qu'il soit conseillé de s'étendre en savasana à la fin de chaque pranayama; si vous souhaitez exécuter plusieurs stades d'un pranayama ou bien différents pranayamas à la suite, ne faites savasana qu'à la fin de la séance.

STADE I

Ce stade préparatoire vous exerce à l'art de percevoir les sensations affectant les poumons; il fait acquérir une respiration égale.

Technique

1. Étendez au sol une couverture pliée dans le sens de la longueur. Étalez par-dessus, du côté de la tête et en l'alignant exactement bord à bord, une autre couverture pliée en trois ou quatre de façon à ce qu'elle soit bien ajustée à la nuque et au tronc (photo 89).

2. Étendez-vous sur le dos, sur la couverture pliée, en gardant le corps bien droit. Ne creusez pas la cage thoracique. Fermez les yeux et restez tranquillement allongé pendant une à deux minutes (photo 50). Couvrez-vous les yeux avec un tissu léger pour obtenir une détente rapide des muscles du visage (photo 90).

3. Respirez normalement. Ne cessez pas d'observer le mouvement du souffle et de le sentir consciemment.

4. Lorsque vous inspirez, assurez-vous que les deux poumons se remplissent également. Sentez le thorax se dilater vers le haut et vers l'avant. Synchronisez les deux mouvements.

5. Expirez doucement, en vidant les poumons également des deux côtés. Corrigez si le mouvement des poumons est inégal.

6. Continuez ainsi pendant dix minutes en gardant tout le temps les yeux fermés.

Effets

La pratique ci-dessus rend attentif, fortifie les nerfs, assouplit les poumons et les prépare à la respiration profonde.

STADE II

Ce stade préparatoire vous exerce à augmenter la durée de chaque expiration et à apprendre l'art de l'expiration.

Technique

1. Allongez-vous suivant les instructions données aux paragraphes 1 et 2 du stade I (photo 89).

2. Fermez les yeux sans créer de tension dans les globes oculaires; gardez-les passifs et réceptifs, et dirigez le regard vers l'intérieur (photo 54).

3. Gardez les oreilles internes alertes et réceptives.

4. Commencez par expirer doucement jusqu'à ce que les poumons vous paraissent bien vidés, mais sans exercer de pression descendante sur les organes abdominaux (photo 91).

5. Inspirez normalement par le nez. C'est l'inspiration (puraka).

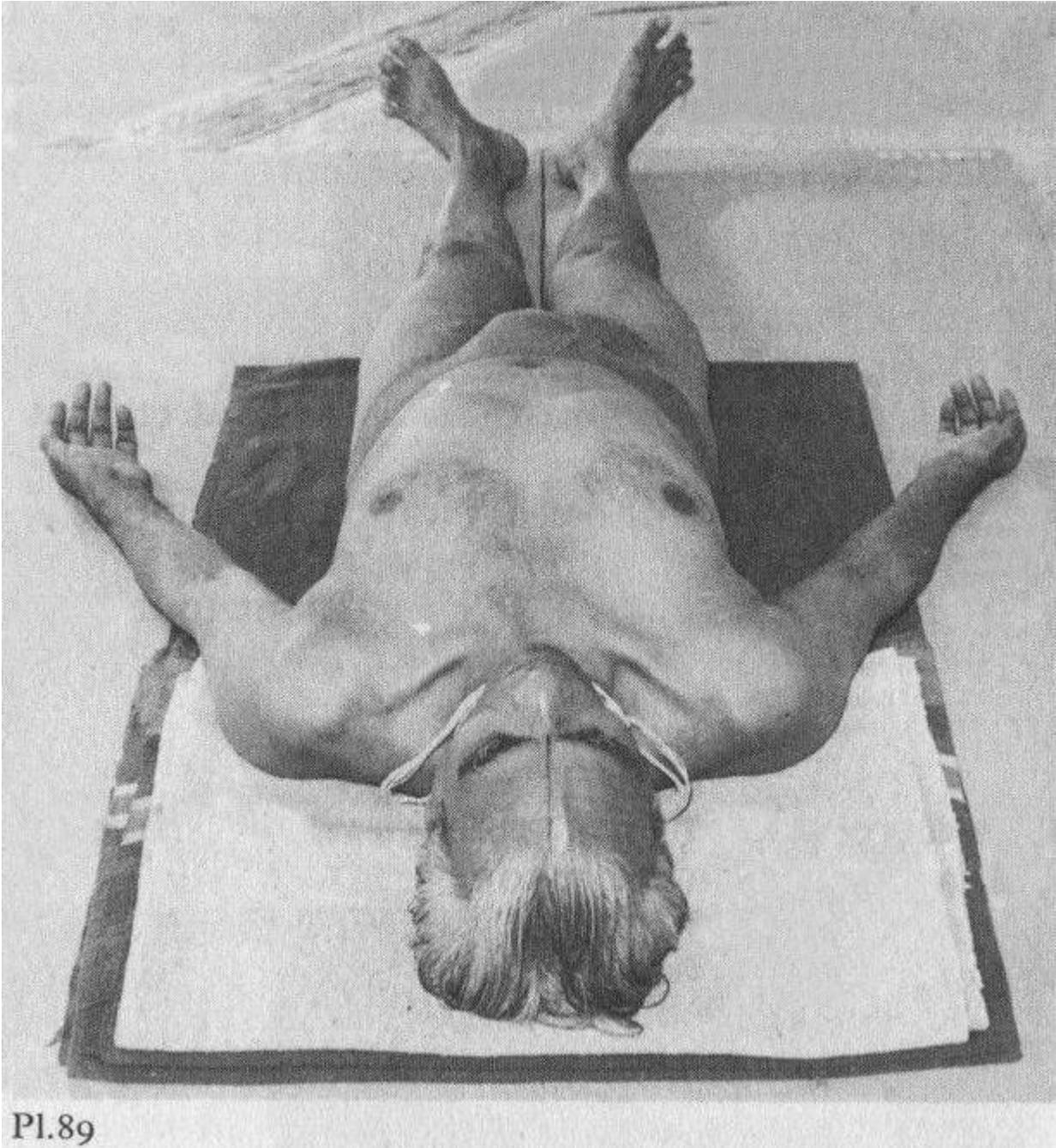
6. Expirez doucement, profondément et régulièrement jusqu'à ce que les poumons vous paraissent bien vidés. C'est l'expiration (rechaka).

7. Continuez pendant dix minutes puis détendez-vous.

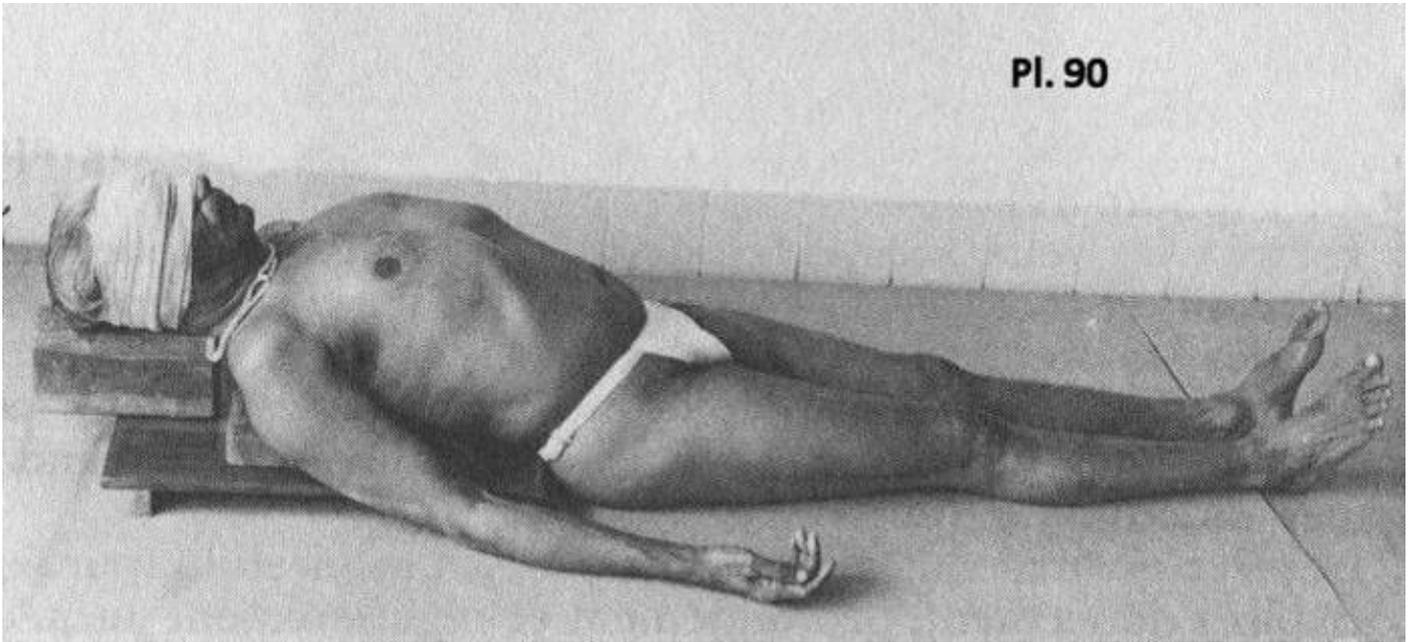
L'accent est mis ici sur l'expiration lente, profonde et régulière.

Effets

Ce stade apaise les nerfs et calme le cerveau. Son expiration lente, régulière et profonde est idéale pour ceux qui souffrent de troubles cardiaques et d'hypertension.



Pl.89



Pl. 90



STADE III

Ce stade préparatoire vous exerce à allonger la durée de chaque inspiration et à apprendre l'art de l'inspiration.

Technique

1. Allongez-vous comme décrit pour le stade I, paragraphes 1 et 2. Puis suivez les instructions données pour le stade II, paragraphes 2 à 4.
2. Relaxe le diaphragme et étirez-le latéralement tandis que vous inspirez, sans gonfler l'abdomen (photo 92). Pour éviter de le gonfler, ne laissez pas le diaphragme rouler ou aller au-dessus des côtes flottantes (photos 93 et 94).
3. Inspirez soigneusement par le nez, lentement, profondément, régulièrement, en produisant un son sifflant. Assurez-vous que les deux poumons se remplissent également.
4. Écoutez attentivement le son produit et maintenez-en le rythme pendant toute l'inspiration.
5. Emplissez complètement les poumons jusqu'à ce que le son de l'inspiration ne soit plus perceptible.
6. L'inspiration profonde tend à faire remonter les globes oculaires (photo 95). Baissez-les de façon consciente et fixez votre regard dans les poumons (photo 54).
7. Au début de l'expiration immobilisez le diaphragme, puis expirez doucement mais pas profondément. L'expiration sera ici légèrement plus longue qu'une expiration normale.
8. Continuez ainsi pendant dix minutes, puis détendez-vous.

L'accent est mis ici sur les inspirations lentes, profondes et régulières.

Encore une fois, écoutez le son produit et maintenez-en le rythme pendant toute l'inspiration. Afin d'obtenir une respiration plus profonde et mieux rythmée, il est recommandé d'utiliser deux planches pour le dos comme décrit au début de ce chapitre (photos 80 à 86).



Effets

Cette série d'exercices préliminaires est bonne pour ceux qui souffrent d'hypotension, d'asthme et de dépression. Elle fortifie le système nerveux et instille la confiance.

STADE IV

Ce stade préparatoire vous exerce à allonger la durée de chaque inspiration et chaque expiration, ce qui aide à maîtriser l'art de l'inspiration et de l'expiration profondes.

Technique

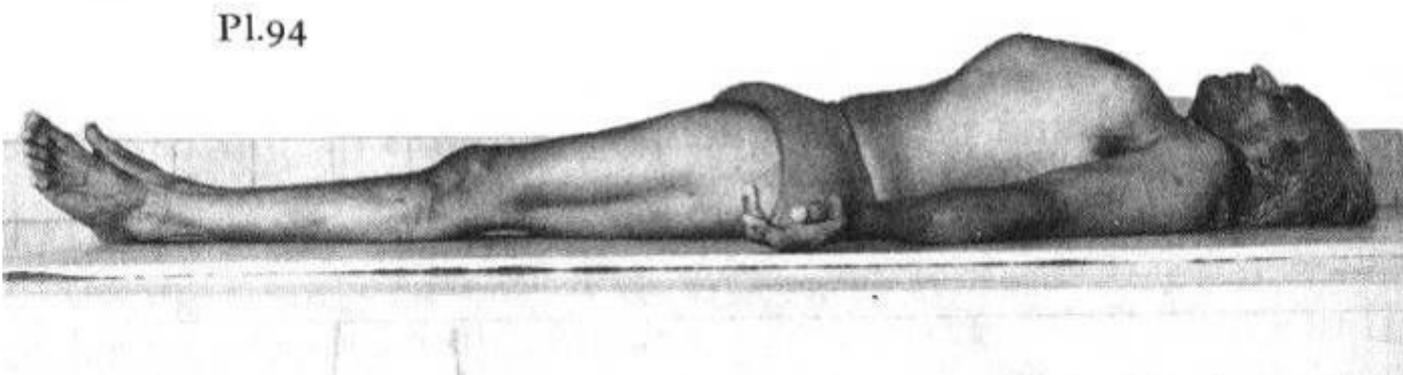
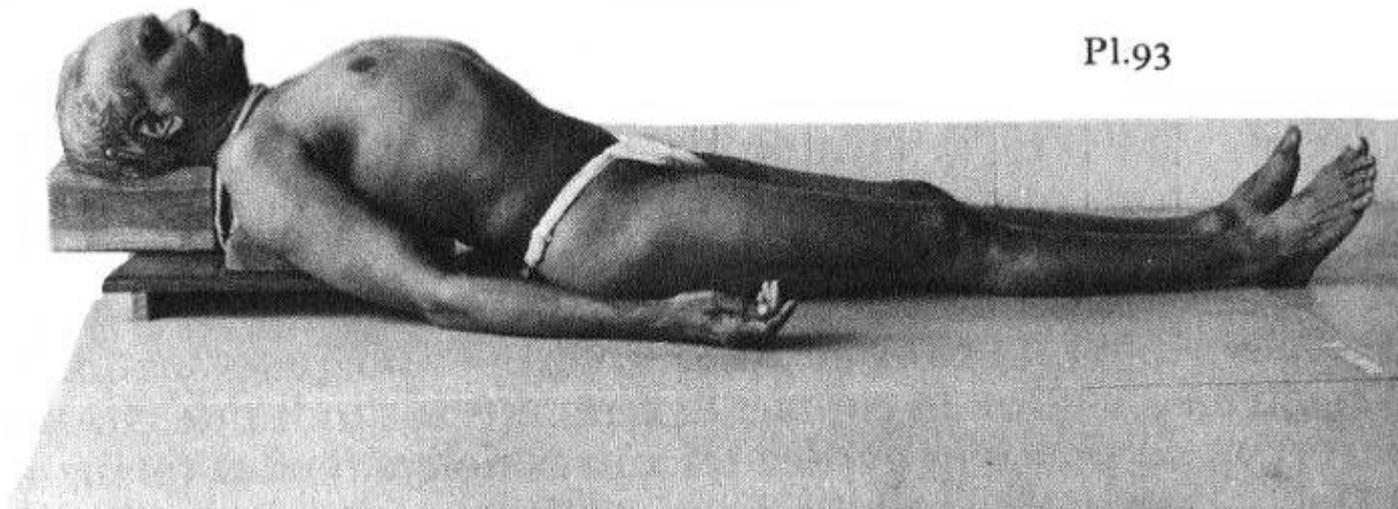
1. Allongez-vous comme décrit pour le stade I aux paragraphes 1 et 2.
Puis suivez les instructions données pour le stade II, paragraphes 2 à 4.2.
2. Inspirez alors, suivant les techniques indiquées aux paragraphes 2 à 5 du stade III.
3. Maintenez fermement le diaphragme et relâchez-le progressivement en expirant doucement, profondément et régulièrement jusqu'à ce que les poumons vous paraissent bien vidés.
4. Ceci constitue un cycle. Faites plusieurs cycles semblables pendant dix à quinze minutes, puis détendez-vous.

Effets

Ce stade donne de l'énergie, apaise les nerfs et les tonifie. Les quatre premiers stades, exécutés en position allongée, sont des préparations à ujjayi pranayama.

STADE V

La respiration est ici semblable à celle du stade I mais elle s'effectue en position assise. Ce stade vous apprend l'art d'observer et fait acquérir une respiration régulière.



Technique

1. Asseyez-vous en padmasana, siddhasana, swastikasana ou virasana, ou dans toute autre posture qui vous convienne et vous soit confortable.

2. Restez tranquillement assis quelques instants en gardant le dos et la colonne vertébrale fermes mais les muscles spinaux souples et mobiles pour pouvoir ajuster le torse. La fermeté de la colonne vertébrale doit être également compensée par la mobilité des muscles du dos qui se déploient et se contractent avec le mouvement de l'inspiration et de l'expiration. L'absorption du souffle doit être synchronisée avec la mobilité des muscles du dos. L'absorption est d'autant meilleure que les mouvements des muscles du dos sont plus lents.

3. Inclinez la tête vers le tronc et faites remonter le torse vers le menton baissé. Appuyez le menton dans l'échancrure juste au-dessus du sternum. C'est le « verrouillage » du menton (jalandhara bandha) (photo 57). Si vous ne parvenez pas complètement à l'exécuter, gardez la tête penchée en avant aussi bas que possible sans créer de tension et poursuivez.

4. Laissez pendre les bras et posez le dos des poignets sur les genoux (photo 32), ou bien mettez en contact l'extrémité de l'index de chaque main avec l'extrémité du pouce et gardez les autres doigts tendus (jnana mudra) (photo 13).

5. Ne créez pas de tension dans les globes oculaires comme montré sur la photo 95, mais gardez-les à la fois passifs et réceptifs. Fermez les yeux et dirigez le regard vers l'intérieur (photo 54).

6. Gardez les oreilles internes alertes et réceptives.

7. Commencez par expirer doucement aussi à fond que possible, sans exercer de pression descendante sur les organes abdominaux (photos 96 et 97). Notez les points sur le torse qui montrent les mouvements de la peau pour l'expiration, l'inspiration et la rétention.

8. Suivez les techniques indiquées aux paragraphes 3 à 6 du stade I, en observant le mouvement du souffle. Faites cela pendant dix minutes puis reposez-vous en savasana pendant quelques minutes (photo 182).

STADE VI

Ici, la respiration est semblable à celle du stade II, mais en position assise. Ce stade vous exerce à allonger la durée de chaque expiration et à apprendre l'art d'expirer.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V. Videz complètement les poumons en expirant (photo 96).

2. Inspirez normalement par le nez.

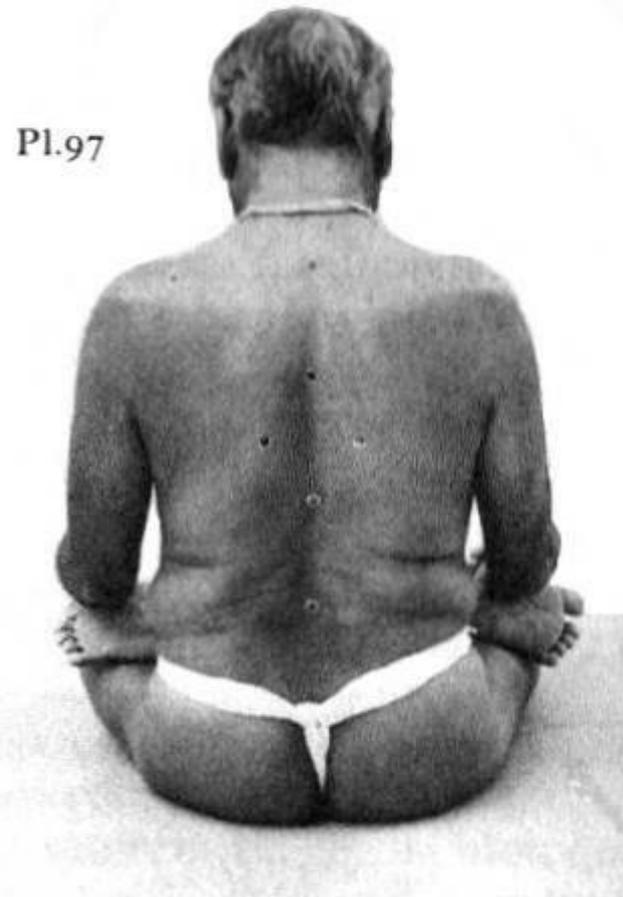
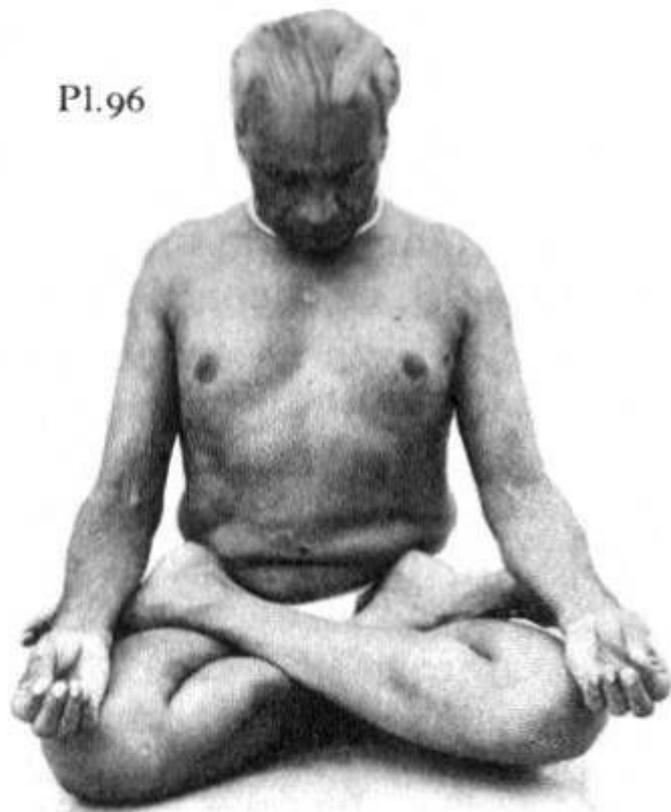
3. Expirez doucement, profondément et régulièrement jusqu'à ce que les poumons

vous paraissent bien vidés.

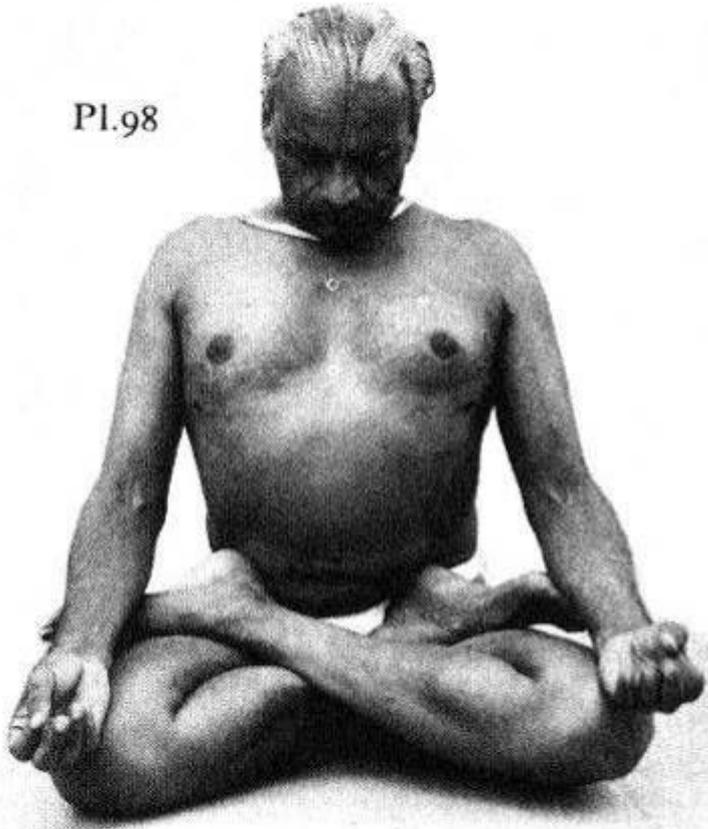
4. Prêtez attention à la posture tandis que vous expirez et écoutez attentivement le son aspiré du souffle. Maintenez-en tout le temps le rythme et l'aisance.

5. Ceci constitue un cycle. Faites plusieurs cycles semblables pendant dix minutes, inspirez, puis reposez-vous en savasana (photo 182).

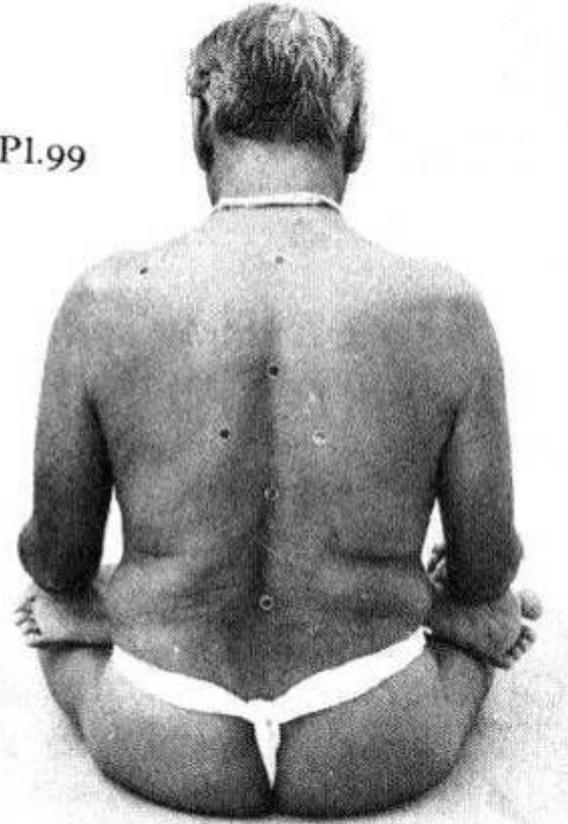
L'accent est mis ici sur les expirations lentes, profondes et régulières.



Pl.98



Pl.99





STADE VII

La respiration est ici semblable à celle du stade III, mais en position assise. Ce stade vous exerce à allonger la durée de chaque inspiration et à apprendre l'art d'inspirer.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V et expirez (photo 96).
2. Inspirez soigneusement par le nez, lentement et profondément, suivant les techniques indiquées aux paragraphes 3 à 7 du stade III.
3. Expirez doucement mais non profondément, en faisant une expiration légèrement plus longue qu'une expiration normale.
4. Ceci constitue un cycle. Faites plusieurs cycles semblables pendant dix minutes, inspirez, puis reposez-vous en savasana (photo 182).

Les stades V, VI et VII sont des préparations à la pratique d'ujjayi pranayama en

position assise.

STADE VIII

C'est maintenant que commence ujjayi pranayama proprement dit, avec des inspirations et des expirations profondes.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable, suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V et videz complètement les poumons en expirant (photo 96).
2. Inspirez lentement, profondément et régulièrement par le nez.
3. Écoutez le son sifflant du souffle. Contrôlez, ajustez et synchronisez-en le mouvement, la qualité sonore et le rythme. Le mouvement est contrôlé par la résonance du son, et la qualité sonore par le mouvement. C'est le secret de la réussite dans le pranayama.
4. Remplissez les poumons depuis la base jusqu'au sommet, jusqu'à la hauteur des clavicules. Essayez de diriger consciemment le souffle jusqu'aux parties les plus éloignées des poumons (photos 98, de face ; 99, de dos ; 100, de profil).
5. Soyez sans cesse conscient du souffle qui entre.
6. Lorsque vous inspirez, votre corps, vos poumons, votre cerveau et votre conscience doivent être réceptifs plutôt qu'actifs. Le souffle est reçu comme un don divin et ne doit pas être aspiré violemment.
7. Ne gonflez pas l'abdomen quand vous inspirez. Gardez tout le temps le diaphragme au-dessous des côtes. C'est une règle à observer dans tous les types de pranayama. Si le diaphragme remonte au-dessus des côtes flottantes, c'est l'abdomen qui se gonfle au lieu de la poitrine.
8. Les mouvements décrits ci-dessus aux paragraphes 4, 6 et 7 sont exécutés en tirant en arrière toute la région abdominale depuis le pubis jusqu'au sternum, en direction de la colonne vertébrale, et puis vers le haut en direction de la tête. Les organes internes se trouvent ainsi automatiquement massés.
9. Dans l'inspiration profonde, les muscles intercostaux internes antérieurs se soulèvent. Juste avant l'expiration, ces muscles se soulèvent davantage, ce qui prépare à l'expiration.
10. Commencez maintenant le processus d'expiration profonde dans lequel le buste et le diaphragme jouent un rôle actif.
11. Maintenez l'élévation des muscles intercostaux aussi bien que celle du diaphragme et commencez l'expiration. Laissez le souffle sortir doucement, profondément et régulièrement.

12. Après quelques secondes le buste se relâche de lui-même progressivement, jusqu'à ce que les poumons se soient passivement vidés. Soyez tout le temps conscient de l'écoulement du souffle.

13. Ceci constitue un cycle. Répétez pendant dix à quinze minutes en gardant les yeux fermés et les membres détendus. Inspirez, puis allongez-vous et reposez-vous en savasana (photo 182).

14. Inspirez avec ardeur, bonheur et joie, en recevant la force vitale comme un don de Dieu. Expirez avec un sentiment de gratitude, en exprimant silencieusement votre humilité comme un abandon au Seigneur.

15. A chaque inspiration et expiration il y a une pause d'une fraction de seconde quand les muscles du torse s'ajustent. Apprenez à en prendre conscience.

Effets

Ce pranayama ventile les poumons, calme et tonifie le système nerveux. Sous l'effet du travail respiratoire en profondeur, le sang alimente en énergie vivifiante les moindres parcelles des tissus. Cela réduit le flegme, soulage les maux de poitrine et rend la voix mélodieuse.

STADE IX

Ce stade s'adresse aux débutants; il y est introduit la rétention de souffle à poumons pleins. C'est une rétention interne délibérée (sahita antara kumbhaka).

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V et expirez (photo 96).

2. Inspirez et retenez votre souffle. Gardez le buste ferme et alerte (photos 101, de face ; 102, de dos ; 103, de profil).

3. Ne relevez pas l'arête du nez, les yeux ni la tête pendant toute la durée de la rétention (photo 78).

4. Sentez le souffle s'infiltrer jusqu'aux pores de la peau du dos les plus éloignés et prenez conscience de ce processus.

5. Après quelques secondes cette prise de conscience commence à se relâcher. Dès que cela se produit, expirez normalement. Ceci constitue un cycle. Exécutez-en dix à quinze.

6. Si l'on éprouve une quelconque fatigue pendant ces exercices, on peut faire alterner ces cycles avec des respirations normales.

7. Quand cette pratique devient facile, intensifiez-la jusqu'à ce que vous puissiez retenir le souffle confortablement pendant dix à quinze secondes consécutives. Pour augmenter la durée de la rétention, remontez le diaphragme vers les poumons,

immobilisez-le et rétractez et remontez l'abdomen vers la colonne vertébrale. Puis retenez le souffle sans relever l'arête du nez (photo 78).

8. Si un durcissement des poumons se fait sentir, ou bien une tension dans les tempes ou autour des tempes, ou encore dans la tête, c'est signe que vous allez au-delà de vos capacités ; s'il en est ainsi, réduisez la durée de la rétention interne. La transition de cette rétention à l'expiration doit se faire en douceur.

9. Expirez doucement sans perdre le contrôle du buste, du diaphragme ni des poumons. Quand vous avez terminé votre pratique, faites quelques respirations profondes, puis reposez-vous en savasana (photo 182).

Note

La rétention interne peut également se faire en position allongée en plaçant des coussins sous la tête pour simuler jalandhara bandha (photo 77).

Effets

La pratique de sahita antara kumbhaka harmonise le souffle et les poumons ainsi que les nerfs et l'esprit. S'il est effectué correctement, il suscite un état dynamique dans lequel le corps semble déborder d'énergie. Il accroît la capacité de travail, chasse le désespoir et fait naître l'espoir. Parce qu'il est source d'énergie, il tonifie le système nerveux et donne de l'endurance. Il est idéal pour ceux qui souffrent d'hypotension, de langueur, d'asthénie et d'indécision.

Cependant, antara kumbhaka n'est pas à conseiller à ceux qui souffrent d'hypertension et de désordres cardiaques.

STADE X

C'est un stade pour débutants où est introduite la rétention de souffle à poumons vides appelée rétention externe délibérée (sahita bahya kumbhaka).

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques décrites aux paragraphes 1 à 7 du stade V et videz complètement les poumons en expirant (photo 96).

2. Inspirez normalement et expirez lentement et régulièrement, en vidant les poumons aussi à fond que possible sans forcer.

3. Restez passif et retenez le souffle aussi longtemps que possible (photo 96), puis inspirez normalement. Ceci constitue un cycle. Faites dix douze cycles semblables ou bien continuez pendant dix minutes.

4. Des spasmes dans l'abdomen, les tempes serrées comme dans un étau, ou l'impression de suffoquer indiquent que vous avez atteint votre limite pour la rétention externe (bahya kumbhaka) ; en ce cas, réduisez, la durée de la rétention. La transition de

cette rétention à l'inspiration doit se faire en douceur. Si une fatigue quelconque se fait sentir au cours de cette pratique, on peut faire alterner les cycles de ce stade avec des respirations normales.

5. Faites quelques respirations profondes et étendez-vous en savasana (photo 182).

Note

La rétention externe peut également se faire en position allongée en plaçant des coussins sous la tête (photo 77).

Effets

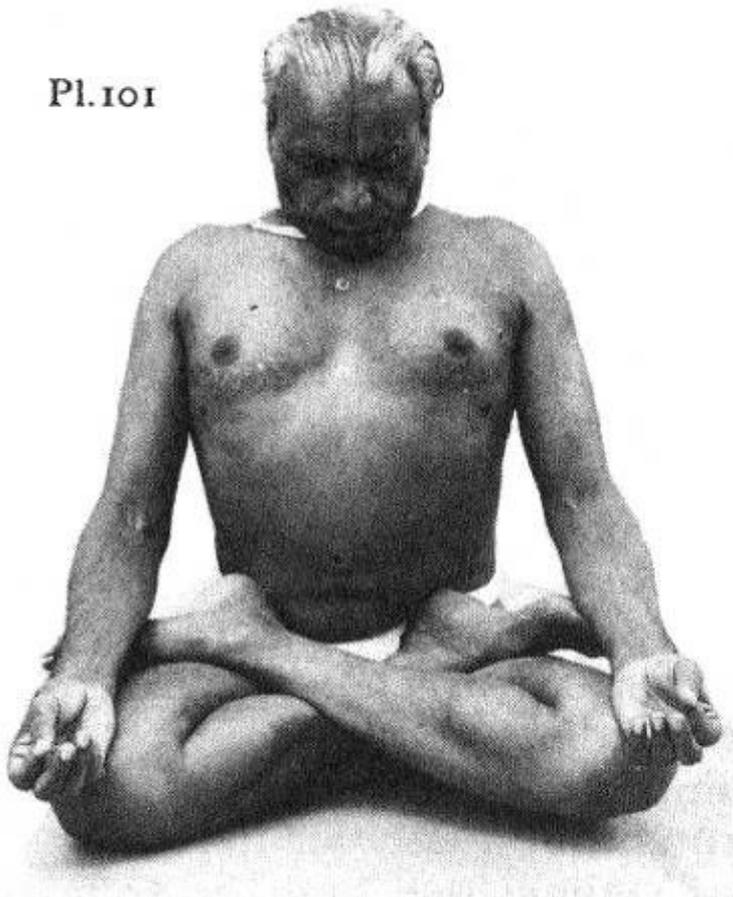
Bahya kumbhaka est particulièrement recommandé aux personnes trop contractées ou souffrant d'hypertension puisqu'il réduit la tension nerveuse.

Il fait naître un état de passivité, une impression de tranquillité, comme si l'on était un vaisseau vide flottant sur l'eau. Cependant, il n'est pas à conseiller à ceux qui souffrent de dépression, de mélancolie et d'hypotension.

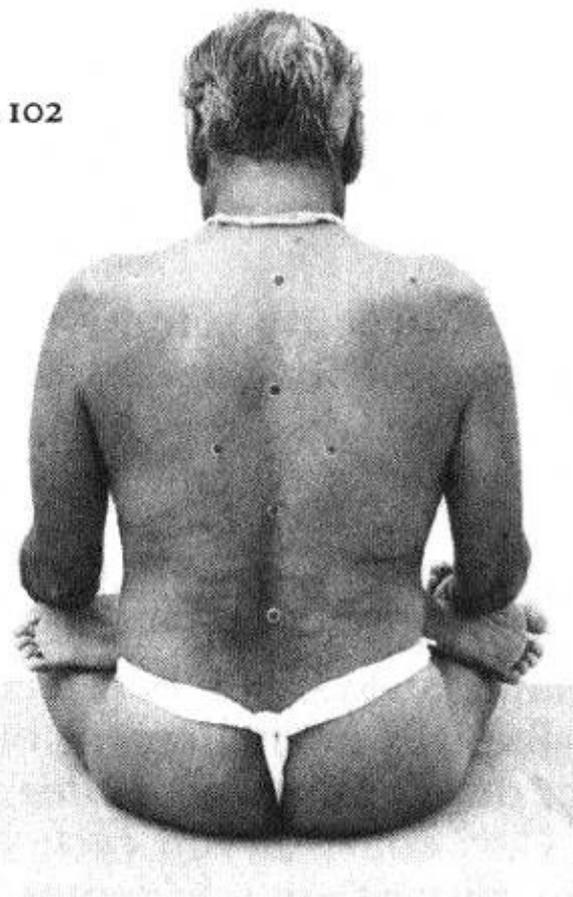
STADE XI

C'est une rétention interne (antara kumbhaka) pour élèves avancés.

Pl. 101



Pl. 102





Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques décrites aux paragraphes 1 à 7 du stade V et expirez (photo 96).
2. Faites une longue inspiration profonde sans violence, brusquerie ni secousses, en gardant le buste alerte.
3. Retenez le souffle pendant dix à quinze secondes (photos 101 et 103).
4. Après quelques instants le corps se relâche. Pour le maintenir fermement, soulevez les côtes sur les côtés. Contractez ensuite la partie inférieure du tronc depuis le pubis, le périnée et l'anus, et faites-la remonter vers la poitrine en même temps que la colonne vertébrale. C'est mula bandha (photo 69).
5. Ce soulèvement du torse crée une tension dans la tête. Inclinez la tête en avant à partir de la base de la nuque. Cela améliore le jalandhara bandha et réduit la tension dans la tête.
6. Sentez le souffle s'infiltrer jusqu'aux pores de la peau du dos les plus éloignés, éveillant la conscience partout.
7. Gardez les yeux, les oreilles et la langue passifs et le cerveau tranquille.

8. Si la durée de rétention est trop longue, une tension se fait sentir dans la gorge, et les muscles du visage se raidissent ainsi que les tempes. Cela signifie que vous êtes en train de perdre votre contrôle. Aussi rechargez le torse en énergie comme indiqué au paragraphe 4 ci-dessus.

9. Si une tension se fait toujours sentir dans la tête et le tronc et si le sang monte au visage, cela signifie que vous ne maintenez pas correctement le contrôle ou que vous avez outrepassé vos capacités, ce qui peut être préjudiciable au système nerveux. En ce cas, ne prolongez pas la rétention.

10. Expirez normalement ou profondément sans relâcher le maintien du tronc, du diaphragme et des poumons.

11. Ceci constitue un cycle de rétention. Effectuez dix à douze de ces cycles, en restant tout le temps aussi vigilant que pour le premier cycle.

Étant donné que la capacité de rétention varie selon les individus, il n'est pas possible d'indiquer une durée pour la rétention de souffle. Il est à conseiller de pratiquer la rétention interne après un intervalle de trois ou quatre respirations.

12. Lorsque vous avez terminé votre pratique, inspirez et allongez-vous en savasana (photo 182).

À ce stade, l'accent est mis sur la rétention du souffle plutôt que sur l'inspiration et l'expiration.

Effets

Ce stade est favorable aux personnes souffrant de langueur, de nausée et de fatigue physique. Il réchauffe le corps, fait disparaître le flegme et suscite joie de vivre et assurance. Il conduit à une meilleure concentration. Une pratique incorrecte est cause d'irritation, de palpitations, de mouvements d'humeur et de grande fatigue.

STADE XII

C'est une rétention externe (bahya kumbhaka) pour élèves avancés. Technique



1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V et expirez (photo 96).
2. Inspirez normalement et expirez régulièrement et fortement. Videz les poumons aussi complètement que possible sans violence, brusquerie ni secousses.
3. Quand l'expiration est achevée, n'inspirez pas mais faites une pause et tirez toute la région abdominale en arrière vers la colonne vertébrale et en haut vers le thorax. C'est uddiyana bandha (photo 104).
4. Maintenez cette contraction aussi longtemps que possible. Quand vous sentez une tension, décontractez l'abdomen, ramenez-le à la normale et puis inspirez.
5. Ceci constitue un cycle. Faites huit à dix de ces cycles, puis inspirez et allongez-vous en savasana (photo 182).
6. Au fur et à mesure des progrès, augmentez la durée de rétention après expiration. La durée varie avec chaque individu. Observez vos propres possibilités et prolongez la rétention en conséquence.
7. Ne respirez jamais pendant uddiyana bandha car cela peut vous faire suffoquer et peut fatiguer le cœur.
8. Au début il est à conseiller de pratiquer la rétention externe après un intervalle de trois ou quatre respirations profondes.

Effets

Ce stade purifie les organes abdominaux et empêche les descentes d'organes.

STADE XIII

Ce stade avancé combine les deux rétentions (kumbhakas), la rétention interne (antara kumbhaka) et la rétention externe (bahya kumbhaka), avec deux ou trois inspirations et expirations.

Technique

1. Ici, commencez par expirer (photo 96).
2. Inspirez profondément. Après avoir inspiré à fond, retenez le souffle (antara kumbhaka) pendant dix secondes (photo 101).
3. Expirez profondément. Après avoir expiré à fond, retenez le souffle (bahya kumbhaka) avec uddiyana bandha pendant cinq secondes (photo 104) et inspirez profondément. Ceci constitue un cycle.
4. Expirez, et faites deux ou trois inspirations et expirations profondes. Puis répétez les cycles de kumbhakas, chacun étant suivi à nouveau de deux ou trois inspirations et expirations profondes.
5. Faites cinq à six cycles, en terminant par une inspiration. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Tableau d'Ujjayi pranayama

Stade	Puraka		Antara kumbhaka		Rechaka		Bahya kumbhaka	
	N	P	sans MB	avec MB	N	P	Sans UB	avec UB
<i>Allongé :</i>								
I	x				x			
II	x					x		
III		x			x			
IV		x				x		
<i>Assis :</i>								
V	x				x			
VI	x					x		
VII		x			x			
VIII		x				x		
IX	x		QS		x			
X	x					x	ALQP	
XI		FP		10-15 sec.	N ou P			
XII	x				FP			ALQP
XIII		FP		10-15 sec.	N ou P			ALQP

ALQP = Aussi longtemps que possible

FP = Fort et profond

MB = Mula bandha

N = Normal

P = Profond

QS = Quelques secondes

UB = Uddiyana bandha

VILOMA PRANAYAMA

« Loma » signifie « poil »; la particule « vi » dénote la séparation ou la négation. Viloma signifie donc « à rebrousse-poil » ou « contre l'ordre naturel des choses ».

Dans viloma pranayama, l'inspiration et l'expiration ne se font pas de façon continue mais sont entrecoupées de plusieurs pauses. Par exemple, si une inspiration continue devait durer en tout quinze secondes, dans viloma elle serait interrompue toutes les deux ou trois secondes et durerait donc vingt-cinq ou trente secondes. De même pour la durée d'une expiration fractionnée. C'est comme si l'on grimpeait à une grande échelle ou si l'on en descendait en faisant une pause à chaque échelon. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'expiration ou d'inspiration inconscientes pendant les pauses des inspirations ou expirations fractionnées. Les techniques présentées ci-dessous comportent neuf stades distincts.

STADE I

Ce stade est une introduction à l'inspiration (puraka) fractionnée en position allongée. Il convient aux débutants et aux invalides, ou bien lorsqu'on est fatigué, faible ou tendu, ou que l'on souffre d'hypotension.

Technique

1. Restez tranquillement allongé pendant quelques minutes comme dans le stade I d'ujjayi, en utilisant de préférence des planches ou des coussins comme expliqué au début du chapitre 19.

2. Suivez les techniques indiquées aux paragraphes 2, 3 et 4 du stade II d'ujjayi, et chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 91).

3. Commencez ensuite l'inspiration fractionnée comme suit : inspirez pendant deux ou trois secondes, arrêtez, et retenez votre souffle pendant deux ou trois secondes et recommencez. Pour marquer le temps de pause on immobilise légèrement le diaphragme. Quand vous inspirez à nouveau après chaque pause ne relâchez pas le diaphragme. Continuez ainsi jusqu'à ce que les poumons soient complètement remplis, ce qui peut demander quatre ou cinq pauses. On ne doit éprouver aucune tension à aucun moment.

4. Expirez, ensuite doucement et profondément comme au stade II d'ujjayi, en relâchant progressivement le diaphragme.

5. Ceci constitue un cycle du stade I de viloma. Répétez, ce cycle pendant sept à dix minutes, ou aussi longtemps que la fatigue ne se fait pas sentir. Respirez normalement deux ou trois fois, puis reposez-vous en savasana (photo 182).

STADE II

Ce stade est une introduction à l'expiration (rechaka) fractionnée en position allongée. Il convient aux débutants, aux personnes faibles et aux invalides, ou bien lorsqu'on est fatigué, tendu, ou que l'on souffre d'hypertension ou d'une affection cardiaque.

Technique

1. Restez tranquillement allongé pendant quelques minutes comme dans le stade I d'ujjayi, puis suivez les techniques indiquées aux paragraphes 2, 3 et 4 du stade II d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 91).

2. Faites une longue inspiration profonde sans aucune pause, comme dans ujjayi, en remplissant complètement les poumons, mais sans forcer indûment.

3. Expirez pendant deux ou trois secondes, arrêtez, retenez votre souffle pendant deux à trois secondes et recommencez. Continuez ainsi jusqu'à ce que les poumons soient complètement vidés, ce qui peut demander quatre ou cinq pauses. Relâchez progressivement l'abdomen.

4. Ceci constitue un cycle du stade II de viloma. Répétez pendant sept à dix minutes, ou aussi longtemps que la fatigue ne se fait pas sentir. Inspirez, puis faites savasana (photo 182).

Effets

Cette pratique apporte une sensation de bien-être et de légèreté physiques.

STADE III

Ce stade est une combinaison des stades I et II, en position allongée.

Technique

1. Restez tranquillement allongé pendant quelques minutes comme dans le stade I d'ujjayi, puis suivez les techniques indiquées aux paragraphes 2, 3 et 4 du stade II d'ujjayi, et expirez (photo 91).

2. Commencez ensuite l'inspiration fractionnée comme décrit ci-dessus au paragraphe 3 du stade I.

3. Retenez votre souffle pendant une seconde ou deux.

4. Puis commencez l'expiration fractionnée suivant la technique indiquée ci-dessus au paragraphe 3 du stade II, en relâchant progressivement le diaphragme.

5. Ceci constitue un cycle du stade III de viloma. Répétez ce cycle pendant huit à douze minutes, ou aussi longtemps que la fatigue ne se fait pas sentir. Inspirez, puis reposez-vous en savasana (photo 182).

STADE IV

Ce stade est une introduction à l'inspiration (puraka) fractionnée en position assise. Il convient aux débutants.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez sans forcer.

2. Commencez ensuite l'inspiration fractionnée comme suit : inspirez pendant deux ou trois secondes, arrêtez et retenez votre souffle pendant deux ou trois secondes; inspirez à nouveau pendant deux ou trois secondes, arrêtez et retenez le souffle pendant deux ou trois secondes. Pour marquer les temps de pause, on contracte légèrement le diaphragme. Ne relâchez pas le diaphragme quand vous inspirez à nouveau après chaque pause. Continuez ainsi jusqu'à ce que les poumons soient complètement remplis, ce qui peut demander quatre ou cinq pauses. On ne doit éprouver aucune tension à aucun moment.

3. Rétractez doucement les organes abdominaux vers la colonne vertébrale et vers le haut. Puis expirez doucement et profondément, comme au stade VI d'ujjayi, en relâchant progressivement le contrôle de l'abdomen.

4. Ceci constitue un cycle du stade IV de viloma. Répétez de tels cycles pendant sept à dix minutes, ou aussi longtemps que la fatigue ne se fait pas sentir. Respirez normalement trois ou quatre fois, puis reposez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Les effets sont les mêmes que ceux du stade I.

STADE V

Ce stade est une introduction aux expirations (rechakas) fractionnées en position assise. Il convient aux débutants jouissant d'une santé normale.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez sans forcer (photo 96).

2. Faites une longue inspiration d'une seule traite, sans aucune pause. Emplissez à

fond les poumons.

3. Commencez ensuite l'expiration fractionnée comme au stade II ci-dessus, mais en immobilisant le diaphragme comme suit : expirez pendant deux secondes, arrêtez, maintenez fermement le diaphragme et retenez votre souffle pendant deux à trois secondes, puis recommencez. Continuez ainsi jusqu'à ce que les poumons soient complètement vidés, ce qui peut demander quatre ou cinq pauses. Relâchez peu à peu le diaphragme.

4. Ceci constitue un cycle du stade V de viloma. Répétez ces cycles pendant huit à dix minutes, ou aussi longtemps que la fatigue ne se fait pas sentir. Faites deux ou trois respirations normales, puis étendez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Cette pratique fait naître une sensation d'euphorie et de calme.

STADE VI

Ce stade est une combinaison des stades IV et V exécutée en position assise.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable, suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez sans forcer (photo 96).

2. Commencez ensuite l'inspiration fractionnée suivant la technique du paragraphe 2 du stade IV ci-dessus.

3. Retenez votre souffle pendant deux à trois secondes. Maintenez fermement l'abdomen, puis commencez l'expiration fractionnée suivant la technique du paragraphe 3 du stade V ci-dessus.

4. Ceci constitue un cycle du stade VI de viloma. Répétez pendant dix à quinze minutes, ou aussi longtemps que la fatigue ne se fait pas sentir. Faites deux ou trois respirations, puis étendez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Ce stade donne de l'endurance et une sensation d'euphorie.

STADE VII

La rétention interne (antara kumbhaka) est ici introduite après une inspiration fractionnée. Ce stade s'adresse aux élèves moyens et plus avancés qui ont atteint une certaine force et une certaine stabilité dans leur pratique.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez à fond, sans forcer.

2. Commencez l'inspiration fractionnée comme décrit ci-dessus au paragraphe 2 du stade IV.

3. Puis retenez le souffle pendant dix à quinze secondes. C'est la rétention interne (antara kumbhaka) (photo 101). Maintenez fermement le diaphragme, puis expirez doucement et profondément en relâchant progressivement le diaphragme.

4. Ceci constitue un cycle du stade VII de viloma. Répétez ce cycle pendant quinze à vingt minutes, ou aussi longtemps que vous n'éprouvez ni fatigue ni tension. Faites deux ou trois respirations, puis étendez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Ce stade est bénéfique pour ceux qui souffrent d'hypotension. Les alvéoles pulmonaires sont ventilées, les poumons sont assouplis, et l'art de respirer profondément est appris avec précision, aise et bien-être.

STADE VIII

La rétention externe (bahya kumbhaka) est ici introduite avant une expiration fractionnée. Ce stade s'adresse aux élèves qui ont atteint force et stabilité dans leur pratique.

Technique

1. Restez assis quelque temps suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez doucement jusqu'à ce que les poumons soient bien vidés, mais sans forcer (photo 96).

2. Faites une longue respiration profonde sans aucune pause. Emplissez complètement les poumons, mais sans forcer indûment.

3. Retenez votre souffle pendant deux à trois secondes.

4. Faites maintenant une expiration fractionnée comme décrit ci-dessus au paragraphe 3 du stade V.

5. Retenez votre souffle pendant cinq ou six secondes avant d'inspirer.

6. Ceci constitue un cycle du stade VIII de viloma. Répétez pendant quinze à vingt minutes, ou aussi longtemps que la fatigue ne se fait pas sentir. Faites deux ou trois respirations normales, puis étendez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Cela repose les nerfs et apaise le cerveau.

STADE IX

Ce stade combine les stades VII et VIII ; il comprend (a) des inspirations et expirations fractionnées, (b) des rétentions internes et externes, et (c) les bandhas. Il est réservé aux élèves avancés pratiquant le yoga depuis plusieurs années.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez jusqu'à ce que les poumons soient bien vidés, sans forcer (photo 96).
2. Commencez l'inspiration fractionnée comme décrit au paragraphe 2 du stade IV.
3. Puis retenez votre souffle avec mula bandha pendant dix à quinze secondes, ou aussi longtemps que cela vous est possible (photo 101).
4. Commencez ensuite l'expiration fractionnée comme décrit au paragraphe 3 du stade V.
5. Quand les poumons sont bien vidés, retenez le souffle pendant cinq ou six secondes. Exécutez uddiyana bandha comme décrit au paragraphe 3 du stade XII d'ujjayi, mais veillez à ne pas forcer indûment (photo 104).
6. Ceci constitue un cycle du stade IX de viloma. Répétez ce cycle pendant quinze à vingt minutes, ou aussi longtemps que la fatigue ne se fait pas sentir. Faites deux ou trois respirations normales, puis étendez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Ce stade combine les effets des stades VII et VIII.

Tableau de Viloma pranayama

Stade	Puraka		Antara kumbhaka		Rechaka		Bahya kumbhaka	
	sans P	avec P	sans MB	avec MB	sans P	avec P	sans UB	avec UB
<i>Allongé :</i>								
I		x			x			
II	x					x		
III		x				x		
<i>Assis :</i>								
IV		x			x			
V	x					x		
VI		x				x		
VII		x	10-15 sec.		x			
VIII	x					x	5-6 sec.	
IX		x		10 sec.		x		5-6 sec.

MB = Mula bandha

P = Pauses

UB = Uddiyana bandha

BHRAMARI, MURCHHA ET PLAVINI PRANAYAMA

BHRAMARI PRANAYAMA

Bhramara est un gros bourdon noir et c'est le nom donné à ce pranayama car pendant l'expiration on fait un faible bourdonnement semblable à celui d'un bourdon. Le meilleur moment pour le pratiquer, c'est dans le silence et la tranquillité de la nuit. Bhramari pranayama peut se faire en deux stades en position allongée et deux stades en position assise.

Technique

On fait ici des inspirations profondes comme dans ujjayi pranayama et des expirations profondes accompagnées d'un bourdonnement ou murmure. Il n'est toutefois pas recommandé dans ce pranayama de retenir le souffle (kumbhaka). On peut aussi faire bhramari en effectuant sanmukhi mudra, sans jalandhara bandha puisqu'il n'y a pas ici de rétention de souffle.

SANMUKHI MUDRA

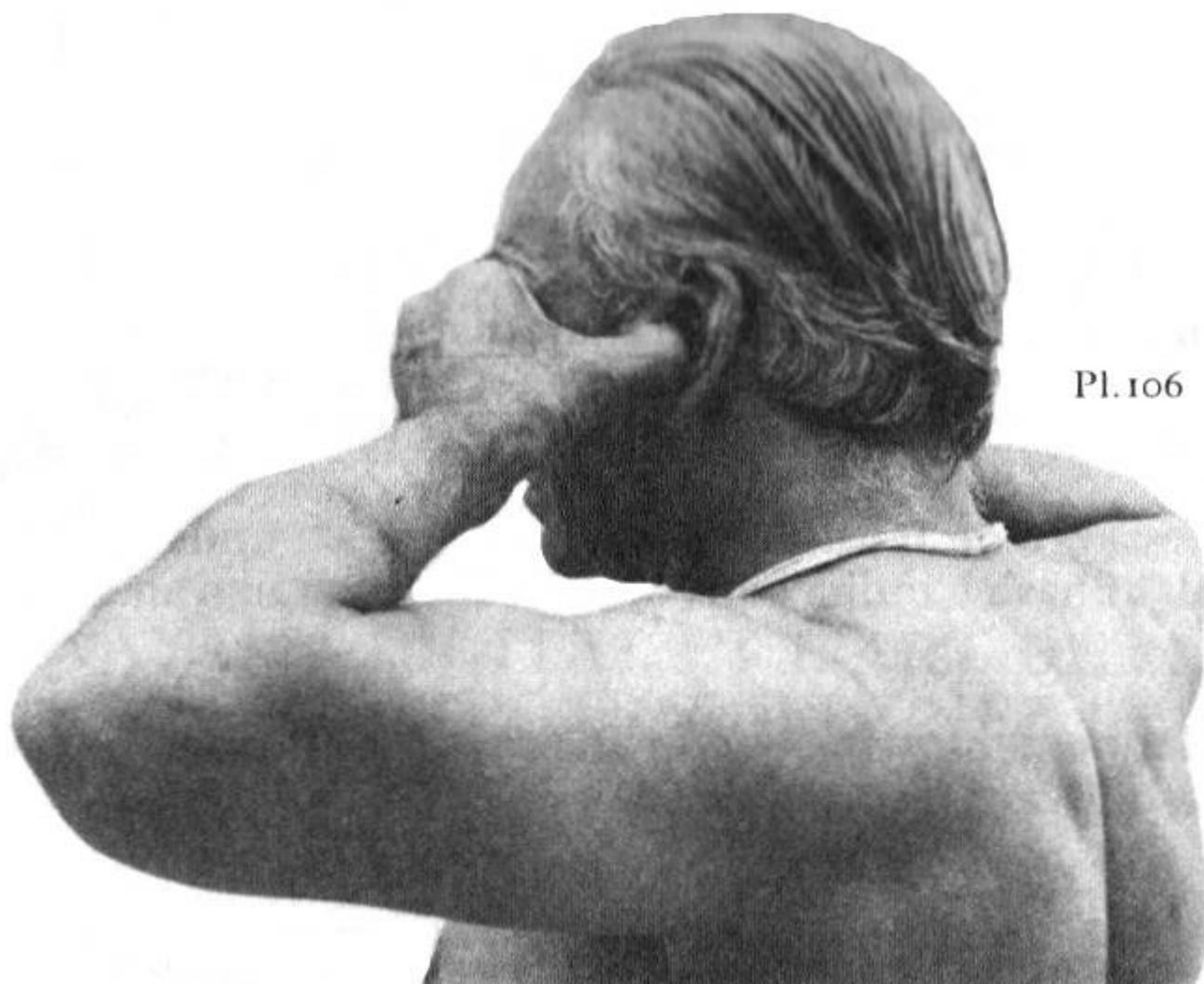
(photos 105 et 106)

Portez les mains à votre visage en gardant les coudes au niveau des épaules. Bouchez-vous les oreilles avec l'extrémité des pouces afin d'empêcher les sons extérieurs de pénétrer. Si c'est douloureux, réduisez la pression des pouces ou bien rabattez les tragus (les petites protubérances à l'entrée des oreilles) sur les orifices des oreilles et pressez.

Pl. 105



Pl. 106





Fermez les yeux. Portez les index et les médiums aux paupières. Abaissez les paupières supérieures avec la pulpe des médiums et recouvrez l'espace resté libre au-dessus avec la pulpe des index pour cacher la lumière.

Pressez les narines avec le bout des annulaires pour resserrer les conduits du nez, ce qui permet une respiration lente, régulière, rythmée et subtile. Gardez les petits doigts au-dessus des lèvres pour sentir l'écoulement du souffle.

Le sadhaka peut entendre le son intérieur puisque les oreilles sont fermées par les pouces. La pression exercée sur les globes oculaires lui permet de voir une lumière éclatante de différentes couleurs, parfois stable comme la lumière du soleil. S'il est difficile de tenir sanmukhi mudra, entourez-vous la tête d'une étoffe en couvrant les oreilles et les tempes (photo 107).

Après avoir terminé bhramari pranayama, inspirez, puis faites savasana (photo 182).

Note

On peut essayer de faire des kumbhakas en s'entourant la tête d'une étoffe, avec jalandhara bandha dans tous les autres pranayamas (photo 108).

Effets

Le bourdonnement provoque le sommeil ; il est donc bénéfique pour les personnes souffrant d'insomnie.

MURCHHAPRANAYAMA

Murchha signifie « évanouissement ». Ce pranayama se fait comme ujjayi et la rétention interne est prolongée jusqu'à sentir qu'on va s'évanouir. Cela rend l'esprit inactif et apporte la tranquillité des sens.

PLAVINI PRANAYAMA

Plava veut dire « nager » ou « flotter ». On sait très peu de choses de ce pranayama. On dit qu'il aide le sadhaka à flotter facilement sur l'eau. Murchha et plavini pranayama ne sont plus en vogue.

Tableau de Bhramari pranayama

<i>Stade</i>	<i>Puraka</i>		<i>Rechaka</i>	<i>Sanmukhi mudra</i>
	<i>N</i>	<i>P</i>	<i>BP</i>	
<i>Allongé :</i>				
I	a x		x x	x
II	a b	x x	x x	x
<i>Assis :</i>				
III	a b		x x	x
IV	a b	x x	x x	x

B = Bourdonnement

N = Normal

P = Profond

PRANAYAMA DIGITAL ET L'ART DE PLACER LES DOIGTS SUR LE NEZ

LE NEZ

1. Le nez est une cavité osseuse et cartilagineuse en forme de cône tapissée de peau à l'extérieur et de muqueuses à l'intérieur. Une cloison ou septum soutient et sépare les narines. La paroi interne des narines est irrégulière et reliée par de petits trous aux sinus dans le crâne.

2. L'air qui pénètre dans les narines est filtré avant de descendre jusqu'aux poumons par la trachée-artère. Le courant est légèrement ralenti quand l'air pénètre dans la partie élargie des fosses nasales, à mi-hauteur au nez. Les parois des cavités nasales dans le crâne comportent trois os contournés et poreux appelés cornets. En forme d'aile d'oiseau, ils font tourner les courants d'air en spirale si bien que ceux-ci frôlent les muqueuses selon des circuits complexes et variables. Une pression exercée sur le nez avec le pouce et deux doigts élargit ou rétrécit les cavités nasales. Cela permet de contrôler la forme, la direction et le débit de ces courants. L'attention soutenue requise pour surveiller le passage de l'air suscite une prise de conscience intérieure. Cette prise de conscience est encore plus vive si l'on apprend à entendre les vibrations subtiles créées par le passage de l'air. D'où le rôle important joué par les oreilles dans le pranayama.

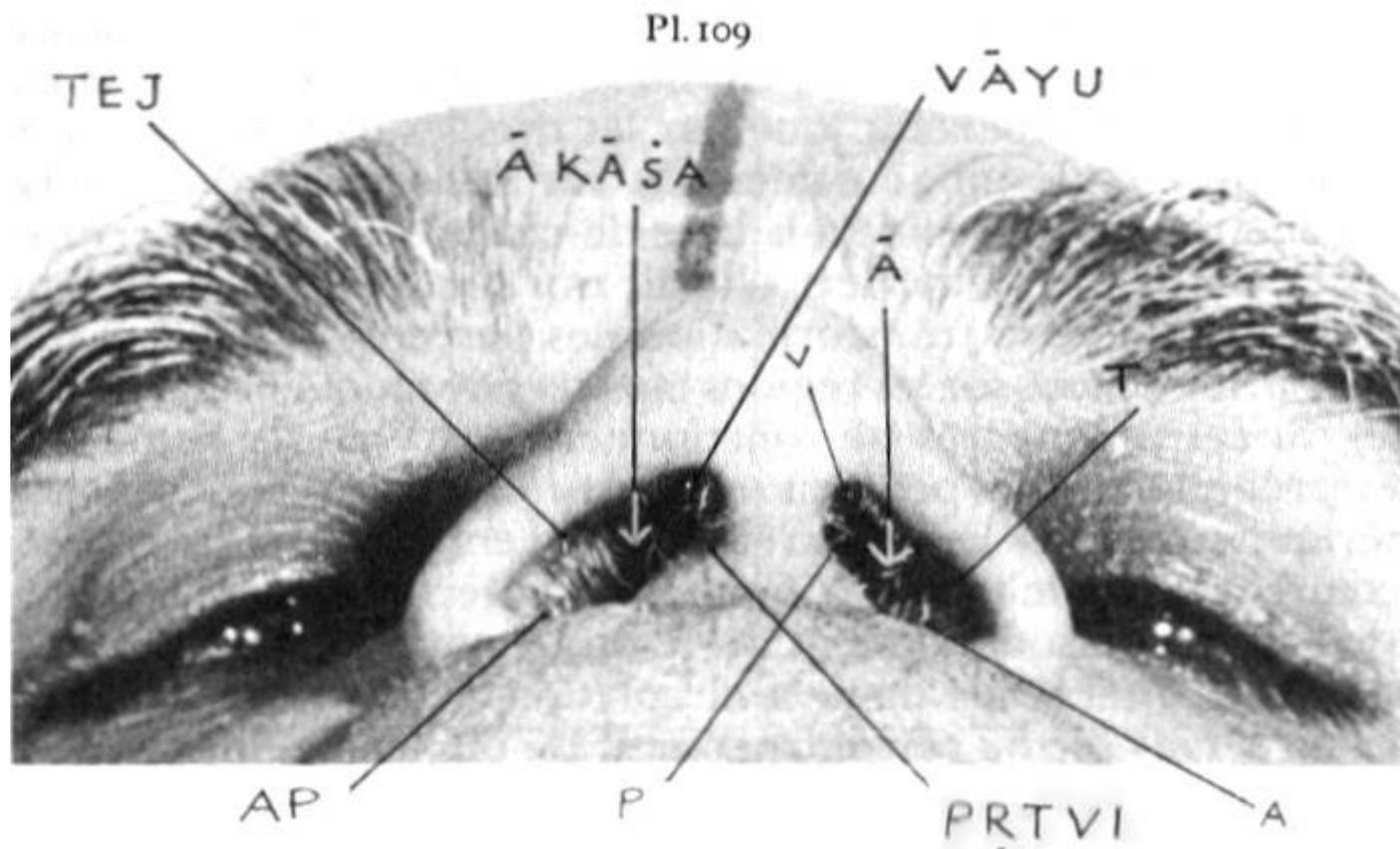
3. L'air qui circule influe également sur les organes de l'odorat par l'intermédiaire de l'os ethmoïde à la base du crâne. Cet os est perforé pour laisser passer les filaments du nerf olfactif qui stimule le lobe limbique du cerveau responsable de la transformation des perceptions en sensations.

4. L'air inspiré passe sur les régions tapissées de muqueuses (la muqueuse pituitaire). Si ces muqueuses ne fonctionnent pas bien, la respiration est difficile et irrégulière. Elles peuvent se congestionner par suite de variations atmosphériques, ou bien leurs sécrétions peuvent être affectées par différents facteurs tels que le tabac, la fumée, des infections, des émotions, etc. Le flux de l'air est périodiquement dévié d'une narine à l'autre sous l'effet de changements intervenus dans la circulation du sang, aussi bien qu'en cas de blessure, maladie ou refroidissement. De tels changements modifient la forme et la dimension du nez, des narines et des fosses nasales.

5. Les muscles attachés aux cartilages sont des muscles accessoires qui dilatent ou compriment les narines. Faisant partie du système musculaire du visage relié aux lèvres et aux sourcils, ils peuvent exprimer des émotions comme la colère, le dégoût ou la peur et révéler la personnalité intime.

6. Selon le texte de yoga Siva Svarodaya, les cinq éléments de base - la terre (prthvi), l'eau (ap), la lumière (tejas), l'air (vayu) et l'éther (akasa) - sont situés dans le nez (photo 109). Dans le pranayama, le courant d'énergie vitale (prana) du souffle entre en contact avec ces éléments quand il passe sur leurs emplacements respectifs ou qu'il les traverse, influant ainsi sur le comportement de l'élève. Ces emplacements ou zones changent toutes les quelques minutes. Par exemple quand l'air effleure l'emplacement de la terre dans la narine droite, il effleure l'emplacement de l'eau dans la narine gauche. Le schéma est le suivant :

Narine droite	Narine gauche
Terre	Eau
Eau	Feu
Feu	Air
Air	Ether
Ether	Terre



Le déplacement d'une zone à l'autre est progressif. Il faut de nombreuses années de pratique pour repérer et distinguer les emplacements ou zones des cinq éléments ou énergies ainsi que pour savoir quand et où l'air est en contact avec chaque narine. Peut-être cela demande-t-il moins de temps sous la direction d'un maître expérimenté. Des ajustements précis et sensibles faits avec le pouce et l'annulaire accompagné du petit doigt de la main droite placés sur le nez feront passer le souffle sur la même zone dans les deux narines simultanément, ce qui éclaircit les idées et stabilise l'esprit. Le texte yogique explique ensuite que le meilleur moment, le moment idéal, pour la méditation (dhyana), c'est quand le souffle passe dans la partie centrale des deux narines, c'est-à-dire sur l'élément éther.

L'ART DU DOIGTÉ

7. L'entraînement exigé d'un sadhaka pour le pranayama est comparable à celui qui est nécessaire pour devenir un grand musicien. Krsna le divin vacher charma les gopis et conquiert leur cœur en jouant de sa flûte, créant par son jeu tout un univers de sons mystiques. Dans sa pratique du pranayama, le sadhaka domine et conquiert ses sens en «jouant » sur ses narines, en posant délicatement les doigts dessus pour moduler le souffle comme s'il jouait de la flûte.

Les instruments à vent ont plusieurs ouvertures, mais le nez n'en a que deux ; aussi le sadhaka doit-il être plus habile que le flûtiste pour contrôler les tonalités et les nuances infiniment fines et subtiles de son souffle.

Un bon musicien étudie l'agencement, la forme, les commandes et autres

caractéristiques de son instrument, aussi bien que les variations atmosphériques qui l'affectent. En exerçant sans cesse ses doigts, il en développe la virtuosité pour les jeux les plus délicats. Il exerce aussi ses oreilles à percevoir les variations sonores les plus ténues et il apprend à coordonner l'agilité de ses doigts avec ce qu'il entend. Alors seulement peut-il commencer à saisir les accents de la musique - le timbre, le ton, la résonance et la cadence.

Le sadhaka lui aussi étudie la forme et l'agencement de ses narines, le grain de la peau qui les recouvre, les particularités de son propre nez telles que la largeur des fosses nasales, la déviation de la cloison, etc., aussi bien que les variations atmosphériques qui affectent la texture de la peau et dessèchent les muqueuses ou ont sur elles d'autres effets. Il exerce régulièrement son poignet et ses doigts pour arriver à la dextérité et pouvoir raffiner leurs mouvements. Il pose l'extrémité de ses doigts sur son nez, sur la peau qui recouvre extérieurement l'emplacement des cinq éléments (terre, eau, feu, vent et éther) dans les narines. Ces cinq emplacements font office de commandes. Il ajuste le débit, le rythme et la résonance du souffle en rétrécissant ou en élargissant les fosses nasales à ces endroits-là en les touchant délicatement du bout des doigts et en écoutant le son du souffle qu'il module et corrige.

Comme les gardiens du sanctuaire d'un temple (dvarapalas) règlent à la porte le flot des fidèles ; les doigts règlent le volume et le débit du souffle, et en rétrécissant les conduits ils filtrent les impuretés pendant la respiration.

Grâce à l'inspiration contrôlée par le rétrécissement des fosses nasales, les poumons ont plus de temps pour absorber l'oxygène, tandis que dans l'expiration contrôlée l'oxygène inutilisé est réabsorbé et les déchets sont évacués.

En rétrécissant les fosses nasales par un contrôle digital, le sadhaka atteint à une plus grande sensibilité et à une plus grande conscience. En pratiquant ujjayi et viloma pranayamas, le sadhaka approfondit sa connaissance du pranayama, tandis que son corps retire une connaissance pratique des expériences qu'il a faites.

Dans la pratique du pranayama avec contrôle digital, le sadhaka allie connaissance théorique et connaissance pratique. Cette combinaison embrase sa connaissance qui devient le feu de l'intelligence contenant détermination et énergie (vyavasayatmika buddhi).

8. Le pranayama peut être divisé en deux grandes catégories :

(a) Quand il n'y a pas de contrôle digital des narines.

(b) Quand le pouce et deux doigts de la main droite sont utilisés pour réguler et contrôler le passage du souffle dans le nez. C'est ce qu'on appelle pranayama avec contrôle digital. Ce pranayama est lui-même de deux types :

(i) L'inspiration et l'expiration sont pratiquées avec les deux narines, en les fermant partiellement pour apprendre à appuyer le pouce et les doigts de façon équilibrée afin que

l'air passe également par les deux narines (photo 110).

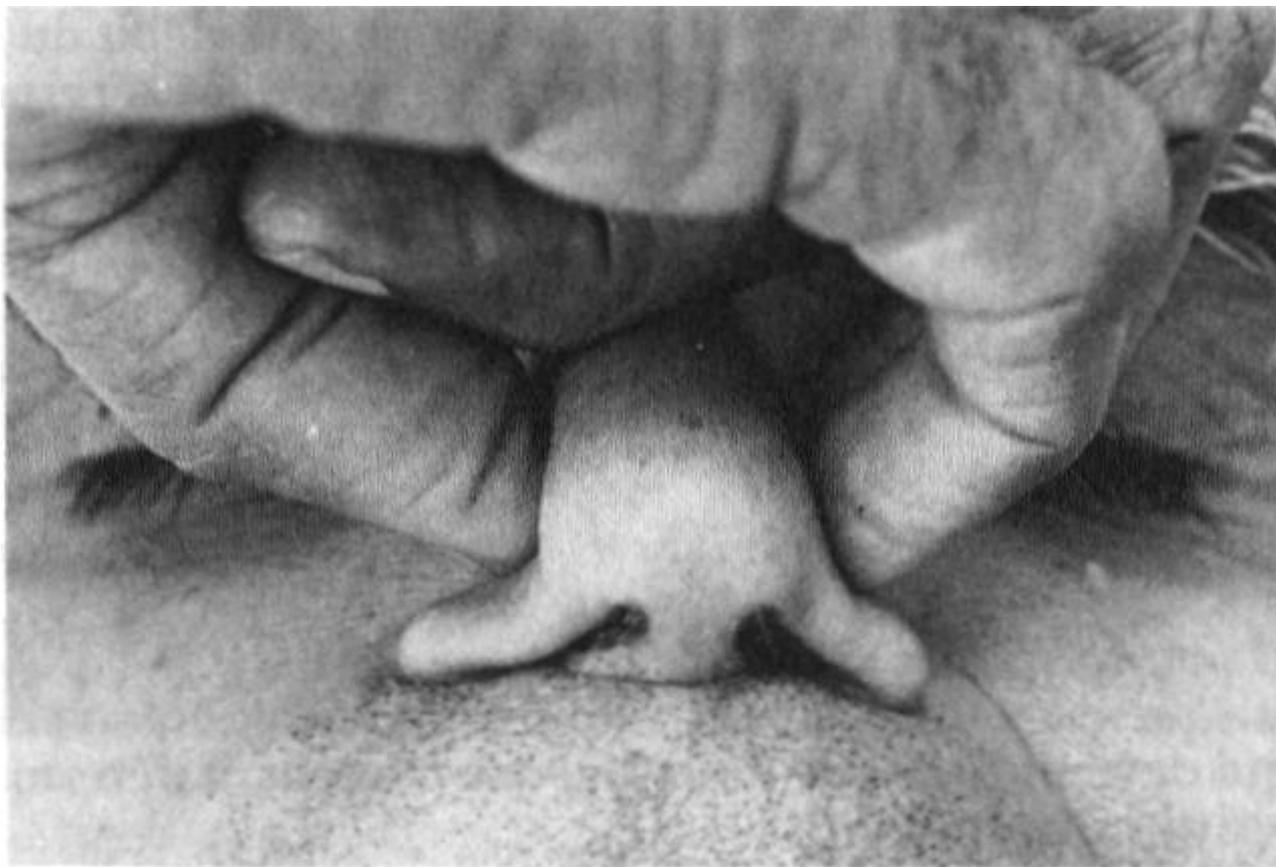
(ii) Une narine est gardée obstruée par le bout des doigts tandis qu'on fait sortir le souffle du côté du pouce et vice versa. Par exemple si l'on fait passer le souffle du côté droit, l'annulaire et le petit doigt doivent fermer la narine gauche sans déplacer la cloison nasale (photo 111) et vice versa (photo 112). On prend soin de ne pas faire passer le souffle par la narine obstruée.



Pl. 110



Pl. 111



Pl. 112

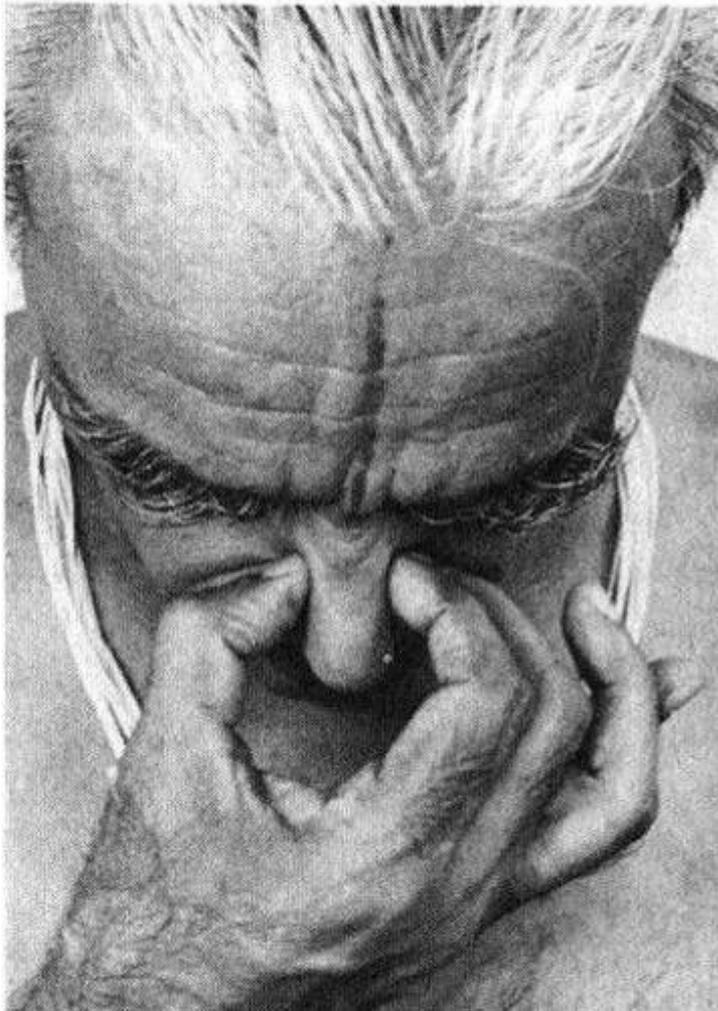
Pl. 113



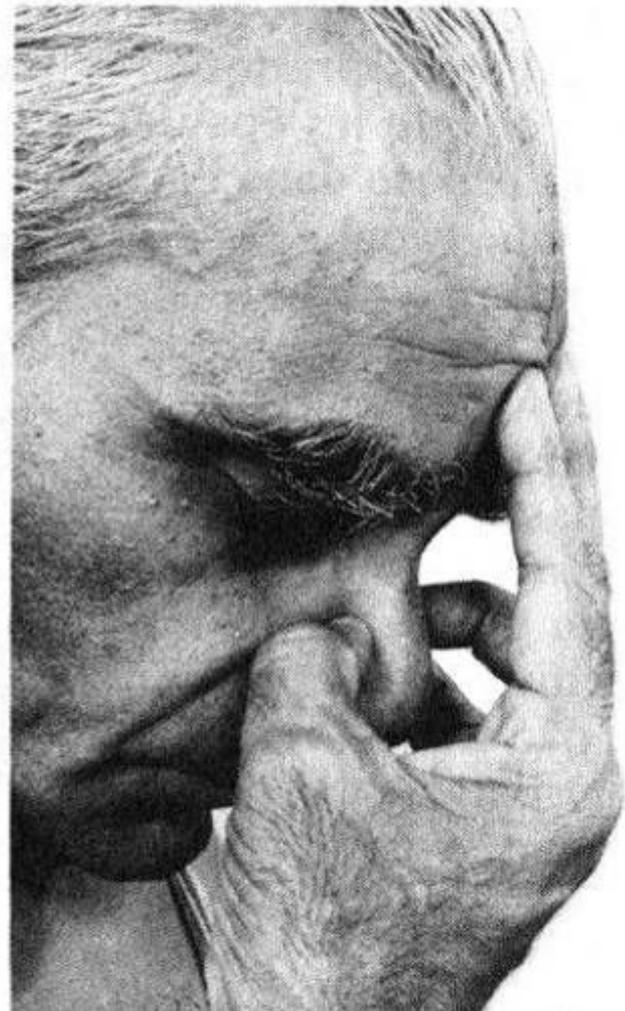
Pl. 114



Pl. 115



Pl. 116



Dans le premier type (a), seul le corps physique est impliqué. Le second (b) est un pranayama plus avancé dans lequel le passage de l'air est régulé manuellement avec habileté et subtilité et avec un contrôle délicat des doigts.

9. Dans l'Inde antique, comme dans la plupart des anciennes civilisations, les cérémonies propices et rituelles étaient célébrées avec la main droite. Tout acte ou rite accompli de la main gauche était considéré comme funeste («sinistre»). Il s'ensuit qu'on ne peut se servir de la main gauche dans le pranayama que si la main ou le bras droit sont inutilisables (photo 113).

10. Les textes de yoga comme le Gheranda Samhita recommandent de poser le pouce, l'annulaire et le petit doigt de la main droite sur le nez sans préciser la façon correcte de les placer (photo 114). Ils soulignent qu'il ne faut pas utiliser l'index ni le majeur. Si l'index et le majeur étaient utilisés, l'avant-bras et le poignet pencheraient et deviendraient lourds (photo 115). En outre, une pression correcte et précise ne pourrait pas être exercée sur les narines car le nez entraînerait les doigts vers le bas et la précision dans l'exécution du pranayama serait perdue. De même, poser l'index et le majeur au milieu du front (photo 116) ou les étendre vers l'extérieur (photo 117) ferait naître diverses pressions sur le pouce, l'annulaire et le petit doigt, ce qui entraînerait à son tour une courbure inégale des doigts et un écoulement irrégulier du souffle.

11. Si l'index et le majeur sont repliés dans le creux de la paume, le pouce s'appuie sur le côté droit du nez (photo 118) et l'annulaire et le petit doigt sur le côté gauche (photo 119), tandis que le poignet se trouve placé au centre (photo 120). Cela permet au pouce, à l'annulaire et au petit doigt de se mouvoir facilement et librement de chaque côté tandis que la paume est elle aussi bien équilibrée. Les nerfs et les muscles de la partie moyenne de l'avant-bras droit en font l'endroit crucial pour le contrôle digital du passage du souffle dans les narines. C'est à partir de la partie moyenne de l'avant-bras que l'on règle les mouvements du poignet et des doigts.

12. Quand vous pratiquez le pranayama digital ou manuel en étant assis, veillez à ce que les épaules soient horizontales et parallèles au sol et que le menton repose dans l'échancrure entre les clavicules (photo 57).

13. La main gauche posée sur le genou gauche, pliez le bras droit au coude sans tension dans le biceps, l'avant-bras ou le poignet (photos 121 et 122). Il faut de la stabilité, de la dextérité et de la sensibilité pour contrôler l'ouverture des fosses nasales, mais ni force ni tension.

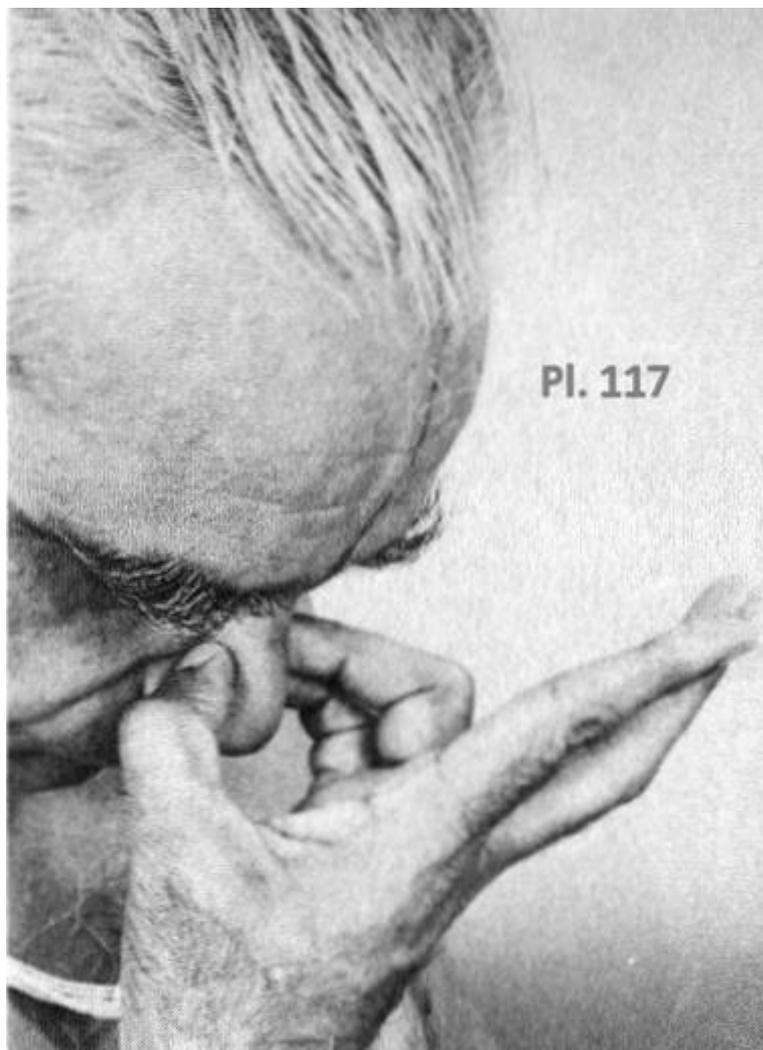
14. Ne laissez pas la main droite fléchie toucher la poitrine (photo 123). Ne fermez pas les aisselles. Ne laissez pas les bras appuyer la poitrine. Gardez les épaules tombantes et les bras passifs et légers à l'exception de l'extrémité du pouce, de l'annulaire et du petit doigt (photo 120).

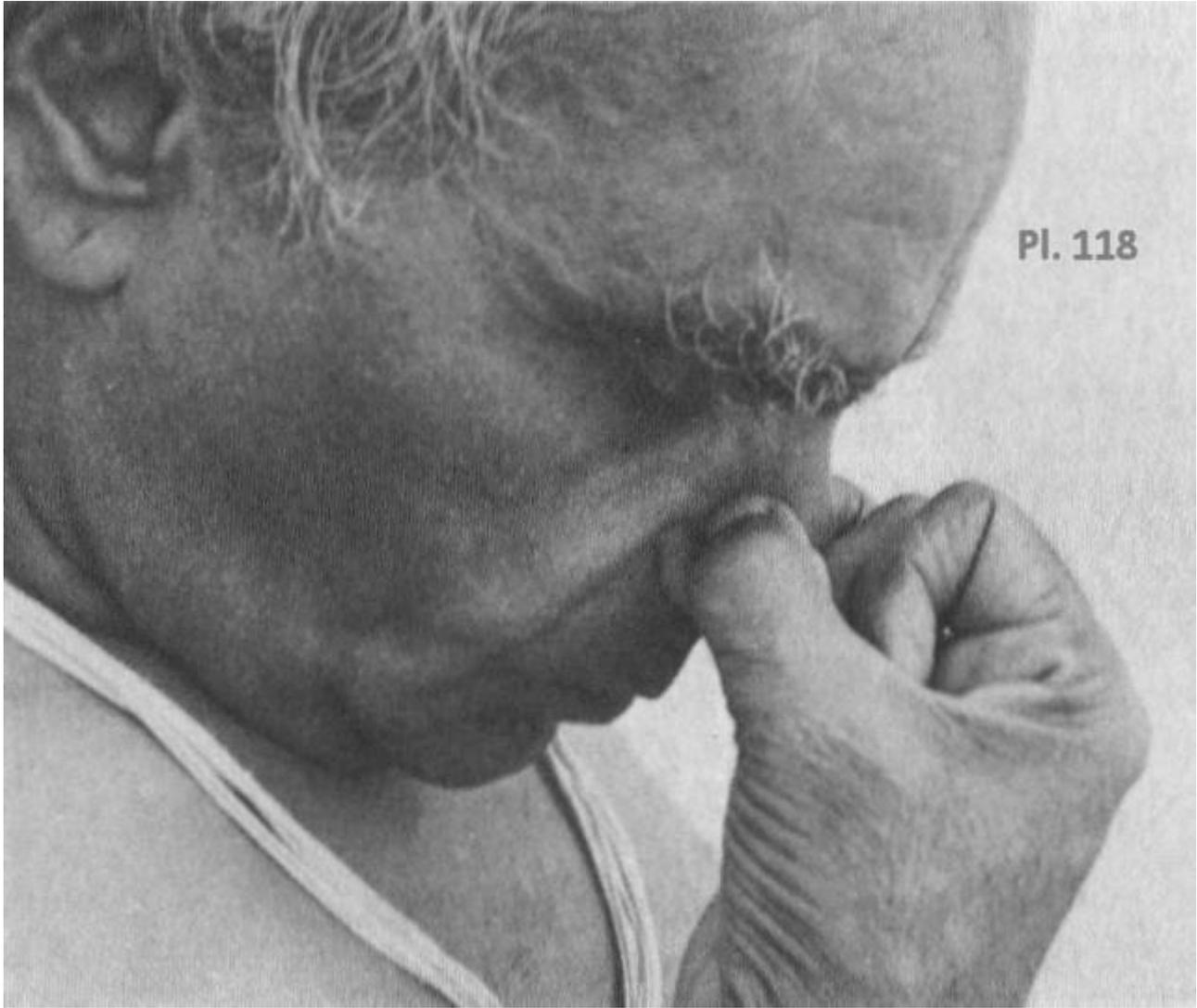
15. Fléchissez et repliez l'extrémité de l'index et du majeur dans le creux de la paume

(photo 124). Cela met les extrémités de l'annulaire et du petit doigt dans la position correcte en face de l'extrémité du pouce en créant un espace entre les doigts et le pouce. Cela rend souple la paume de la main.

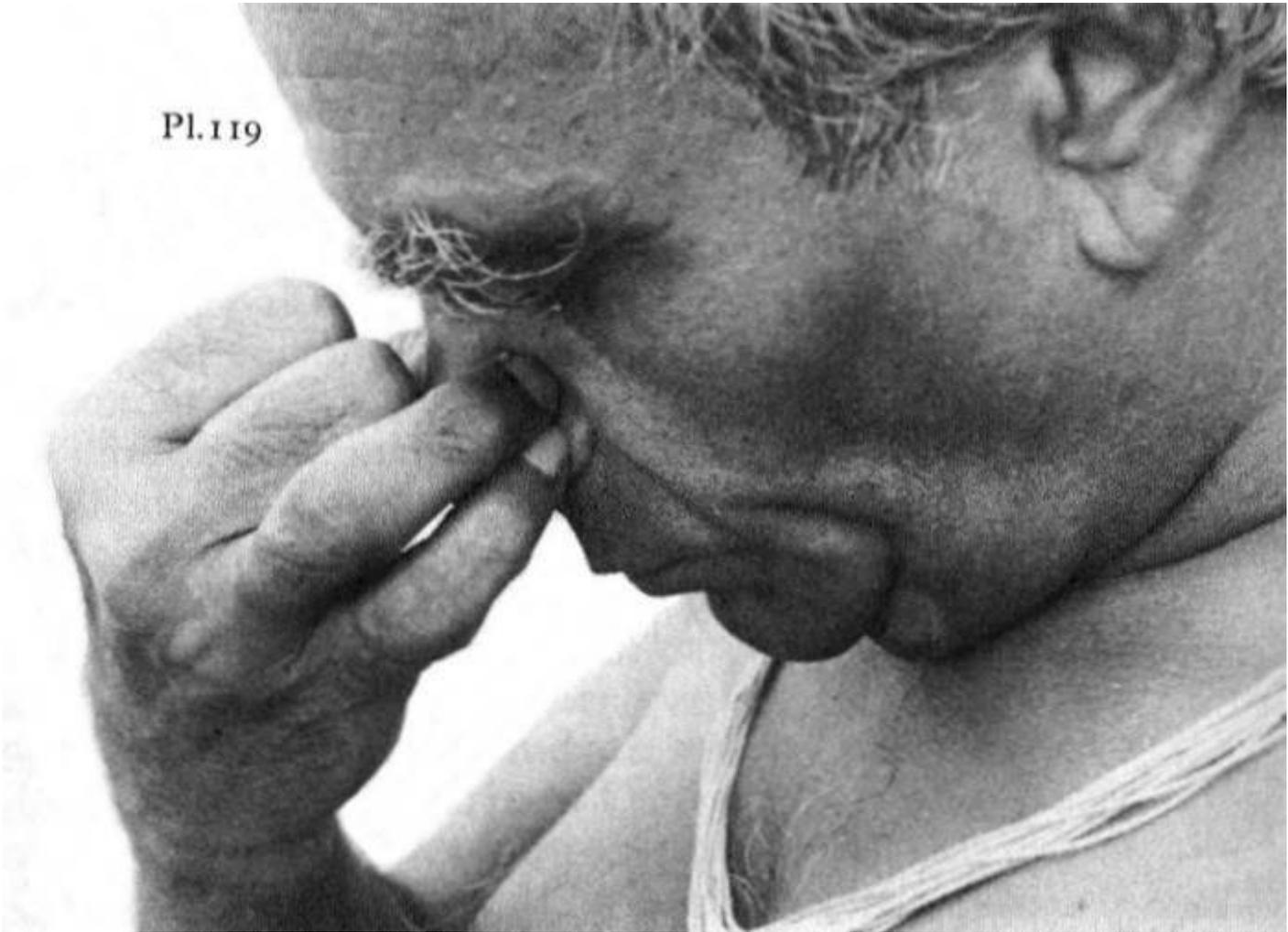
16. L'annulaire et le petit doigt sont chacun beaucoup moins larges du bout que le pouce. Pour égaliser, courbez ces doigts pour qu'ils rejoignent le pouce en les serrant à leur extrémité mais en laissant un espace entre les jointures (photo 125). Si c'est difficile, placez entre les jointures un objet rond, un bouchon par exemple, large d'un bon centimètre (photo 126). Les doigts s'habitueront alors à leur nouvelle position. Le centre du pouce doit se trouver en face des deux extrémités réunies des doigts (photo 127). Normalement, la peau est plus dure et plus épaisse au bout du pouce qu'au bout des deux autres doigts. Pressez légèrement le bout du pouce contre le bout de l'annulaire et du petit doigt pour l'assouplir.

17. Levez le poignet droit jusqu'à porter à hauteur du nez les extrémités du pouce, de l'annulaire et du petit doigt. Gardez loin du menton la partie antérieure du poignet, et posez horizontalement sur les narines l'extrémité du pouce et celles de l'annulaire et du petit doigt (photo 128).

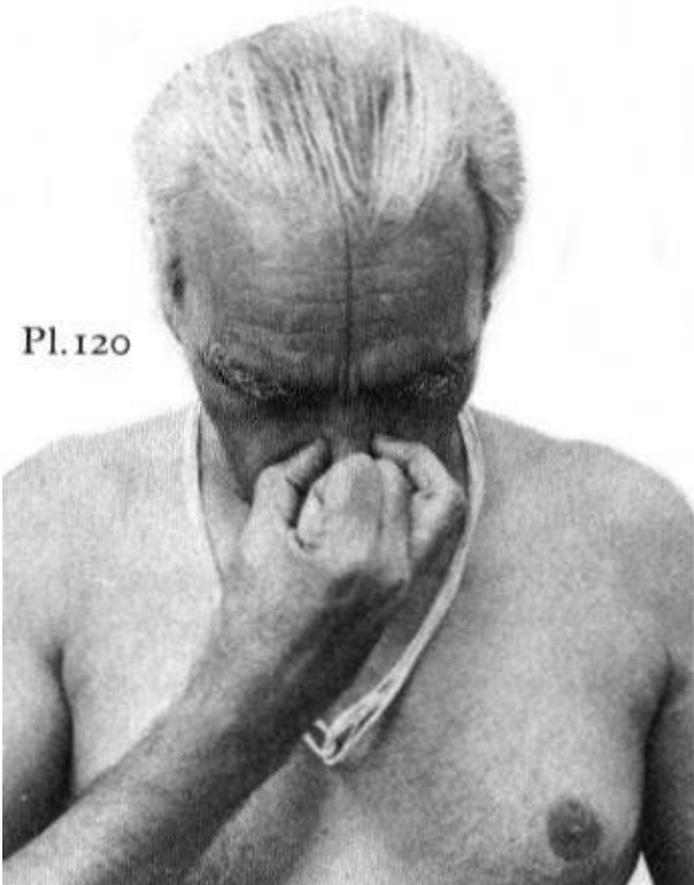




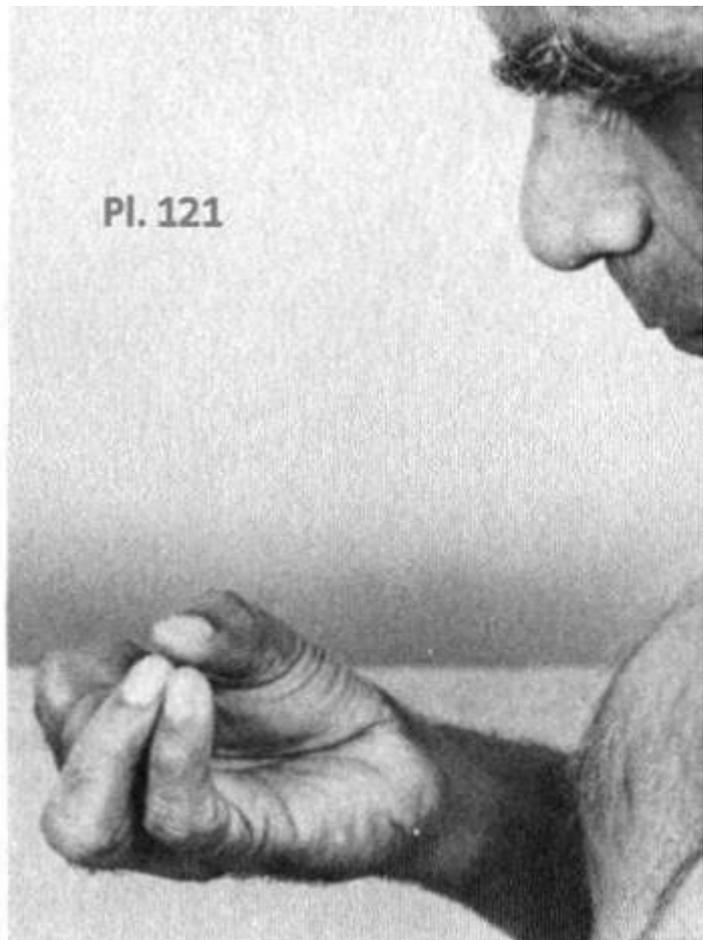
Pl. 119

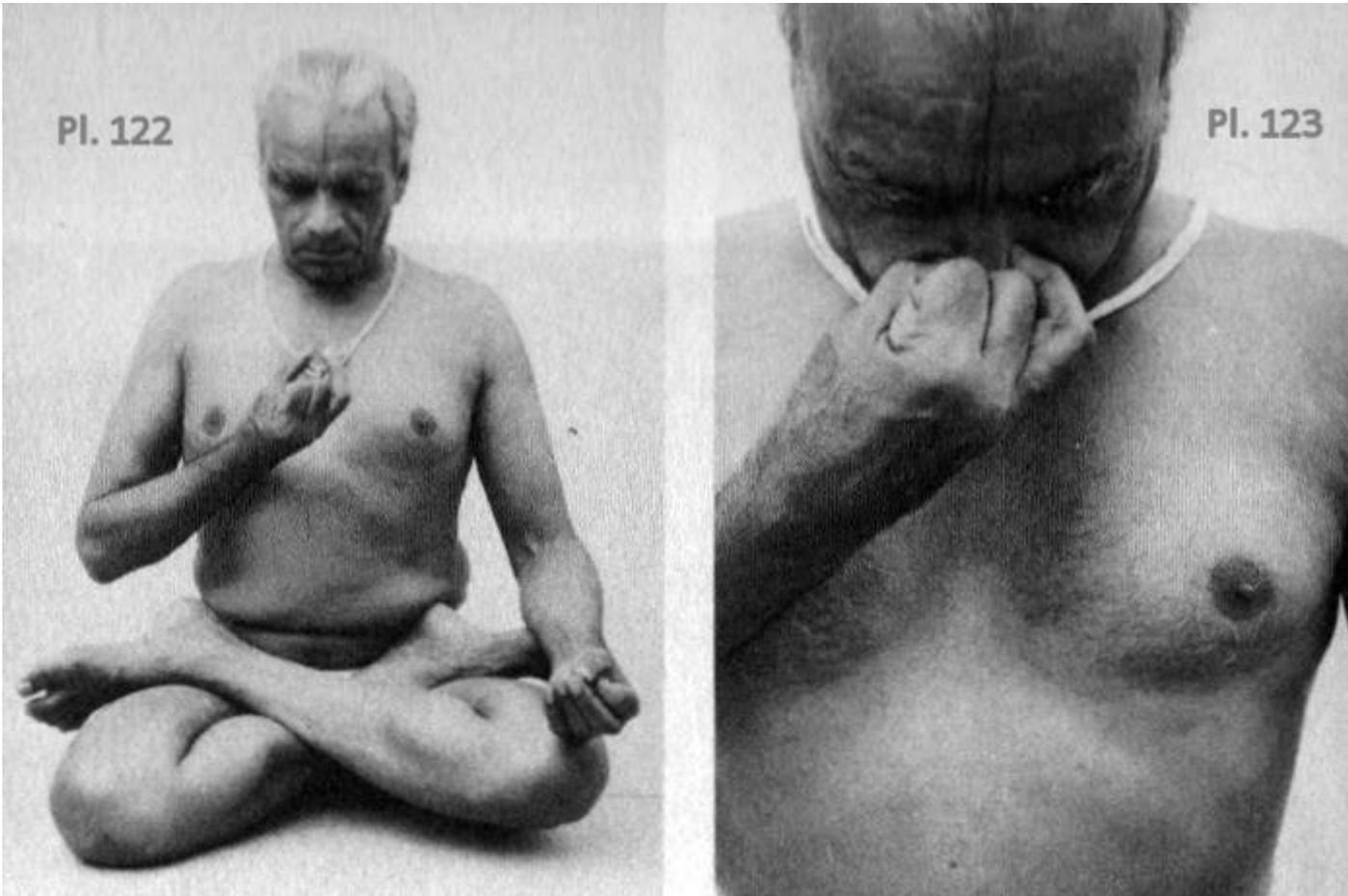


Pl. 120



Pl. 121





18. Entre l'os du nez et le cartilage se trouvent de minuscules échancrures en forme de V renversé. La peau sous les échancrures du nez en forme de V est concave. L'extrémité du pouce et des doigts est convexe. Par conséquent, placez le pouce et les deux doigts pour qu'ils s'appuient de façon égale à cet endroit comme montré sur la photo 129.

Gardez les parois des fosses nasales parallèles à la cloison en pressant avec les coins supérieurs et inférieurs du pouce et des extrémités des doigts pendant toute la pratique du pranayama. Ne posez jamais les doigts sur les narines comme montré sur la photo 130, mais roulez doucement le bout des doigts sur la racine du nez vers les narines pour sentir le passage du souffle (photos 131 et 132). Fermez partiellement l'orifice des deux narines pour mesurer en elles le flux égal du souffle (cf. photo 110). Si les doigts ne sont pas fermes, le flux du souffle devient inégal, ce qui crée une tension dans le système nerveux et une pesanteur dans les cellules du cerveau. Un ajustement subtil des extrémités des doigts est nécessaire pour élargir ou rétrécir à chaque instant les cavités nasales selon les besoins de chacun. L'élargissement ou le rétrécissement des cavités nasales par le contrôle des doigts peut être comparé au réglage subtil de l'ouverture d'un objectif pour que l'exposition d'un film couleur soit correcte. Si le réglage de l'ouverture est défectueux, les couleurs obtenues ne seront pas justes. De même, si l'ouverture des fosses nasales n'est pas manipulée avec subtilité, les résultats du pranayama en seront faussés. Un ajustement correct des fosses nasales permet de contrôler le flux du souffle depuis la zone extérieure, mesurable, des narines jusqu'au fond immensurable à l'intérieur.

19. Dans le pranayama avec contrôle digital, le pouce et les deux derniers doigts de la main droite sont maniés comme un compas à calibrer (photo 127). Le contrôle se fait par

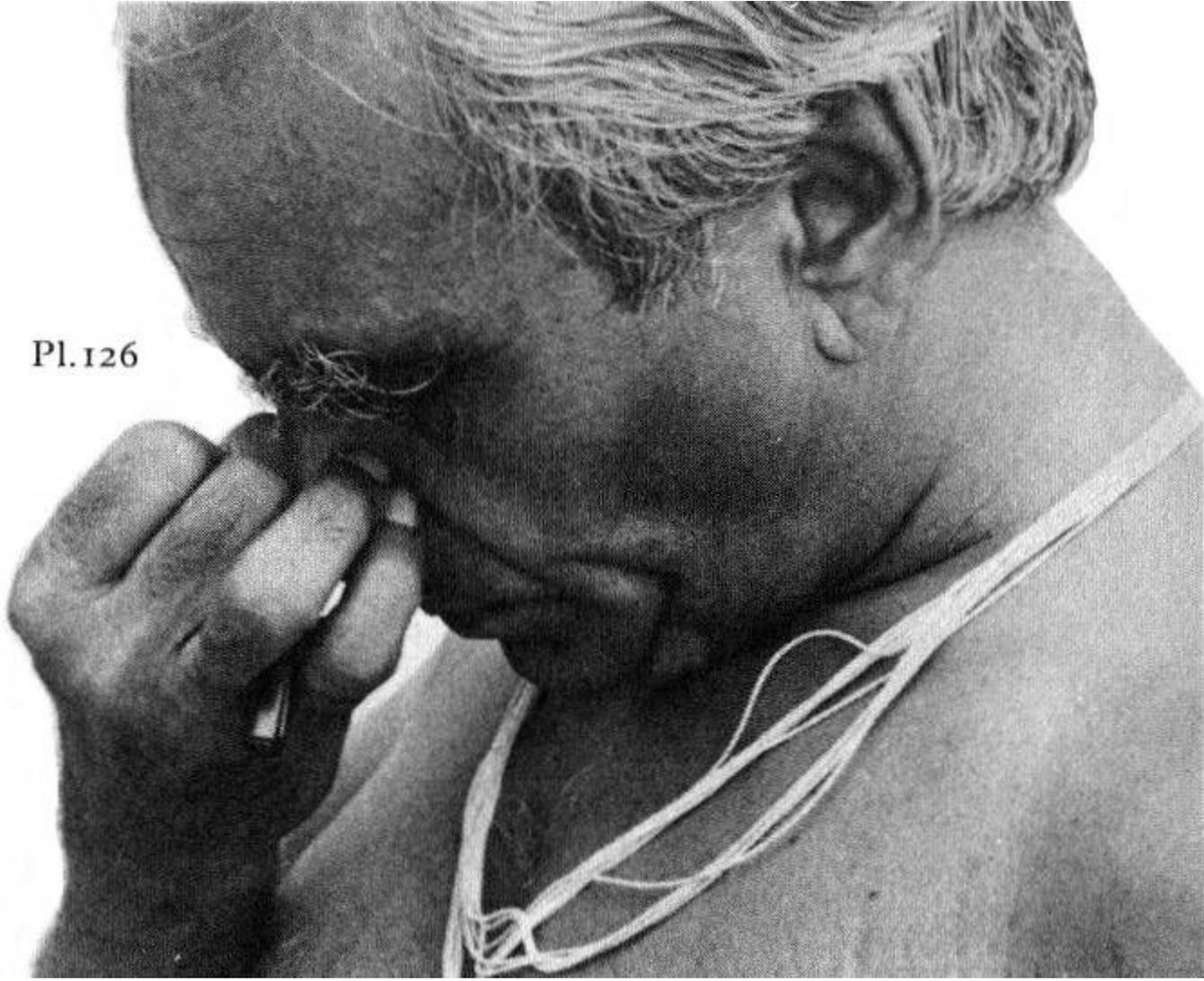
l'extrémité du pouce sur la narine droite et celles de l'annulaire et du petit doigt sur la narine gauche. Ce sont ces trois doigts qui sont utilisés pour obtenir les résultats les meilleurs possibles dans la pratique du pranayama.

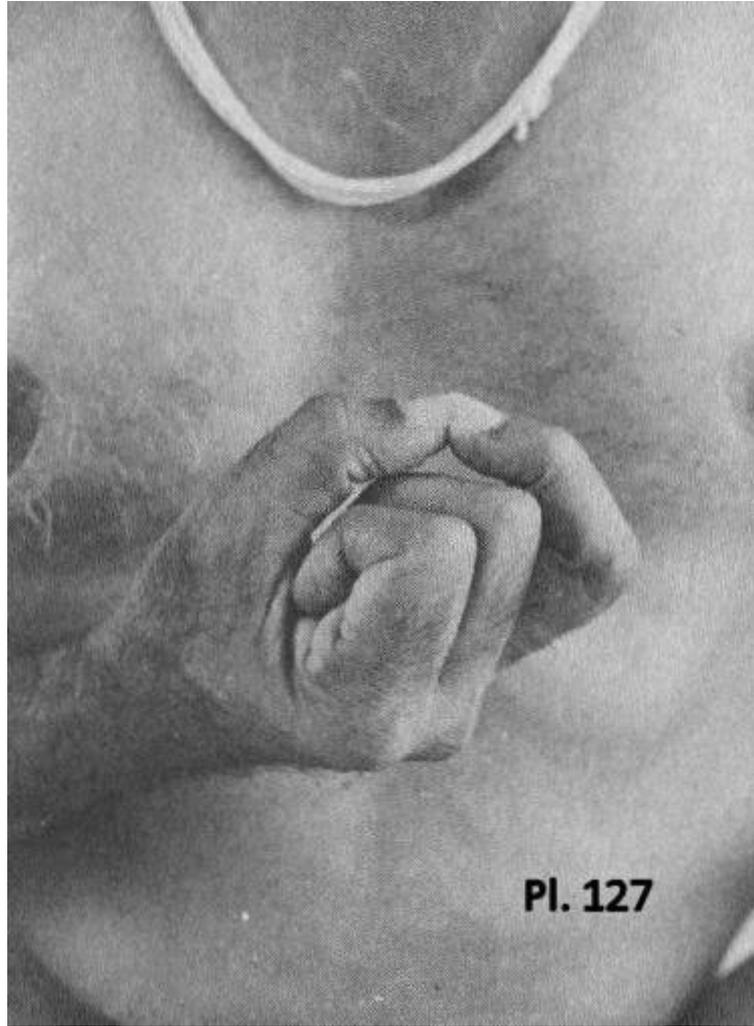


Pl. 125

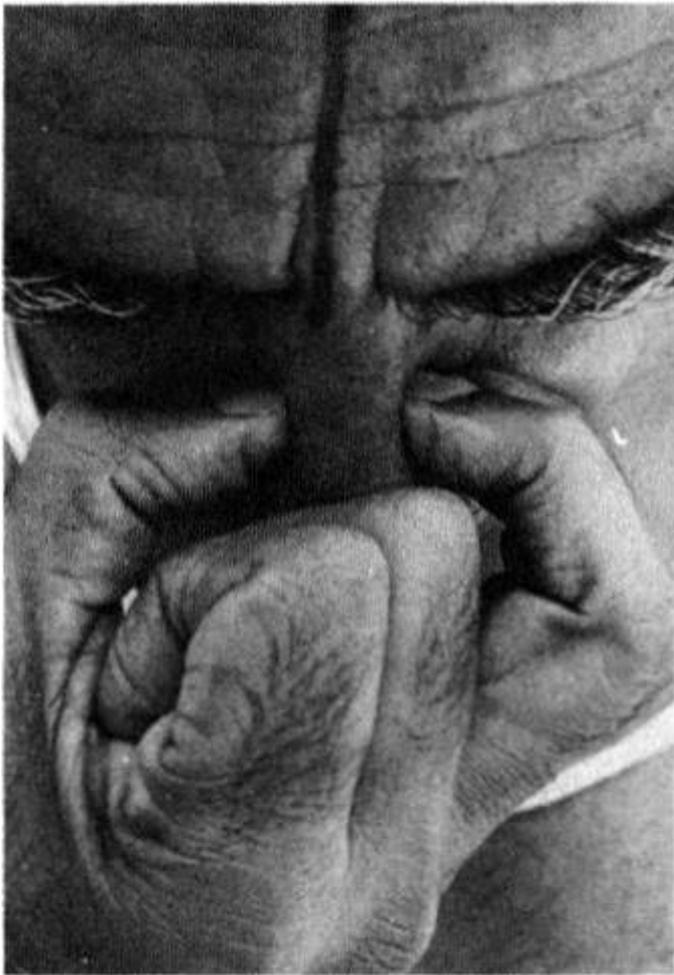


Pl. 126

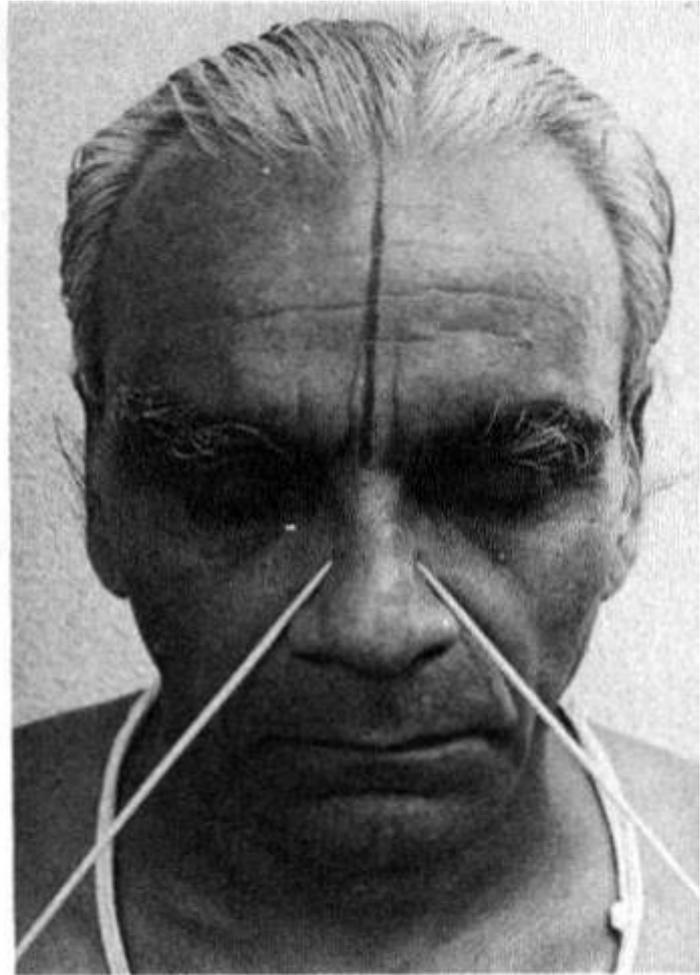




Pl. 127

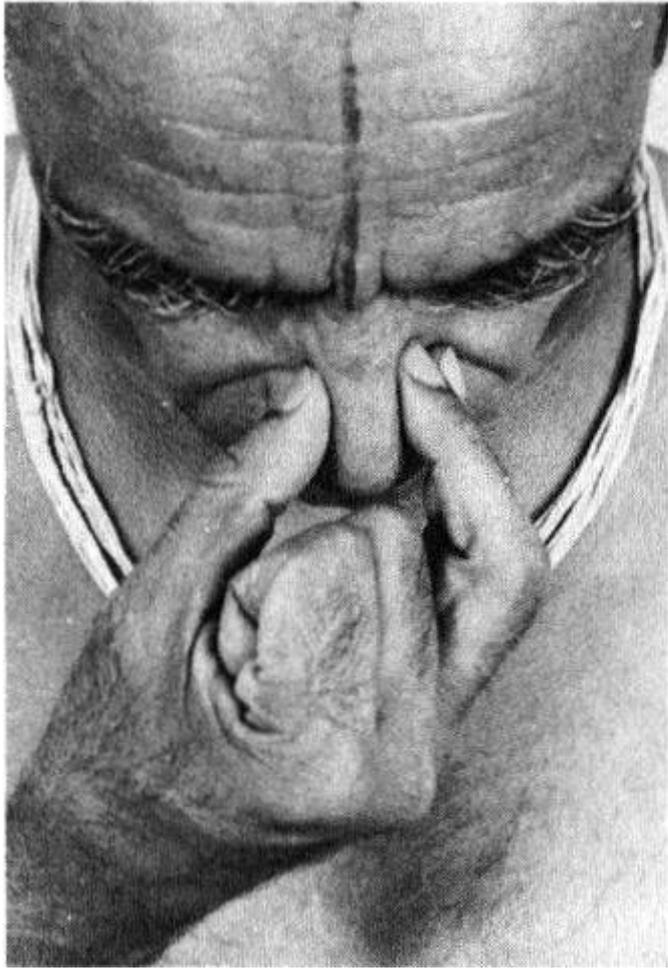


Pl. 128

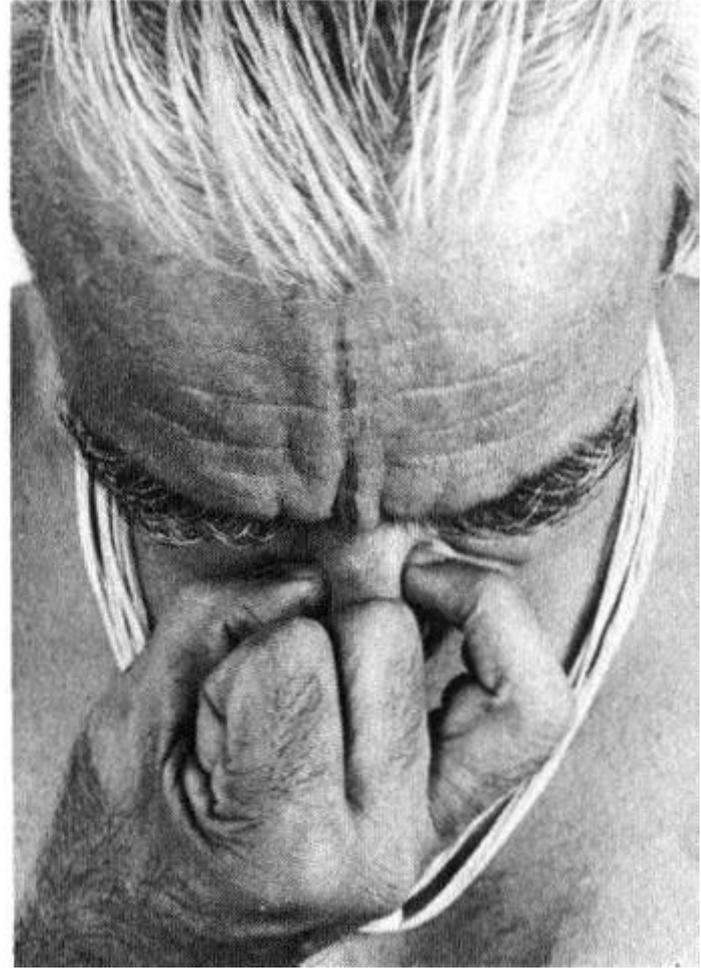


Pl. 129

Pl. 130



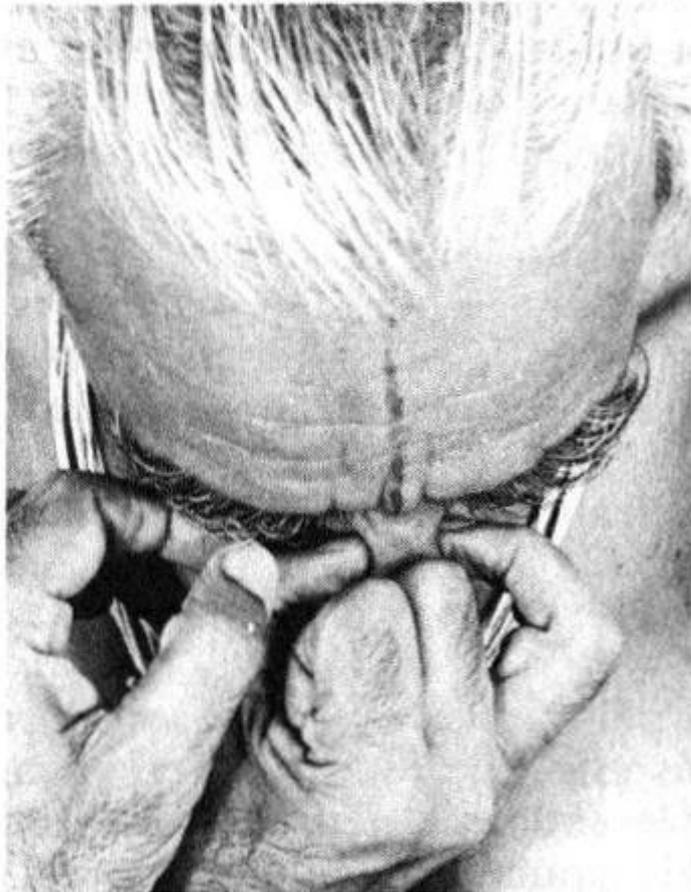
Pl. 131



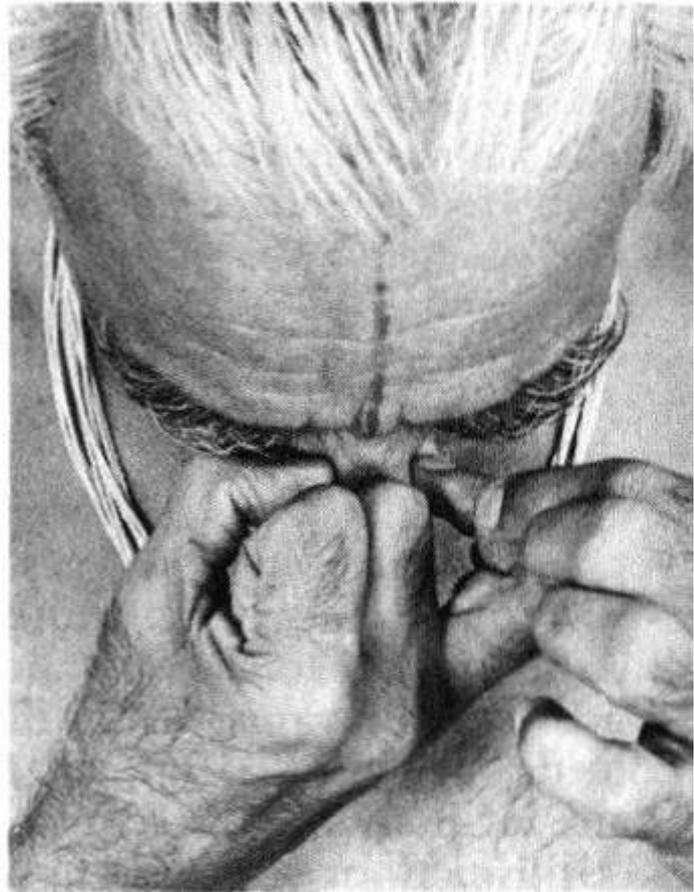
Pl.132



Pl.133



Pl.134



20. Normalement la peau est plus souple sur le nez qu'à l'extrémité du pouce et des doigts. La peau du bout des doigts se tend encore davantage lorsque les doigts sont posés sur le nez. Pour réduire cette tension, tirez en arrière la peau des doigts de la main droite avec la main gauche, depuis l'extrémité jusqu'aux jointures (photos 133 et 134). Faites en sorte que la peau soit aussi souple au bout des doigts que sur les narines. Cela rend les muqueuses passives et réceptives. Alors le va-et-vient du souffle sur les muqueuses se fait sans à-coups, doucement et harmonieusement. Cette réceptivité des muqueuses aide le pouce et les doigts à connaître, sentir, réfréner, contrôler et prolonger l'écoulement du souffle aussi bien que sa durée. Pour que le souffle coule sur les membranes sans à-coups et doucement, ajustez délicatement les doigts sur la peau du nez.

21. Plus la peau du bout des doigts est souple et sensible et plus le souffle peut être contrôlé exactement. Le conduit dans chaque narine est élargi ou rétréci par une pression très légère et sensible afin de régler l'écoulement du souffle et les formes subtiles d'énergie qui lui sont associées.

22. Ne pincez pas le nez, ne l'irritez pas (photo 135), ne déplacez pas non plus la cloison des fosses nasales (photo 136). Non seulement cela perturbe le passage du souffle sur les côtés du nez, mais cela fait aussi pencher le menton du côté le plus robuste. Pas de secousses dans les mouvements des doigts ou du pouce. Ceux-ci doivent être à la fois subtils et suffisamment mobiles pour pouvoir faire les ajustements délicats nécessaires pour élargir ou rétrécir les cavités nasales.

23. Quand on a la sensation que les muqueuses sont sèches ou irritées, il faut réduire la pression des doigts sans perdre le contact qui fait circuler le sang. Cela conserve à la peau du nez et du bout des doigts fraîcheur, propreté et sensibilité. Parfois, si elle a tendance à coller, on peut avoir à tirer la peau du nez vers le bas avec la main gauche (photos 137 et 138).

24. Veillez à ce que le menton ne se déplace pas vers la droite lorsque vous portez la main à hauteur des narines.

25. Ceux qui se servent de la main droite ont tendance à pencher le menton et la tête à droite lorsqu'ils déplacent la pression des doigts de la gauche vers la droite. Ceux qui se servent de la main gauche risquent de les pencher à gauche. Apprenez à garder le centre du menton dans l'axe du centre du sternum.

26. Pendant l'inspiration, l'air qui traverse les muqueuses nasales se déplace vers le haut ; il se déplace vers le bas à l'expiration. Inconsciemment les doigts suivent le mouvement du souffle. Ajustez et déplacez les doigts en sens inverse du souffle.

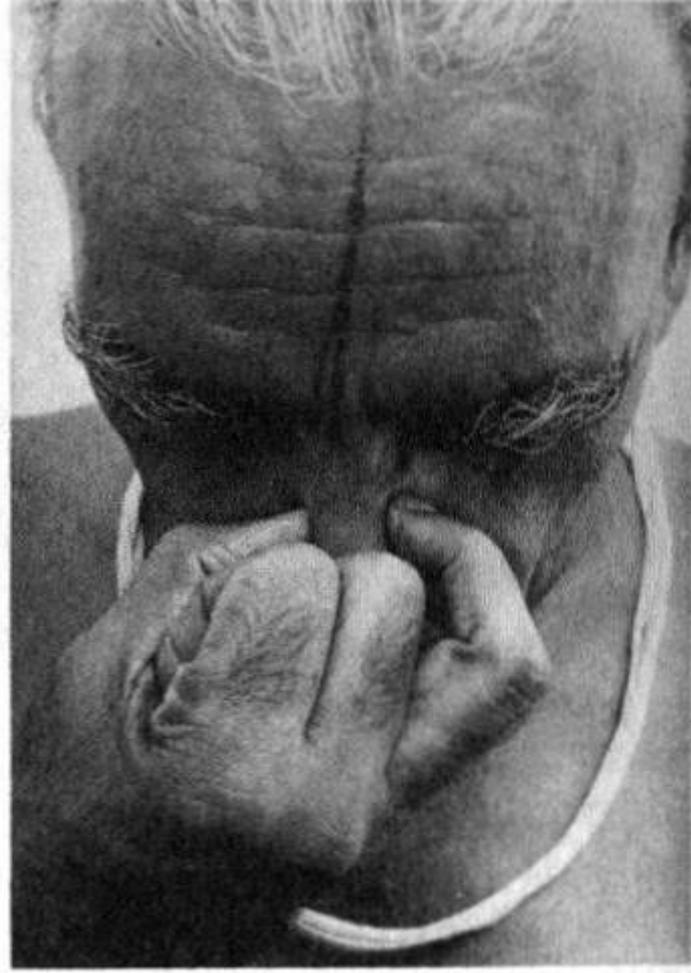
27. Dans le pranayama, le souffle pénètre dans le nez au centre, de chaque côté de la cloison. Il glisse sans effort le long de la cloison, puis descend dans les poumons. Il sort par le côté extérieur des narines, près des joues. Utilisez donc différemment le pouce et les doigts pour l'inspiration et l'expiration.

28. Divisez l'extrémité des doigts en trois parties : externe, médiane et interne (photo 139). À l'inspiration la partie interne est utilisée pour contrôler le souffle qui entre, la partie médiane pour le stabiliser et empêcher les vibrations, et la partie externe pour le canaliser dans les bronches.

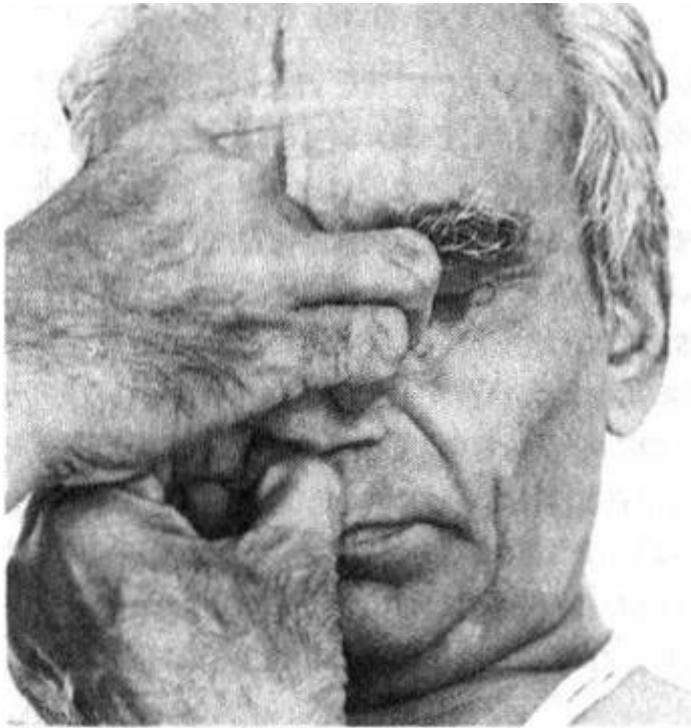
29. À l'inspiration on exerce une légère pression avec le haut du bout des doigts pour rétrécir le conduit à la racine du nez. La manipulation digitale ici requise peut être comparée au détournement de l'eau d'un réservoir envoyée dans les champs environnants. L'air fait fonction de réservoir et les extrémités des doigts représentent les écluses que l'eau traverse avant de couler dans les canaux d'irrigation, les bronches. Le débit est contrôlé par les vannes qui amortissent le courant et stabilisent le niveau d'eau dans le canal. Les canaux se ramifient en rigoles d'irrigation pour conduire l'eau dans les champs cultivés. Les bronches se ramifient en bronchioles pour conduire l'air inhalé dans les recoins les plus éloignés des alvéoles.



Pl.135



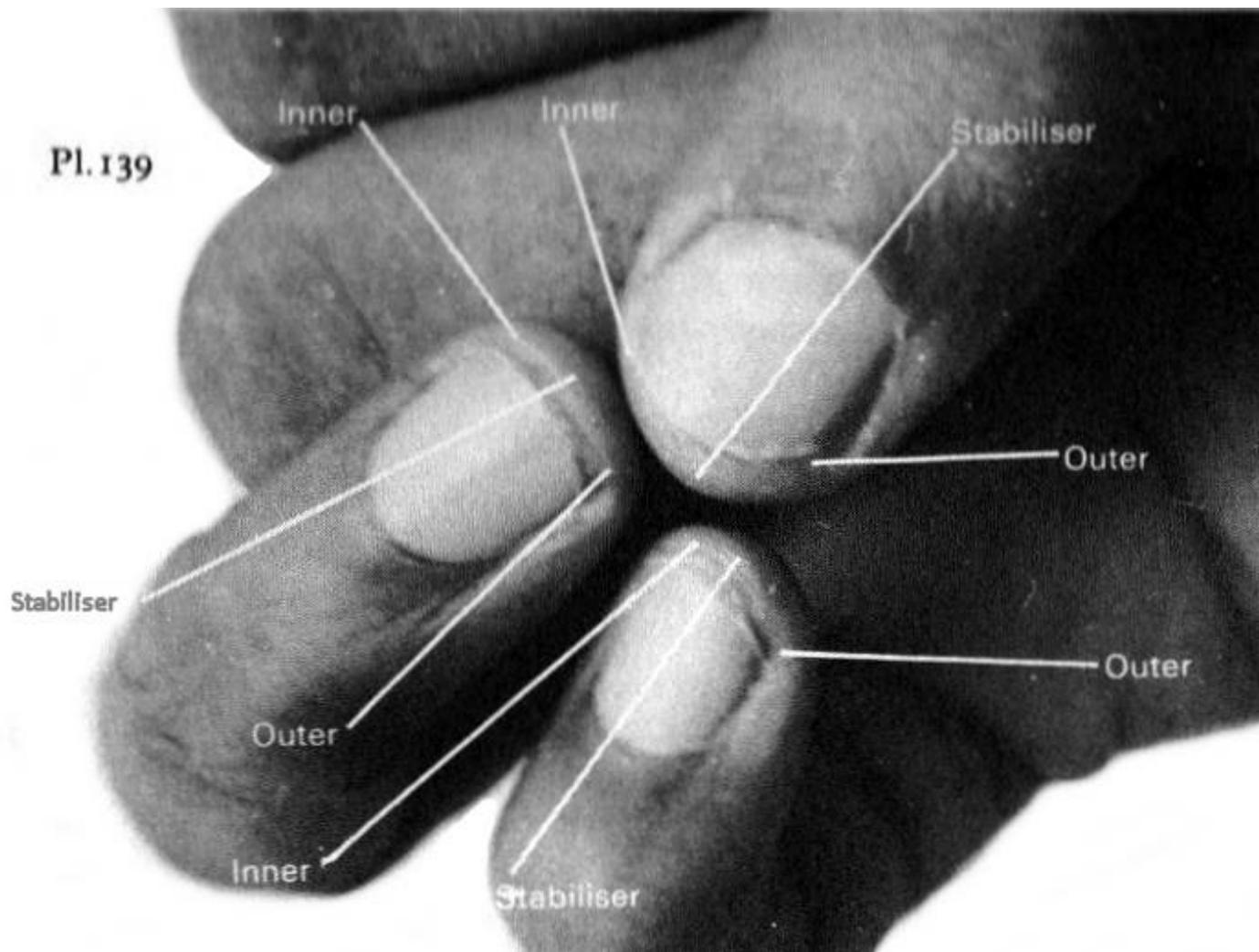
Pl.136



Pl. 137



Pl. 138



Pl. 139

Outer = externe
Stabiliser = médiane
Inner = interne

30. À l'expiration, la partie externe de l'extrémité des doigts est utilisée pour contrôler le souffle, la partie médiane pour le stabiliser et l'amortir, et la partie interne pour le canaliser. Si l'on se sert de l'extrémité étroite (interne) des doigts à l'expiration comme à l'inspiration, on aura l'impression d'étouffer. Réduisez la pression de la partie interne de l'extrémité des doigts et resserrez et stabilisez la pression externe. Cela égalisera la sortie du souffle. On peut comparer l'expiration à un fleuve qui coule vers la mer. L'air en provenance des alvéoles est comme l'eau des cours d'eau de montagne qui se jettent dans des ruisseaux, les bronchioles. Les ruisseaux rejoignent les affluents, et finalement c'est un grand fleuve qui s'étale en un delta pour rencontrer la mer. L'air des bronchioles va dans les bronches et de là dans les fosses nasales, le delta, pour se fondre dans l'océan de l'atmosphère.

31. Si l'on respire avec un son rauque, ou trop vite, c'est parce que les conduits sont trop larges. Le flux s'égalisera si on les rétrécit. Si le passage de l'air se fait correctement et uniformément, une légère vibration se fera sentir sous les doigts. Ecoutez résonner le souffle et affinez-le. S'il n'y a pas de résonance mais que le son est âpre, c'est signe que les doigts sont verticaux par rapport aux narines (cf. photo 130). Rectifiez tout de suite leur position pour qu'ils rencontrent les narines horizontalement (cf. photo 131).

82. Établissez un accord partait entre l'extrémité des doigts et les muqueuses du nez. Le toucher, la stabilité et la pression soutenue des doigts qui suivent le passage du souffle peuvent seuls conduire à la perfection dans le pranayama digital.

33. De même que l'on hume délicatement le parfum subtil d'une fleur, pratiquez le pranayama comme si vous humiez le parfum de l'air.

34. Si l'inspiration est plus longue que l'expiration, cela indique que la fermeture des fosses nasales était plus grande pendant l'inspiration que pendant l'expiration. Pour ajuster et allonger la durée de l'expiration, réduisez doucement la pression des doigts pendant l'inspiration, mais renforcez-la pendant l'expiration. Dans le cas contraire, faire l'inverse. Après être parvenu à égaliser les deux pendant quelque temps, resserrez les cavités nasales pour que la respiration devienne profonde et longue aussi bien que douce et subtile. Une trop grande pression des doigts, ou pas de pression du tout, rend le bout des doigts insensible. On ne peut arriver à une sensibilité juste qu'avec de la pratique et de l'expérience.

35. Mesurez la douceur et la durée de votre première inspiration et tâchez de les maintenir quand vous expirez. Cela est également valable quand vous augmentez la durée, car rythme et équilibre sont le secret du Yoga.

36. Quand nous respirons nous répétons inconsciemment la prière « So 'ham ». « Lui (Sah), l'Esprit Immortel, je suis (Aham) dans la respiration. » L'inspiration s'accomplit avec le son « Sah » et l'expiration avec celui de « Aham ». Cette prière inconsciente (japa) est dite sans comprendre le sens (artha) et sans sentiment (bhavana). Quand vous pratiquez le pranayama, écoutez cette prière en pensant à sa signification et en sentant

quand cette prise de conscience devient nadanusandhana (nada = son ; anusandhana = quête), état dans lequel le sadhaka s'absorbe dans le son de son propre souffle. Cela lui permet de recevoir le souffle à l'inspiration comme un élixir de vie et un don du Seigneur, et de voir dans le souffle qu'il exhale son abandon au Seigneur.

37. Gardez les yeux, les mâchoires, les joues et la peau des tempes souples et détendus. Ne haussez pas les sourcils quand vous inspirez.

38. Des inspirations ou expirations forcées nourrissent l'ego. Si le souffle est doux et presque inaudible pour le sadhaka, celui-ci sera rempli d'humilité. C'est le début de la culture du soi (Atmasadhana).

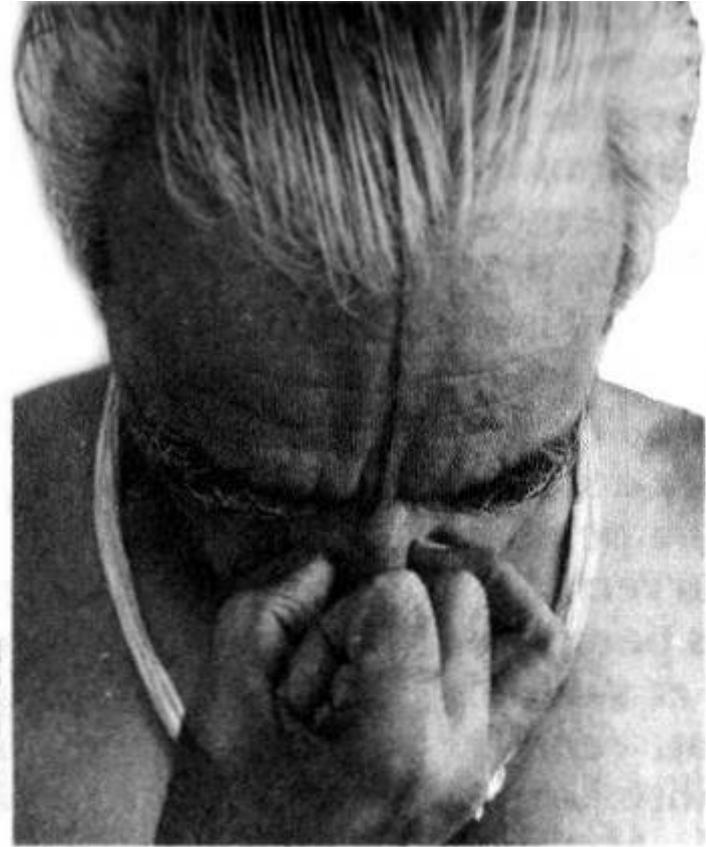
39. Si vous avez le nez cassé ou une déviation de la cloison, ajustez les doigts un peu différemment. Trouvez l'endroit où s'ouvre le conduit nasal, près de l'os, et placez l'extrémité des doigts sur la peau juste au-dessus de cette ouverture. Si la déviation est vers la droite, il faut remonter le milieu de l'extrémité du pouce ainsi que la peau du nez (photo 140) ; si c'est vers la gauche, remontez alors l'extrémité de l'annulaire ainsi que la peau du nez (photo 141).

40. Les ailes du nez sont les parties charnues et arrondies au bout du nez qui s'évasent et dilatent les narines. La peau peut parfois y être très tendre, ce qui a pour résultat d'obstruer les narines à la moindre pression. Si vous sentez que cela s'est produit pour la narine gauche, introduisez le petit doigt pour la dilater (photo 142) ; mais si cela arrive à la narine droite, remontez l'extrémité interne du pouce vers la racine du nez (photo 140).

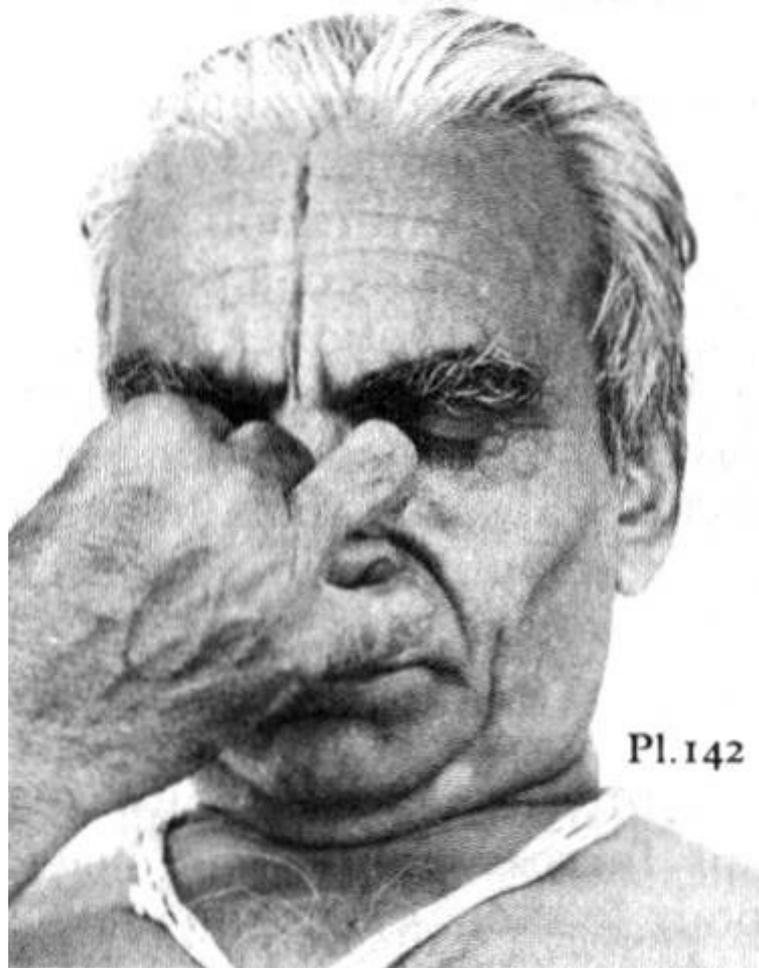
41. Si la peau du nez est très sèche, soulevez-la du bout des doigts et repoussez-la doucement vers la cloison nasale en inspirant. Si les narines sont sèches, relâchez la pression sur les narines. Si le bout des doigts ne réagit pas au passage du souffle, cessez de pratiquer pour la journée.



Pl. 140



Pl. 141



Pl. 142

42. Mesurez l'amplitude et la finesse du souffle au début. Quand le volume ou la longueur du souffle commencent à varier ou quand l'extérieur des narines devient dur et rêche, cessez de pratiquer pour la journée.

43. Ne pratiquez jamais le pranayama digital quand vous avez mal à la tête ou quand vous êtes soucieux, anxieux et agité, ni quand vous avez le nez bouché ou le nez qui coule, quand vous avez de la fièvre ou tout de suite après. À ces moments-là pratiquez savasana (photo 182) en inspirant normalement et en expirant doucement et profondément.

BHASTRIKA ET KAPALABHATI PRANAYAMA

BHASTRIKA PRANAYAMA

Bhastrika signifie « soufflet » : l'air est aspiré et rejeté avec force comme au moyen d'un soufflet. Dans tous les autres types de pranayama c'est l'inspiration qui détermine la vitesse, le schéma et le rythme de l'expiration, mais dans bhastrika c'est l'expiration qui détermine la force et la vitesse. L'expiration et l'inspiration y sont toutes deux vigoureuses et puissantes. Le son produit est semblable à celui d'un soufflet de forge.

STADE I

Les narines sont gardées ouvertes tout le temps.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).
2. Faites une courte inspiration énergique et rejetez l'air rapidement et énergiquement. Recommencez et vous constaterez que la deuxième inspiration est plus rapide et plus puissante que la première parce qu'elle fait suite à une expiration puissante.
3. Une inspiration et une expiration rapides forment à elles deux un « coup » de bhastrika.
4. Faites d'une seule traite quatre à huit de ces coups de soufflet pour accomplir un cycle, en terminant sur une expiration.
5. Faites ensuite quelques respirations lentes et profondes comme dans ujjayi; ou bien vous pouvez si vous le voulez retenir votre souffle dans les poumons, avec mula bandha, pendant cinq à huit secondes (photo 101). Puis expirez lentement et profondément comme dans ujjayi. Cela repose les poumons et le diaphragme et les prépare à de nouveaux coups de soufflet.
6. Refaites trois ou quatre cycles de bhastrika en intercalant des respirations ujjayi avec ou sans rétention. Puis respirez profondément et allongez-vous en savasana (photo 182).

7. Au fur et à mesure que l'on acquiert plus de résistance, on peut augmenter le nombre de coups de soufflet dans chaque cycle aussi bien que le nombre de cycles. Cependant, dès que la tonalité produite par la respiration change arrêtez-vous aussitôt.

STADE II

Les deux narines sont tout le temps gardées partiellement fermées.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).
2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.
3. Fermez partiellement les deux narines avec l'extrémité du pouce, de l'annulaire et du petit doigt. Assurez-vous que les deux côtés de chaque narine sont symétriques (photo 110).
4. Effectuez maintenant des respirations en bhasrika suivant les techniques indiquées aux paragraphes 2 à 7 du stade I ci-dessus.
5. Recommencez cinq ou six fois, faites quelques respirations profondes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE III

Ici, bhasrika est effectué alternativement par une narine ou l'autre en intercalant des respirations ujjayi. Les élèves avancés peuvent se dispenser d'ujjayi.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).
2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.
3. Avec l'aide du contrôle digital, bloquez complètement la narine gauche et partiellement la narine droite (photo 111).
4. Inspirez et expirez vigoureusement par la narine droite en effectuant quatre à huit coups de soufflet d'une seule traite et en vous assurant que la pression est la même à chaque coup. Veillez à ce que l'air ne s'échappe pas par la narine gauche. Terminez par une expiration en coup de soufflet.

5. Bloquez ensuite la narine droite, ouvrez partiellement la gauche (photo 112) et respirez vigoureusement par la narine gauche en effectuant le même nombre de coups de soufflet qu'à droite et en maintenant la même pression à chaque coup. Veillez à ce que l'air ne s'échappe pas par la narine droite et terminez par une expiration en coup de soufflet.

6. Ces respirations à droite puis à gauche forment ensemble un cycle du stade III.

7. Recommencez trois ou quatre fois de chaque côté, faites quelques respirations profondes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

8. Si vous ne pouvez, pas faire plusieurs cycles d'affilée, faites après chaque cycle quelques respirations comme dans ujjayi pour reposer les poumons.

STADE IV

Dans le stade III une série de coups de soufflet est effectuée par la narine droite, puis une autre par la narine gauche. Ici les coups de soufflet à l'inspiration et à l'expiration sont donnés en alternant les narines; c'est-à-dire que si l'on inspire à droite, on expire à gauche, puis inversement. Quatre ou cinq coups de soufflet en inspirant à droite et en expirant à gauche constituent un demi-cycle. L'autre moitié du cycle commence avec une inspiration à gauche suivie d'une expiration à droite, avec le même nombre de coups de soufflet. Les deux ensembles forment un cycle du stade IV.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).

2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.

3. Bloquez la narine gauche, ouvrez la droite à demi (photo 111) et inspirez fortement et rapidement par celle-ci. Fermez rapidement la narine droite, ouvrez à demi la gauche et expirez rapidement et vigoureusement par celle-ci (photo 112). Faites ainsi quatre ou cinq respirations coups de soufflet en succession rapide. Ceci constitue la première moitié du cycle.

4. Faites ensuite l'autre moitié de la même façon, mais en inspirant par la narine gauche et en expirant par la droite. Faites le même nombre de respirations coups de soufflet que ci-dessus en maintenant tout le temps le même rythme, le même bruit et le même volume.

5. Faites trois ou quatre de ces cycles complets, faites quelques respirations d'ujjayi pour reposer les poumons, puis reposez-vous en savasana (photo 182).

KAPALABHATI PRANAYAMA

Pour certains kapalabhati est un pranayama tandis que pour d'autres c'est un kriya (kapala signifie « crâne » et bhati signifie « lumière » ou « éclat »). Kapalabhati ressemble au bhastrika mais il est plus atténué. L'inspiration y est lente et l'expiration vigoureuse, mais il y a une fraction de seconde de rétention après chaque expiration. Faites kapalabhati au lieu de bhastrika si ce dernier s'avère trop difficile.

On peut diviser kapalabhati en différents stades semblables à ceux de bhastrika et le pratiquer en conséquence.

Effets de Bhastrika et Kapalabhati

Tous deux activent et tonifient le foie, la rate, le pancréas et les muscles abdominaux, et améliorent la digestion. Ils drainent les sinus et arrêtent les écoulements du nez. Ils créent aussi une sensation d'euphorie.

Notes et avertissements

1. Bhastrika génère du prana pour activer le corps tout entier. De même qu'un feu trop nourri fait exploser la chaudière d'une machine, une pratique trop prolongée de bhastrika met les poumons en danger et épuise l'organisme, puisque la respiration y est si puissante.

2. Dès que le son produit diminue, arrêtez-vous et recommencez, ou réduisez le nombre de coups de soufflet et de cycles, ou arrêtez-vous pour la journée.

3. Cessez de pratiquer dès que vous ressentez irritation ou tension.

4. Ne pratiquez pas si le son produit à l'expiration n'est pas correct ou si les coups de soufflet ne viennent pas. Tout recours à la force conduirait à un accident ou à un saignement de nez.

5. Les personnes de faible constitution et de médiocre capacité pulmonaire doivent s'abstenir de pratiquer bhastrika ou kapalabhati car cela pourrait endommager les vaisseaux sanguins ou le cerveau.

6. Ne doivent pas non plus les pratiquer :

(a) Les femmes, car les vigoureux coups de soufflet peuvent causer une descente des organes abdominaux et de l'utérus et faire tomber les seins.

(b) Les personnes qui ont des problèmes d'oreilles ou d'yeux (otite, décollement de la rétine ou glaucome).

(c) Celles qui souffrent d'hypertension ou d'hypotension.

(d) Celles qui sont sujettes à des saignements de nez ou à des douleurs ou battements dans les oreilles. Si cela se produit, arrêtez immédiatement pour quelques jours. Puis essayez à nouveau, et si l'un de ces symptômes reparaît comprenez que ces exercices ne

sont pas pour vous.

7. Beaucoup de gens pensent à tort que bhastrika pranayama éveille la kundalini sakti. Plusieurs livres faisant autorité ont dit la même chose à propos de nombreux pranayamas et asanas, mais ceci est très éloigné de la vérité. Il ne fait aucun doute que bhastrika et kapalabhati revivifient le cerveau et le stimulent, mais si on les pratique parce que l'on croit qu'ils éveillent la kundalini, le résultat peut être désastreux pour le corps, les nerfs et le cerveau.

Stade I (NO)	PR BH	PR BH	PR BH	PR BH	P U	R U	P U	R U	ou	PR BH	PR BH	PR BH	PR BH	P U	AK MB	R U
Stade II (DNPF)	PR BH	PR BH	PR BH	PR BH	P U	R U	P U	R U	ou	PR BH	PR BH	PR BH	PR BH	P U	AK MB	R U
Stade III (NDPF/ NGPF)	PR BH DD	PR BH DD	PR BH DD	PR BH DD	PR BH GG	PR BH GG	PR BH GG	PR BH GG	PR U	PR U	PR U	PR U	ou	P U	AK MB	R U
Stade IV (NDPF/ NGPF)	PR BH DG	PR BH DG	PR BH DG	PR BH DG	PR BH GD	PR BH GD	PR BH GD	PR BH GD	P U	R U	P U	R U	ou	P U	AK MB	R U

AK = Antara Kumbhaka

BH = Bhastrika (puraka court et énergique, rechaka rapide et énergique)

D = Droite

G = Gauche

DNPF = Deux narines partiellement fermées

MB = Mula bandha

NDPF = Narine droite partiellement fermée

NGPF = Narine gauche partiellement fermée

NO = Narines ouvertes

PR = Puraka, rechaka

U = Ujjayi

SITALI ET SITAKARI PRANAYAMA

Dans ces deux pranayamas l'inspiration se fait par la bouche et non par les narines, sans jalandhara bandha.

SITALI PRANAYAMA

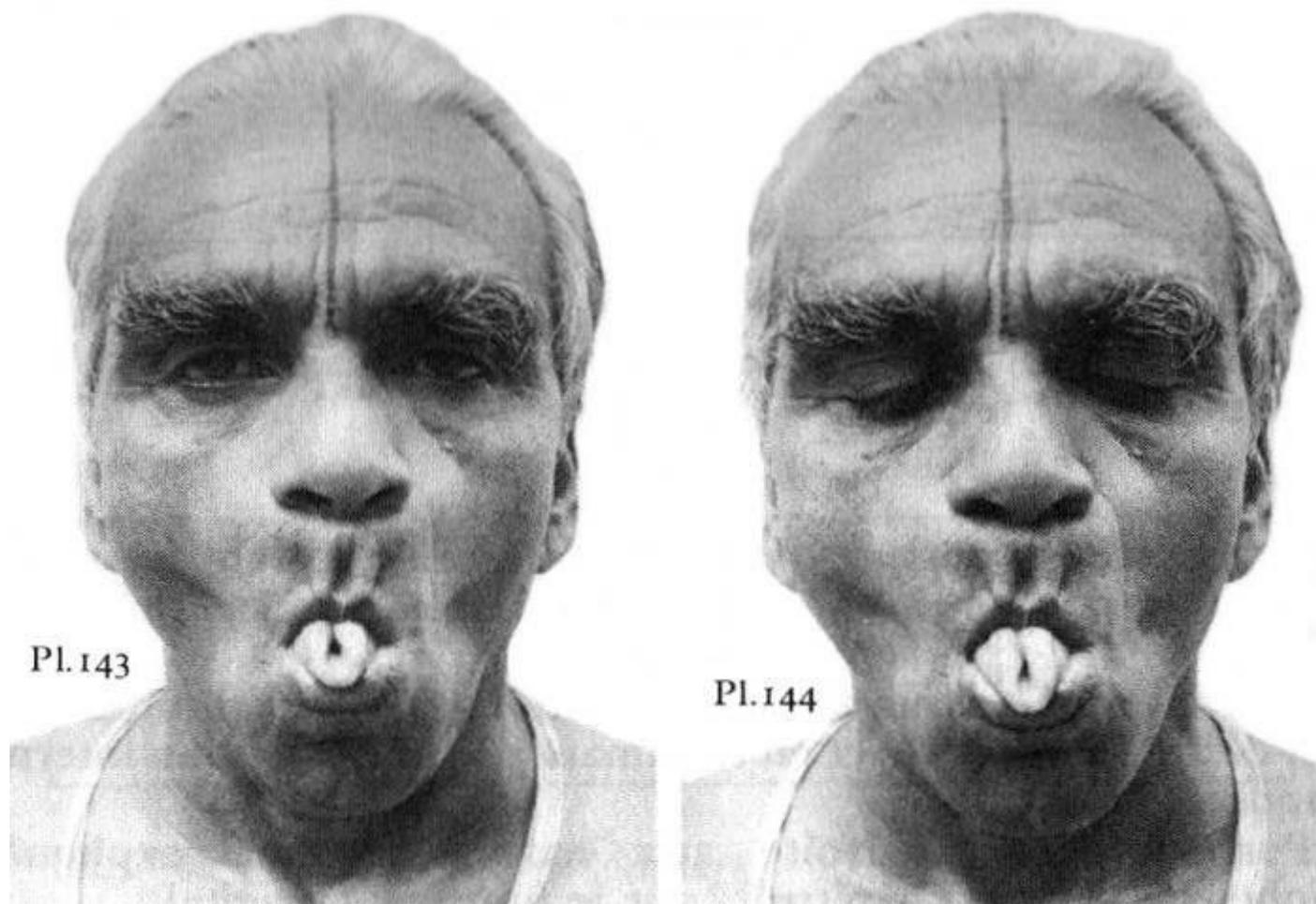
Ce pranayama rafraîchit l'organisme, d'où son nom^[6].

STADE I

À ce stade, l'inspiration s'effectue à travers la langue enroulée, tandis que la rétention et l'expiration se font comme dans ujjayi.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).
2. Gardez la tête droite. Ouvrez la bouche et arrondissez les lèvres en forme de O.
3. Sortez la langue et enroulez-la dans le sens de la longueur, lui donnant la forme d'une feuille naissante sur le point de se dérouler (photo 143).
4. Tirez la langue ainsi enroulée encore davantage (photo 144) et aspirez l'air à travers le tube qu'elle forme comme si vous buviez avec une paille ; emplissez complètement les poumons. Le souffle devient humide en passant à travers le tube mouillé de la langue enroulée.
5. Après une inspiration complète, rentrez la langue et fermez la bouche.
6. Penchez la tête en avant et faites jalandhara bandha (photo 57). Retenez votre souffle pendant cinq à dix secondes, avec ou sans mula bandha (photo 101).
7. Expirez comme dans ujjayi.



8. Ceci constitue un cycle de sitali. Répétez ce cycle pendant cinq à dix minutes d'affilée. À la fin du dernier cycle, inspirez normalement par les deux narines, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE II

À ce stade, l'inspiration se fait comme ci-dessus, mais l'expiration se fait avec les deux narines partiellement fermées.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).
2. Puis inspirez en observant toutes les indications des paragraphes 2 à 6 du stade I ci-dessus (photo 144) et en finissant avec mula bandha (photo 69).
3. Portez la main droite aux narines, comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.
4. Fermez partiellement les deux narines avec l'extrémité du pouce, de l'annulaire et du petit doigt, en maintenant une pression égale sur les deux narines de façon à ce que les

parois des cavités nasales restent parallèles à la cloison (photo 110).

5. Expirez lentement, régulièrement et complètement sans forcer. Ajustez délicatement les doigts sur les narines pour contrôler le volume d'air expiré et en réguler l'écoulement des deux côtés.

6. Quand les poumons sont complètement vidés, baissez la main et posez-la sur le genou.

7. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant cinq à dix minutes. À la fin du dernier cycle, inspirez normalement par les deux narines, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE III

Ici l'inspiration se fait comme aux deux premiers stades tandis que l'expiration se fait en alternant les narines, en gardant un côté bloqué et l'autre partiellement fermé.

Technique

1. Asseyez-vous dans une posture confortable suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez profondément (photo 96).

2. Puis inspirez en suivant les indications des paragraphes 2 à 6 du stade I ci-dessus (photo 144) et en terminant par une rétention interne avec mula bandha (photo 101).

3. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.

4. Bloquez complètement la narine gauche, fermez partiellement la droite (photo 111) et expirez lentement, régulièrement et complètement par la narine droite sans forcer.

5. Quand les poumons sont complètement vidés, baissez la main et posez-la sur le genou. Inspirez à nouveau comme aux paragraphes 2 à 6 du stade I.

6. Portez la main droite au nez et bloquez complètement la narine droite, fermez partiellement la gauche (photo 112) et expirez lentement, régulièrement et complètement sans forcer. Puis baissez la main.

7. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant cinq à dix minutes. À la fin du dernier cycle, inspirez normalement avec les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

SITAKARI PRANAYAMA

« Sitakari » est ce qui provoque le froid. C'est une variation de sitali pranayama. Il est ainsi appelé Sitakari Pranayama car le souffle est inspiré à travers les deux lèvres avec un son sifflant.

Technique

Suivez les mêmes techniques et stades que ceux décrits ci-dessus pour sitali, mais sans enrouler la langue. Les lèvres restent légèrement écartées et seul le bout de la langue dépasse légèrement, mais en restant plat.

Sitakari, comme sitali, s'exécute en trois stades, selon les mêmes techniques que pour les trois stades de sitali.

Effets

Ces deux pranayamas sont euphorisants. Ils rafraîchissent l'organisme et apaisent les yeux et les oreilles. Ils sont bénéfiques dans les cas de fièvre légère et de troubles hépatiques. Ils activent le foie et la rate, améliorent la digestion et calment la soif. Ils sont bénéfiques en cas de mauvaise haleine. Le sadhaka peut les pratiquer même quand il a les narines bouchées.

Sitali

<i>Stade</i>	<i>Puraka</i>		<i>Antara kumbhaka</i>		<i>Rechaka</i>
	<i>Tête droite</i>		<i>JB</i>		<i>P</i>
	<i>P</i>	<i>LE</i>	<i>sans MB</i>	<i>avec MB</i>	
I	x	x	au choix (MB 5-10 sec)		NO
II	x	x		x	DNPF
III	x	x		x	NAPF

Sitakari

<i>Stade</i>	<i>Puraka</i>		<i>Antara kumbhaka</i>		<i>Rechaka</i>
	<i>Tête droite</i>		<i>JB</i>		<i>P</i>
	<i>P</i>	<i>LE</i>	<i>sans MB</i>	<i>avec MB</i>	
I	x	x	au choix (MB 5-10 sec)		NO
II	x	x		x	DNPF
III	x	x		x	NAPF

DNPF = Deux narines partiellement fermées

JB = Jalandhara bandha

LE = Langue enroulée

LP = Langue plate

MB = Mula bandha

NAPF = Narines alternées partiellement fermées

NO = Narines ouvertes

P = Profond

ANULOMA PRANAYAMA

« Anu » signifie « avec » ou « dans une suite ordonnée », et « loma » signifie « poil » ou « dans l'ordre naturel ». Ici, les doigts contrôlent les narines pour laisser échapper délicatement le souffle à l'expiration.

Maîtrisez les techniques d'ujjayi et de viloma pranayama avant d'entreprendre anuloma.

Dans anuloma, l'inspiration se fait par les narines ouvertes, avec ou sans pauses, et avec mula bandha aux stades avancés. L'expiration se fait soit avec les deux narines partiellement ouvertes, soit alternativement, avec une narine complètement obturée et l'autre partiellement fermée; uddiyana est introduit aux stades avancés.

À tous les stades l'inspiration est plus courte que l'expiration, l'accent étant mis sur la prolongation délicate de cette dernière.

Ce pranayama, comme ceux qui suivent, ne peut être exécuté qu'assis, plus particulièrement dans un asana, comme cela a été expliqué au chapitre 11.

STADE I (a)

À ce stade, on fait une inspiration profonde avec les narines ouvertes suivie d'une expiration profonde avec les deux narines partiellement fermées. Ceci a pour but de prolonger la durée de l'expiration, d'entraîner les doigts à contrôler également les deux narines et d'affiner la circulation du souffle à l'expiration.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).
2. Inspirez profondément par les deux narines jusqu'à ce que les poumons soient tout à fait remplis (photo 98).
3. Retenez votre souffle pendant une seconde ou deux pour vous permettre de porter la main droite aux narines, comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le

pranayama digital.

4. Le processus de l'expiration avec contrôle digital commence alors.
5. Ouvrez partiellement les deux narines avec l'extrémité du pouce et des deux derniers doigts, en faisant en sorte que les parois internes des fosses nasales soient parallèles à la cloison du nez et équidistantes de celle-ci (photo 110).
6. La pression exercée doit être la même des deux côtés afin que les narines soient en état de laisser échapper également le courant subtil de l'expiration.
7. Expirez lentement, soigneusement et profondément, sans du tout forcer.
8. Les doigts doivent rester fermes et sensibles pour ajuster les narines et pour contrôler et égaliser le volume d'air expiré de chaque côté.
9. Quand les poumons sont complètement vides, baissez la main droite et posez-la sur le genou.
10. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant quinze à vingt minutes. Inspirez avec les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Ce pranayama purifie les cavités nasales.

STADE I (b)

À ce stade l'inspiration profonde se fait avec les narines ouvertes; l'expiration se fait en alternant les narines, l'une étant gardée complètement obturée, l'autre partiellement ouverte. Chaque narine est ici entraînée à développer de façon autonome perception et sensibilité pendant l'expiration.

N'oubliez pas de garder les parois des cavités nasales parallèles à la cloison, même si elles sont toutes les deux partiellement fermées, ou si un côté est obturé et l'autre partiellement ouvert.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant la technique indiquée aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Inspirez suivant les techniques indiquées aux paragraphes 2 et 3 du stade I (a) ci-dessus (photo 98).
3. Le processus d'expiration par la narine droite commence alors. Bloquez complètement la narine gauche avec l'extrémité de l'annulaire et du petit doigt, sans modifier la position de la cloison.
4. Ouvrez partiellement la narine droite avec l'extrémité du pouce, en gardant la paroi interne de cette narine parallèle à la cloison (photo 111).

5. Expirez lentement et soigneusement par la narine droite partiellement ouverte. Servez-vous de l'extrémité du pouce pour contrôler la régularité de l'expiration et veillez à ce qu'il n'y ait pas d'air qui s'échappe par la narine gauche.

6. Quand les poumons sont complètement vidés, baissez la main droite et posez-la sur le genou droit.

7. Puis inspirez profondément par les deux narines ouvertes jusqu'à ce que les poumons soient complètement remplis et retenez le souffle pendant une seconde ou deux (photo 98).

8. Le processus d'expiration par la narine gauche commence alors.

Portez la main droite aux narines. Avec l'extrémité du pouce bloquez complètement la narine droite sans modifier la position de la cloison.

9. Avec l'extrémité de l'annulaire et du petit doigt ouvrez partiellement la narine gauche en gardant la paroi interne de celle-ci parallèle à la cloison (photo 112).

10. Expirez lentement et à fond par la narine gauche partiellement ouverte. Servez-vous de l'extrémité des deux doigts pour contrôler la régularité de l'expiration. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'air qui s'échappe par la narine droite.

11. Quand les poumons sont complètement vidés, baissez la main droite et posez-la sur le genou.

12. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant quinze à vingt minutes. Inspirez, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Ce pranayama est euphorisant et il est efficace pour équilibrer l'hypertension et une pression sanguine élevée.

STADE II (a)

Ce stade est semblable au stade I (a), mais on introduit une rétention interne (antara kumbhaka). Il s'adresse aux élèves moyens.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).

2. Inspirez selon la technique indiquée au paragraphe 2 du stade I (a) (photo 98).

3. Quand les poumons sont pleins retenez votre souffle pendant dix à quinze secondes, ou aussi longtemps que vous le pouvez (photo 101).

4. Expirez suivant les techniques des paragraphes 5 à 8 du stade I (a) (photo 110), puis

baissez la main droite.

5. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes. Inspirez, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Cela aiguise la prise de conscience intérieure et la concentration.

STADE II (b)

Ce stade est semblable au stade I (b), mais on introduit une rétention interne (antara kumbhaka).

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du cinquième stade d'ujjayi. Expirez profondément (photo 96).

2. Inspirez suivant la technique indiquée au paragraphe 2 du stade I (a) (photo 98).

3. Quand les poumons sont pleins, retenez votre souffle pendant quinze vingt secondes, ou aussi longtemps que vous le pouvez, (photo 101).

4. Expirez, ensuite par la narine droite, comme aux paragraphes 3 à 5 du stade I (b) (photo 111).

5. Quand les poumons sont complètement vides, baissez la main droite et posez-la sur le genou.

6. Puis inspirez profondément avec les narines ouvertes comme au paragraphe 2 ci-dessus jusqu'à ce que les poumons soient remplis (photo 98).

7. Retenez le souffle pendant la même durée qu'au paragraphe 3 ci-dessus (photo 101).

8. Expirez par la narine gauche selon les techniques indiquées aux paragraphes 8 à 10 du stade I (b) (photo 112). Puis baissez la main droite.

9. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes. Inspirez, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Cela amène à bien contrôler et prolonger l'expiration.

STADE III (a)

Il est semblable au stade I (a), mais on introduit une rétention externe contemplative (bahya kumbhaka sans uddiyana).

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix, suivant les mêmes techniques qu'aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Inspirez, suivant la technique indiquée au paragraphe 2 du stade I (a) (photo 98).
3. Commencez ensuite l'expiration par les narines partiellement ouvertes, comme décrit aux paragraphes 4 à 8 du stade I (a) (photo 110).
4. Quand les poumons sont complètement vidés, baissez la main droite et posez-la sur le genou. Restez passif sans inspirer pendant cinq secondes. C'est la rétention externe contemplative (photo 96).
5. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes. Inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Cela purifie les cavités nasales et crée calme et tranquillité chez le sadhaka.

STADE III (b)

Il est semblable au stade I (b), mais on introduit une rétention externe contemplative (bahya kumbhaka sans uddiyana).

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi, et expirez (photo 96).
2. Inspirez suivant la technique indiquée au paragraphe 2 du stade I (a) (photo 98).
3. Expirez ensuite par la narine droite, comme expliqué aux paragraphes 3 à 5 du stade 1 (b) (photo 111).
4. Quand les poumons sont complètement vidés, baissez la main droite et posez-la sur le genou. Restez passif (sans inspirer) pendant cinq secondes (photo 96).
5. Puis inspirez profondément par les narines ouvertes comme décrit au paragraphe 2 ci-dessus (photo 98).
6. Le processus d'expiration par la narine gauche commence alors, comme décrit aux paragraphes 8 à 10 du stade I (b) (photo 112).
7. Quand les poumons sont vidés, baissez la main droite et restez passif (photo 96) pendant cinq secondes.
8. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes en terminant par une inspiration. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Cela amène le sadhaka à une prise de conscience intérieure et donc à un contrôle plus

subtil de l'expiration.

STADE IV (a)

À ce stade et au suivant on introduit des bandhas : rétention interne avec mula bandha et rétention externe avec uddiyana bandha.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix, suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Inspirez suivant la technique indiquée au paragraphe 2 du stade I (a) (photo 98).
3. Quand les poumons sont pleins, retenez votre souffle avec mula bandha pendant dix à douze secondes, ou aussi longtemps que vous le pouvez (photo 101).
4. Expirez lentement, suivant les techniques indiquées aux paragraphes 5 à 8 du stade I (a) (photo 110), en relâchant progressivement la contraction abdominale.
5. Quand les poumons sont vides, baissez la main droite et posez-la sur le genou. Puis faites une rétention externe avec uddiyana bandha pendant cinq à dix secondes (photo 104).
6. Relâchez l'uddiyana bandha.
7. Ceci constitue un cycle. Répétez de tels cycles pendant quinze à vingt minutes. Inspirez, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Cela engendre l'endurance, porte l'esprit à la réflexion et prépare le sadhaka à dhyana.

STADE IV (b)

Ce stade est semblable au stade I (b), mais on introduit des bandhas comme au stade IV (a).

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix, suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Inspirez suivant la technique indiquée au paragraphe 2 du stade I (a) (photo 98).
3. Quand les poumons sont pleins, retenez votre souffle avec mula bandha (photo 101) comme décrit au paragraphe 3 du stade IV (a).
4. Expirez par la narine droite en gardant la narine gauche bloquée (photo 111); suivez les techniques indiquées aux paragraphes 3 à 5 du stade I (b) en relâchant progressivement la contraction abdominale.

5. Quand les poumons sont complètement vidés, baissez la main droite et posez-la sur le genou. Puis faites une rétention externe avec uddiyana pendant cinq à six secondes (photo 104).

6. Relâchez l'uddiyana bandha, puis inspirez profondément avec les narines ouvertes comme au paragraphe 2 ci-dessus (photo 98).

7. Retenez votre souffle avec mula bandha pendant dix à quinze secondes (photo 101), ou pendant la même durée qu'au paragraphe 3 ci-dessus.

8. Expirez ensuite par la narine gauche (photo 112) en gardant la droite complètement bloquée, suivant les techniques indiquées aux paragraphes 8 à 10 du stade I (b).

9. Quand les poumons sont complètement vidés, baissez la main droite et faites une rétention externe avec uddiyana pendant cinq à six secondes (photo 104).

10. Relâchez l'uddiyana bandha.

11. Deux inspirations avec les narines ouvertes, deux rétentions internes avec mula bandha, deux expirations en alternant les narines et deux rétentions externes avec uddiyana forment un cycle. Répétez ce cycle pendant dix à quinze minutes en terminant par une inspiration. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Ce stade étant intense, ses effets le sont aussi.

STADE V (a) AU STADE VIII (b)

Pour tous les stades suivants, du cinquième au huitième, utilisez les techniques de viloma à l'inspiration et d'anuloma à l'expiration.

STADE V (a)

Ce stade est semblable au stade I (a) ci-dessus dont on devra suivre les techniques d'expiration, mais on en remplacera l'inspiration par une inspiration fractionnée avec pauses comme au stade I de viloma.

STADE V (b)

Ce stade est semblable au stade I (b), mais avec des inspirations fractionnées avec pauses.

STADES VI (a) ET (b)

Ces stades sont respectivement semblables aux stades II (a) et (b), si ce n'est que les inspirations sont fractionnées par des pauses.

STADES VII (a) ET (b)

Ces stades sont respectivement semblables aux stades III (a) et (b), si ce n'est que les inspirations sont fractionnées par des pauses.

STADES VIII (a) ET (b)

Ces stades sont respectivement semblables aux stades IV (a) et (b), si ce n'est que les inspirations sont fractionnées par des pauses.

Effets des stades V à VIII

Ces stades sont plus intenses que les pranayamas précédents et l'intensité et l'efficacité de leurs effets sont à l'avenant. Le stade VIII est le plus intensif de tous. Il demande beaucoup de force, d'application, de ténacité, d'endurance et de détermination.

Tableau d'anuloma pranayama

Stade	Puraka		Antara Kumbhaka		Rechaka		Bahya kumbhaka	
	U	V	sans MB	avec MB	DNPF	NAPF	sans UB	avec UB
I a	x				x			
I b	x					x		
II a	x		10-15 sec.		x			
II b	x		10-15 sec.			x		
III a	x				x		5 sec.	
III b	x					x	5 sec.	
IV a	x			10 sec.	x			5-8 sec.
IV b	x			10 sec.		x		5-8 sec.
V a		x			x			
V b		x				x		
VI a		x	10 sec.		x			
VI b		x	10 sec.			x		
VII a		x			x		5 sec.	
VII b		x				x	5 sec.	
VIII a		x		10 sec.	x			5-8 sec.
VIII b		x		10 sec.		x		5-8 sec.

DNPF = Deux narines partiellement fermées

MB = Mula bandha

NAPF = Narines alternées partiellement fermées

UB = Uddiyana bandha

U = Ujjayi

V = Viloma

PRATILOMA PRANAYAMA

« Prati » signifie « opposé » ou « contre » et « loma » signifie « poil ». Pratiloma veut donc dire aller contre l'ordre naturel. C'est l'inverse d'anuloma. Dans pratiloma les narines sont contrôlées à l'inspiration et resserrées par une pression de l'extrémité des doigts pour permettre à l'air inspiré de pénétrer avec délicatesse.

À tous les stades (a) on inspire par les deux narines partiellement ouvertes mais contrôlées, tandis qu'aux stades (b) on inspire alternativement par l'une et l'autre narine. On expire toujours par les deux narines ouvertes comme dans ujjayi.

Dans ce pranayama l'inspiration dure plus longtemps que l'expiration, l'accent étant mis sur la lente et délicate prolongation de chaque inspiration. Anuloma et pratiloma pranayama sont les fondements de visama vritti pranayama et un tremplin pour progresser dans cet art.

STADE I(a)

À ce stade, l'inspiration se fait par les narines resserrées mais contrôlées; elle est suivie par une expiration narines ouvertes. Le but est d'entraîner les doigts à contrôler également les deux narines pour que l'air inspiré pénètre finement et délicatement.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.
3. Contrôlez les deux narines avec l'extrémité du pouce et des doigts en rétrécissant autant que possible les fosses nasales tout en les gardant parallèles à la cloison (photo 110).
4. Maintenez une pression égale sur les deux ailes du nez afin que la largeur des conduits soit la même des deux côtés. Ne modifiez pas la position de la cloison nasale. Les narines sont alors prêtes à recevoir l'air inspiré.

5. Inspirez lentement, soigneusement et profondément, sans du tout forcer. Sentez l'air qui pénètre dans les narines. Gardez les doigts fermes et sensibles, et ajustez leur position et la pression exercée des deux côtés pour observer, guider et égaliser le volume d'air et le laisser pénétrer doucement et régulièrement.

6. Quand les poumons sont complètement remplis, retenez votre souffle pendant une seconde ou deux, puis baissez la main droite et posez-la sur le genou droit.

7. Expirez par les narines ouvertes lentement, régulièrement et doucement jusqu'à ce que les poumons soient complètement vides.

8. Ceci constitue un cycle. Répétez ce cycle pendant dix à quinze minutes ou tant que vous n'éprouvez pas de fatigue. Après avoir terminé le dernier cycle, inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

C'est un moyen efficace pour chasser paresse et morosité.

STADE I (b)

À ce stade l'inspiration se fait alternativement par l'une et l'autre narine en les contrôlant avec les doigts ; elle est suivie d'une expiration profonde narines ouvertes. Le but est de créer de l'intelligence et de développer la prise de conscience afin d'affiner et d'allonger le passage de l'air dans chaque narine à l'inspiration. Cela prépare le sadhaka à nadi sodhana pranayama.

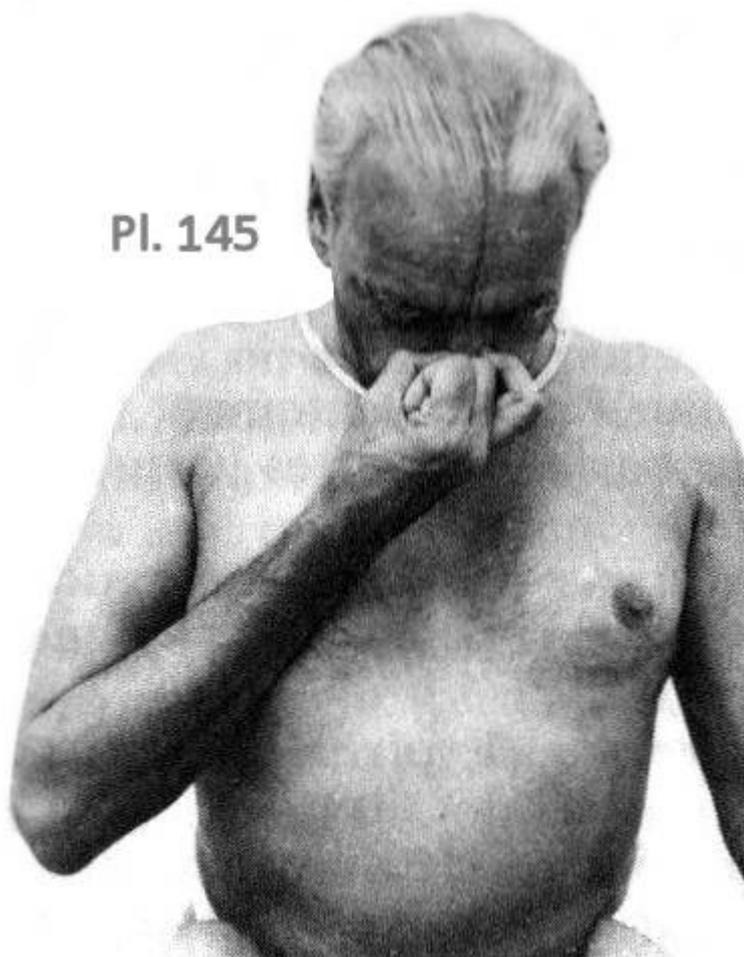
Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).

2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.

3. Bloquez complètement la narine gauche avec l'extrémité de l'annulaire et du petit doigt, sans modifier la position de la cloison nasale.

Pl. 145



4. Contrôlez la narine droite avec l'extrémité du pouce et resserrez le conduit autant que vous le pouvez comme sur la photo 111. Ceci diminue la vitesse et le volume de l'inspiration et en affine la tonalité.

5. Gardez la paroi interne du conduit droit parallèle à la cloison nasale.

6. Inspirez alors lentement, profondément et aussi délicatement que possible par la narine droite partiellement ouverte mais contrôlée jusqu'à ce que les poumons soient complètement remplis. Retenez votre souffle pendant une seconde ou deux.

7. Baissez la main et posez-la sur le genou. Expirez lentement, doucement, régulièrement et délicatement par les narines ouvertes jusqu'à ce que les poumons soient bien vidés.

8. Portez à nouveau la main au nez et inspirez par la narine gauche selon les techniques indiquées aux paragraphes 2 à 6 ci-dessus, mais bloquez la narine droite et respirez par la gauche (photo 112).

9. Baissez la main et posez-la sur le genou. Expirez comme au paragraphe 7.

10. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes. Après avoir terminé le dernier cycle, inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Cela donne une très grande sensibilité aux muqueuses nasales et de la dextérité aux extrémités des doigts.

STADE II (a)

À ce stade l'inspiration se fait avec les narines étroitement ouvertes. Elle est suivie d'une rétention interne avec les narines bloquées et mula bandha. Vient ensuite l'expiration narines ouvertes.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques des paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Portez la main droite aux narines et inspirez selon les techniques indiquées aux paragraphes 3 à 5 du stade I (a) ci-dessus (photo 110).
3. Quand les poumons sont complètement remplis, bloquez les deux narines avec la partie centrale de l'extrémité du pouce et des deux derniers doigts (photo 145) en ne laissant pas du tout échapper d'air. Retenez votre souffle avec mula bandha (photo 69) pendant quinze à vingt secondes ou aussi longtemps que vous le pouvez.
4. Baissez la main droite et posez-la sur le genou droit.
5. Expirez par les narines ouvertes doucement, lentement, régulièrement et sans à-coups jusqu'à ce que les poumons soient complètement vides.
6. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant quinze à vingt minutes ou aussi longtemps que vous ne ressentez pas de fatigue. Après avoir terminé le dernier cycle, inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE II (b)

Il est semblable au stade I (b), mais on ajoute une rétention interne avec mula bandha comme au stade II (a).

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Portez la main droite aux narines. Puis inspirez selon les techniques indiquées aux paragraphes 3 à 6 du stade I (b) ci-dessus (photo 111).
3. Après avoir inspiré à fond, bloquez les deux narines (photo 145) et retenez votre souffle avec mula bandha (photo 69) pendant quinze à vingt secondes ou aussi longtemps que vous le pouvez.
4. Baissez la main droite et posez-la sur le genou. Expirez avec les narines ouvertes -

doucement, lentement, régulièrement et sans à-coups - jusqu'à ce que les poumons soient complètement vidés.

5. Portez à nouveau la main droite à la hauteur du nez et bloquez complètement la narine droite, mais contrôlez la narine gauche et ouvrez-la partiellement (photo 112).

6. Inspirez par la narine gauche selon les techniques des paragraphes 4 à 6 du stade I (b), en lisant gauche où il est écrit droite et vice versa.

7. À la fin de l'inspiration retenez votre souffle comme au paragraphe 3 ci-dessus.

8. Puis baissez la main droite et expirez lentement comme au paragraphe 4 ci-dessus.

9. Deux inspirations effectuées alternativement par l'une et l'autre narine, deux rétentions internes narines bloquées et avec mula bandha, et deux expirations narines ouvertes constituent un cycle. Répétez ce cycle pendant quinze à vingt minutes ou tant que vous n'éprouvez pas de fatigue. Après avoir terminé le dernier cycle, inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets des stades II (a) et (b)

Ils apprennent au sadhaka à placer exactement ses doigts pour les rétentions. Comme les narines sont complètement bloquées, aucune tension ne se fait sentir dans la tête ni dans les muscles du visage.

STADE III (a)

Il est semblable au stade II (a), mais on introduit une rétention externe avec uddiyana bandha.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).

2. Portez les mains aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.

3. Inspirez selon les techniques indiquées aux paragraphes 3 à 5 du stade I (a) ci-dessus (photo 110).

4. Expirez avec les narines ouvertes - lentement, régulièrement et sans à-coups - jusqu'à ce que les poumons soient complètement vides.

5. Puis faites une rétention externe avec uddiyana pendant dix à quinze secondes ou aussi longtemps que vous le pouvez (photo 104). Enfin, relâchez uddiyana bandha.

6. Une inspiration, une expiration et une rétention externe avec uddiyana bandha constituent un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes ou tant que vous n'éprouvez pas de fatigue. Après le dernier cycle, inspirez par les narines ouvertes, puis

allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE III (b)

Il est semblable au stade II (b), mais on ajoute une rétention externe et uddiyana bandha comme au stade III (a).

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).

2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.

3. Bloquez complètement la narine gauche et inspirez par la narine droite qui doit être contrôlée et partiellement ouverte (photo 111), en suivant les techniques indiquées aux paragraphes 4 à 6 du stade I (b) ci-dessus.

4. Baissez la main, posez-la sur le genou et expirez avec les narines ouvertes, lentement, régulièrement et sans à-coups, jusqu'à ce que les poumons soient complètement vidés.

5. Faites alors une rétention externe avec uddiyana pendant dix à quinze secondes ou aussi longtemps que vous le pouvez (photo 104), puis relâchez l'uddiyana bandha.

6. Portez la main droite à la hauteur des narines en bloquant complètement la narine droite et partiellement la gauche (photo 112). Inspirez lentement, délicatement et profondément par la narine gauche selon les techniques indiquées aux paragraphes 4 à 6 du stade I (b), mais en lisant droite où il est écrit gauche et vice versa.

7. Baissez la main, posez-la sur le genou et expirez comme au paragraphe 4 ci-dessus.

8. Quand les poumons sont complètement vides, faites une rétention externe avec uddiyana bandha pendant dix à quinze secondes, ou pendant la même durée que précédemment (photo 104). Puis relâchez le bandha.

9. Deux inspirations (une par chaque narine), deux expirations narines ouvertes et deux rétentions externes avec uddiyana bandha constituent un cycle du stade III (b). Répétez-le pendant dix à quinze minutes selon vos capacités. À la fin du dernier cycle inspirez narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets des stades III (a) et (b)

Les effets sont semblables à ceux des stades II (a) et (b), mais en plus les muscles et organes abdominaux sont fortifiés.

STADE IV (a)

C'est un stade pour élèves très avancés. C'est une combinaison des stades II et III (a) dans laquelle on effectue tour à tour rétention interne avec mula bandha et rétention externe avec uddiyana bandha.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Portez la main droite aux narines comme décrit aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.
3. Inspirez par les narines partiellement ouvertes, comme décrit aux paragraphes 3 à 5 du stade I (a) ci-dessus (photo 110).
4. Quand les poumons sont pleins, bloquez les narines et faites une rétention interne avec mula bandha pendant quinze à vingt secondes (photo 69), ou aussi longtemps que vous le pouvez, comme expliqué au paragraphe 3 du stade II (a) (photo 145).
5. Baissez la main droite et posez-la sur le genou.
6. Expirez avec les narines ouvertes doucement, régulièrement, lentement et sans à-coups jusqu'à ce que les poumons soient complètement vidés.
7. Puis faites une rétention externe avec uddiyana pendant dix à quinze secondes, ou aussi longtemps que vous le pouvez (photo 104). Enfin relâchez l'uddiyana bandha.
8. Recommencez le processus d'inspiration, rétention interne avec mula bandha, expiration et rétention externe avec uddiyana bandha comme exposé ci-dessus.
9. Une inspiration, une rétention interne avec mula bandha, une expiration et une rétention externe avec uddiyana bandha constituent un cycle. Répétez-le selon votre capacité. Après avoir terminé le dernier cycle, inspirez par les narines ouvertes et allongez-vous en savasana (photo 182). Si vous ressentez la moindre tension, cessez de pratiquer pour la journée.

STADE IV (b)

Ce stade est plus compliqué et plus fatigant que le précédent. Il combine les stades II et III (b), mais chaque inspiration est suivie d'une rétention interne avec mula bandha et chaque expiration d'une rétention externe avec uddiyana.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez (photo 96).
2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.

3. Inspirez selon les techniques indiquées aux paragraphes 3 à 6 du stade I (b) ci-dessus (photo 111).

4. Après avoir inspiré à fond, faites une rétention interne avec mula bandha comme au paragraphe 3 du stade II (b) (photo 145).

5. Baissez la main droite et expirez comme au paragraphe 4 du stade II (b).

6. Quand les poumons sont complètement vides, faites une rétention externe avec uddiyana pendant dix à quinze secondes, ou aussi longtemps que vous le pouvez (photo 104).

7. Portez à nouveau la main droite aux narines et inspirez par la narine gauche comme au paragraphe 6 du stade III (b) (photo 112).

8. Quand les poumons sont pleins, retenez le souffle avec mula bandha pendant la même durée qu'au paragraphe 4 ci-dessus (photo 145).

9. Baissez la main et expirez comme au paragraphe 5 ci-dessus.

10. Quand les poumons sont complètement vides, faites une rétention externe avec uddiyana comme au paragraphe 6 ci-dessus (photo 104). Puis relâchez l'uddiyana bandha et recommencez.

11. Deux inspirations (une par la narine droite et une par la narine gauche), deux rétentions internes avec mula bandha, deux expirations avec les narines ouvertes et deux rétentions externes avec uddiyana bandha constituent un cycle. Répétez-le selon vos capacités. Après avoir terminé le dernier cycle, inspirez normalement par les narines ouvertes et allongez-vous en savasana (photo 182). Si vous ressentez la moindre tension arrêtez la pratique du pranayama pour la journée.

Effets des stades IV (a) et (b)

Ce sont des stades intenses qui combinent les effets des stades II et III (a) et (b).

Note

Il est possible de combiner les techniques de viloma et de pratiloma pranayama, c'est-à-dire d'introduire des pauses pendant les inspirations, ou les expirations, ou les deux. Cependant de telles combinaisons ne sont pas recommandées car elles créent une tension excessive et réduisent la sensibilité des muqueuses aussi bien que la dextérité des doigts.

Tableau de Pratiloma pranayama

<i>Stade</i>		<i>Puraka</i>		<i>Antara kumbhaka</i>	<i>Rechaka</i>	<i>Bahya kumbhaka</i>
		<i>DNPF</i>	<i>NAPF</i>	<i>MB</i>	<i>NO</i>	<i>UB</i>
I	a	x			x	
	b		x		x	
II	a	x		15-20 sec.	x	
	b		x	15-20 sec.	x	
III	a	x			x	10-15 sec.
	b		x		x	10-15 sec.
IV	a	x		15-20 sec.	x	10-15 sec.
	b		x	15-20 sec.	x	10-15 sec.

DNPF = Deux narines partiellement fermées

MB = Mula bandha

NAPF = Narines alternées partiellement fermées

NO = Narines ouvertes

UB = Uddiyana bandha

SURYA BHEDANA ET CHANDRA BHEDANA PRANAYAMA

SURYA BHEDANA PRANAYAMA

Surya, c'est le soleil, et « bhid », qui est la racine de bhedana, signifie « percer », « passer à travers ».

Dans surya bhedana pranayama toutes les inspirations se font par la narine droite et toutes les expirations par la narine gauche. L'énergie pranique est canalisée à toutes les inspirations dans pingala ou surya nadi et à toutes les expirations dans ida ou chandra nadi.

Dans surya bhedana la circulation du souffle est contrôlée au moyen des doigts, et les poumons absorbent davantage d'énergie au moment de l'inspiration.

STADE I

Ce stade consiste en une inspiration profonde par la narine droite et une expiration profonde par la narine gauche.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez profondément (photo 96).
2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.
3. Bloquez complètement la narine gauche avec l'extrémité de l'annulaire et du petit doigt, sans modifier la position de la cloison nasale. Fermez partiellement la narine droite avec le pouce droit, en gardant la paroi interne du bord extérieur de la narine droite parallèle à la cloison nasale (photo 111).
4. Inspirez lentement, soigneusement et profondément par la narine droite partiellement fermée, sans forcer, jusqu'à ce que les poumons soient complètement remplis.
5. Bloquez complètement la narine droite, sans modifier la position de la cloison

nasale. Relâchez la pression sur la narine gauche et ouvrez-la partiellement (photo 112).

6. Expirez lentement, régulièrement et profondément par la narine gauche partiellement ouverte jusqu'à ce que les poumons soient bien vidés.

7. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes, inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

8. Au fur et à mesure de vos progrès, rétrécissez davantage les orifices du nez en manœuvrant avec soin l'extrémité des doigts pour prolonger l'écoulement du souffle.

STADE II

Ce stade est semblable au premier, mais on ajoute une rétention interne avec mula bandha en obturant les deux narines.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques des paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Expirez profondément (photo 96).

2. Inspirez par la narine droite, lentement, profondément et complètement selon les techniques des paragraphes 2, 3 et 4 du stade I (photo 111).

3. Obturez alors les deux narines et faites une rétention interne avec mula bandha pendant quinze à vingt secondes (photo 145), en ne laissant pas échapper d'air du tout. Augmentez progressivement la durée de rétention de cinq secondes. Quand cela est bien établi et ne dérange en rien l'écoulement et la douceur de l'inspiration et de l'expiration, prolongez la rétention. Le sadhaka s'entraîne ainsi à atteindre sa capacité maximum.

4. Expirez alors lentement, régulièrement et profondément par la narine gauche partiellement ouverte jusqu'à ce que les poumons soient complètement vidés (photo 112).

5. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes, inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE III

Ce stade est semblable au premier, mais on ajoute une rétention externe avec uddiyana.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques des paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).

2. Inspirez par la narine droite, lentement, profondément et complètement selon les techniques des paragraphes 2, 3 et 4 du stade I (photo 111).

3. Bloquez complètement la narine droite, relâchez partiellement la gauche et expirez par celle-ci lentement et profondément (photo 112) selon les techniques indiquées aux

paragraphe 5 et 6 du stade I.

4. Quand les poumons sont complètement vidés, obturez les deux narines et faites une rétention externe avec uddiyana bandha selon votre capacité, sans forcer (photo 146).

5. La rétention externe est plus longue à maîtriser que la rétention interne. Aussi augmentez progressivement d'une ou deux secondes la durée de la rétention externe. Quand cela est bien établi, continuez à en augmenter la durée sans déranger l'écoulement et la douceur de l'inspiration et de l'expiration.

6. Ceci constitue un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes, inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE IV

Ce stade combine les stades II et III.

Il s'adresse aux élèves très avancés et ne doit être entrepris qu'après avoir mis au point les deux stades précédents.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques des paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi. Chassez tout l'air des poumons en expirant (photo 96).

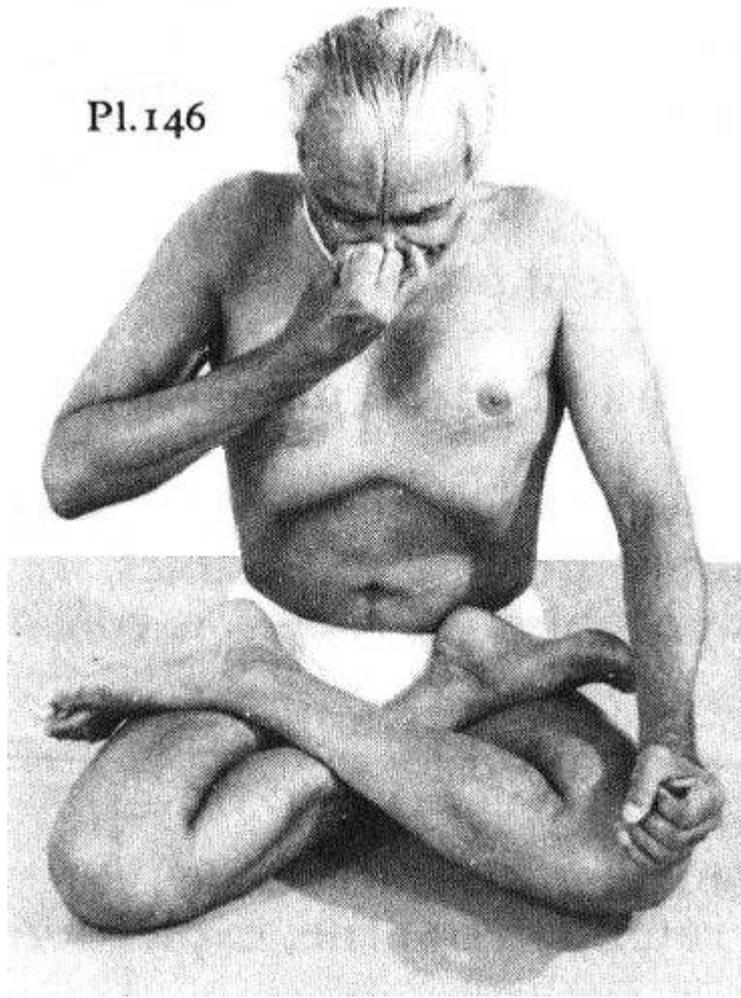
2. Inspirez selon les techniques indiquées aux paragraphes 2 et 3 du stade II (photo 111) en terminant avec mula bandha (photo 145).

3. Puis expirez selon les techniques indiquées aux paragraphes 3 et 4 du stade III (photo 112) et en terminant avec uddiyana bandha (photo 146).

4. Faites des rétentions à la fin de chaque inspiration comme de chaque expiration, en commençant par des rétentions plus courtes et en augmentant progressivement la durée au fur et à mesure que la capacité pulmonaire se développe. Ne dépassez pas huit à dix secondes en uddiyana bandha.

5. Ceci constitue un cycle. Faites autant de cycles que vous pouvez en faire confortablement sans forcer, ou pendant dix à quinze minutes. Inspirez par les narines ouvertes, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Pl. 146



Effets de Surya Bhedana Pranayama

Il augmente la chaleur du corps et active la digestion. Il apaise et tonifie les nerfs et dégage les sinus. Il est bénéfique pour les personnes souffrant d'hypotension.

CHANDRA BHEDANA PRANAYAMA

Ce pranayama a été décrit dans *Yoga Chudamani Upanisad* (95-97) sans que soit mentionné le nom « chandra bhedana ». Seule la méthode y est indiquée.

Chandra est la lune. Dans chandra bedhana pranayama toutes les inspirations se font par la narine gauche (photo 112) et toutes les expirations par la narine droite (photo 111). L'énergie pranique est canalisée à toutes les inspirations dans ida ou chandra nadi. Toutes les expirations se font par pingala ou surya nadi.

Chandra bhedana se pratique en quatre stades semblables à ceux de surya bhedana.

Techniques

Suivez la même technique que celle indiquée pour chacun des stades de surya bhedana en lisant « droite » pour « gauche » et vice versa. Terminez la pratique par savasana (photo 182).

Effets

Les effets sont semblables à ceux de surya bhedana si ce n'est que chandra bhedana pranayama rafraîchit l'organisme.

Notes à propos de Surya et Chandra Bhedana Pranayama

1. Il arrive parfois que les deux cavités nasales ne soient pas de la même largeur. En ce cas, la pression des doigts doit être adaptée. Il peut aussi se trouver qu'une narine soit presque complètement bouchée (par exemple s'il y a un polype ou si le nez a été fracturé), alors que l'autre est dégagée. Si cela se produit, inspirez du côté qui est dégagé et expirez comme vous le pouvez du côté qui est bouché. Avec le temps, grâce à la manipulation digitale, la narine bouchée se dégage et il devient possible d'inspirer de ce côté aussi.

2. Si le cartilage de l'os du nez n'est pas droit, apprenez à manipuler le cartilage de la cloison nasale vers le haut et vers l'os du nez. Alors le conduit obturé s'ouvre et le pranayama digital devient possible (photos 140 et 141).

3. Ne faites jamais surya bhedana et chandra bhedana pranayama le même jour.

4. On peut incorporer dans les deux pranayamas une respiration fractionnée (viloma), ce qui porte à seize le nombre de stades possibles. Le nombre de permutations et de combinaisons possibles est toutefois considérable :

Cinquième stade : Inspiration fractionnée, expiration longue.

Sixième stade : Inspiration longue, expiration fractionnée.

Septième stade : Inspiration fractionnée, expiration fractionnée.

Huitième stade : Inspiration fractionnée, rétention interne, expiration longue.

Neuvième stade : Inspiration longue, rétention interne, expiration fractionnée.

Dixième stade : Inspiration fractionnée, rétention interne, expiration fractionnée.

Onzième stade : Inspiration fractionnée, expiration longue, rétention externe.

Douzième stade : Inspiration longue, expiration fractionnée, rétention externe.

Treizième stade : Inspiration fractionnée, expiration fractionnée, rétention externe.

Quatorzième stade : Inspiration fractionnée, rétention interne, expiration longue, rétention externe.

Quinzième stade : Inspiration longue, rétention interne, expiration fractionnée, rétention externe.

Seizième stade : Inspiration fractionnée, rétention interne, expiration fractionnée, rétention externe.

Tableau de Surya Bhedana Pranayama

<i>Stade</i>	<i>Puraka</i>	<i>Antara kumbhaka</i>	<i>Rechaka</i>	<i>Bahya kumbhaka</i>
	<i>ND</i>	<i>MB</i>	<i>NG</i>	<i>UB</i>
I	x		x	
II	x	15-20 sec.	x	
III	x		x	ALQP
IV	x	15-20 sec.	x	8-10 sec.

Tableau de Chandra Bhedana Pranayama

<i>Stade</i>	<i>Puraka</i>	<i>Antara kumbhaka</i>	<i>Rechaka</i>	<i>Bahya kumbhaka</i>
	<i>NG</i>	<i>MB</i>	<i>ND</i>	<i>UB</i>
I	x		x	
II	x	15-20 sec.	x	
III	x		x	ALQP
IV	x	15-20 sec.	x	8-10 sec.

ALQP = Aussi longtemps que possible

MB = Mula bandha

ND = Narine droite

NG = Narine gauche

UB = Uddiyana bandha

NADI SODHANA PRANAYAMA

Une nadi est un organe tubulaire destiné au passage du prana ou énergie, qui transporte les énergies cosmique, vitale, séminale et autres, aussi bien que sensation, intelligence et conscience, dans les trois corps causal, subtil et physique (cf. chapitre 5 pour les détails). « Sodhana » signifie « purifier » ou « nettoyer ». L'expression « nadi sodhana » signifie « purification des nerfs ». Une légère obstruction dans le système nerveux peut avoir des conséquences très désagréables allant même jusqu'à la paralysie d'un membre ou d'un organe.

Les *Hatha Yoga Pradipika* (II, 6-9, 19-20), *Siva Samhita* (III, 24, 25), *Gheranda Samhita* (V, 49-52) et *Yoga Chudamani Upanisad* (V, 98-100) décrivent un type de pranayama qui purifie les nadis. Ces textes indiquent la technique et en décrivent les effets salutaires, en précisant qu'ils sont « dus à la purification des nadis » (nadi sodhana).

Bien que tous les textes de Yoga décrivent divers types de pranayama en les appelant par leur nom, aucun d'entre eux ne mentionne le nom de chandra bhedana ni celui de nadi sodhana pranayama.

Ce pranayama, décrit en détail ci-dessous, combine la technique d'expiration (rechaka) d'anuloma et celle d'inspiration (puraka) de pratiloma pranayama. Il est aussi le seul pranayama à avoir une autre particularité : le cycle de surya bhedana pranayama consiste en une inspiration par la narine droite et une expiration par la gauche, tandis que dans chandra bhedana l'inspiration se fait par la narine gauche et l'expiration par la droite ; nadi sodhana pranayama combine ces deux techniques en un seul cycle. Le procédé est décrit dans les textes cités ci-dessus.

Le cerveau est divisé en deux hémisphères, l'hémisphère gauche qui contrôle le côté droit du corps et l'hémisphère droit qui contrôle le côté gauche. Il est dit en outre que le cerveau comprend deux parties, le cerveau plus primitif ou cerveau postérieur à la base du crâne, qui est considéré comme étant le cerveau contemplatif, le siège de la sagesse, tandis que le cerveau frontal est le cerveau actif et spéculatif, celui qui est en contact avec le monde extérieur.

Les yogis se sont rendu compte des diverses disparités dans la structure du cerveau, des

poumons et des autres parties du corps. Ils ont adopté les asanas pour développer symétriquement, étirer également les deux côtés du corps et leur accorder les mêmes soins. Ils ont découvert et fait connaître nadi sodhana pranayama pour que le prana des inspirations et expirations passe tour à tour dans chaque narine, revivifiant ainsi les deux hémisphères aussi bien que l'avant et l'arrière du cerveau. En changeant ainsi de côté à l'inspiration et à l'expiration, l'énergie atteint les parties du corps et du cerveau les plus reculées par le canal des nadis qui s'entrecroisent avec les chakras. Le sadhaka acquiert le secret d'un fonctionnement égal et équilibré dans toutes les régions cérébrales et connaît ainsi paix, équilibre et harmonie.

Nadi sodhana pranayama exige une attention constante et méticuleuse ainsi qu'une ferme détermination. Ses énergies doivent être canalisées pour discipliner le souffle avec subtilité et sensibilité, afin que souffle, corps et esprit puissent être spiritualisés.

Nadi sodhana pranayama nécessite des ajustements délicats. Le cerveau et les doigts doivent apprendre à agir ensemble pour canaliser les inspirations et expirations tout en restant en communication constante. Le cerveau ne doit pas être lourd, dur et insensible, sans quoi les doigts seront brusques, approximatifs et pas assez sensibles pour affiner le passage de l'air. Le cerveau et les doigts doivent être alertes afin de percevoir toute variation dans le rythme de la respiration ou toute perturbation dans le passage de l'air. Cette préoccupation aide à ajuster les doigts sur les ailes du nez et à les rendre passifs, ce qui permet de doser exactement le souffle à l'inspiration et à l'expiration. Si les doigts perdent leur sensibilité, le cerveau envoie un message pour les rappeler à l'attention du sadhaka. Si le cerveau est inattentif, les doigts perdent leur vigilance et laissent s'écouler un plus grand volume d'air dans les narines, ce qui alerte à nouveau le cerveau.

Pendant les processus d'inspiration et d'expiration, le son, la résonance et le flux du souffle doivent être constamment évalués et ajustés avec une attention minutieuse et une manipulation délicate des extrémités supérieures et inférieures des cavités nasales. Cela aide le sadhaka à suivre exactement le parcours du souffle tout le long des conduits et à focaliser son attention pour placer l'extrémité des doigts de façon correcte et équilibrée aux endroits adéquats. Si le son est rauque, alors le cerveau est occupé ailleurs et l'extrémité des doigts est insensible. Si le souffle est uni, le cerveau est tranquille et attentif, et l'extrémité des doigts est sensible. Sentez l'odeur agréable, fraîche et humide de l'inspiration et la chaleur de l'expiration, qui est dépourvue d'odeur. Cette sensibilité doit être développée car sans elle la pratique du pranayama est mécanique et inefficace.

Aussi nadi sodhana pranayama est-il le plus difficile, le plus complexe et le plus subtil de tous les pranayamas. Il représente l'ultime degré de sensibilité dans l'observation et le contrôle de soi. Lorsqu'il est affiné jusqu'à atteindre son niveau le plus subtil, il vous amène au soi le plus intime. En conséquence, par sa concentration aiguë et son attention minutieuse, ce pranayama conduit d'abord à dharana et ensuite à dhyana.

N'essayez pas de faire nadi sodhana avant que vos muqueuses nasales n'aient acquis de la sensibilité et vos doigts de la dextérité par la pratique des pranayamas décrits

précédemment.

Le bord intérieur de l'extrémité des doigts est utilisé pendant l'inspiration pour canaliser l'air qui pénètre, et le bord extérieur est utilisé pendant l'expiration pour canaliser l'air qui sort. Toutefois, ne relâchez pas la pression sur le bord extérieur pendant l'inspiration ni sur le bord intérieur pendant l'expiration (cf. paragraphes 28 à 30 du chapitre 22 sur le pranayama digital) (photo 139).

Les doigts restent en contact avec les narines pendant toute la durée du pranayama.

Aux stades avancés de nadi sodhana pranayama, on introduit des kumbhakas (rétentions internes aussi bien qu'externes) et des bandhas.

Étant donné que nadi sodhana est un pranayama hautement contemplatif, apportez un soin particulier à baisser davantage la tête en descendant doucement le nez; ne dérangez pas les doigts sur les narines et ne perdez pas non plus le contact avec l'os du nez. Quand on penche la tête en avant, la poitrine se creuse inconsciemment. Évitez cela. Restez vigilant et remontez la poitrine quand la tête descend.

Le fait de baisser davantage la tête permettra au sadhaka de se rendre compte si les poumons sont remplis au maximum ou pas. Si les sommets des deux poumons vous paraissent vides, inspirez davantage d'air pour les remplir complètement.

Lorsque la tête est doucement penchée en avant et que la poitrine est soulevée, le cerveau frontal spéculatif se tait et le cerveau postérieur contemplatif entre en activité.

Pendant la rétention interne, si le sadhaka éprouve une gêne dans l'état de silence, cela signifie que sa capacité de rétention est arrivée à sa fin, ou que le menton s'est relevé, ou que de l'air s'est échappé par les narines obturées sans qu'il s'en aperçoive. Dans l'une ou l'autre de ces éventualités, il faut inspirer à nouveau, baisser la tête encore davantage, puis retenir le souffle. Cela rend dynamique le corps du sadhaka et contemplatif son esprit. Son orgueil est rabaissé et son intellect s'abandonne au Soi (Atma). D'autre part, la rétention externe effectuée avec uddiyana rend le corps aussi bien que l'esprit du sadhaka dynamiques, vibrants et alertes, tandis que la rétention externe sans uddiyana les rend tous deux calmes et contemplatifs.

STADE I (a)

Les deux narines sont ici gardées partiellement ouvertes à l'inspiration et à l'expiration.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi.

2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital et resserrez les fosses nasales avec le pouce, l'annulaire et le petit doigt (photo 110). Expirez à fond par les narines étroitement

ouvertes.

3. Puis inspirez, mais sans modifier l'ouverture des conduits. La cloison nasale et les doigts doivent rester fixes pour éviter que la tête s'incline.

4. Maintenez uniforme le passage du souffle dans les deux narines et synchronisez-le avec le mouvement de la poitrine. Le souffle doit être doux, lent et régulier. Emplissez à fond les poumons.

5. Retenez ensuite le souffle pendant une seconde ou deux, le temps d'ajuster les doigts pour l'expiration.

6. Expirez doucement, lentement et régulièrement, en maintenant un rythme uniforme. Synchronisez le flux de l'expiration avec le relâchement de l'extension et de l'expansion de la cage thoracique. En d'autres termes, ne laissez pas la poitrine s'affaisser brusquement.

7. Au fur et à mesure des progrès, rétrécissez de plus en plus les conduits pour que le passage de l'air soit de plus en plus ténu. Plus les conduits sont étroits et meilleur est le contrôle du souffle.

8. Une inspiration et une expiration constituent un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes et terminez par une inspiration. Baissez la main, relevez la tête, puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Ce pranayama euphorisant exerce les doigts et les muqueuses nasales à devenir de plus en plus sensibles, ce qui permet un ajustement plus fin.

L'esprit est occupé à se concentrer sur les doigts, les fosses nasales et le souffle et atteint ainsi un état de focalisation ou concentration sur un seul point.

STADE I (b)

Ce stade est une combinaison de surya bhedana et chandra bhedana pranayama, sans rétention. Ici, les inspirations et expirations sont faites alternativement par l'une et l'autre narines contrôlées avec les doigts.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi.

2. Portez la main droite aux narines comme expliqué aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.

3. Bloquez complètement la narine gauche, sans déplacer la cloison nasale ni le conduit à droite. Resserrez la narine droite, en rapprochant de la cloison le bord extérieur de la narine sans déranger la position du nez (photo 111).

4. Expirez par la narine droite.
5. Inspirez par la narine droite lentement et régulièrement, sans modifier la largeur du conduit. Gardez fixes la cloison nasale et les doigts. Ne laissez pas du tout pénétrer d'air par la narine gauche.
6. Continuez à laisser entrer un mince filet d'air dans la narine droite en le synchronisant avec les mouvements de la poitrine.
7. Quand les poumons sont pleins, bloquez complètement la narine droite sans bouger la cloison nasale ni la narine gauche.
8. Retenez le souffle pendant une seconde ou deux pour préparer et ajuster les doigts pour l'expiration.
9. Expirez lentement et régulièrement par la narine gauche en synchronisant le flux de l'expiration avec le relâchement progressif de l'extension et de l'expansion de la cage thoracique (photo 112).
10. Quand les poumons sont complètement vides, retenez le souffle pendant une seconde pour préparer et ajuster les doigts en vue de l'inspiration par la narine gauche.
11. Bloquez le conduit nasal droit sans modifier la position de la cloison nasale ni le conduit de gauche, et resserrez ce conduit gauche (photo 112).
12. Inspirez alors par la narine gauche comme décrit aux paragraphes 4 et 6 ci-dessus, mais en lisant « droite » pour « gauche » et vice versa.
13. Quand les poumons sont pleins, bloquez complètement la narine gauche, sans modifier la position de la cloison nasale ni du conduit de droite.
14. Retenez votre souffle pendant une seconde ou deux comme au paragraphe 8 ci-dessus.
15. Expirez par la narine droite (photo 111) comme décrit au paragraphe 9 ci-dessus. Veillez à ce qu'il ne s'échappe pas d'air par la narine gauche.
16. Quand les poumons sont complètement vides, retenez le souffle pendant une seconde ou deux pour préparer et réajuster les doigts en vue de l'inspiration, puis recommencez le processus à partir du paragraphe 3 ci-dessus.
17. L'enchaînement des respirations est donc le suivant :
 - (a) expiration par la narine droite pour bien vider les poumons ;
 - (b) inspiration par la narine droite ;
 - (c) expiration par la narine gauche ;
 - (d) inspiration par la narine gauche ;
 - (e) expiration par la narine droite ;
 - (f) inspiration par la narine droite ;

(g) expiration par la narine gauche, et ainsi de suite.

18. Le cycle commence à (b) et se termine à (e). Répétez-le pendant dix à quinze minutes en terminant par une inspiration par la narine droite. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Puisque l'opération délicate d'appuyer avec les doigts sur les fosses nasales et de les resserrer exige de la concentration, le sadhaka se prépare à dharana en pratiquant ce stade du pranayama.

STADE II (a)

Ce stade est semblable au stade I (a), mais on ajoute une rétention interne avec mula bandha.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi.

2. Inspirez selon les techniques indiquées aux paragraphes 2 à 4 du stade I (a) (photo 110).

3. Bloquez complètement les deux narines pour empêcher toute fuite d'air et retenez le souffle pendant vingt secondes avec mula bandha (photo 145).

4. Réajustez les doigts pour l'expiration suivant la technique indiquée au paragraphe 6 du stade I (a) pour vider les poumons.

5. Si le flux, le rythme ou les temps des inspirations et expirations sont perturbés, cela signifie que vous avez outrepassé votre capacité ou bien que vous avez laissé échapper de l'air pendant la rétention. Dans le premier cas, réduisez le temps de rétention; dans le deuxième, assurez-vous que les deux narines sont convenablement obturées pendant la rétention.

6. Une inspiration, une rétention interne et une expiration constituent un cycle. Répétez-le pendant dix à quinze minutes en terminant par une inspiration. Baissez, la main, relevez la tête et allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE II (b)

Ce stade est semblable au stade I (b), mais on ajoute une rétention interne et mula bandha.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux

paragraphe 1 à 7 du stade V d'ujjayi.

2. Portez la main droite aux narines comme décrit aux paragraphes 12 à 22 du chapitre 22 sur le pranayama digital.

3. Bloquez la narine gauche. Ouvrez partiellement la droite, rétrécissez-la autant que vous le pouvez (photo 111) et inspirez par cette narine en suivant toutes les instructions données aux paragraphes 3 à 6 du Premier stade (b).

4. Quand les poumons sont pleins, bloquez les deux narines et retenez votre souffle avec mula bandha pendant vingt secondes (photo 145).

5. Ajustez les doigts pour l'expiration par la narine gauche. Bloquez la narine droite, ouvrez partiellement la gauche et rétrécissez-en le conduit autant que vous le pouvez (photo 112).

6. Expirez par la narine gauche et videz les poumons comme décrit au paragraphe 9 du stade I (b). Il ne doit pas s'échapper d'air par la narine droite.

7. Quand les poumons sont complètement vidés, retenez votre souffle et faites comme aux paragraphes 10 et 11 du premier stade (b) pour vous préparer à l'inspiration par la narine gauche.

8. Inspirez maintenant par la narine gauche comme décrit aux paragraphes 3 à 5 ci-dessus, mais en lisant « droite » où il est écrit « gauche ».

9. Quand les poumons sont pleins, bloquez les deux narines et retenez votre souffle comme au paragraphe 4 ci-dessus (photo 145).

10. Ajustez les doigts pour l'expiration par la narine droite selon la technique indiquée au paragraphe 5 ci-dessus, mais en lisant « droite » où il est écrit « gauche » et vice versa.

11. Expirez par la narine droite comme au paragraphe 9 du stade I (b). Il ne doit pas s'échapper d'air par la narine gauche.

12. Quand les poumons sont complètement vidés, retenez votre souffle pendant quelques secondes, réajustez les doigts, puis recommencez le processus à partir du paragraphe 3 ci-dessus.

13. L'enchaînement des respirations est donc le suivant :

- (a) expiration par la narine droite pour bien vider les poumons ;
- (b) inspiration par la narine droite ;
- (c) rétention interne avec mula bandha ;
- (d) expiration par la narine gauche ;
- (e) inspiration par la narine gauche ;
- (f) rétention interne avec mula bandha ;
- (g) expiration par la narine droite ;

(h) inspiration par la narine droite, et ainsi de suite.

14. Le cycle commence à (b) et se termine à (g). Répétez-le pendant dix à quinze minutes en terminant par une inspiration par la narine droite. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Ce stade prépare le sadhaka à dhyana.

STADE III (a)

Ce stade est semblable au stade I (a), mais on ajoute une rétention externe avec uddiyana.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi.

2. Portez la main droite aux narines et resserrez les deux fosses nasales avec le pouce, l'annulaire et le petit doigt. Expirez par les deux narines étroitement resserrées (photo 110).

3. Inspirez selon les techniques des paragraphes 3 et 4 du stade I (a) ci-dessus.

4. Puis expirez selon les techniques des paragraphes 5 et 6 du stade I (a).

5. Quand les poumons sont bien vidés, bloquez les deux narines et faites une rétention externe avec uddiyana pendant quinze secondes, ou aussi longtemps que vous le pouvez (photo 146).

6. Relâchez la contraction d'uddiyana, réajustez les doigts et faites une inspiration et une expiration comme indiqué aux paragraphes 3 et 4 ci-dessus. Puis refaites une rétention externe avec uddiyana.

7. L'enchaînement des respirations est ici le suivant :

(a) expiration profonde par les deux narines ;

(b) inspiration par les deux narines ;

(c) expiration par les deux narines ;

(d) rétention externe avec uddiyana ;

(e) inspiration par les deux narines ;

(f) expiration par les deux narines ;

(g) rétention externe avec uddiyana, et ainsi de suite.

8. Une inspiration, une expiration et une rétention externe avec uddiyana constituent un cycle de ce stade. Répétez-le pendant dix à quinze minutes en terminant par une

inspiration. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE III (b)

Ce stade est semblable au stade I (b), mais on ajoute une rétention externe avec uddiyana.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix suivant les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 7 du stade V d'ujjayi.

2. Portez la main droite aux narines comme expliqué précédemment et inspirez selon les techniques indiquées aux paragraphes 3 à 6 du stade I (b) (photo 111).

3. Quand les poumons sont pleins, bloquez la narine droite et retenez votre souffle pendant une seconde comme expliqué aux paragraphes 7 et 8 du stade I (b).

4. Expirez par la narine gauche comme décrit au paragraphe 9 du stade I (b) (photo 112). Il ne doit pas s'échapper d'air par la narine droite.

5. Quand les poumons sont vides, bloquez les deux narines et faites une rétention externe avec uddiyana pendant quinze secondes, ou aussi longtemps que vous le pouvez (photo 146).

6. Puis relâchez la contraction d'uddiyana, bloquez la narine droite et réajustez les doigts pour l'inspiration par la narine gauche.

7. Resserrez le conduit de la narine gauche et inspirez lentement, doucement et régulièrement.

8. Quand les poumons sont pleins, réajustez les doigts. Bloquez la narine gauche et expirez par la narine droite (photo 111).

9. Quand les poumons sont vides, bloquez les deux narines et faites une rétention externe avec uddiyana pendant quinze secondes, ou pendant la même durée que précédemment (photo 146). Puis relâchez l'uddiyana bandha.

10. Réajustez les doigts pour l'inspiration par la narine droite en bloquant complètement la narine gauche et recommencez l'enchaînement.

11. L'enchaînement des respirations est le suivant :

(a) expiration profonde par la narine droite ;

(b) inspiration par la narine droite ;

(c) expiration par la narine gauche ;

(d) rétention externe avec uddiyana ;

(e) inspiration par la narine gauche ;

- (f) expiration par la narine droite e;
- (g) rétention externe avec uddiyana ;
- (h) inspiration par la narine droite, et ainsi de suite.

12. Le cycle commence à (b) et se termine à (g). Répétez-le pendant dix à quinze minutes en commençant par une expiration par la narine droite et en terminant par une inspiration par la narine droite. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

Grâce à uddiyana bandha, les organes abdominaux sont tonifiés et l'apana vayu s'unit au prana vayu, améliorant ainsi l'assimilation de la nourriture et la distribution de l'énergie à travers tout le corps.

STADE IV (a)

C'est un pranayama avancé. Il combine les stades II et III (a).

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix et suivez les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 4 du stade I (a) ci-dessus.
2. Quand les poumons sont complètement remplis, bloquez les deux narines et faites une rétention interne avec mula bandha pendant vingt secondes (photo 145).
3. Réajustez les doigts pour l'expiration et expirez, selon la technique indiquée au paragraphe 6 du stade 1 (a).
4. Quand les poumons sont vides, bloquez les deux narines. Faites une rétention externe avec uddiyana pendant quinze secondes (photo 146).
5. Puis relâchez uddiyana bandha et inspirez comme au paragraphe I.
6. L'enchaînement des respirations est le suivant :
 - (a) expiration par les deux narines ;
 - (b) inspiration par les deux narines ;
 - (c) rétention interne avec mula bandha ;
 - (d) expiration par les deux narines ;
 - (e) rétention externe avec uddiyana ;
 - (f) inspiration par les deux narines, et ainsi de suite.
7. Le cycle commence ici à (b) et se termine à (e). Répétez-le pendant dix à quinze minutes en terminant par une inspiration. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

STADE IV (b)

C'est le pranayama le plus avancé de la série. C'est une combinaison des stades II et III (b) avec une rétention après chaque inspiration et chaque expiration.

Technique

1. Asseyez-vous dans l'asana de votre choix et suivez les techniques indiquées aux paragraphes 1 à 6 du stade I (b) en gardant la narine gauche bloquée (photo 111).

2. Quand les poumons sont complètement remplis, bloquez les deux narines et faites une rétention interne avec mula bandha pendant vingt, vingt-cinq ou trente secondes (photo 145).

3. Réajustez les doigts pour l'expiration, bloquez la narine droite et gardez la gauche resserrée (photo 112). Expirez par la narine gauche en en rétrécissant le conduit autant que vous le pouvez, selon la technique du paragraphe 9 du stade I (b).

4. Quand les poumons sont vides, bloquez les deux narines et faites une rétention externe avec uddiyana pendant quinze secondes (photo 14(1)). Puis relâchez l'uddiyana bandha et réajustez les doigts pour l'inspiration

5. Bloquez ensuite la narine droite et resserrez la gauche (photo 1 12). Inspirez lentement, doucement et régulièrement par la narine gauche.

6. Quand les poumons sont complètement remplis, bloquez les deux narines et faites une rétention interne avec mula bandha pendant vingt à trente secondes (photo 145).

7. Préparez-vous à l'expiration et réajustez les doigts. Bloquez la narine gauche. Relâchez la pression de l'extrémité du pouce et resserrez la narine droite (photo 111). Expirez jusqu'à ce que les poumons soient vides.

8. Quand les poumons sont vides, bloquez les deux narines et faites une rétention externe avec uddiyana pendant quinze secondes (photo 146). Puis relâchez l'uddiyana bandha et réajustez les doigts pour l'inspiration.

9. Bloquez la narine gauche et inspirez par la narine droite comme décrit au paragraphe 1 ci-dessus, et continuez de même.

10. L'enchaînement des respirations est :

- (a) expiration par la narine droite ;
- (b) inspiration par la narine droite ;
- (c) rétention interne avec mula bandha ;
- (d) expiration par la narine gauche ;
- (e) rétention externe avec uddiyana ;
- (f) inspiration par la narine gauche ;
- (g) rétention interne avec mula bandha ;
- (h) expiration par la narine droite ;

- (i) rétention externe avec uddiyana ;
- (j) inspiration par la narine droite, et ainsi de suite.

11. Le cycle de ce stade commence à (b) et se termine avec (i). Répétez-le pendant dix à quinze minutes en terminant par une inspiration par la narine droite. Puis allongez-vous en savasana (photo 182).

Effets

La pratique de mula et uddiyana bandhas pendant les rétentions purifie et fortifie les nerfs du sadhaka pour lui permettre de supporter les vicissitudes de la vie et le préparer à dhyana.

Dans nadi sodhana pranayama, grâce à la pénétration profonde du prana, le sang reçoit une plus grande quantité d'oxygène que dans les autres types de pranayama. Les nerfs sont apaisés et purifiés, et l'esprit devient calme et lucide.

Le pratiquer garde au corps sa chaleur, détruit les maladies, donne de la force et apporte la sérénité.

L'énergie vitale tirée de l'énergie cosmique et aspirée au cours de l'inspiration passe près de chakras vitaux et nourrit les glandes. L'aire du cerveau qui contrôle la respiration est stimulée et devient alerte, dégagée et tranquille. La lumière de l'intelligence brille simultanément dans le cerveau et dans l'esprit. Cela conduit à une vie juste, une pensée juste, une action rapide et un jugement sain.

Tableau de Nadi Sodhana Pranayama

Stade	Puraka	Antara kumbhaka	Rechaka	Bahya kumbhaka
	DNPF	MB	DNPF	UB
I (a)	x		x	
II (a)	x	20 sec.	x	
III (a)	x		x	15 sec.
IV (a)	x	20 sec.	x	15 sec.

Stade	Puraka	AK	Rechaka	BK	Puraka	AK	Rechaka	BK
	ND		NG		NG		ND	
I (b)	x		x		x		x	
II (b)	x	20 sec.	x		x	20 sec.	x	
III (b)	x		x	15 sec.	x		x	15 sec.
IV (b)	x	20 sec.	x	15 sec.	x	20 sec.	x	15 sec.

AK = Antara kumbhaka

BK = Bahya kumbhaka

DNPF = Deux narines partiellement fermées

MB = Mula bandha

ND = Narine droite

NG = Narine gauche

UB = Uddiyana bandha

DEUXIÈME PARTIE

LIBERTÉ ET BÉATITUDE

DHYANA (MÉDITATION)

1. « Dhyana » signifie « absorption ». C'est l'art de l'étude de soi-même, de la réflexion, de l'observation aiguë, ou de la quête de l'infini en soi. C'est l'observation des processus physiques du corps, l'étude des états psychiques, et c'est une contemplation profonde. Cela signifie regarder en dedans de soi jusqu'au tréfonds de son être. Dhyana est la découverte du Soi.

2. Lorsque les pouvoirs de l'intellect et du cœur sont harmonieusement mêlés, c'est dhyana. Elle est la source de toute créativité et donc de tout ce qui est créé de bon et de beau pour le bien de l'humanité.

3. Dhyana est comme le sommeil profond, mais avec une différence. La sérénité du sommeil profond est le résultat d'un oubli inconscient de son identité et de son individualité, tandis que la méditation apporte une sérénité qui ne cesse d'être alerte et consciente. Le sadhaka demeure le témoin (saksi) de toutes ses activités. Le temps chronologique et le temps psychologique n'existent plus dans le sommeil profond ni dans l'absorption totale. Dans le sommeil, le corps et l'esprit se remettent de leurs fatigues ; ils se réveillent frais et dispos. Dans la méditation, le sadhaka connaît l'illumination.

4. Dhyana est l'intégration totale du contemplateur, de l'acte de la contemplation et de l'objet contemplé qui deviennent un. La distinction entre le connaisseur, l'instrument de la connaissance et l'objet connu disparaît. Le sadhaka devient vibrant, alerte et équilibré. Il n'est plus soumis à la faim, la soif, le sommeil et la sexualité, non plus qu'au désir, à la colère, l'avidité, l'engouement, l'orgueil ou l'envie. Il est hors de l'atteinte des dualités corps/esprit ou esprit/soi. Sa vision reflète son véritable soi comme un miroir bien poli. C'est Atma-Darsana, le reflet de l'Âme.

5. Jésus a dit que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. S'il réfléchit au sens de la vie, l'homme est convaincu qu'il réside en son âme une force, une lumière qui le dépasse de beaucoup. Pourtant dans sa vie quotidienne il est assailli par nombre de soucis et de doutes. Pris au piège de la civilisation artificielle qui l'entourne, il manifeste un faux sens des valeurs. Ses paroles et ses actes vont à l'encontre de ses pensées. Il est désorienté par ces contradictions. Il s'aperçoit que la vie est faite de contraires, douleur et plaisir, tristesse et joie, conflit et paix. Voyant ces polarités, il s'efforce d'atteindre un équilibre intermédiaire et de trouver

un état de stabilité lui permettant de connaître l'absence de douleur, de tristesse et de conflit. Dans sa quête, il découvre les trois nobles voies de la parole (jnana) de l'action (karma) et de la dévotion (bhakti), qui lui enseignent que sa lumière intérieure est le seul guide conduisant à la maîtrise de sa propre vie. Pour atteindre cette lumière intérieure il se tourne vers la méditation ou dhyana.

6. Pour se faire une idée claire de la véritable nature de l'homme, du monde et de Dieu, le sadhaka doit étudier les livres sacrés (Sastras). Il peut alors distinguer le réel de l'irréel. La connaissance des trois vérités (tattva traya) - l'âme (chit), le monde (achit) et Dieu (Isvara) - est essentielle pour celui qui cherche la libération. Cette connaissance lui fait pénétrer les problèmes de la vie et leur solution, et affermit sa sadhana spirituelle. Pourtant une connaissance purement livresque ne conduira pas à la libération. C'est en ayant du courage et une foi inébranlable dans les enseignements contenus dans les livres sacrés et en mettant ces enseignements en pratique jusqu'à ce qu'ils deviennent une partie intégrante de sa vie de tous les jours que le sadhaka parvient à se libérer de la domination des sens. La connaissance des livres sacrés et la sadhana sont les deux ailes permettant au sadhaka de s'envoler vers la libération.

7. L'homme se trouve à la croisée de deux chemins qui l'invitent : l'un l'entraîne vers le bas, vers l'accomplissement de ses désirs voluptueux et la gratification de ses sens, ce qui le mène à l'asservissement et à la destruction ; l'autre le conduit vers le haut, vers la pureté et la réalisation de son Soi intérieur. Les désirs embrument son esprit et voilent son véritable Soi. C'est l'esprit seul qui mène à l'asservissement ou à la libération. C'est la raison, ou intelligence, de l'homme qui soit gouverne son esprit soit se laisse dominer.

8. Un esprit non discipliné vole sans but dans toutes les directions. La pratique de la méditation le stabilise, puis le dirige pour qu'il passe de la connaissance imparfaite à la perfection. L'esprit et l'intelligence du sadhaka fonctionnent comme un attelage intégré mené par sa volonté. L'harmonie règne entre ses pensées, ses paroles et ses actes. Son esprit et son intelligence apaisés brûlent comme une lampe dans un endroit sans vent, avec simplicité, innocence et illumination.

9. L'homme a de grandes potentialités qui dorment en lui. Son corps et son esprit sont comme une terre en friche ni labourée ni semée. Un cultivateur avisé laboure sa terre (ksetra), lui donne eau et engrais, sème les meilleures graines, accorde tous ses soins aux cultures et finalement récolte une bonne moisson. Pour le sadhaka, son corps, son esprit et son intellect sont les champs labourés par son énergie et ses actions justes. Il sème avec les plus belles graines de la connaissance, les arrose de dévotion et les soigne avec une discipline spirituelle incessante pour récolter la moisson de l'harmonie et de la paix. Il devient alors le propriétaire avisé (ksetrajna) de son champ, et son corps devient un lieu sacré. La germination des semences des bonnes pensées (savichara), semées par la saine logique (savitaraka), apporte la clarté à son esprit et la sagesse à son intellect (sasmita). En lui demeure la joie (ananda) car tout son être est rempli par le Seigneur.

10. Les voyages dans la lune et dans l'espace ont exigé des années de discipline et

d'entraînement rigoureux, d'étude, de recherche et de préparation approfondies. Le voyage intérieur de l'homme pour atteindre son Soi intime exige le même type d'effort acharné. Des années de discipline et une longue pratique ininterrompue des principes moraux et éthiques de yama et niyama, l'entraînement du corps par les asanas et le pranayama, la domination des sens par pratyahara et dharana, assurent le développement de l'esprit et de la conscience intérieure - dhyana et samadhi.

11. Dharana (dérivé de la racine « dhr » signifiant « tenir » ou « concentration») est comme une lampe qui est recouverte et n'éclaire pas ce qui l'entoure. Quand on enlève ce qui la recouvre la lampe éclaire tout l'entourage. C'est alors dhyana, qui est l'expansion de la conscience. Alors le sadhaka acquiert un esprit unifié et conserve dans sa pureté première une conscience dynamique inaltérable. Comme l'huile dans les graines et le parfum dans les fleurs, l'âme de l'homme imprègne tout son corps.

12. Le lotus est le symbole de la méditation. Il symbolise la pureté. Sa beauté tranquille lui a donné une place essentielle dans la pensée religieuse indienne. Il est associé à la plupart des divinités hindoues, notamment celles siégeant dans les chakras. La méditation peut être comparée à un lotus en bouton qui cache sa beauté intérieure en attendant sa transformation en une fleur de lotus épanouie. De même que le bouton s'ouvre pour révéler sa beauté resplendissante, de même la lumière intérieure du sadhaka est transformée et transfigurée par la méditation. Il devient une âme illuminée (siddha) et un sage inspiré. Il vit dans l'éternel maintenant - dans le présent sans hiers et sans lendemains.

13. Cet état atteint par le sadhaka est un état de passivité appelé manolaya (« manas » signifiant « esprit » et « laya » signifiant « absorption » ou « fusion »). Il a pleinement ordonné son intelligence (prajna) et son énergie (prana) pour empêcher l'intrusion de pensées extérieures. Il est plein de vivacité dynamique. Quand les pensées intérieures aussi bien qu'extérieures sont apaisées et réduites au silence il n'y a aucune perte d'énergie physique, mentale ou intellectuelle.

14. Dhyana est l'expérience subjective d'un état objectif. Il est difficile de décrire cette expérience avec des mots, car les mots sont inadéquats. Le plaisir éprouvé à la première bouchée d'une mangue délicieuse est indescriptible. Il en va de même pour la méditation. Dans la méditation il n'y a ni quête ni recherche, car l'âme et le but ne font plus qu'un. Le nectar de l'infinité doit être goûté ; la grâce abondante du Seigneur qui est en nous doit être éprouvée. Alors l'âme individuelle (jivatma) s'unit à l'Âme Universelle (Paramatma). Le sadhaka éprouve la plénitude chantée par les Upanisads : « Cela est plein ; ceci est plein. La plénitude provient de la plénitude. Même après que la plénitude eut été retirée du plein il reste la plénitude. »

SABIJA OU SAGARBHA DHYANA

15. Dans la méditation, on recommande parfois au débutant de répéter des mantras

pour fixer son esprit vagabond et le préserver des désirs matériels. Le mantra doit d'abord être récité à haute voix, puis il est dit mentalement; finalement vient le silence. C'est ce qu'on appelle sabija ou sagarbha dhyana (bija = semence; garbha = embryon). Être assis en méditation sans réciter de mantras s'appelle nirbija ou agarbha dhyana. (Les préfixes « nir » et « a » dénotent l'absence de quelque chose et signifient « sans » cf. chapitre 17).

16. Avant d'en arriver aux techniques de dhyana, il faut avoir soin de faire la différence entre le vide et la tranquillité des sens d'une part, et l'illumination et la sérénité de l'âme d'autre part. Il y a trois sortes de méditation (dhyana) : sattvique, rajasique et tamasique. Dans l'Uttara Kanda de l'épopée du Ramayana il est dit que le roi Ravana et ses deux frères Kumbhakarna et Vibhisana passèrent plusieurs années à acquérir la connaissance sacrée. L'ascèse de Kumbhakarna le fit tomber dans une torpeur de mort car sa méditation avait été tamasique. Ravana sombra dans ses poursuites amoureuses et ses ambitions car la sienne avait été rajasique. Seul Vibhisana demeura sincère et vertueux et resta à l'écart du péché car sa méditation avait été sattvique.

Technique

1. La méditation est la technique qui fait s'interpénétrer les cinq gaines (kosas) du sadhaka afin qu'elles se fondent en un seul tout harmonieux.

2. On dit du corps qu'il est la cité de Brahma (Brahmapuri) aux neuf portes. Ces portes sont les yeux, les oreilles, les narines, la bouche, l'anus et l'organe de reproduction. Certains ajoutent le nombril et le sommet de la tête et disent que le corps a onze portes. Toutes ces portes doivent être fermées pendant la méditation. La cité est gouvernée par les dix souffles (vayus), les cinq organes de perception (jnanendriyas), les cinq organes d'action (karmendriyas) et les sept chakras ou chambres intérieures. Comme des perles sont enfilées ensemble sur un fil pour faire un collier, de même les chakras doivent être reliés au soi pour faire une personne intégrée.

3. Dans la méditation, le cerveau doit être bien équilibré par rapport à la colonne vertébrale. Toute inégalité dans sa position dérange la tranquillité de la méditation. Les énergies des hémisphères droit et gauche doivent être amenées au centre. L'activité pensante du cerveau cesse. Tout comme on retire l'énergie d'un membre ou d'une partie du corps pour les rendre passifs, on doit réduire et diriger vers le cœur, siège de l'âme, le courant d'énergie qui va au cerveau. La clef de la technique de méditation consiste à maintenir le cerveau dans un rôle d'observateur passif.

4. Les diverses techniques préparatoires de yama, niyama, asana et pranayama façonnent le corps et l'esprit, les apaisent et les équilibrent. Dans une posture ferme et stable, sans aucune perturbation physique ou mentale, la circulation du sang artériel et veineux, de la lymphe et du liquide céphalospinal se fait avec régularité dans la tête et la colonne vertébrale. La stimulation reste minimale et aussi symétrique que possible. Cette régularité dans la circulation et la stimulation permet au cerveau et à l'esprit d'atteindre à l'unification de la connaissance et de l'expérience.

5. Le cerveau est divisé en trois parties principales : l'écorce cérébrale ou cortex, l'hypothalamus et le cervelet. Le cortex commande la pensée, la parole, la mémoire et l'imagination. L'hypothalamus règle les activités des organes internes et fixe les réactions émotionnelles de plaisir et de peine, joie et chagrin, satisfaction et déception. Le cervelet est le centre de coordination musculaire. Le cerveau postérieur est considéré comme étant celui qui fonctionne dans la méditation; c'est le siège de la sagesse et de la clarté.

6. L'art de rester assis correctement et silencieusement est essentiel pour parvenir à l'harmonie physique et mentale en pratiquant la méditation.

7. N'importe quelle posture confortable peut être prise pour s'asseoir bien que padmasana (photo 13) soit l'idéal.

Alignement du Corps

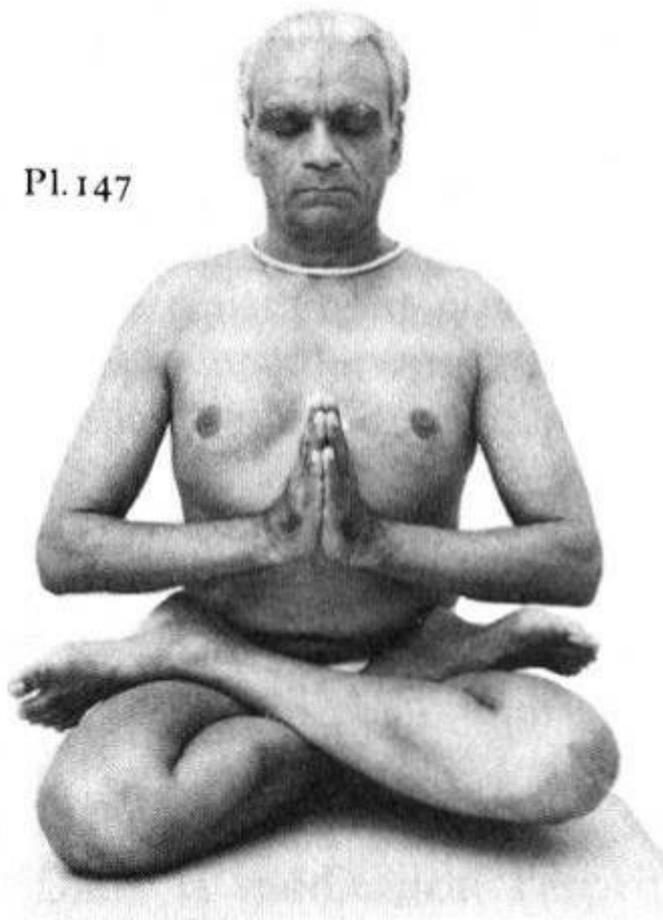
8. Sans effectuer le jalandhara bandha, suivez exactement les instructions données au chapitre 11 sur l'art de s'asseoir.

9. Redressez les parties antérieure et postérieure du corps également, attentivement et rythmiquement, sans secousses.

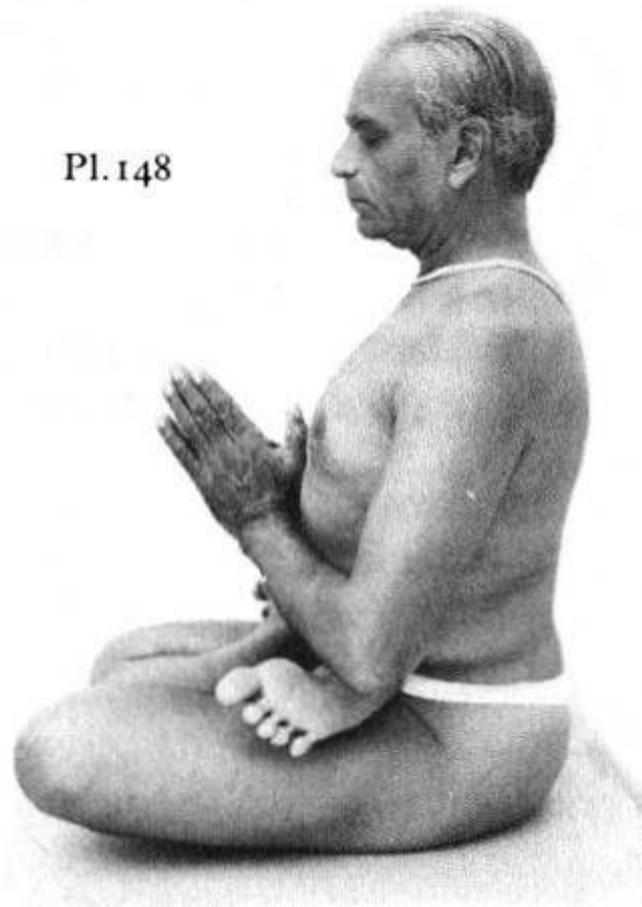
10. Gardez la colonne vertébrale bien droite et la poitrine soulevée. Cela ralentit le passage de l'air, réduit l'activité du cerveau et conduit à la cessation de toute pensée.

11. Gardez le corps en éveil, avec une conscience aussi aiguë qu'une lame de rasoir. Gardez le cerveau passif, sensible et silencieux, comme la fine extrémité d'une feuille qui tremble à la moindre brise.

Pl. 147



Pl. 148



12. L'affaissement du corps est cause de pesanteur intellectuelle et la distraction de l'esprit trouble la stabilité du corps. Les deux doivent être évités.

La Tête

13. Gardez le sommet de la tête parallèle au plafond sans pencher la tête ni à droite ni à gauche, ni en avant ni en arrière, ni vers le haut ni vers le bas.

14. Si la tête est baissée, le sadhaka ressasse le passé, l'esprit est lourd et tamasique. Si elle se relève, il vagabonde dans l'avenir, ce qui est rajasique. Quand la tête est tenue d'aplomb, il est dans le présent et c'est un état d'esprit pur (sattvique).

Les Yeux et les Oreilles

15. Fermez les yeux et regardez au-dedans. Fermez vos oreilles aux bruits extérieurs. Écoutez les vibrations intérieures et remontez avec elles jusqu'à leur source où elles vont se perdre. Toute distraction ou absence dans les yeux et les oreilles crée des fluctuations dans l'esprit. Fermer les yeux et les oreilles conduit le sadhaka à méditer sur Celui qui est en vérité l'œil de l'œil, l'oreille de l'oreille, la parole de la parole, l'esprit de l'esprit et la vie de la vie.

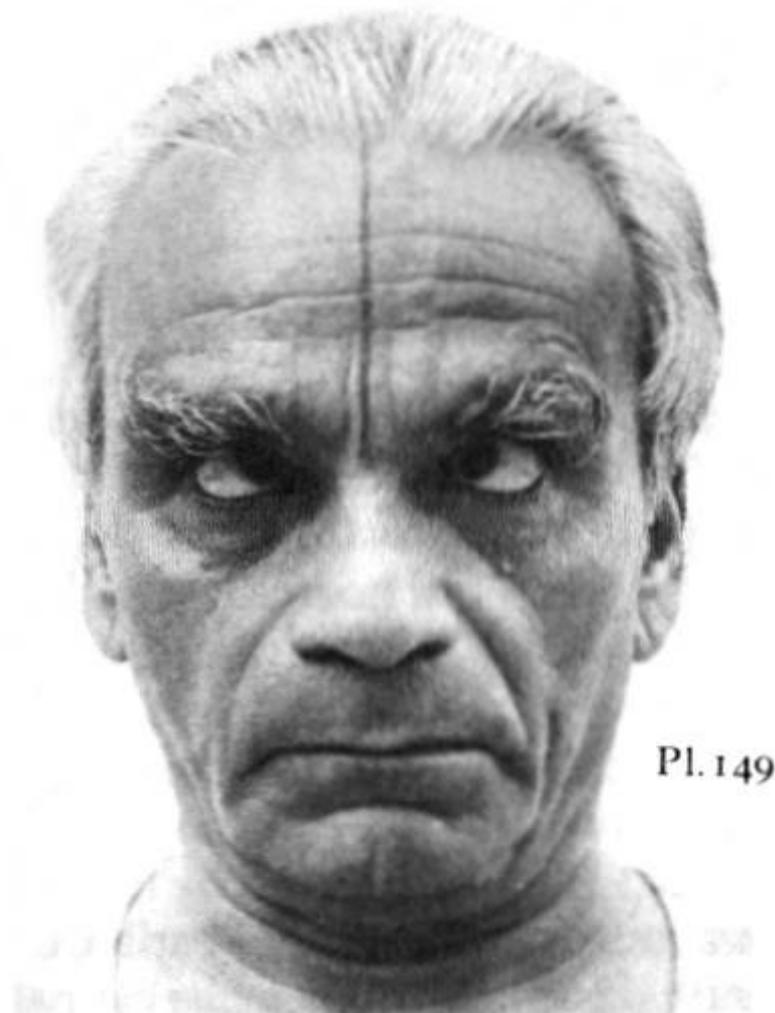
16. Pliez les bras aux coudes, levez les mains et tenez les paumes en contact l'une avec l'autre devant la poitrine, pouces pointés vers le sternum. Cela s'appelle atmanjali ou hridayanjali mudra (photos 147 de face et 148 de profil).

17. L'intelligence qui oscille entre la tête et le cœur crée des pensées multiples. Quand

l'esprit oscille, pressez les paumes des mains l'une contre l'autre pour ramener l'attention sur le Soi. Si la pression se relâche, c'est signe que l'esprit vagabonde. Serrez à nouveau les paumes l'une contre l'autre pour vous rappeler le Soi.

18. Dhyana est l'intégration du corps, de l'esprit, de l'intelligence, de la volonté, de la conscience, de l'ego et du soi. Le corps est l'enveloppe de l'esprit, l'esprit celle de l'intelligence, l'intelligence celle de la volonté, la volonté celle de la conscience, la conscience celle du moi ou ego, et le moi celle du pur Soi (Atma). Dhyana est le processus d'interpénétration de toutes ces gaines, la fusion de tout ce qui est connu dans l'inconnu, ou du fini dans l'infini.

19. L'esprit agit comme le sujet et le Soi comme l'objet ; pourtant, en réalité, c'est le Soi qui est le sujet. Le but de la méditation est d'amener l'esprit à s'absorber dans le Soi de telle sorte que toute quête et toute recherche cessent. Alors le sadhaka fait l'expérience de son universalité, de son intemporalité et de sa plénitude propres.





20. Restez en méditation aussi longtemps que vous le pouvez, sans laisser le corps s'affaïssir. Puis faites savasana (photo 182).

Notes

1. Ne vous asseyez pas pour méditer tout de suite après avoir fait des asanas et du pranayama. Seuls ceux qui peuvent rester fermement assis pendant longtemps peuvent pratiquer ensemble pranayama et dhyana. Autrement les membres seront douloureux et cela dérangera l'équilibre mental.

2. Le meilleur moment pour méditer est quand on a le corps et l'esprit reposés, ou au moment de se coucher quand on se sent paisible.

3. Ne laissez pas vos yeux regarder vers le haut car cela incite à retenir le souffle et crée une tension dans les nerfs, les muscles, les vaisseaux sanguins, la tête et le cerveau.

4. Il n'est conseillé qu'aux personnes facilement déprimées ou angoissées et à l'esprit lent ou faible de diriger le regard sur le point entre les deux sourcils (photos 149 et 150), en gardant les yeux fermés et pendant des périodes de courte durée. Il faut faire cela quatre ou cinq fois pendant la méditation, par intervalles. Cette pratique amène stabilité mentale et acuité intellectuelle. Elle ne convient cependant pas aux personnes souffrant d'hypertension.

5. Arrêtez la méditation dès que le corps se met à osciller vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement, ou si vous éprouvez une sensation de faiblesse. Ne persistez pas quand cela se produit car c'est le signe que le temps de la méditation a pris fin pour la journée. Si vous persistez, cela peut conduire à un déséquilibre mental.

Effets de la Méditation

1. Dans la méditation l'esprit remonte à son origine et s'y repose comme un enfant se repose sur les genoux de sa mère. Ayant trouvé son lieu de repos et son havre spirituel, le yogi voit la réalité sous-jacente autour de lui et en lui-même.

2. La méditation abolit la polarité entre la conscience analytique dominante du cerveau frontal et la subconscience ou inconscience en recul du cerveau postérieur. Elle contrôle et ralentit certaines fonctions physiques automatiques qui normalement stimulent le

cerveau, telles que les contractions intestinales, la respiration et les battements du cœur. Toutes les excitations extérieures qui normalement troublent la conscience humaine par l'intermédiaire des divers organes des sens sont supprimées puisque dans dhyana les neuf portes du corps sont closes.

3. Dans la méditation l'esprit et la matière sont confondus. Cette fusion brûle toutes les pensées distrayantes. Le sadhaka devient dynamique, créatif et suprêmement attentif. Il a des réserves inépuisables d'énergie et se met à travailler pour l'amélioration de l'humanité.

4. Il fait l'expérience d'une nouvelle dimension dans laquelle ses sens et sa chitta deviennent clairs comme le cristal. Il voit les choses comme elles sont et il est libre de préjugés et d'illusions. C'est le jagrtavastha, état de conscience alerte. Son âme est éveillée, mais il est maître de ses sens. Il est rempli de connaissance (prajna), de compréhension, de précision, de liberté et de vérité. Illuminé par le divin feu intérieur, il irradie joie, unité et paix.

5. Le sadhaka atteint progressivement les sept états de conscience supérieurs : désir juste (subhechna), réflexion juste (vicharana), disparition de l'esprit (tanumanasa), réalisation du soi (sattavapatti), non-attachement (asamsakta), non-perception des objets (padarthabhava), et expérience d'un état qui est au-delà des mots. C'est la somme de toutes les connaissances : connaissance (jnana) du corps (sarira), du souffle (prana), de l'esprit (manas) et de l'intelligence (vijana) ; connaissance obtenue par l'expérience (anubhavika), par l'assimilation des diverses émotions et saveurs qu'offre la vie (rasatmaka), et par la connaissance du Soi (Atma-jnana).

6. Ses sens sont rétractés. Ses pensées sont pures. Libre d'attachement et d'illusions, il s'est affermi et il est devenu un jivana-mukta (affranchi des chaînes de la vie).

C'est ainsi que la *Bhagavad Gita* décrit l'état de jivana-mukta (chapitre XVIII, 53-56) :

« Il a laissé derrière lui vanité, violence et arrogance. Il est allé au-delà de la concupiscence, de la colère et de la cupidité. Il est devenu désintéressé et serein - il est prêt à se confondre avec l'Éternel. Celui qui demeure en l'Éternel et connaît la sérénité de l'âme ne s'afflige ni ne désire. Son amour est égal envers toute la création; il aime le Seigneur d'un amour suprême. »

7. Ainsi le sadhaka entreprend-il son voyage de l'esclavage à la liberté spirituelle. De la conquête du corps, il passe à la maîtrise du souffle (bioénergie). Après la maîtrise du souffle vient le contrôle des mouvements de l'esprit. De la stabilité de l'esprit naît un jugement sain. Grâce à un jugement sain, le sadhaka agit correctement et il devient pleinement conscient et illuminé. L'illumination (prajna) conduit à la connaissance suprême (parajana). Avec cette connaissance, il abandonne son âme même (atma) au Seigneur (Pararatma). C'est Saranagati yoga, le Yoga de l'Abandon.

SAVASANA (RELAXATION)

1. En sanscrit « sava » signifie « cadavre » et « asana », « posture ». Donc, savasana est une posture qui imite un cadavre et évoque un état ressemblant à la mort dans lequel il est mis fin aux chagrins et aux chocs qui sont le lot des êtres de chair. Savasana veut dire relaxation, et donc récupération. Il ne s'agit pas simplement d'être étendu sur le dos, l'esprit vacant et le regard fixe, ni de se mettre finalement à ronfler. C'est l'asana yogique le plus difficile à exécuter parfaitement, mais c'est aussi le plus réparateur et le plus profitable.

2. Un savasana parfait exige une discipline parfaite. Il est facile de se relaxer pendant quelques minutes, mais le faire sans mouvement physique et sans oscillation de l'intellect demande un long entraînement. Rester longtemps en savasana n'est pas seulement très inconfortable pour le cerveau au début, cela donne aussi l'impression que le corps est un morceau de bois sec et mort. L'on éprouve des picotements le long des membres qui s'intensifient si la pose se prolonge.

Rythme

3. Quand savasana est bien exécuté, le mouvement du souffle ressemble au fil qui retient attachées les perles d'un collier. Les perles symbolisent les côtes qui se déplacent lentement, très régulièrement et avec grande vénération. Vénération parce que lorsqu'on se trouve dans cet état précis, le corps, le souffle, l'esprit et le cerveau vont vers le Soi réel (Atma) comme une araignée retourne au centre de sa toile. À ce moment, on éprouve un état de samahita chitta (équanimité de l'esprit, de l'intellect et du soi).

4. Au début, les côtes ne se détendent pas, le souffle est rauque et inégal, tandis que l'esprit et l'intellect oscillent. Le corps, le souffle, l'esprit et l'intellect ne sont pas unis à l'Atma ou Soi. Pour que savasana soit correct, il doit y avoir une unité du corps, du souffle, de l'esprit et de l'intellect dans laquelle le Soi tient les rênes. Tous les quatre s'inclinent respectueusement devant l'Atma. Alors la chitta (c'est-à-dire manas, buddhi et ahamkara ou ego, qui est l'entité qui constate que « je sais ») devient samahita chitta, état dans lequel l'esprit, l'intellect et l'ego sont en équilibre. C'est un état de tranquillité.

5. Cet état est atteint par une discipline contrôlée du corps, des sens et de l'esprit. Il ne doit cependant pas être confondu avec le silence. Dans l'immobilité il y a de la rigidité due

à la force de la volonté. L'attention y est focalisée pour garder la conscience (chitta) immobile (dharana), tandis que dans le silence cette attention est déployée et désengagée (dhyana) et la volonté est noyée dans l'Atma. Cette subtile distinction entre immobilité et silence ne peut être connue que par expérience. Dans savasana on essaie d'établir le silence dans chacune des cinq gaines ou kosas : l'annamaya (anatomique), le pranayama (physiologique), la manomaya (mentale ou émotionnelle), la vijnanamaya (intellectuelle) et l'anandamaya (le corps de félicité) kosas qui enveloppent l'être humain depuis la peau jusqu'au soi.

6. Une étoile a des pulsations d'énergie et cette énergie est convertie en rayons lumineux, qui peuvent prendre plusieurs années-lumière avant d'atteindre l'œil humain sur la terre. L'Atman est comme cette étoile ; il transmet à l'esprit ses goûts et ses désirs et les y grave. Ces désirs latents, comme l'énergie stellaire convertie en lumière, peuvent refaire surface au niveau de l'esprit, perçant le silence.

7. Apprenez d'abord à établir le silence du corps. Puis maîtrisez les subtils mouvements du souffle. Apprenez ensuite le silence de l'esprit et des émotions, puis celui de l'intellect. À partir de là, apprenez et étudiez le silence du Soi. Ce n'est qu'alors que l'ego ou petit soi (ahamkara) de l'adepte peut fusionner avec son soi (Atman). Les fluctuations de l'esprit et de l'intellect cessent, le « je » ou ego disparaît et savasana fait éprouver une félicité sans mélange.

Degrés de Conscience

8. Le yoga enseigne qu'il y a quatre états de conscience principaux. Les trois états normaux sont l'état de sommeil profond ou d'ignorance spirituelle (susupti), l'état de rêve ou d'indolence (svapna), et enfin l'état de veille ou de connaissance (jagrtā). Entre eux se trouvent divers degrés. Le quatrième (turiya) a une dimension différente dans laquelle le sadhaka est spirituellement illuminé. Certains appellent cet état l'Éternel Maintenant, au-delà de l'espace et du temps. D'autres l'appellent l'identification de l'âme au Créateur. On peut en faire l'expérience en savasana parfait car le corps est alors au repos comme dans le sommeil profond, les sens fonctionnent comme dans un rêve, mais l'intellect est alerte et conscient. Une telle perfection, cependant, est rarement atteinte. Le sadhaka naît alors pour la seconde fois ; il est émancipé (siddha). Son âme chante les paroles de Sankaracharya :

Je fus, je suis, je serai, pourquoi donc craindre la naissance et la mort ?

D'où viennent ces tourments de la soif et de la faim ? Je n'ai ni vie ni souffle.

Je ne suis ni l'esprit ni l'ego, l'illusion ou la peine peuvent-ils me broyer ?

Je ne suis que l'instrument, les actions peuvent-elles me lier ou me délivrer ?

Techniques

1. Il est nécessaire de décrire très en détail la technique pour pratiquer savasana. Toutefois le débutant n'a pas à se décourager devant tous les détails à maîtriser. Quand

on commence à apprendre à conduire une voiture, tout s'embrouille. Pourtant, avec l'aide d'un moniteur, on apprend peu à peu à maîtriser les complexités de la conduite jusqu'à ce que tout se fasse instinctivement. Il en est de même avec savasana, à la différence que le mécanisme du corps humain est plus compliqué que celui de n'importe quelle voiture.

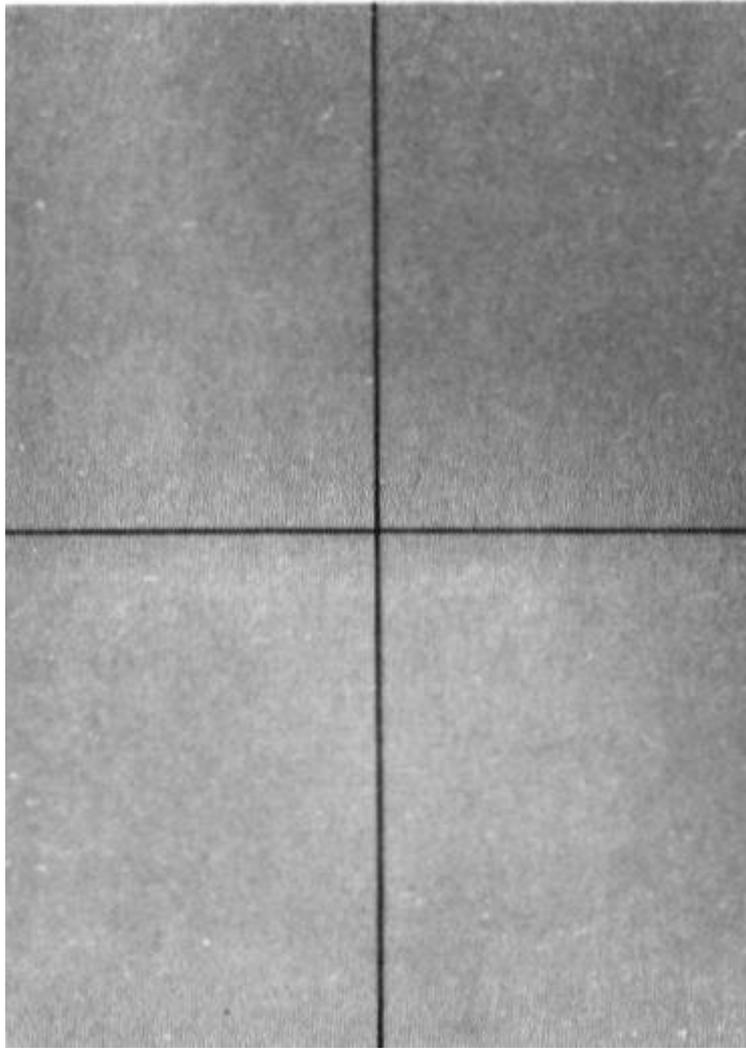
2. Savasana est difficile à apprendre car il implique l'immobilisation du corps, des sens et de l'esprit tout en gardant l'intellect alerte. Le chercheur l'aborde en étudiant les différents aspects de son être - le corps, les sens, l'esprit, l'intellect et le Soi. Une connaissance scolaire ne suffit pas. Une pratique correcte est essentielle pour maîtriser savasana.

3. Avant de commencer la pratique enlevez vêtements qui serrent, ceintures, lunettes, lentilles de contact, appareils de correction auditive, etc.

Temps et Lieu

4. Bien que savasana puisse être fait n'importe quand, il est recommandé de choisir les heures tranquilles. Dans les grandes villes et les zones industrielles il est difficile de trouver une atmosphère exempte de fumée, de brouillard fumeux ou de pollution chimique. Choisissez un endroit propre et de niveau, sans insectes, sans bruits et sans odeurs déplaisantes. Ne pratiquez pas sur un sol dur, ni sur une surface dépourvue de toute élasticité, ni sur un matelas mou car le corps s'y enfoncerait de façon inégale.

Pl. 151

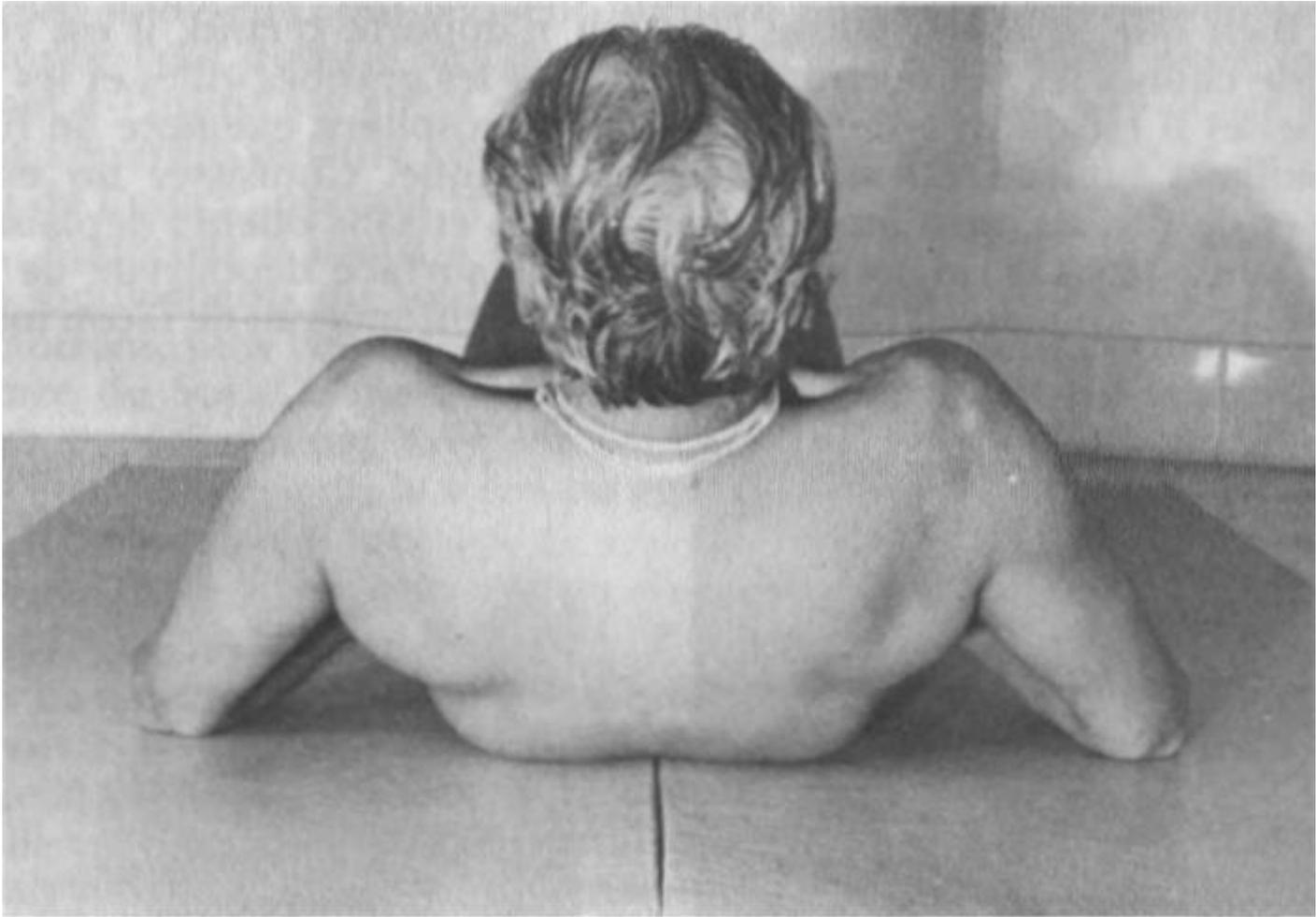




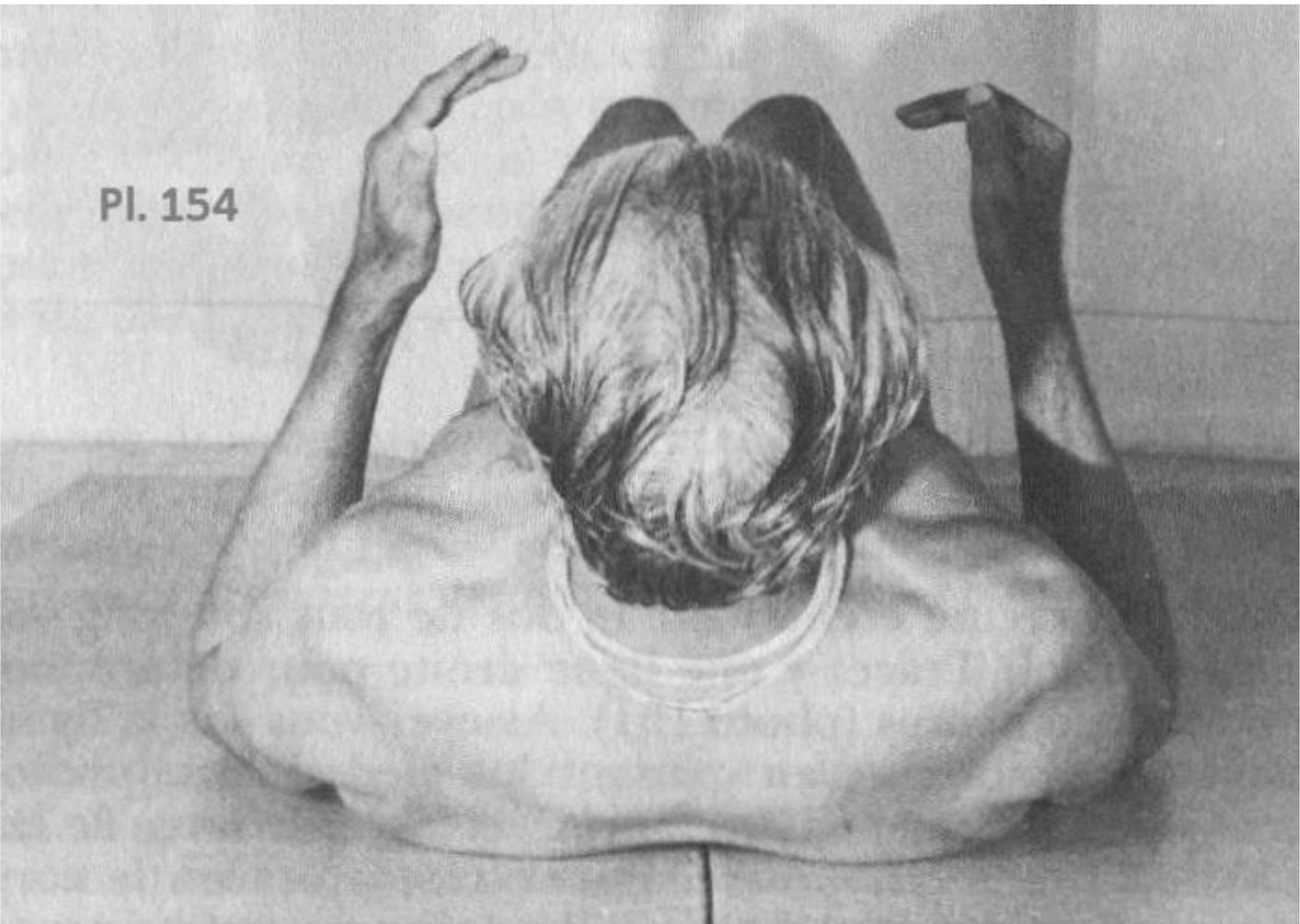
Alignement

5. Savasana est exécuté étendu sur le dos de tout son long sur une couverture étalée au sol. Tracez-y une ligne droite pour déterminer correctement la position du corps (photo 151). Asseyez-vous sur la ligne ainsi tracée en pliant les genoux et en gardant les pieds joints (photo 152). Descendez le dos peu à peu, vertèbre après vertèbre, le long de la ligne tracée sur le sol ou sur la couverture. Placez avec précision le corps, de telle façon que le milieu de la colonne vertébrale repose exactement sur la ligne droite tracée sur le sol ou sur la couverture (photos 153 à 155).

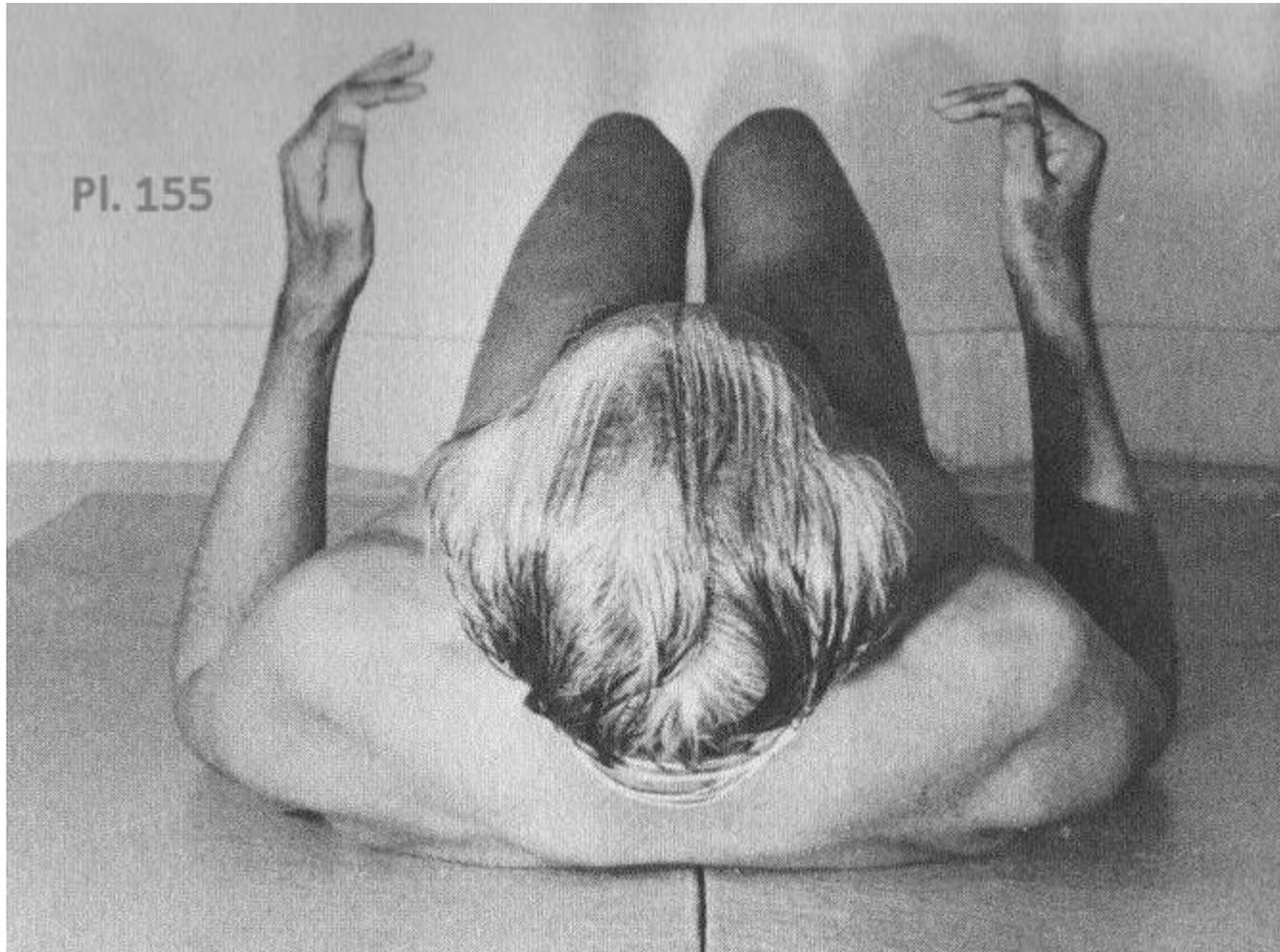
6. Appuyez les pieds sur le sol, soulevez les hanches et toute la région sacro-iliaque, et avec les mains faites descendre la chair et la peau de derrière la taille vers les fesses (photo 156).



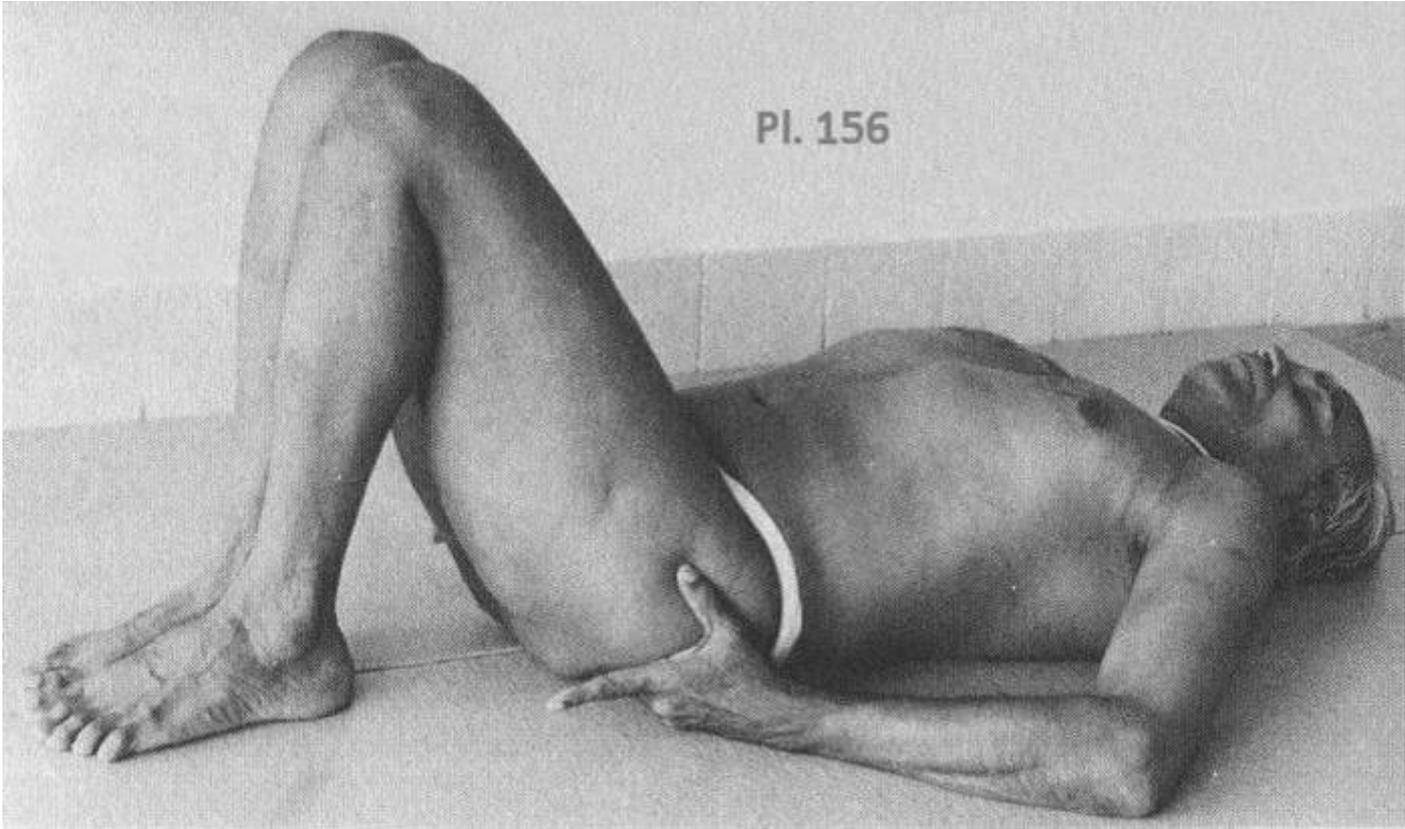
Pl. 153

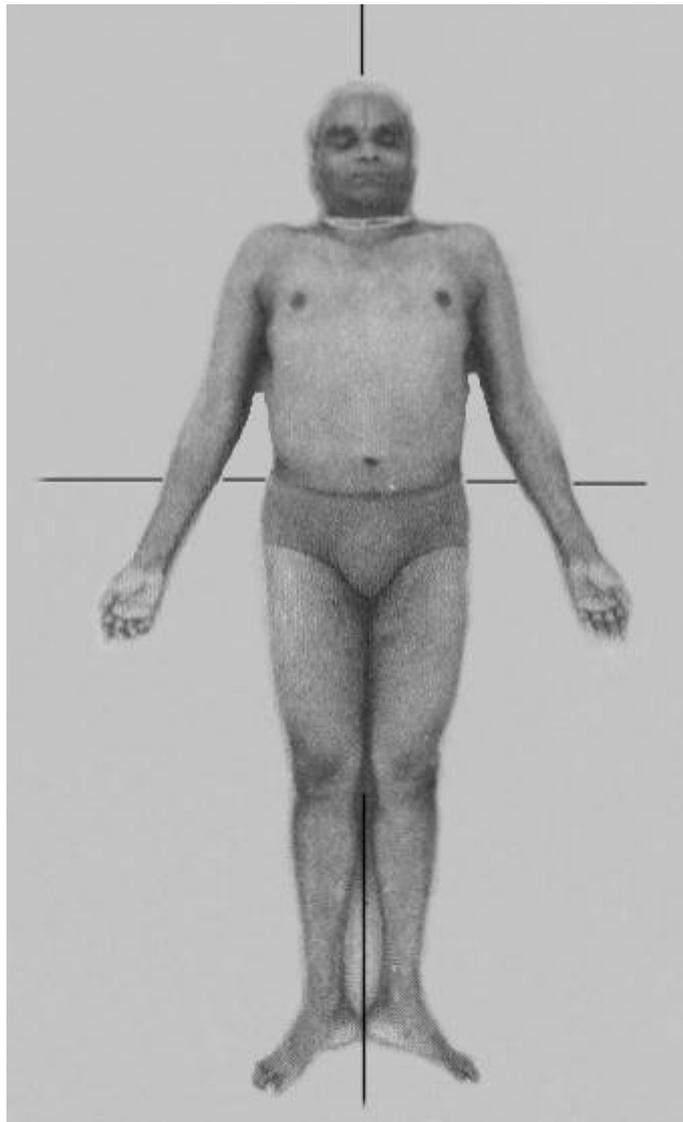
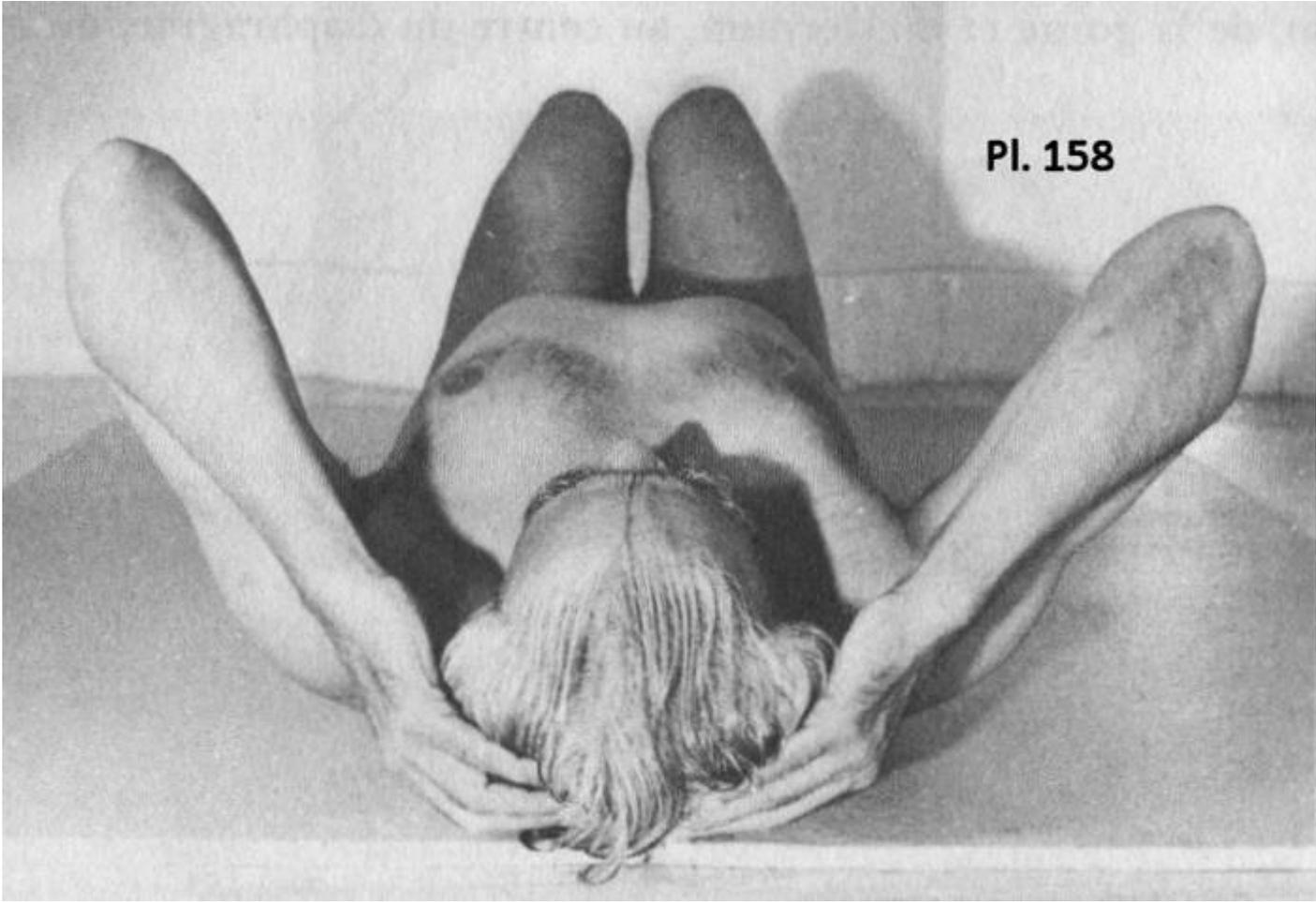


Pl. 154

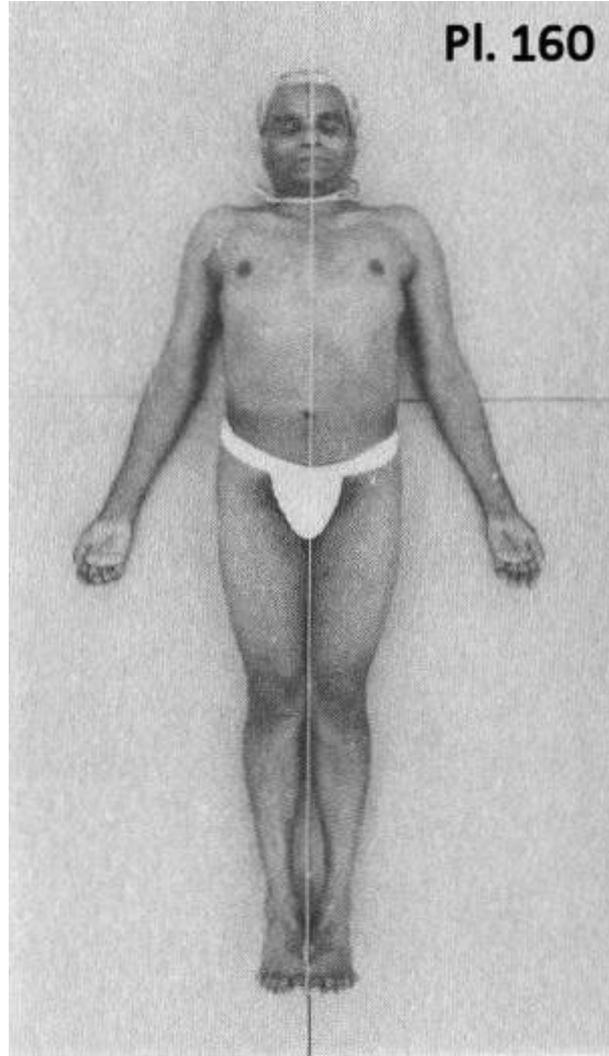


7. Ajustez d'abord la partie postérieure du corps. Puis ajustez la tête à partir du front. La raison pour laquelle il faut ajuster la tête à partir du front est que dès la naissance l'arrière de la tête devient inégal du fait que les bébés l'appuient toujours du même côté, ce qui aplatit davantage la tête d'un côté que de l'autre. D'où l'importance d'ajuster la tête en partant du front et de la tâter en partant de l'arrière (photos 157 et 158). Étendez ensuite complètement une jambe après l'autre (cf. photos 47-49). Serrez les talons et les genoux. Les talons et genoux serrés, l'entrejambe, le centre du coccyx, la colonne vertébrale et la base du crâne doivent être exactement posés sur la ligne droite (photo 159). Puis ajustez le devant du corps, en alignant le centre des sourcils, l'arête du nez, le menton, le sternum, le nombril et le centre du pubis.

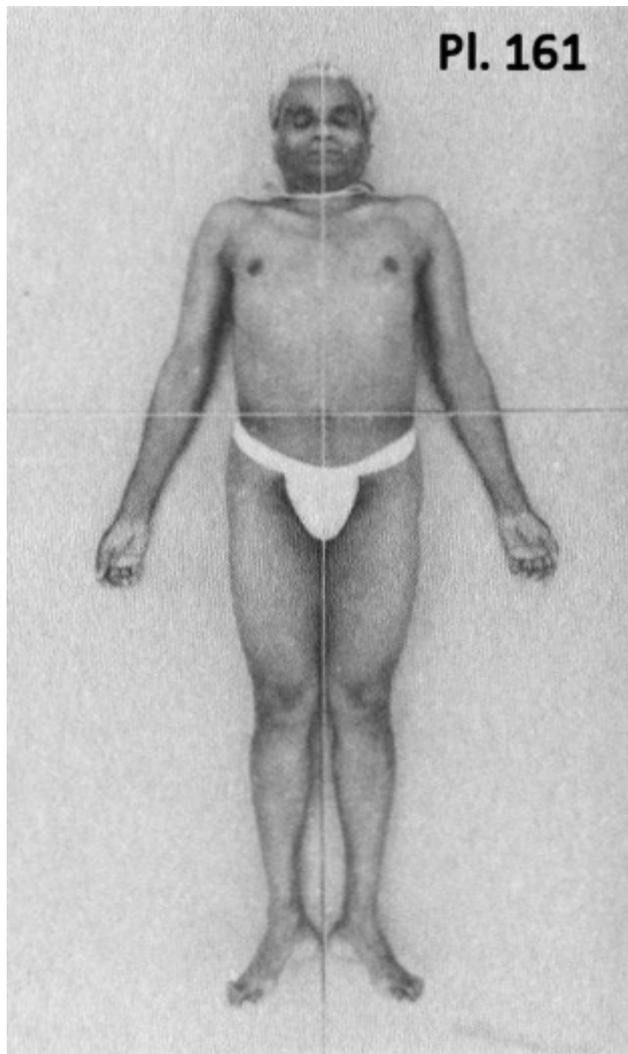


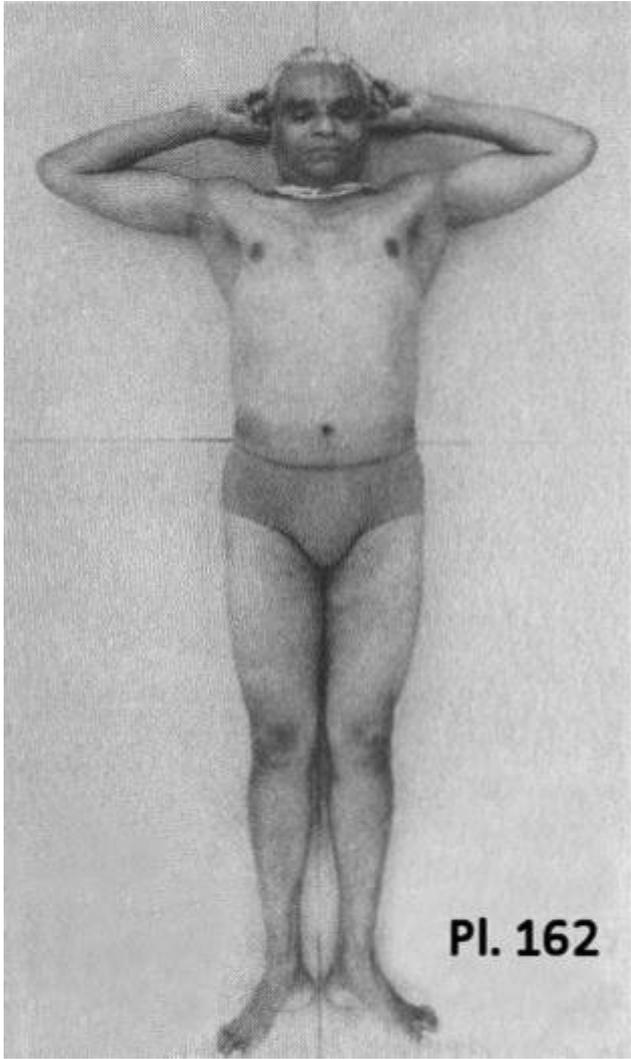


Pl. 160

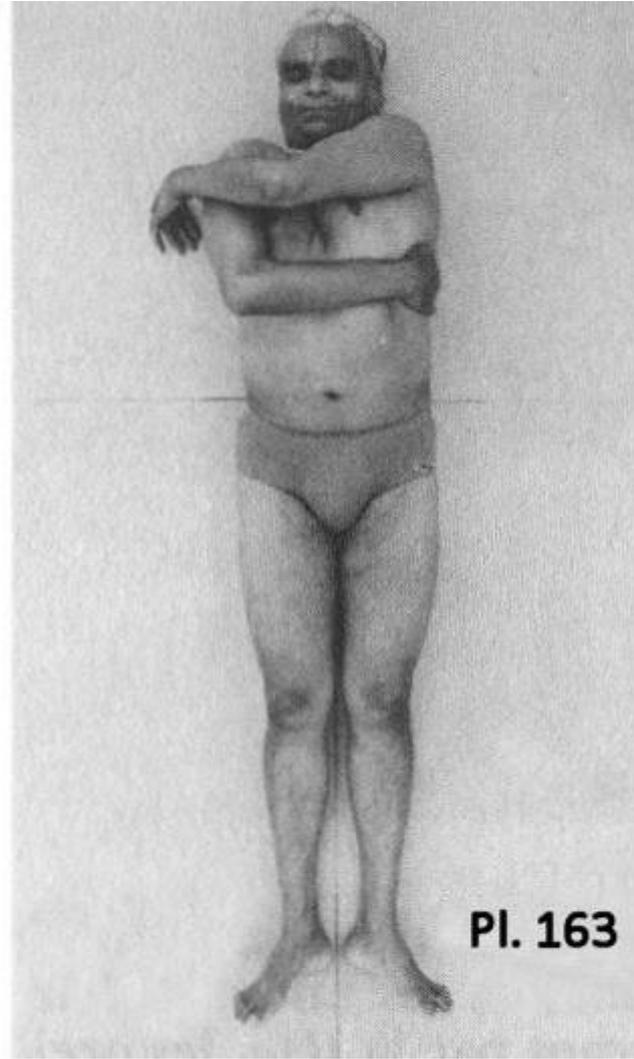


Pl. 161

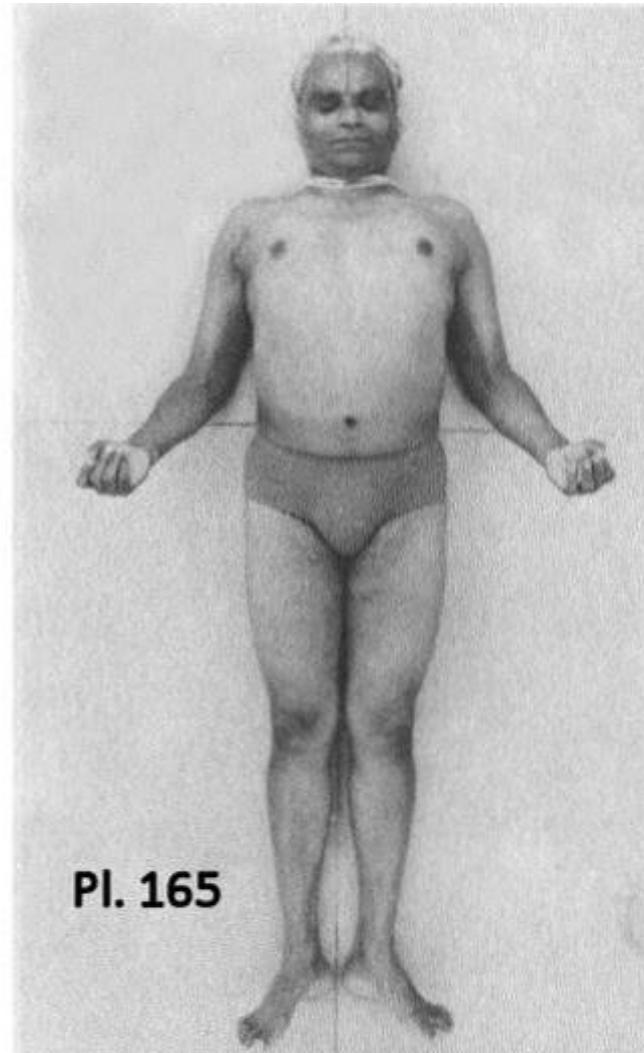
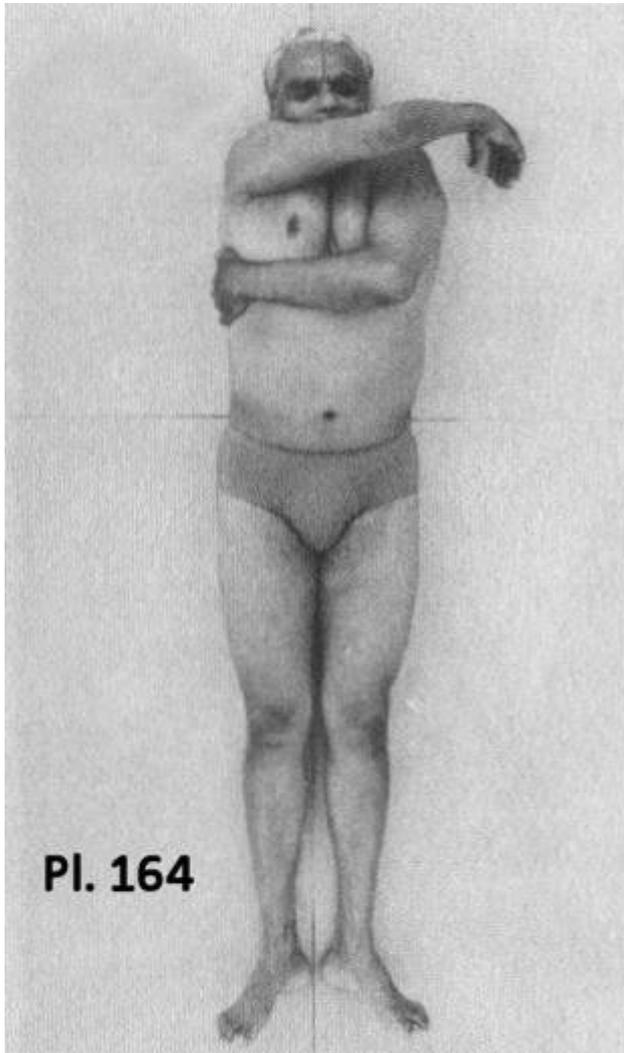




Pl. 162



Pl. 163



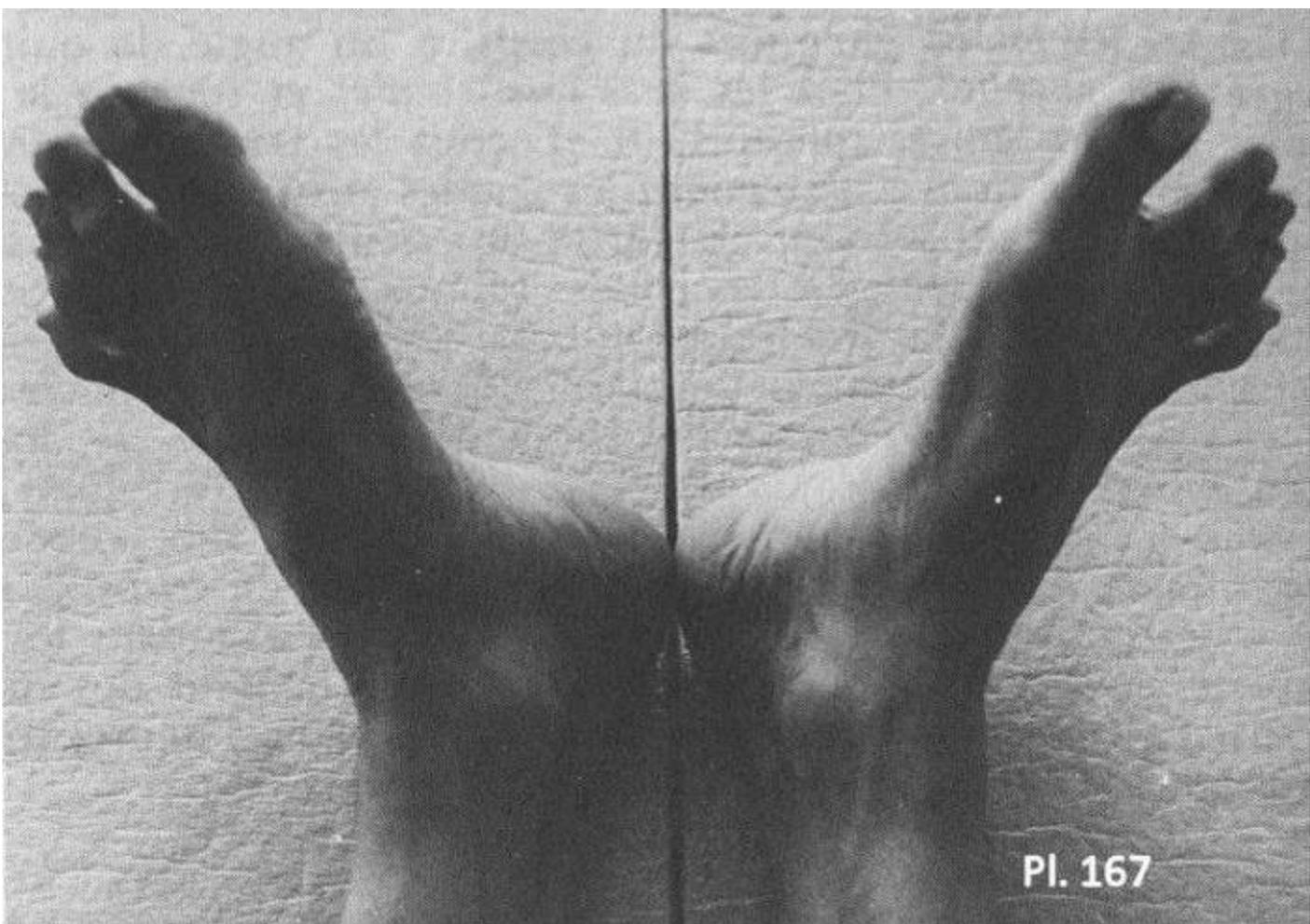
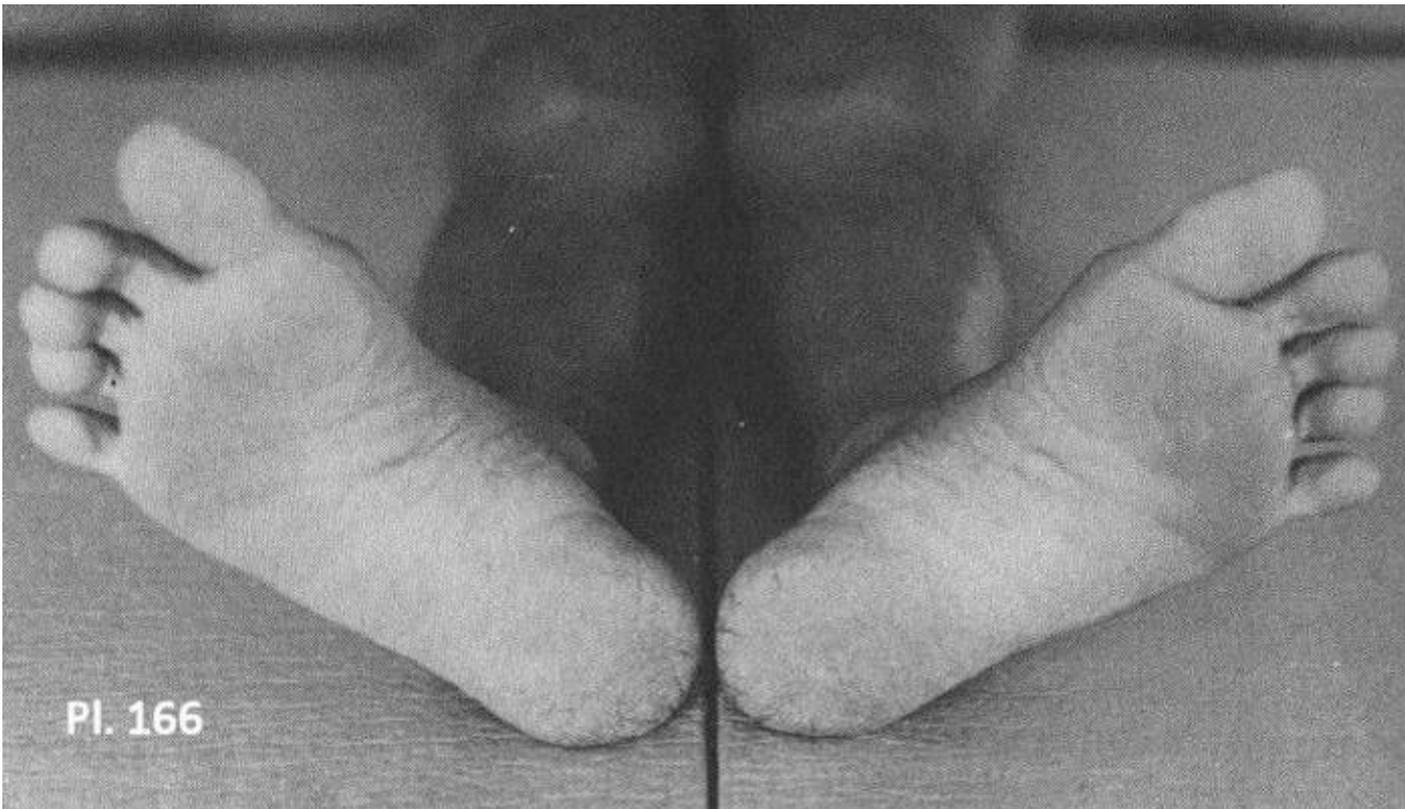
Aplomb

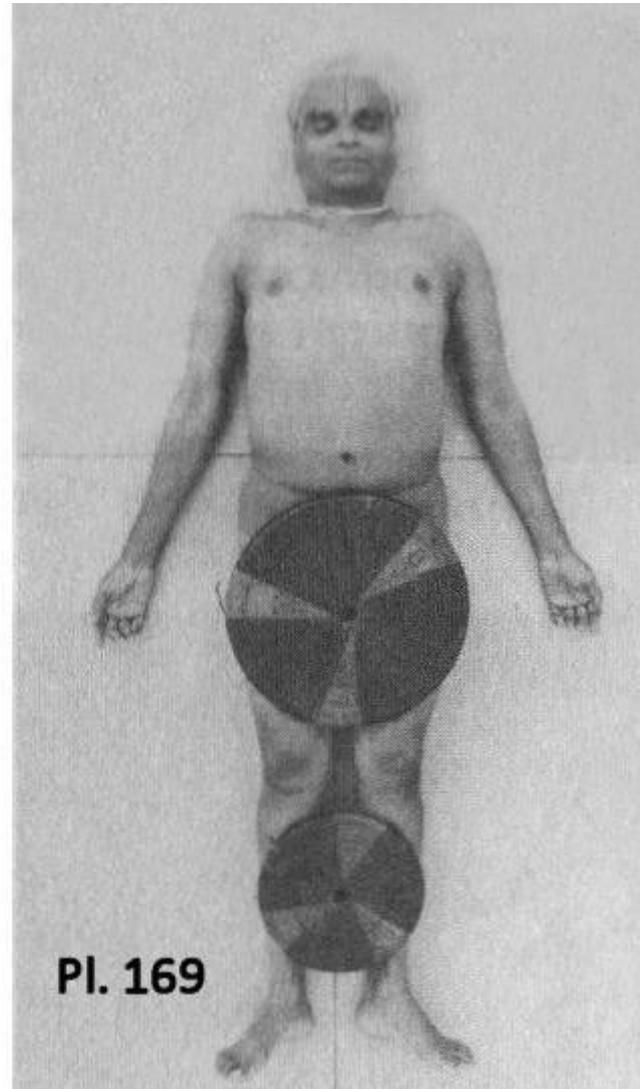
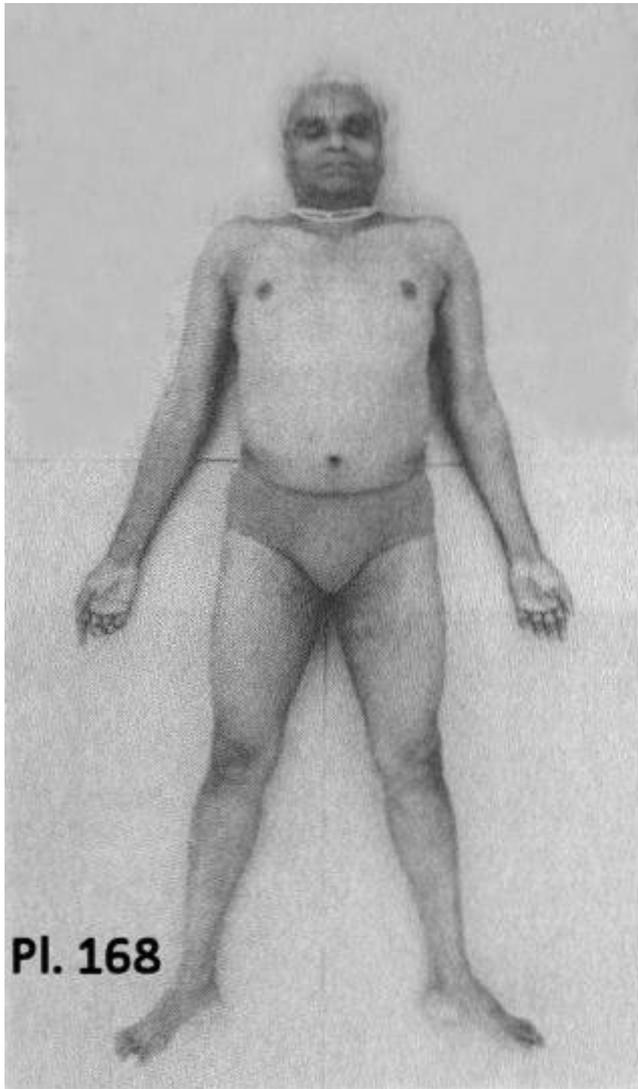
8. Pour éviter toute inclinaison du corps, gardez-le droit et d'aplomb. Pour vérifier qu'il est bien droit, tracez une ligne imaginaire passant au centre du front, des sourcils, de la base du nez, au milieu des lèvres, du menton, de la gorge et du sternum, au centre du diaphragme, du nombril et du pubis, puis traversant l'espace entre les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles et les talons. Vérifiez ensuite que le corps est d'aplomb en commençant par la tête, les oreilles, les coins externes des yeux, les lèvres et le maxillaire inférieur devant être maintenus parallèles au sol (photos 160 et 161). Enfin étirez et ajustez la nuque pour qu'elle soit bien centrée sur le sol (photo 162).

Torse

9. Fixez au sol le sommet (pointe intérieure) des deux omoplates (photos 163 et 164). Faites rouler la peau du haut du buste depuis les clavicules vers les omoplates et ajustez le dos pour qu'il soit posé parfaitement sur la couverture (photo 165). Veillez, à ce que les régions dorsale et lombaire de la colonne vertébrale touchent le sol symétriquement des deux côtés, et à ce que les côtes s'étalent uniformément. Environ quatre-vingt-dix-neuf pour cent des gens ne s'appuient pas également sur les deux fesses mais s'appuient surtout sur l'une des deux. Posez le centre du sacrum au sol de façon à ce que les fesses se décontractent également. Tracez, une ligne entre les bouts des seins, les côtes flottantes

(photos 160 et 161) et les os du bassin pour les garder parallèles au sol.





Pieds

10. Gardez les pieds joints et étirez le bord externe des talons (photo 160) ; puis laissez les pieds retomber vers l'extérieur symétriquement (photo 166) Les gros orteils doivent paraître sans poids et sans résistance (photo 167). Il n'est pas correct de vouloir faire toucher le sol aux petits orteils. Les personnes qui ont les jambes raides peuvent écarter les pieds d'environ un mètre car cela leur permettra d'aplatir le dos au sol (photo 168). Gardez au sol l'angle externe de l'arrière des genoux. S'ils ne peuvent pas toucher le sol, glissez derrière les genoux une couverture pliée ou un coussin (photo 85). Si les jambes ne vous semblent pas détendues, placez des poids sur le haut des cuisses (de dix à vingt kilos environ) (photo 169). Cela détend et assouplit les muscles et tient les jambes en repos.

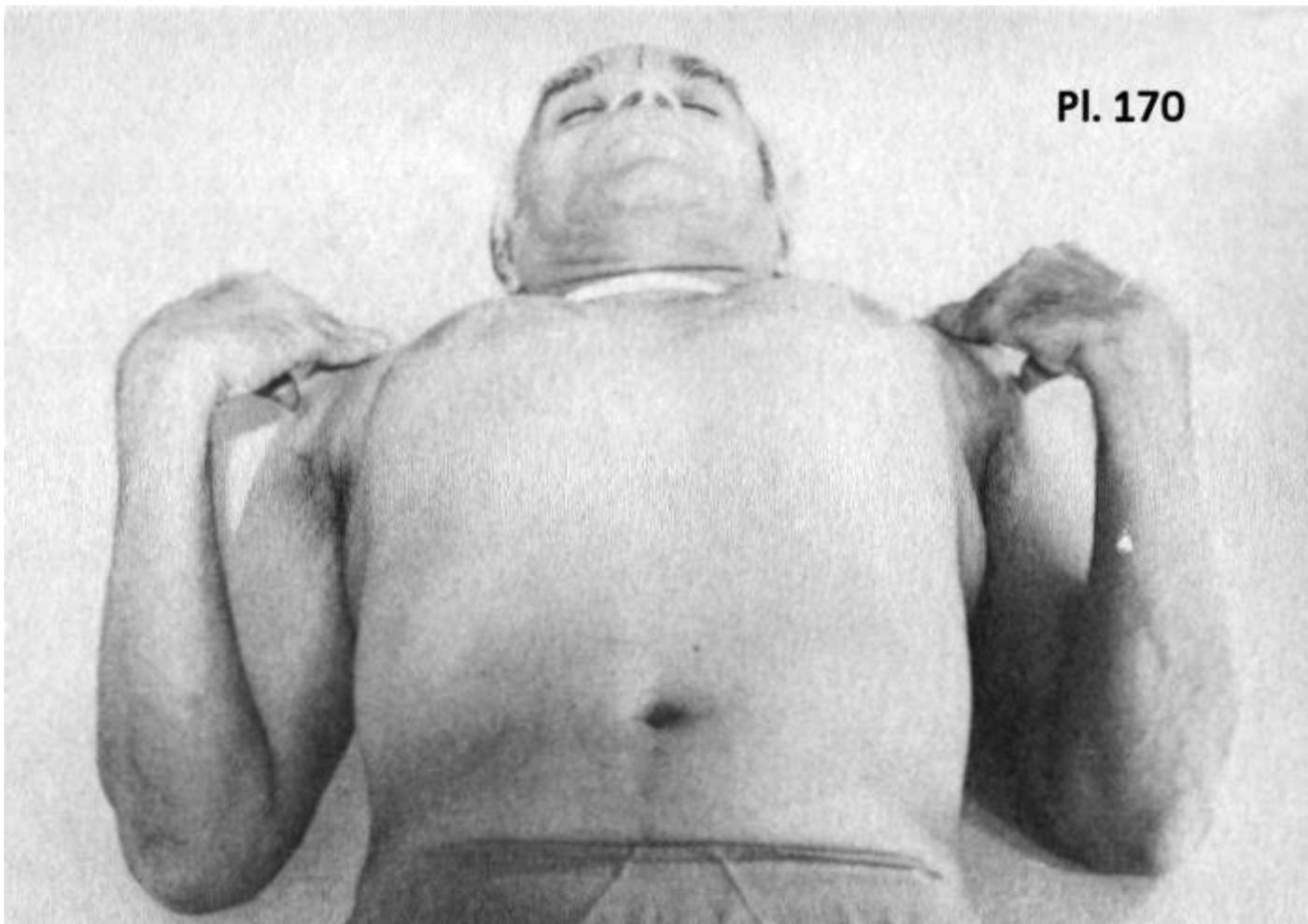
Mains

11. Gardez les mains éloignées du corps, à un angle de quinze à vingt degrés aux aisselles. Pliez les bras aux coudes et touchez le haut des épaules avec les doigts (photo 170). Tendez les triceps derrière la partie supérieure des bras et descendez les coudes aussi loin que possible vers les pieds. Gardez au sol toute la partie supérieure des bras ainsi que les bords externes des épaules et les coudes (photo 171). Ne déplacez pas les

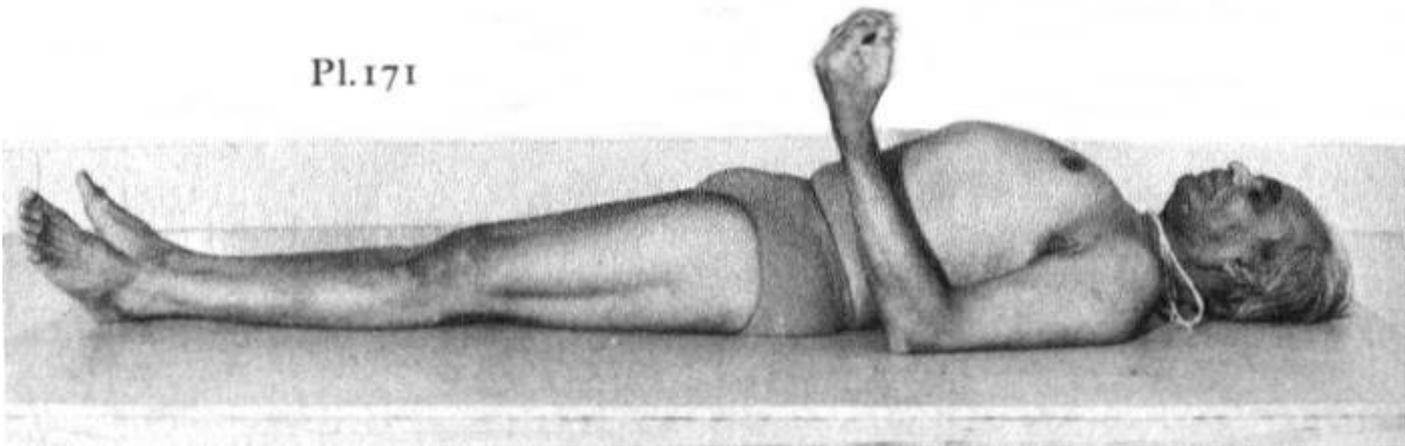
pointes des coudes. Baissez les avant-bras. Tendez les mains depuis les poignets jusqu'aux jointures, paumes tournées vers le haut (photos 172 et 173). Les doigts doivent rester passifs et détendus, avec le dos des médiums en contact avec le sol jusqu'à la première jointure (photo 174). Assurez-vous que le plan médian des bras, des coudes, des poignets et des paumes touchent le sol. Si, les bras étant tenus près du corps, le corps n'est pas posé correctement et de la raideur se fait sentir dans les bras ou les muscles du dos, étendez les bras en croix à la hauteur des épaules (photo 175). En étant couché au sol, vous devez avoir l'impression de vous enfoncer dans notre Mère la Terre.

Tensions inconscientes

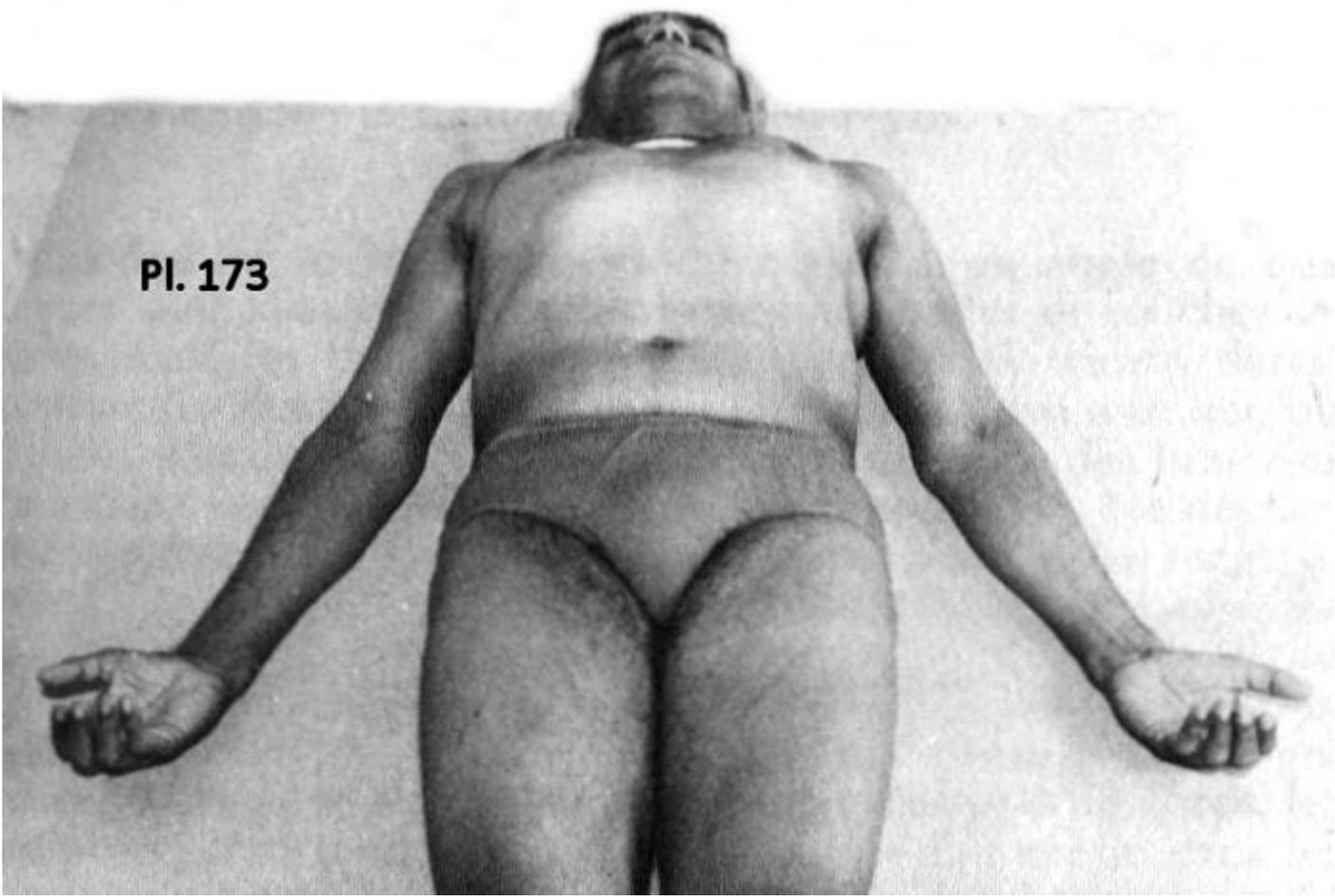
12. On peut ne pas prendre conscience de tensions existant dans les paumes, les doigts, les plantes de pieds ou les orteils (photos 176 et 177).



Pl. 171

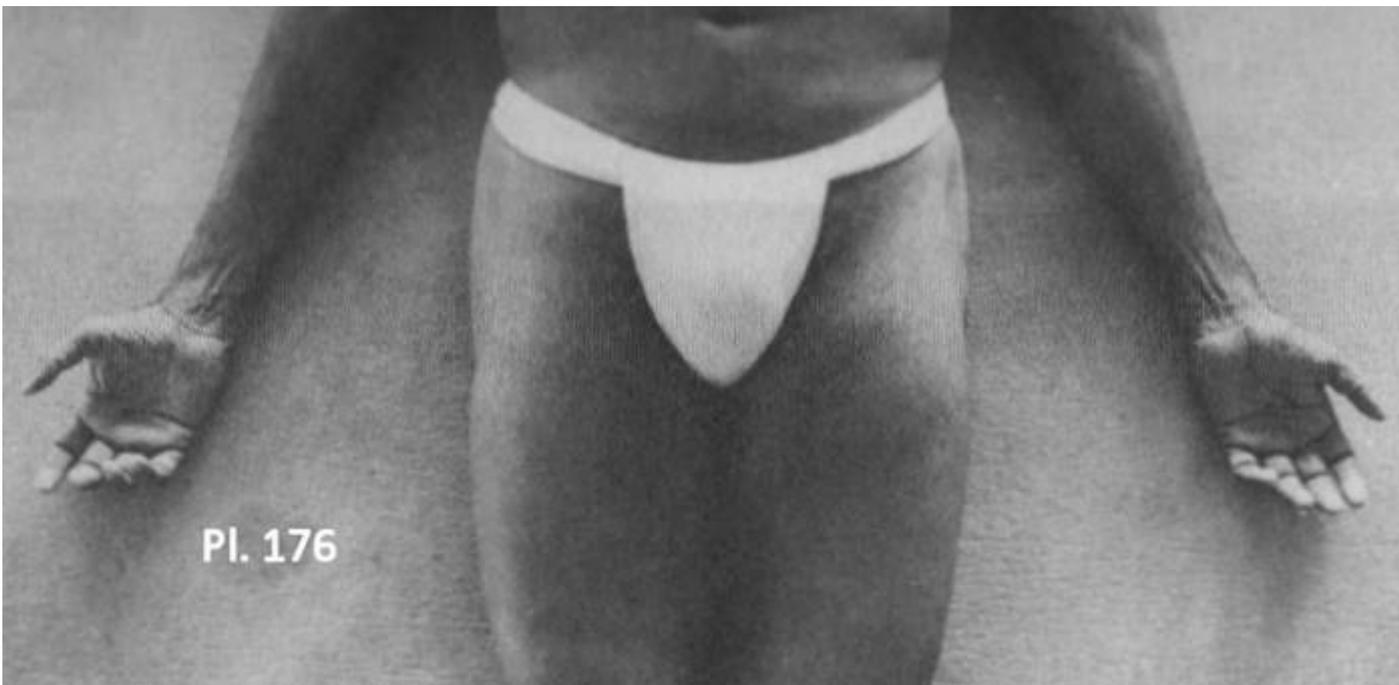
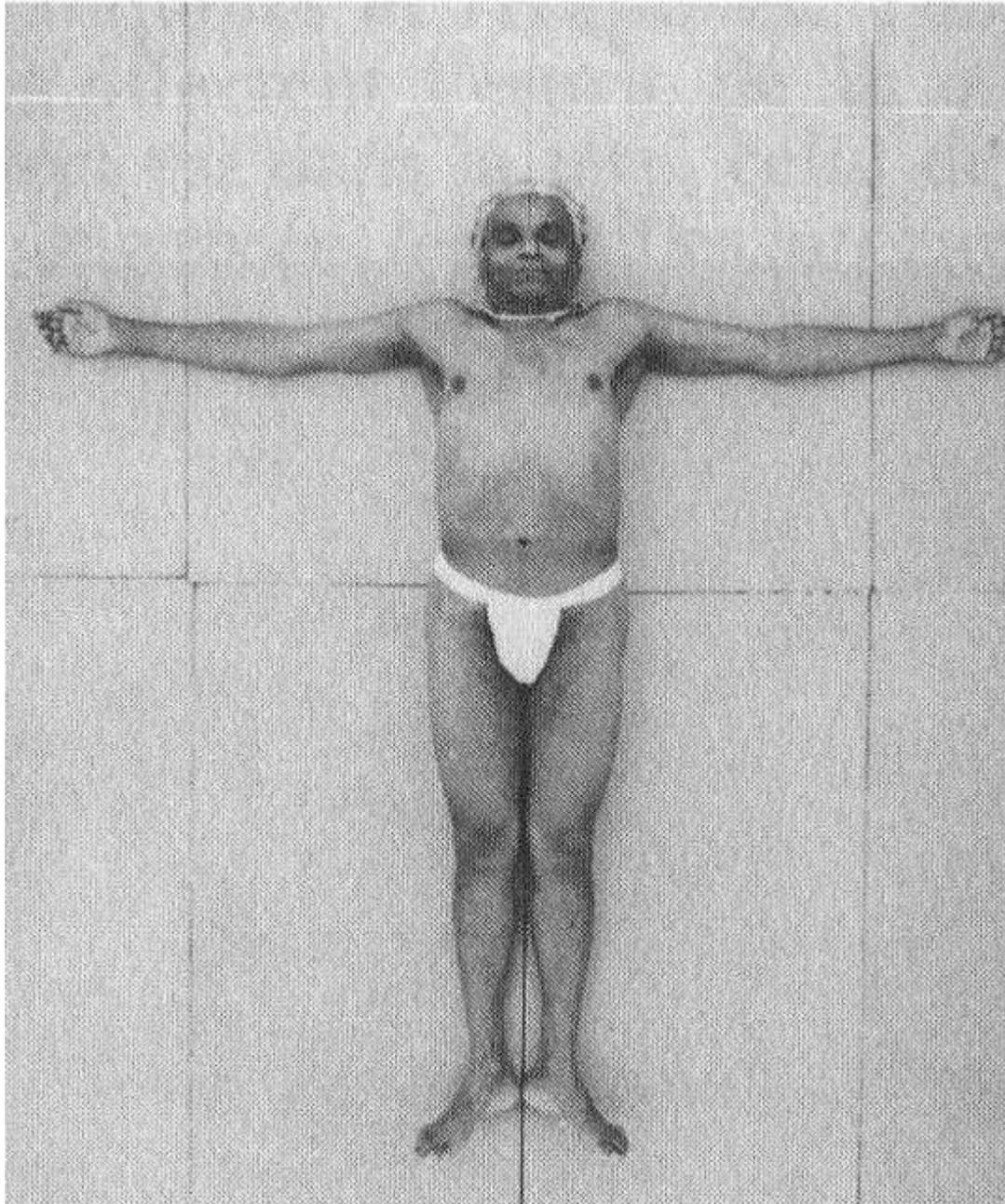


Pl. 172



Pl.174

Pl. 175



Pl. 176

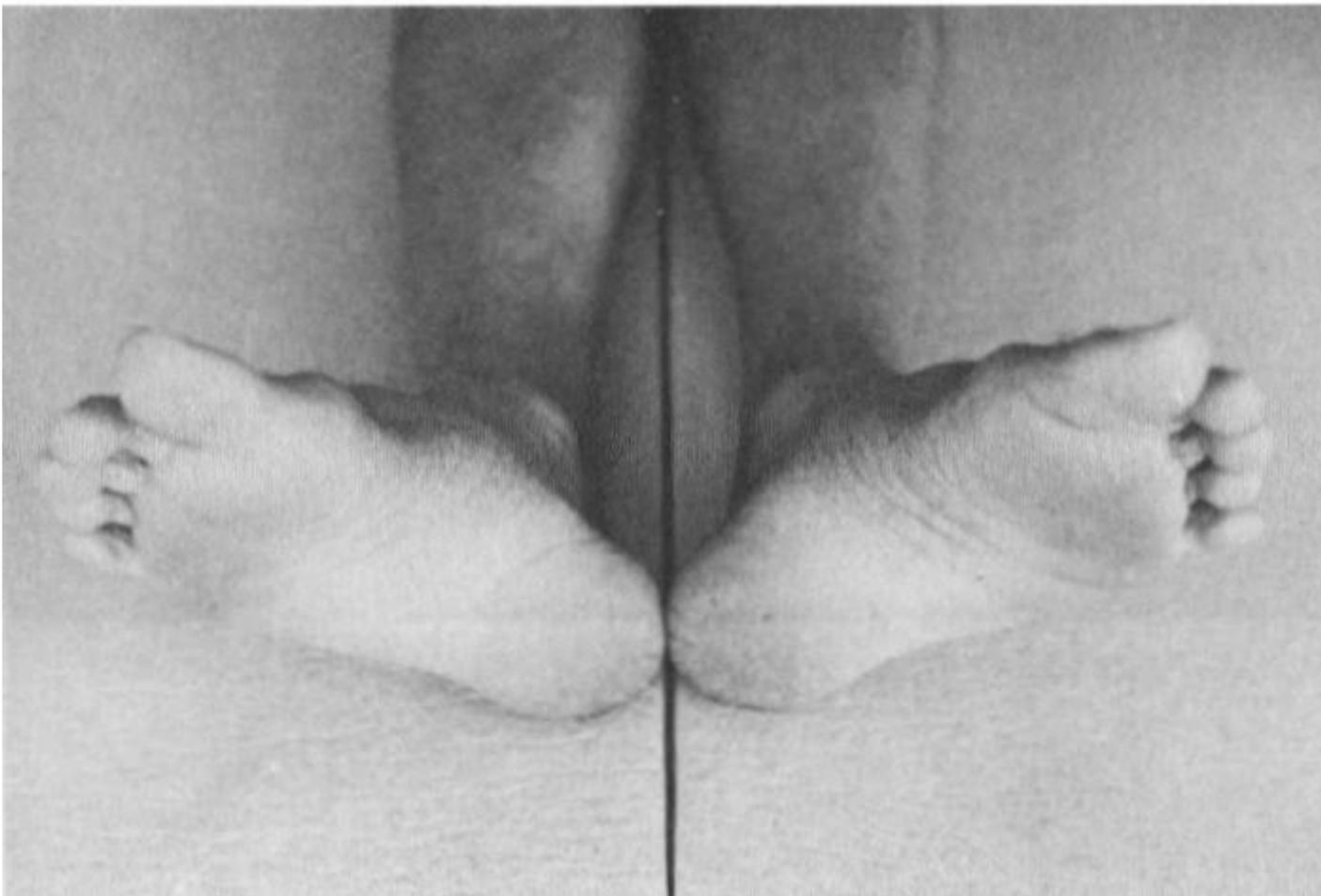
Soyez aux aguets et relâchez ces tensions quand et où elles se produisent, et faites retrouver aux parties du corps concernées leur position correcte.

Suppression des tensions

13. Apprenez d'abord à détendre la partie postérieure du corps en allant du tronc au cou, aux bras et aux jambes. Détendez ensuite la partie antérieure du pubis jusqu'à la gorge, siège des bouleversements émotifs, et puis du cou jusqu'au sommet de la tête. Apprenez ainsi à détendre tout le corps.

14. Éprouvez une sensation de non-existence ou de vide dans les aisselles, les creux intérieurs de l'aîne, le diaphragme, les poumons, les muscles de la colonne vertébrale et l'abdomen. Le corps donne alors l'impression d'être un bâton mis au rebut. Dans un savasana correct, la tête paraît s'être rétrécie.

Pl. 177



15. Apprenez, à réduire au silence les tissus du corps physique avant de vous occuper de l'esprit. Il faut se rendre maître au corps physique grossier (annamaya kosa) avant d'en venir à apaiser le corps mental (manomaya kosa) et le corps intellectuel (vijnanamaya kosa) plus subtils.

16. Une totale sérénité du corps est la première condition requise et c'est aussi le premier signe que l'on a atteint la tranquillité spirituelle. Aucune émancipation de l'esprit

n'est possible s'il n'y a pas une sensation de sérénité dans toutes les parties du corps. Le silence du corps fait naître le silence de l'esprit.

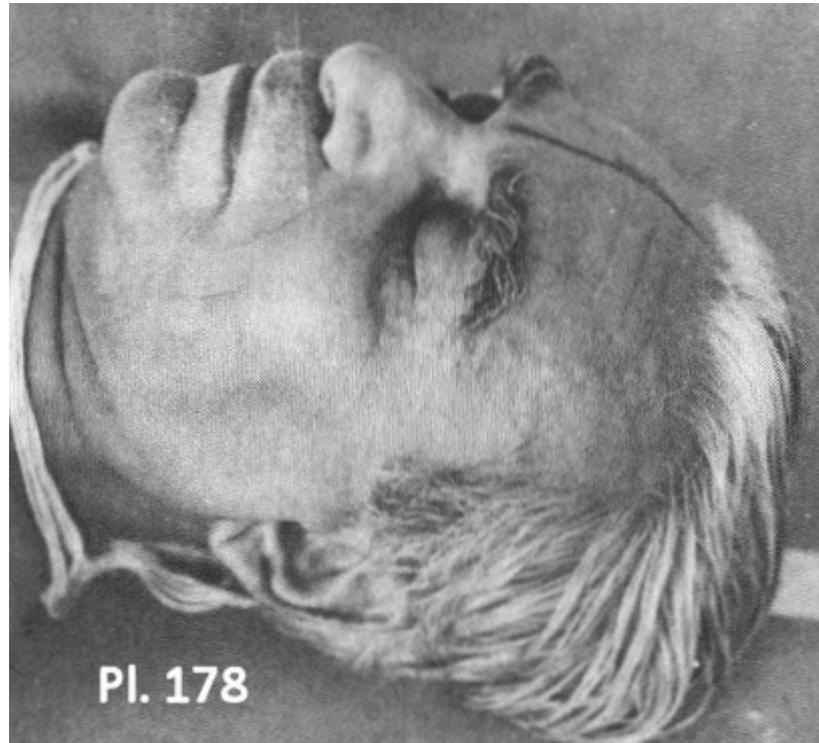
Les sens

17. *Yeux.* Dans savasana le sadhaka tourne son regard vers l'intérieur et regarde en lui-même. Cette introspection le prépare à pratyahara, la cinquième des huit étapes du yoga dans laquelle les sens sont ramenés en dedans ; il commence le voyage vers la source de son être, son Atma.

18. Les yeux sont les fenêtres du cerveau. Chaque œil a des paupières qui font office de volets. L'iris autour de la pupille joue le rôle d'un régulateur automatique pour la quantité de lumière atteignant la rétine. L'iris réagit automatiquement aux états intellectuels et émotifs de l'individu. En fermant les paupières on peut exclure tout ce qui est à l'extérieur et devenir conscient de ce qui est à l'intérieur. Si on les ferme trop étroitement, les yeux sont comprimés, ce qui fait apparaître des couleurs, des lumières et des ombres et vous distrait. Déplacez doucement les paupières supérieures en direction des coins intérieurs des yeux. Cela détend immédiatement la peau au-dessus des paupières et crée de l'espace entre les sourcils. Traitez les yeux avec douceur, comme des pétales de fleur. Haussez juste assez les sourcils pour relâcher toute tension de la peau du front (photo 178).

19. *Oreilles.* Les oreilles jouent un rôle important dans savasana comme dans le pranayama. Tandis que les yeux restent passifs, les oreilles doivent être tranquilles et réceptives. Tension ou relaxation dans les yeux ou les oreilles affectent l'esprit de la même façon, et vice versa. Le siège de l'intellect est dans la tête, celui de l'esprit dans le cœur. Quand il y a des ondes de pensée, les oreilles internes perdent leur réceptivité. Par un entraînement attentif, le processus peut être inversé et les oreilles peuvent renvoyer des messages pour mettre fin aux fluctuations si bien que l'esprit se calme. Si les yeux sont tendus, les oreilles se bouchent, et s'ils sont relaxés, les oreilles le sont aussi.

20. *Langue.* Gardez passive la racine de la langue comme dans le sommeil, appuyée sur le palais inférieur. Tout mouvement, toute pression de la langue sur les dents ou le palais supérieur indique un esprit fluctuant. Si la langue se déplace d'un côté, la tête fait de même, ce qui rend difficile une relaxation totale. Gardez détendues les commissures des lèvres en les étirant latéralement.



21. *Peau*. La peau qui recouvre le corps structure ce qui est peut-être le plus important de tous les sens. Les cinq organes de connaissance sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau. Les éléments fondamentaux subtils de la lumière, de la couleur, du son, de l'odeur, du goût et du toucher (les tanmatras) impressionnent les organes des sens. Ceux-ci envoient à leur tour des messages au cerveau, messages qui leur sont renvoyés pour qu'il y ait réaction et excitation. On détend les nerfs qui commandent les sens en relâchant la tension des muscles du visage tandis que le cerveau est déconnecté des organes de la connaissance. Portez une attention spéciale aux régions des tempes, des pommettes et de la mâchoire inférieure. Cela vous permettra d'éprouver une sensation de tranquillité entre le palais supérieur et la racine de la langue. Dans savasana les muscles se détendent, les pores de la peau se resserrent et les nerfs concernés sont en repos.

Respiration

22. Veillez à ce que l'air circule également des deux côtés des narines. Commencez par inspirer normalement, mais expirez doucement, profondément et plus longuement. Chez certaines personnes, inspirer profondément crée des troubles dans la tête et le tronc et cause de la raideur dans les jambes et les bras. Pour elles, des inspirations normales avec des expirations profondes et douces sont recommandées. Cela calme les nerfs et l'esprit. Les personnes qui deviennent nerveuses dès qu'elles essaient de faire savasana doivent effectuer des inspirations et des expirations profondes, lentes et prolongées jusqu'à ce qu'elles aient trouvé le calme. Dès qu'elles se sentent calmées, elles doivent cesser les respirations profondes et laisser le souffle couler tout seul. Quand on est passé maître dans l'art d'expirer, on a l'impression que le souffle sourd des pores de la peau sur la poitrine, ce qui est un signe de parfaite relaxation. Chaque expiration emmène l'esprit du sadhaka vers son propre soi et purge son cerveau de toute tension et de toute activité. L'expiration est pour le sadhaka la meilleure manière d'abandonner son tout - son

souffle, sa vie et son âme - à son Créateur.

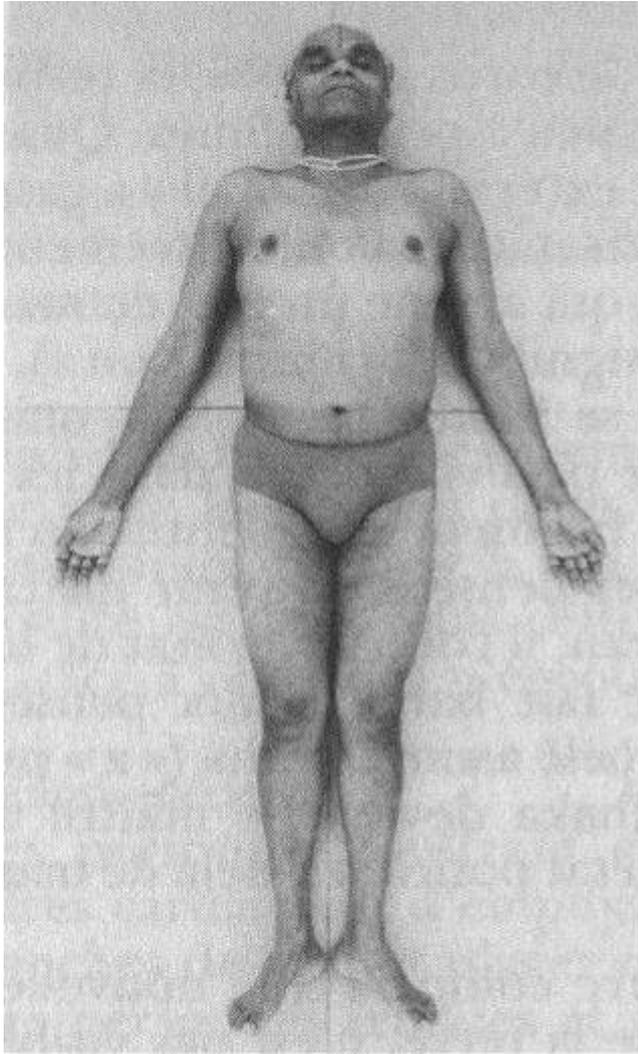
Tête

23. Assurez-vous que la tête est bien droite et parallèle au plafond. Si elle bascule en arrière (photo 179), l'esprit se projette dans l'avenir. Si c'est vers l'avant (photo 180), il ressasse le passé. Si elle penche d'un côté (photo 181), l'oreille interne (le vestibule, le saccule utricule et les canaux semi-circulaires) suit le mouvement. Cela affecte le cerveau médian et l'on a alors tendance à s'endormir et à perdre conscience. Apprenez à maintenir la tête de niveau avec le sol de façon à ce que l'esprit reste toujours dans le présent (photo 182). Corriger toute inclinaison de la tête aidera à créer cet équilibre (samatva) entre les deux hémisphères du cerveau et le corps qui est l'une des portes conduisant à la divinité.

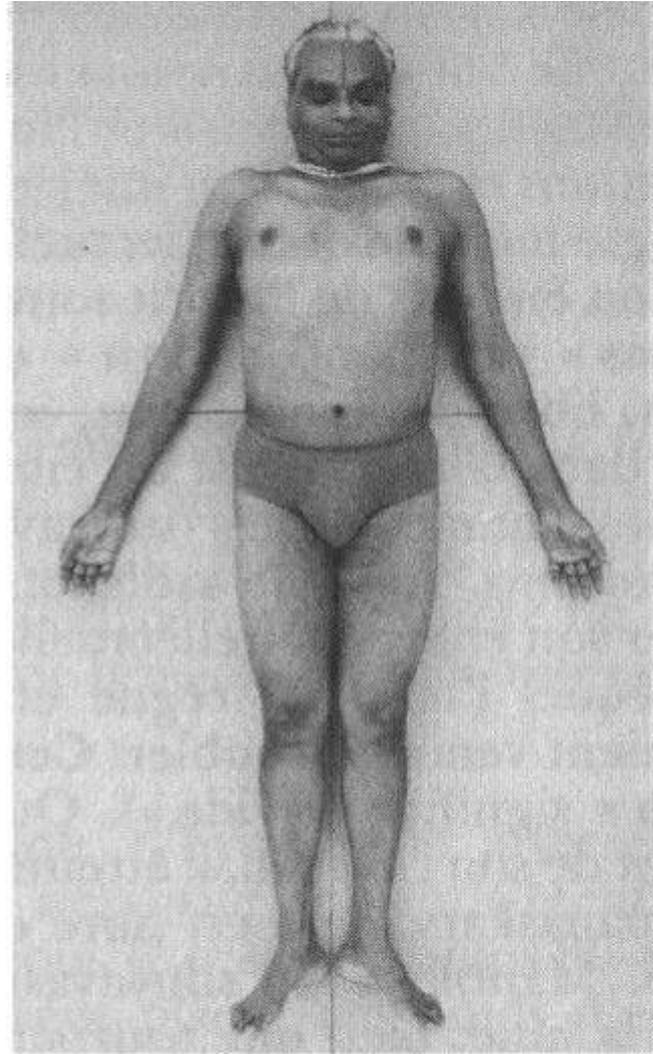
24. Au début le menton monte et descend inconsciemment pendant la respiration. Empêchez cela en gardant consciemment l'arrière de la tête parallèle au sol. Pour ce faire, étirez l'arrière de la tête depuis la nuque jusqu'au sommet (photo 182).

Cerveau

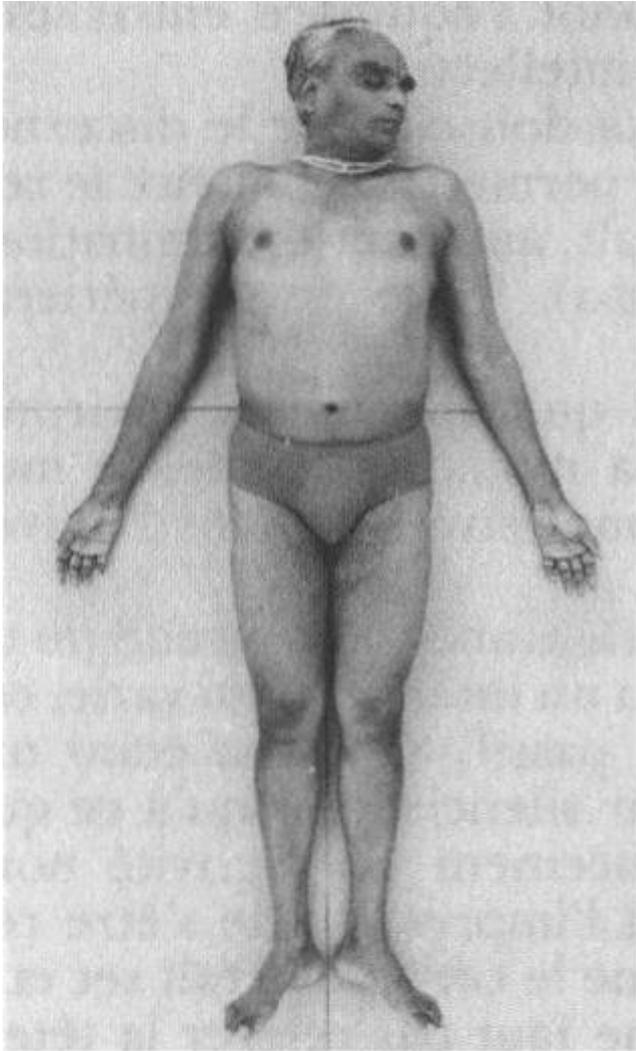
25. Si le cerveau ou l'esprit est tendu, la peau l'est aussi, et vice versa. Apprenez à vous discipliner depuis les pores de la peau jusqu'au Soi et inversement. L'énergie globale du corps, de l'esprit et de l'intelligence doit s'immerger dans le Soi. Utilisez votre volonté pour calmer l'esprit et l'intellect. Finalement, sublimentez la volonté.



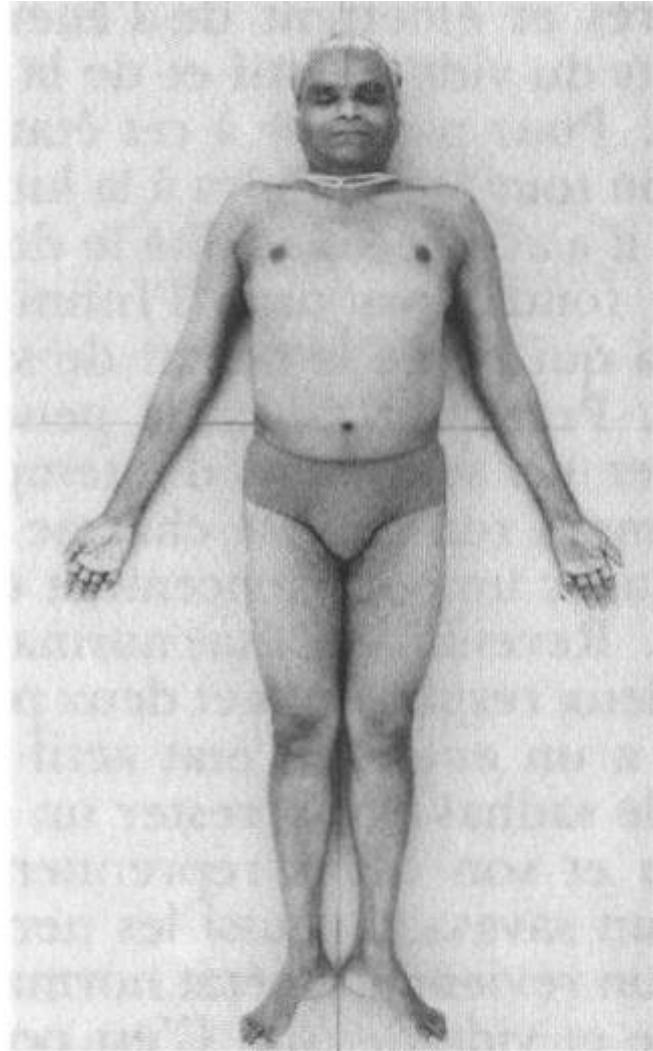
Pl. 179



Pl. 180



Pl. 181



Pl. 182

26. Tant que les sens sont actifs, l'Atma reste assoupi. Quand ils sont apaisés et réduits au silence, l'Atma se manifeste dans tout son éclat puisque les nuages des désirs se sont dispersés. Tels les mouvements vifs d'un poisson dans l'eau d'un étang sont les mouvements de l'esprit et de l'intellect (buddhi) - dans le corps comme hors du corps. Quand l'eau est sans rides, l'image reflétée est continue et immobile. Quand les oscillations de l'esprit et de l'intellect ont cessé, l'image du Soi (Atma) monte à la surface sans être troublée, libre de désirs. Cet état de simplicité et de pureté sans désirs est appelé kaivalyavastha.

27. Le but dans savasana est de garder le corps au repos, la respiration passive, tandis que l'esprit et l'intellect sont peu à peu sublimés. Quand des fluctuations se produisent intérieurement et extérieurement, il y a gaspillage d'énergie mentale et intellectuelle.

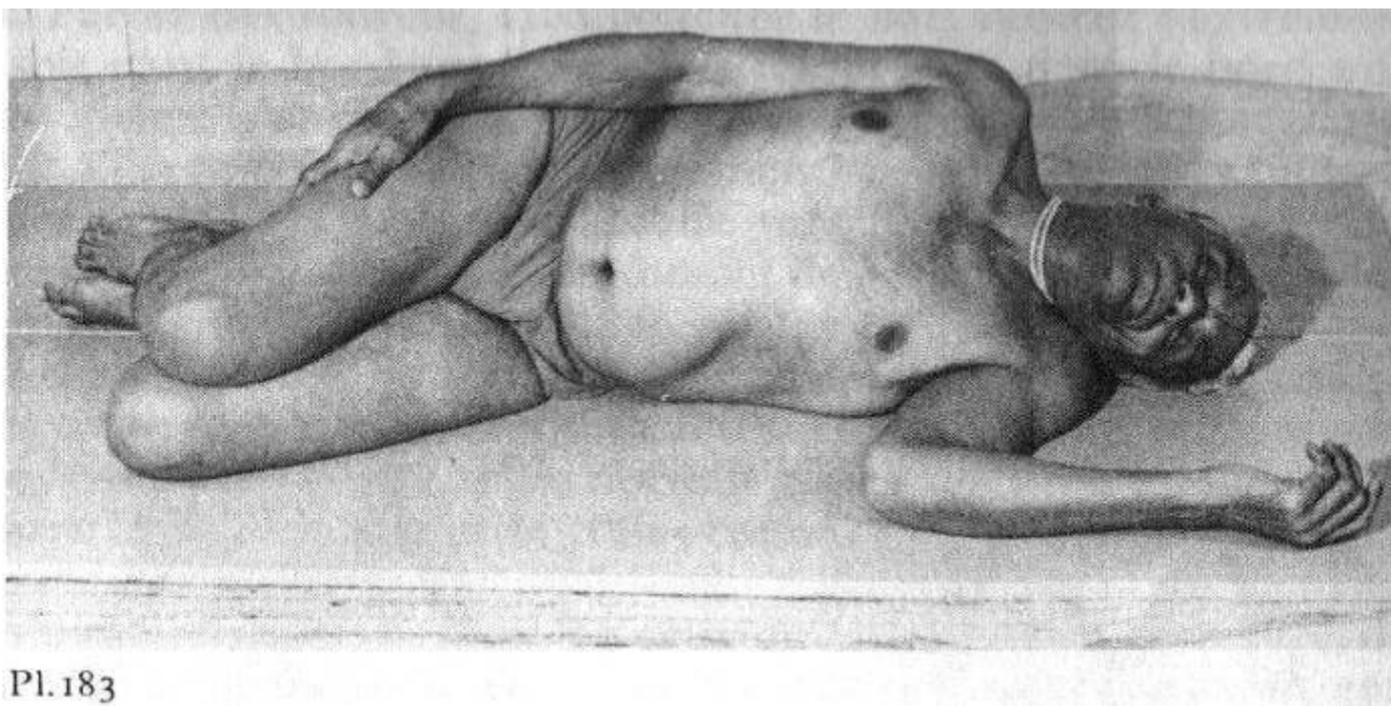
Dans savasana, les bouleversements intérieurs ou émotifs de l'esprit sont apaisés, ce qui amène un état de manolaya (« manas » signifiant « esprit » et « laya » signifiant « immersion »). Alors l'esprit, libre de fluctuations, se dissout et se fond dans le Soi comme un fleuve dans la mer. C'est un état négatif de passivité décrit dans les textes yogiques comme « vide » (sunnyavastha), une fusion de son identité au niveau des émotions. Alors le sadhaka empêche les pensées de venir distraire et dissiper son énergie intellectuelle. À

ce niveau, il connaît un état de lucidité dans lequel l'intellect règne en maître et fait barrage aux pensées qui pourraient venir le troubler. Cet état est appelé asunyavastha (« a » privatif; « sunya » signifiant « vide »). Quand le sadhaka devient le maître de son esprit et de son cerveau, il atteint un nouvel état positif, au-delà de manolaya et d'amanaskatva, qui est pure existence.

28. Manolaya, ou sunyavastha, peut être comparé à la nouvelle lune, quand la lune, bien que tournant autour de la terre, n'est pas visible. Les états d'amanaskatva et d'asunyavastha peuvent être comparés à la pleine lune réfléchissant la lumière du soleil, l'Atma. Dans sunyavastha comme dans asunyavastha, le corps, l'esprit et l'intellect du sadhaka sont bien équilibrés et émettent de l'énergie. Il atteint l'équilibre entre les deux courants du vide émotif et de la plénitude intellectuelle.

29. Pour parvenir à cet état, le sadhaka doit cultiver le discernement qui à son tour le conduira à la lucidité et lui permettra de mieux se relaxer. Quand il a acquis la lucidité le doute disparaît, amenant l'illumination. Son être se fond alors dans l'infini (Paramatma). Telle est l'expérience du sadhaka qui goûte le nectar de savasana.

30. Pratiquez savasana pendant dix à quinze minutes environ pour éprouver un sentiment d'intemporalité. La moindre pensée, le moindre mouvement rompent le charme et vous vous retrouvez dans l'univers du temps, avec un commencement et une fin.



Pl. 183

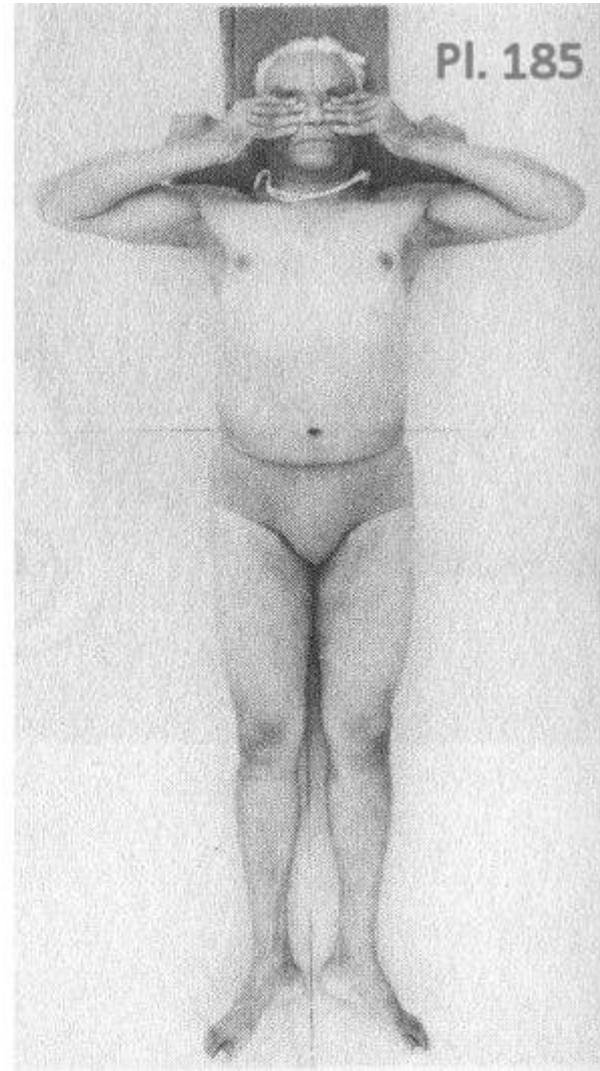
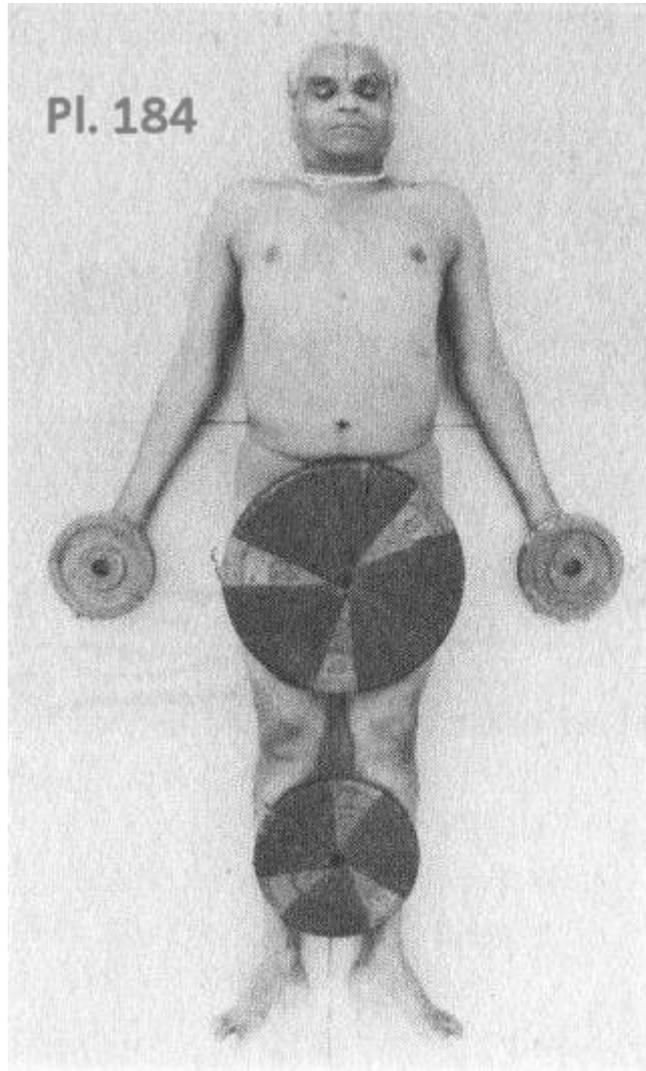
31. Revenir à un état normal après un savasana réussi prend du temps. Entre deux respirations et deux pensées il y a un intervalle qui varie, comme il y en a un entre un état actif et un état passif. Savasana étant un état passif, le sadhaka doit rester un observateur silencieux jusqu'à ce que son cerveau et son corps reprennent tout doucement une activité normale. Après un savasana réussi les nerfs donnent l'impression de s'être rétrécis quand on revient à un état normal, tandis que le cerveau paraît sec et lourd derrière et vide devant. C'est pourquoi il ne faut pas relever la tête brusquement car vous

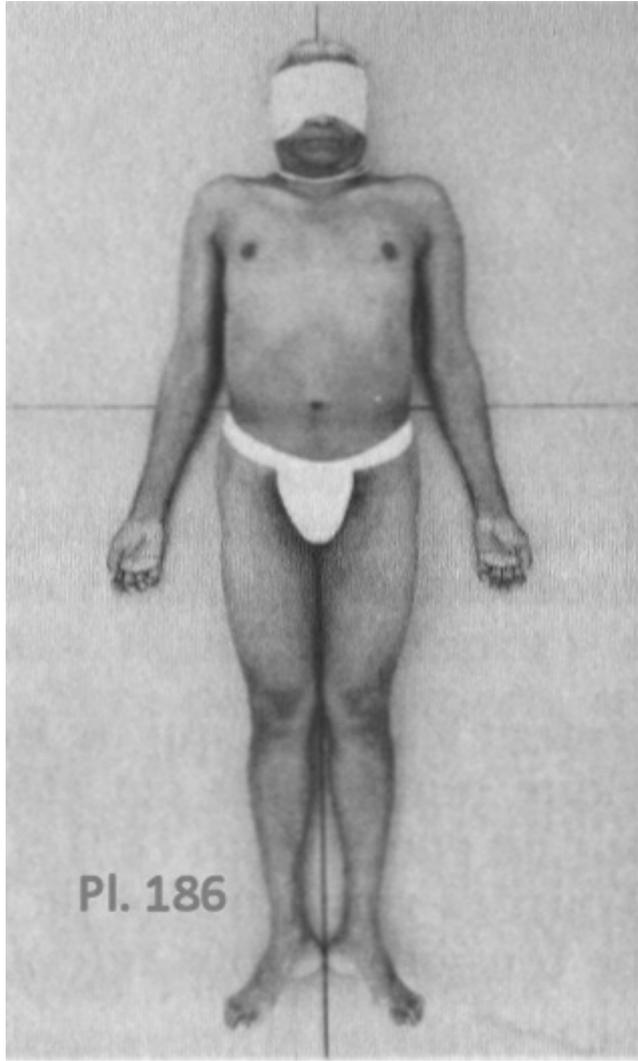
pourriez avoir un étourdissement ou une impression de lourdeur. Ouvrez progressivement et doucement les yeux, qui ne font pas tout de suite la mise au point. Restez quelque temps dans cet état. Puis pliez les genoux, tournez la tête et le corps sur un côté (photo 183) et restez une minute ou deux dans cette position. Tournez-vous ensuite de l'autre côté. Grâce à cela vous n'éprouverez aucune tension en vous relevant.

Précautions spéciales

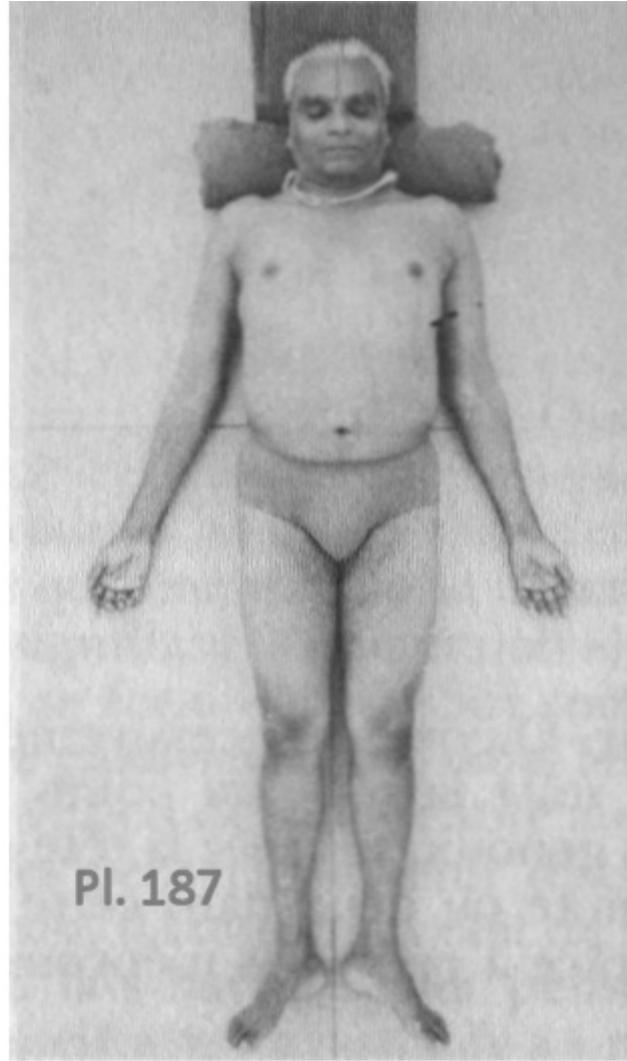
Les personnes souffrant d'hypertension, d'hypertonie artérielle, de désordres cardiaques, d'emphysème ou de nervosité doivent s'étendre sur des planches de bois et placer un coussin sous leur tête (photos 80-81-82).

Les personnes tendues et agitées doivent placer des poids d'environ vingt-cinq kilos sur le haut des cuisses et de deux kilos et demi environ sur les paumes (photo 184). Elles doivent faire sanmukhi mudra (photo 185) ou s'enrouler autour de la tête une longue bande d'étoffe légère et moelleuse, de huit centimètres de large environ, en recouvrant les yeux et les tempes. Partez des sourcils, sans Doucher le nez; rentrez l'extrémité de la bande soit dans le bord supérieur à la tempe, soit dans le bord inférieur aux ailes du nez. L'étoffe ne doit être ni trop serrée ni trop lâche (photo 186). Quand le cerveau est actif, les mouvements des tempes et la tension dans les globes oculaires repoussent l'étoffe vers l'extérieur. Quand ensuite la peau se relaxe, on ne sent plus le contact de l'étoffe à ces endroits-là. C'est, signe que le cerveau commence à se relaxer.





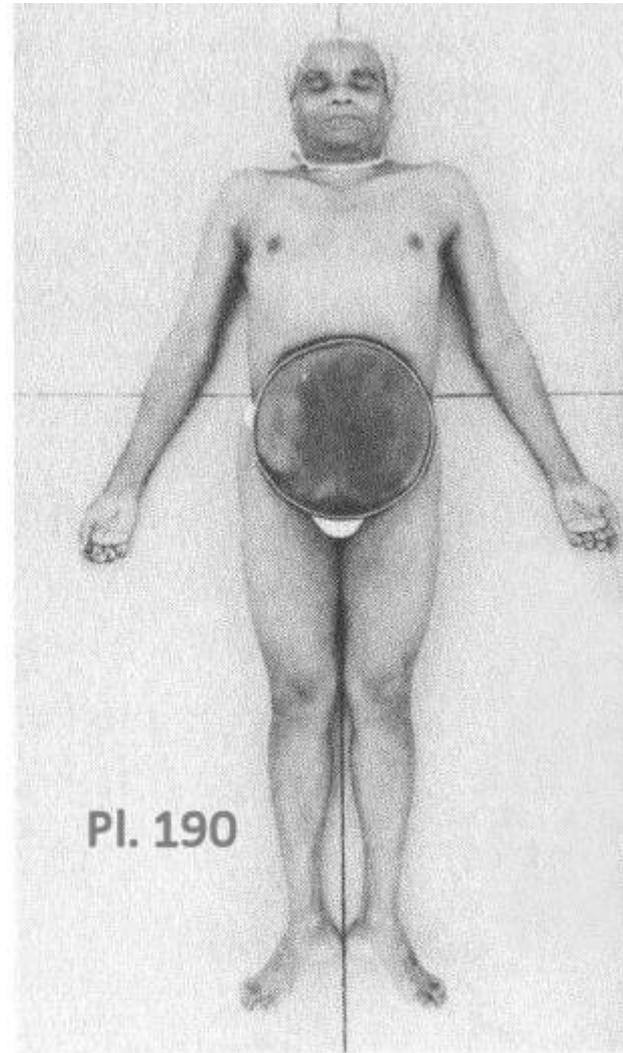
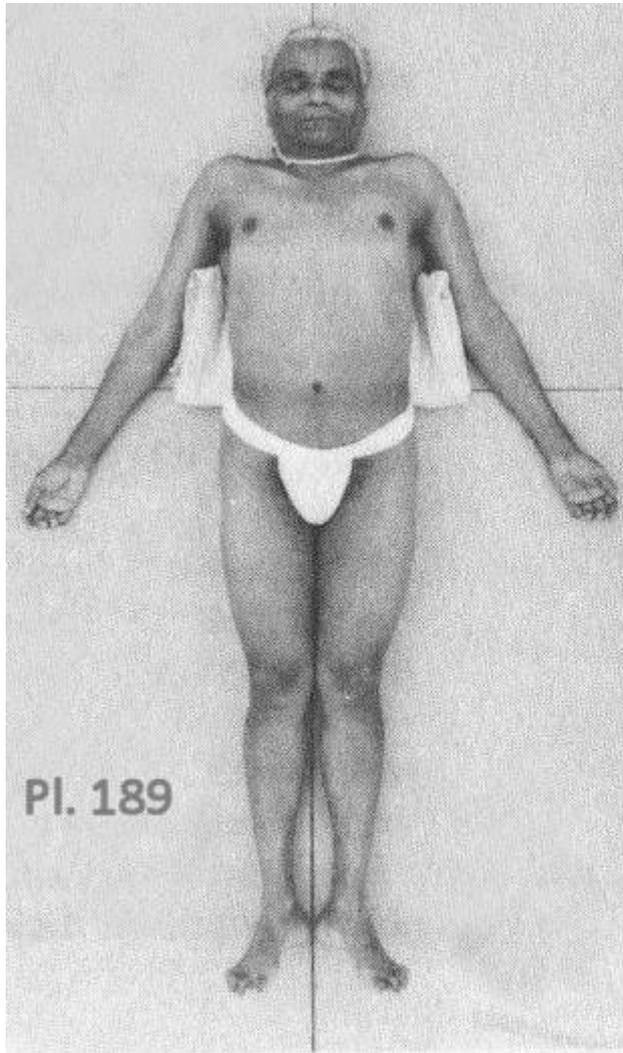
Pl. 186



Pl. 187



Pl. 188



Les personnes qui ont mal au cou, à cause d'une spondylite cervicale ou d'un torticolis, auront des difficultés à étirer la nuque tout en étant étendues confortablement. Elles doivent glisser une serviette ou une étoffe pliée entre la base du cou et le crâne comme montré sur les photos 187 et 188.

Les individus très nerveux, ou ceux qui manquent d'assurance, doivent rester étendus en savasana en dirigeant leur regard sur le point entre les deux sourcils (trataka) (photo 149), fermer les yeux et regarder en eux-mêmes (photo 150). Ils doivent respirer profondément, en retenant leur souffle pendant une ou deux secondes après chaque inspiration. Ils ne doivent pratiquer savasana qu'après avoir fait sarvangasana, qui est décrit dans *Lumière sur le Yoga*. L'inspiration et l'expiration profondes permettent à de telles personnes de se détendre, après quoi il ne leur est plus nécessaire de fixer leur regard entre les sourcils ni de se concentrer sur la respiration profonde.

Si l'espace entre le sol et la taille est trop important, utilisez un coussin mou ou une couverture pliée pour le combler. Ce soutien repose les lombaires (photo 189). Les personnes qui ont mal au dos doivent garder un poids de dix à vingt-cinq kilos sur l'abdomen. Cela soulage la douleur (photo 190).

Effets

Dans un savasana correctement exécuté il y a une déperdition d'énergie minimum et une récupération maximum. Cela recharge l'être tout entier et rend dynamique et créatif. Cela chasse la peur (bhaya) de la mort et rend intrépide (abhaya). Le sadhaka connaît un état de sérénité et d'unité intérieure.

APPENDICE

COURS DE PRANAYAMA

Les exercices de pranayama sont ici présentés à cinq niveaux : préparatoire, élémentaire, moyen, avancé et intensif. Ces séries de pranayamas sont données en vue d'une pratique quotidienne, avec indication du temps moyen nécessaire pour acquérir une certaine maîtrise dans tous ces différents cours. La maîtrise de chaque degré dépend du dévouement du sadhaka envers l'art du pranayama et de sa ferveur dans la pratique.

Avant de présenter les programmes par semaines, les différentes sections des cours sont d'abord indiquées afin que l'on puisse s'y référer aisément.

1	COURS PRÉPARATOIRE	STADES
(a)	Ujjayi Pranayama	I à VII
(b)	Viloma Pranayama	I et II
2	COURS ÉLÉMENTAIRE	STADES
(a)	Ujjayi Pranayama	VIII à X
(b)	Viloma Pranayama	III à V
(c)	Anuloma Pranayama	I(a) et I(b), V(a) et V(b)
(d)	Pratiloma Pranayama	I(a) et I(b)
(e)	Surya Bhedana Pranayama	I
(f)	Chandra Bhedana Pranayama	I
3	COURS MOYEN	STADES
(a)	Ujjayi Pranayama	XI
(b)	Viloma Pranayama	III, VI et VII
(c)	Anuloma Pranayama	II(a) et II(b), VI(a) et VI(b)
(d)	Pratiloma Pranayama	II(a) et III(b)
(e)	Surya Bhedana Pranayama	III

(f)	Chandra Bhedana Pranayama	III
(g)	Nadi Sodhana Pranayama	II(a) et II(b)
4	COURS AVANCE	STADES
(a)	Ujjayi Pranayama	XII
(b)	Viloma Pranayama	VIII
(c)	Anuloma Pranayama	III(a) et III(b), VII(a) et VII(b)
(d)	Pratiloma Pranayama	III(a) et III(b)
(e)	Surya Bhedana Pranayama	III
(f)	Chandra Bhedana Pranayama	III
(g)	Nadi Sodhana Pranayama	II(a) et II(b)
5	COURS INTENSIF	STADES
(a)	Ujjayi Pranayama	XIII
(b)	Viloma Pranayama	IX
(c)	Anuloma Pranayama	VIII
(d)	Pratiloma Pranayama	IV
(e)	Surya Bhedana Pranayama	IV
(f)	Chandra Bhedana Pranayama	IV
(g)	Nadi Sodhana Pranayama	III(a) et III(b), IV(a) et IV(b)

Sitali et Sitakari, avec ou sans contrôle digital et avec ou sans rétentions internes et externes, peuvent être faits pendant quelques minutes une fois de temps en temps. Lorsqu'il fait chaud il convient de les faire avant le lever du soleil ou après son coucher, et lorsqu'on a trop chaud.

Bhramari et Murchha peuvent être faits simplement pour apprendre la méthode puisque leurs effets sont couverts par les autres pranayamas majeurs indiqués dans les tableaux.

Kapalabhati et Bhastrika sont traités dans ce livre. L'un comme l'autre peuvent être ajoutés à la pratique quotidienne pendant quelques minutes dans le simple but de dégager les narines et de revigorer le cerveau. Le choix des stades sera déterminé par les réactions du corps et des narines.

Des temps limités ont été indiqués pour les rétentions (kumbhakas) mais pas pour les

inspirations et expirations. La raison en est que le sadhaka peut s'appliquer certains jours à augmenter la durée des inspirations et expirations, d'autres jours celle des rétentions internes, d'autres jours encore celle des rétentions externes.

Quand une maîtrise suffisante a été acquise, les rapports de Vrtti Pranayama peuvent être tentés, mais seulement aux risques et périls du sadhaka.

COURS N° 1 (PRÉPARATOIRE)			
<i>Semaines</i>	<i>Pranayamas</i>	<i>Stades</i>	<i>Temps en minutes</i>
1e et 2e	Ujjayi	I et II	7-8 chacun
3e et 4e	Ujjayi	II et III	8 chacun
5e et 6e	Ujjayi	II et III	5 chacun
	Viloma	I et II	5 chacun
7e et 8e	Ujjayi	I, II, III	5 chacun
	Viloma	I et II	5 chacun
9e et 10e	Ujjayi	IV et V	5 chacun
	Viloma	IV	5 chacun
	Viloma	I	5 chacun
11e et 12e	Ujjayi	V et VI	5 chacun
	Viloma	IV	10 chacun
13e à 15e	Ujjayi	V, VI, VII	5 chacun
	Viloma	II	10 chacun
16e à 18e	Ujjayi	VI et VII	5 chacun
	Viloma I et II	I et II	5 chacun
19e à 22e	Répétez et consolidez, et habituez-vous aux enchaînements		
23e à 25e	Ujjayi	VI et VII	8 chacun
	Viloma	IV et V	8 chacun
Stades importants dans le Cours n° 1 :			
Ujjayi II, III, VI, VII.		Viloma I et II	

COURS N° 2 (ÉLÉMENTAIRE)			
<i>Semaines</i>	<i>Pranayamas</i>	<i>Stades</i>	<i>Temps en minutes</i>
26e à 28e	Ujjayi	VIII	10 chacun
	Viloma	III	10 chacun
29e à 31e	Ujjayi	IX	10 chacun
	Anuloma	I(a)	10 chacun
	Viloma	II	10 chacun

32e à 34e	Viloma	III	5-8 chacun
	Anuloma	I(b)	5-8 chacun
	Ujjayi	IX	5 chacun
35e à 38e	Anuloma	I(a)	10 chacun
	Pratiloma	I(a)	10 chacun
	Ujjayi	IV	aussi longtemps que possible
39e à 42e	Ujjayi	X	8-10 chacun
	Anuloma	I(b)	6-8 chacun
	Pratiloma	I(b)	6-8 chacun
	Viloma	III	aussi longtemps que possible
43e à 46e	Répétez et consolidez les stades ci-dessus.		
47e à 50e	Répétez les stades importants du Cours n° 1 et pratiquez ce que vous pouvez du Cours n° 2 selon le temps dont vous disposez.		
51e à 54e	Anuloma	V(a)	5 chacun
	Pratiloma	I(a)	5 chacun
	Surya Bhedana	I	10 chacun
55e à 58e	Anuloma	V(b)	5 chacun
	Pratiloma	I(b)	10 chacun
	Chandra Bhedana	I	5 chacun
59e à 62e	Répétez le Cours n° 2 et consolidez en adaptant votre pratique selon le temps dont vous disposez.		
Stades importants dans le Cours n° 2 : Ujjayi X, Viloma III, Anuloma I(b), Pratiloma I(b), Surya Bhedana I et Chandra Bhedana I			

COURS N° 3 (MOYEN)			
<i>Semaines</i>	<i>Pranayamas</i>	<i>Stades</i>	<i>Temps en minutes</i>
63e à 67e	Viloma	III	5 chacun
	Ujjayi	XI	5-8 chacun
	Viloma	VI	5 chacun
	Anuloma	II(a)	5 chacun
	Pratiloma	II(a)	5 chacun
	Anuloma	VI(a)	5 chacun

	Surya Bhedana	II	5 chacun
	Chandra Bhedana	II	5 chacun
Ici le sadhaka peut faire en alternance un jour Ujjayi XI, Anuloma II(a), Pratiloma II(a) et Surya Bhedana II, et le jour suivant les autres pranayamas			
68e à 72e	Viloma	VII	5 chacun
	Anuloma	II(b)	6-8 chacun
	Pratiloma	II(b)	6-8 chacun
	Nadi Sodhana	I(a)	10 chacun
73e à 75e	Ujjayi	VIII	5 chacun
	Anuloma	VI(b)	6 chacun
	Pratiloma	II	6 chacun
	Nadi Sodhana	I(b)	10 chacun
Si l'on fait Anuloma un jour, on peut faire Pratiloma le lendemain			
76e à 80e	Anuloma	II(b)	10 chacun
	Pratiloma	II(b)	10 chacun
	Surya Bhedana	II	10 chacun
	Chandra Bhedana	II	10 chacun
	Nadi Sodhana	II	10 chacun
Si vous faites Anuloma, Surya Bhedana et Nadi Sodhana le premier jour, faites le reste le deuxième jour, et ainsi de suite			
81e à 85e	Consolidez la pratique		
Stades importants dans le Cours n° 3 : Ujjayi XI, Viloma VII, Anuloma II(b), Pratiloma II(b), Surya Bhedana II, Chandra Bhedana II et Nadi Sodhana II			
86e à 90e	Faites les pranayamas importants des Cours n° 1, n° 2 et n° 3.		

Commencez maintenant à pratiquer tous les jours un seul stade de pranayama d'une seule traite afin que chaque section des Cours n° 1, n° 2 et n° 3 soit bien apprise avant de passer au Cours avancé. Par exemple, 91e à 120e semaines :

Jours	Pranayamas	Stades	Temps en minutes
Première semaine			
Lundi	Ujjayi	VIII	20-25
Mardi	Surya Bhedana	I	20-25
Mercredi	Anuloma	I(b)	20-25
Jeudi	Viloma	I et II	20-25 chacun
Vendredi	Pratiloma	I(b)	20-25
Samedi	Nadi Sodhana	I(b)	20-25

Dimanche	Viloma	II	20-25
Deuxième semaine			
Lundi	Chandra Bhedana	I	20-25
Mardi	Anuloma	II(a)	20-25
Mercredi	Pratiloma	II(b)	20-25
Jeudi	Ujjayi	X	20-25
Vendredi	Nadi Sodhana	I(b)	20-25
Samedi	Viloma	V(b)	20-25
Dimanche	Viloma	III	20-25
Troisième semaine			
Lundi	Surya Bhedana	II	20-25
Mardi	Chandra Bhedana	II	20-25
Mercredi	Viloma	VII	20-25
Jeudi	Anuloma	V(b)	20-25
Vendredi	Pratiloma	I(a)	20-25
Samedi	Nadi Sodhana	I(a)	20-25
Dimanche	Ujjayi		20-25

Ensuite chaque sadhaka peut préparer son programme personnel pour les jours suivants, jusqu'à ce que tous les pranayamas donnés dans les trois cours aient été inclus, puis recommencer à la première semaine indiquée ci-dessus. Assurez-vous que chaque pranayama principal figure bien chaque semaine, et ne répétez aucun stade dans aucune des trois semaines consécutives. Reposez-vous le dimanche ou faites un pranayama simple et reposant.

Si vous constatez qu'un pranayama programmé semble ne pas convenir un certain jour, choisissez-en un autre parmi ceux de la même semaine.

Si pour des raisons physiques vous êtes incapable de faire aucun des pranayamas des trois cours, préparez-vous un programme personnel en choisissant parmi les pranayamas que vous pouvez faire.

En ce qui concerne les quelques pranayamas mineurs dont il a été dit qu'ils ne doivent être pratiqués que pendant quelques minutes, n'essayez pas de les faire pendant les vingt à vingt-cinq minutes indiquées ici. Ils peuvent cependant être pratiqués, à titre expérimental, le dernier samedi de chaque mois pendant cinq minutes au maximum.

COURS N° 4 (AVANCÉ)			
121e à 125e	Surya Bhedana	I	5

	Ujjayi	XII	10
	Viloma	VIII	10
126e à 130e	Chandra Bedhana	I	5
	Anuloma	III(a)	10
	Pratiloma	III(a)	10
	Viloma	VIII	5
131e à 136e	Anuloma	VII(a)	10
	Nadi Sodhana	II(a)	10
	Viloma	VIII	5
137e à 142e	Surya Bedhana	II	10
	Nadi Sodhana	II(b)	15
143e à 148e	Chandra Bedhana	II	10
	Nadi Sodhana	I(b)	15
149e à 155e	Surya Bedhana	III	10
	Anuloma	III(b)	8
	Pratiloma	III(b)	8
156e à 160e	Chandra Bedhana	III	10
	Anuloma	VII(b)	8
	Pratiloma	III(a)	8
	Nadi Sodhana	II(b)	8-10
Stades importants dans le cours n°4 : Anuloma III(b), Pratiloma III(b), Surya Bhedana III, Chandra Bhedana III et Nadi Sodhana II(b)			
161e à 170e	Refaites tous les pranayamas importants des quatre cours ci-dessus		

COURS N° 5 (INTENSIF)			
171e à 175e	Nadi Sodhana	I(b)	8-10
	Ujjayi	XIII	10
	Anuloma	VIII(a)	10
176e à 180e	Viloma	IX	10
	Pratiloma	IV(a)	10
181e à 185e	Nadi Sodhana	III(a)	10
	Anuloma	VIII(b)	10
	Ujjayi	XII (allongé)	8
186e à 190e	Surya Bedhana	IV	10
	Nadi Sodhana	III(b)	15
	Ujjayi	II (allongé)	10
191e à 195e	Chandra Bedhana	IV	10

	Pratiloma	IV(b)	10
	Viloma	II (allongé)	8-10
196e à 200e	Nadi Sodhana	IV(a)	10
	Nadi Sodhana	IV(b)	10
	Ujjayi	II (allongé)	10
Stades importants dans le cours n° 5 : Surya Bhedana IV, Chandra Bhedana IV et Nadi Sodhana IV(b).			

PRATIQUE HEBDOMADAIRE			
<i>Les cycles ou séries peuvent modifiés à volonté</i>			
<i>Jours</i>	<i>Pranayamas</i>	<i>Stades</i>	<i>Temps en minutes</i>
Lundi	Nadi Sodhana	I(b)	15-20
	Ujjayi	XI	15-20
	Savasana		10
Mardi	Viloma	V et VI	15-20 chacun
	Surya Bedhana	II et III	15-20
	Savasana		10
Mercredi	Nadi Sodhana	II(b)	15-20
	Anuloma	VII(b)	15-20
	Savasana		
Jeudi	Chandra Bedhana	II et III	15-20 chacun
	Pratiloma	III(b)	15-20
	Savasana		10
Vendredi	Ujjayi	VIII	20
	Nadi Sodhana	IV(b)	20
	Savasana		10
Samedi	Viloma	VII	10
	Nadi Sodhana	I(b)	20
	Savasana		10

Après avoir terminé les pranayamas principaux on peut faire bhastrika avant savasana pendant deux ou trois minutes, en obturant ou pas les fosses nasales.

CET OUVRAGE A ÉTÉ COMPOSÉ ET ACHEVÉ D'IMPRIMER
PAR L'IMPRIMERIE FLOCH À MAYENNE EN SEPTEMBRE 2007

N° d'impression : 68992.

Dépôt légal : octobre 2007

(Imprimé en France)

Le prāṇāyāmā dipika est un guide digne de foi qui s'offre à tous ceux qui désirent progresser dans l'art de la respiration yogique. L'élève y trouvera un cours complet progressif étendu sur 200 semaines avec mention particulière des difficultés et des dangers à éviter dans la pratique, ainsi qu'une vue d'ensemble de la philosophie du yoga et des sujets tels que les nādis, les bandhas, les chakras et les bija-mantras.

Avec 190 photographies et 20 dessins anatomiques, ce livre est indispensable à tous ceux qui cherchent à approfondir leur connaissance et leur pratique du yoga.

Comme l'écrit Yehudi Menuhin dans sa préface, « avec ce livre, B. K. S. Iyengar, mon guru en yoga, a ajouté une nouvelle dimension, plus vaste, à la vie des Occidentaux... ».

B. K. S. Iyengar est né dans le sud de l'Inde en 1918. Adolescent chétif, il est pris en charge par le mari de sa sœur qui dirige une école de yoga. Il se consacre depuis corps et âme à cette discipline. En 1952, Yehudi Menuhin devient son élève et le fait connaître dans le monde occidental où le yoga se met rapidement à rayonner.

Traduit de l'anglais par Nada Rougier

23 €



www.buchetchastel.fr

-
- [1] Éditions Buchet/Chastel, Paris.
- [2] Lit. : « Les Formes et techniques de l'évolution altruiste et spirituelle » (N.D.T.).
- [3] Antara kumbhaka, rétention du souffle après l'inspiration, poumons pleins. Cf. chapitre 15 (N.D.T.).
- [4] Bahya kumbhaka, pause après l'expiration, poumons vides. Cf. chapitre 15 (N.D.T.).
- [5] Jalandhara-bandha (N.D.T.).
- [6] Sitala, adj. = froid, frais, rafraîchissant (N.D.T.).