

Un pas... se centrer dans une posture solide et agréable. Deux pas... Se concentrer dans l'attention juste. Trois pas... inspirer, expirer. Quatre pas... découvrir le silence respiratoire. Avancer pas à pas, c'est là tout le chemin à accomplir.

par Evelyne Torre
photos : Nicolas Richez

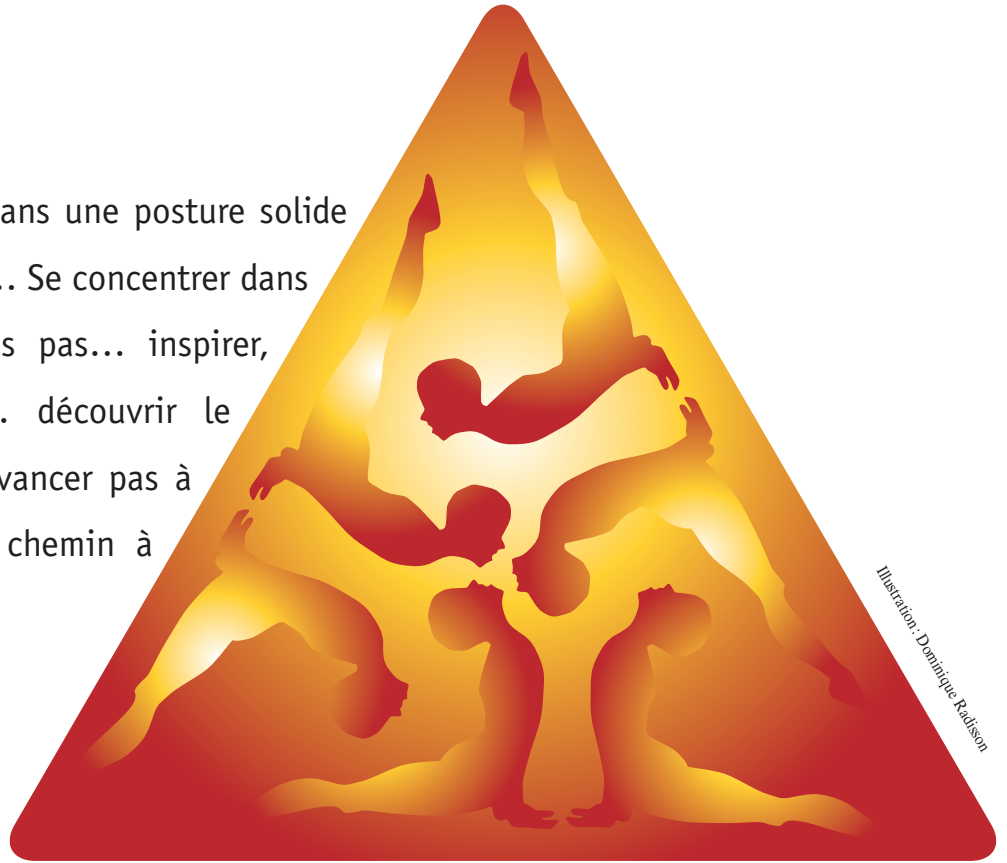


Illustration : Dominique Radisson

Prânâyâma

Cheminer pas à pas...

Asana, c'est être fermement établi dans un espace heureux.

Yoga-sûtra de Patanjali II-46,
traduction de Gérard Blitz

Un pas... Sthira et Sukha

Sthira peut être traduit par «ferme», «solide», et *sukha* par «joie», «agréable», «aisance». Si nous pratiquons en insistant uniquement sur la tonicité, nous restons dans la volonté et le mental, mais si nous privilégions l'agréable, on va vers la somnolence et l'endormissement. Ainsi une véritable pratique de hatha yoga doit à chaque instant équilibrer la fermeté et l'aisance. C'est ce principe qui va créer une assise juste, préambule à toute pratique approfondie de prânâyâma : assis, le dos droit, sans tension excessive, mais sans avachissement, afin que s'équilibre *sthira* et *sukha*. Et si vous avez une approche

spirituelle du prânâyâma, vous devez vous asseoir face à l'Est.

Selon les jours, on peut avoir une tendance à être un peu plus *sthira* ou un peu plus *sukha*. Par une pratique juste de ha-tha yoga, on va «lier ensemble», équilibrer, reconnaître, accepter ces deux déterminants qui caractérisent l'humain et par là même, nous construire. Car dans notre vie quotidienne, on a besoin de solidité, de fermeté, de volonté, pour faire les choses, pour se battre face aux difficultés de la vie. Mais cela ne suffit pas, parce qu'il nous faut aussi l'aisance et le lâcher-prise pour accepter les vicissitudes de la vie.

L'axe de la colonne vertébrale

Dans toutes les traditions où l'on utilise le corps comme moyen d'évolution spirituelle, la colonne vertébrale, axe central du corps, représente dans ce processus un élément essentiel :

avoir un dos droit, où s'équilibrent la tonicité et le lâcher prise, pour que s'installe spontanément la méditation. Mais l'Homme d'aujourd'hui semble déstabilisé, toujours dans la course de l'avoir et toujours insatisfait. Chercher la réponse en dehors de soi est parfois plus facile que de se tourner vers soi-même. Et si on se réfère à ce «mal du siècle» qu'est le mal de dos, ce n'est peut-être pas sans lien avec ce manque d'unité intérieure. La gauche et la droite sont deux pôles, physiques, énergétiques et symboliques, qui doivent s'équilibrer, «s'épouser». Narine droite, narine gauche, deux approches du monde sensible qui fusionnent par le prânâyâma.

L'expérience de l'unité

Mais que de pièges nous guettent ! Un exemple: dès que l'on «fait» un prânâyâma, ce n'est plus du yoga. Cela peut être un très bon exercice respiratoire, mais puisque «faire» par définition signifie «réaliser hors de soi une chose matérielle», on comprend à quel point on ne peut pas «faire du yoga». Le yoga, c'est vivre une expérience, une expérience d'unité. Car c'est de nos divisions que nous souffrons. Se retrouver Un, c'est échapper, pour quelques instants peut-être, à la souffrance de nos divisions. Et progressivement, au fur et à mesure de notre pratique, cet état d'unité se prolonge.

Deux pas... L'attention juste

Si se concentrer sur la bonne posture est essentiel, il est aussi nécessaire de cultiver l'attention juste pour que se développe l'approche subtile de la respiration.

Etre spectateur de sa respiration

Les yeux fermés, sentir le contact de l'air avec les deux narines. Il est fondamental de ne pas chercher à faire quelque chose, à vouloir modifier la respiration, mais simplement à en être le spectateur, témoin totalement présent et totalement neutre. L'attention juste est limitée à un simple enregistrement des faits observés, sans y réagir par un acte, un jugement ou une réflexion personnelle, toutes manifestations issues de notre ego. Si de telles remarques surgissent dans le champ mental, elles deviennent elles-mêmes des objets de l'attention juste pour

revenir à la sensation du contact de l'air avec les deux narines. Attention au piège du «vouloir bien faire»: dans «vouloir», il y a volonté, but, futur; dans «bien», il a une notion de jugement, d'évaluation; dans «faire», il y a action, «réaliser hors de soi une chose matérielle»... Tout le contraire d'une pratique de prânâyâma.

Désencombrer le mental

Un autre piège: en observant notre respiration, imperceptiblement, on peut passer de l'état de spectateur à l'état d'acteur. Comment? Généralement, le mental a un rythme rapide, beaucoup plus rapide que celui du corps. On inspire, on observe la respiration, et à un moment, le mental sait qu'il va y avoir expiration, et c'est lui qui crée l'expiration «inconsciemment», avant que le corps ne l'installe.

Par cette pratique d'attention juste, progressivement, notre champ mental se stabilise, car la confusion due à une périphérie agitée fait place à l'Espace pour que s'installe un centre stable, condition *sine qua non* pour que la Présence s'installe. Tout est en nous. Mais quand le champ mental est encombré, il n'y a plus de place pour autre chose. Il faut d'abord désencombrer pour que puisse apparaître ce qui est caché, fondement même de notre être, ce que j'appelle la Présence (même racine que «prânâ»), l'êtré, ce qui est immuable en nous, non soumis aux fluctuations de l'ego. Il faut désencombrer pour recevoir ce Présent...

Trois pas... Apprivoiser notre respiration

Le souffle, c'est la conscience, et la conscience c'est le souffle. Car tous deux résident ensemble dans ce corps et le quittent ensemble.

Kausîtaki upanisad

Inspirer, expirer...

Pourquoi la respiration peut-elle devenir un moyen de cheminement spirituel? Pour plusieurs raisons intimement liées. La première est que la respiration montre l'impermanence de tout être humain. Toute vie humaine commence par une inspiration et se termine par une expiration. Chaque

respiration est comme une petite naissance et une petite mort. Nous pouvons apprivoiser cette impermanence de notre vie humaine en apprivoisant notre respiration.

Mais il est plus facile de remplir que de vider. Il est plus facile d'inspirer que d'expirer. Naître oui, mais mourir...

Selon ce principe, une des règles d'or du prânâyâma sera de créer les conditions pour que naturellement, par l'écoute du corps, l'expiration progressivement s'allonge, et soit d'une durée double de l'inspiration. Ecouter l'expiration se faire, c'est lâcher-prise, c'est accepter de rendre son souffle, et c'est peut-être inconsciemment apprivoiser la mort...

Je suis Prâna, je suis le souffle, assimile-moi, qui suis le Soi conscient, à la durée de vie, à l'immortel. Le souffle est durée de vie, la durée de vie est souffle.

**Une véritable
pratique doit
à chaque instant
équilibrer la
fermeté et
l'aisance.**

Tant que dans ce corps, le souffle réside, autant dure la vie; par le souffle en effet, on atteint l'immortalité en ce monde, et par la conscience, l'idéation vraie. Celui qui m'assimile à la durée de vie, à l'immortel, il va dans ce monde à la pleine durée de vie, il atteint l'immortalité, l'impérissabilité dans le monde céleste.

Kausîtaki upanisad

Partager avec l'univers

Si l'on vit le prânâyâma comme une pratique spirituelle, comme un échange avec le divin, l'inspiration (*puraka*) est perçu comme un don du divin (ne dit-on pas l'inspiration divine?), alors que l'expiration (*rechaka*) peut être ressentie comme un partage: on redonne au monde qui nous entoure et dont on fait partie, ce que le Créateur nous a donné lors de l'inspiration. Il est intéressant de noter que ce partage peut aussi être ressenti par quelqu'un d'athée, car il y a réellement échange entre l'homme et l'univers et ceci avec le phénomène de photosynthèse: dans la journée, les plantes vertes, sous l'influence de la lumière, absorbent du gaz carbonique et rejettent de l'oxygène. Alors que l'être humain absorbe de l'oxygène et rejette du gaz carbonique. Véritable partage, la respiration devient offrande, cadeau de vie; aspect fondamental, car il permet à toute personne de vivre

le prânâyâma comme un partage avec l'univers.

La «mémoire neuronique»

Jour après jour, la pratique régulière du prânâyâma nous imprègne. Une mémoire du corps se développe, que j'appelle «mémoire neuronique», et qui ne passe, ni par l'intellect, ni par la réflexion. Mais elle est colossale. Un exemple: vous vous êtes brûlé il y a dix ans. Fermez les yeux, et cherchez à vous remémorer la douleur, vous pourrez la revivre comme au premier jour. C'est le même phénomène que les fameuses madeleines de Proust. Vous sentez un parfum que vous connaissez; aussitôt la mémoire vous revient, aussi vivante qu'au premier jour. Mais si je vous demande de me résumer un livre que vous avez lu il y a dix ans, il y a toutes les chances pour que votre mémoire «intellectuelle» soit un peu défaillante... Qu'en pensez-vous? Cette mémoire du corps est fabuleuse. Et la pratique régulière du prânâyâma va la développer. A tel point que si un jour, vous êtes alité, hospitalisé, il suffira de fermer les yeux pour retrouver l'état de yoga vécu préalablement.

Faire de l'espace dans notre cœur

Le cœur est le plus saint des lieux saints. Il faut vous y rendre et l'explorer.

Bhagavan Nityananda

Un des points vitaux les plus importants dans le cheminement spirituel est bien sûr le cœur, *hridaya* en sanscrit. Toute activité émotionnelle dans le champ mental est un obstacle à l'expérience spirituelle. Ainsi, une pratique juste de prânâyâma permet d'abord de vider notre champ mental, mais aussi notre cœur, pour faire la place, pour purifier, pour devenir un écrin. Quand le cœur s'éveille, l'homme découvre sa véritable nature.

Dans son livre, *L'homme intérieur et ses métamorphoses*, Marie-Madeleine Davy nous raconte ce conte très ancien nommé: «L'Aimé à la recherche de l'Amant». L'Aimé questionne: «Où es-tu mon ami, où es-tu? Si tu es dans un arbre je me ferai

oiseau pour te rejoindre. Si tu es dans la mer, je deviendrai poisson pour te trouver. Es-tu perché sur la cime d'une haute montagne, je serai flocon de neige afin de tomber sur toi. Es-tu dans les profondeurs de la terre, je creuserai un puits. Es-tu dans le feu, me voici brin de paille pour brûler en toi». Les questions se succèdent et la réponse attendue est donnée.

Etre simplement spectateur de sa respiration, témoin totalement présent et totalement neutre.

L'Amant se révèle, disant: «Ne me cherche pas au-dehors, je suis en toi-même, je me tiens dans ton cœur». On retrouve là sous une forme poétique le «cœur» de l'enseignement. Car le cœur est souvent envisagé sur le plan du sentiment ou de l'émotivité, et l'on oublie qu'il est le siège du cheminement spirituel pour la plupart des traditions. Le corps physique s'offre à la vue de tous, mais le cœur est invisible, et seule la Divinité s'y trouvant peut le sonder. Pour les mystiques de tout temps et de toutes contrées, le cœur éveillé, devenu centre subtil de lumière, est le lieu d'union avec la Lumière originelle, et par là même, véritable demeure du Divin en l'Homme. Que ce soit dans la Bhagavad Gîtâ ou dans la Bible, à mesure que l'homme plonge dans sa dimension de profondeur, il éveille son cœur à la Présence qui l'habite.

Je suis le Soi, résidant dans le cœur des êtres. Je suis le commencement, le milieu et aussi la fin de tous les êtres.

Bhagavad Gîtâ, chant X, 20

Quatre pas... Le silence respiratoire

Inspirer, expirer, recevoir le souffle divin, puis le rendre, recevoir et offrir, c'est encore et toujours le monde de la dualité, le monde de l'humain. Mais quand s'installe spontanément la suspension (à ne pas confondre avec la rétention), on entre dans le monde de l'Unité. L'homme qui a percé le mystère de la suspension se situe dans le mystère de l'Un. Il n'est plus en lui d'adhésion ou de refus. Il se situe au-delà des contraires. Il transcende le monde de la dualité, le monde phénoménal, pour retrouver cet état intemporel où il n'existe ni jour ni nuit, ni soleil ni lune, ni homme ni femme, mais l'Etre primordial.

Quand il voit que l'existence diversifiée des êtres a ses racines dans l'Unique, et que c'est de Lui que tout procède, alors il atteint l'Éternel.

Bhagavad Gîtâ, XIII, 30

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 15: André Van Lysebeth p. 14

- Gtao n° 27: Prânâyâma, l'expérience de la spiritualité p. 50

NADI SHODHANA

Prânâyâma de contemplation

On inspire lentement par la narine gauche, en sentant le contact de l'air avec la narine, puis on expire lentement par la narine droite, toujours en se centrant sur le contact de l'air avec la narine. Puis on inspire lentement par la narine droite et on expire lentement par la narine gauche. Ceci forme un cycle qui doit être répété au minimum à six reprises.

Après un certain temps de pratique, l'adepte expérimenté peut y inclure des temps de suspension inspiratoire et (ou) expiratoires, ainsi que des points de concentration*. Mais la priorité dans cette progression restera toujours la légèreté, la subtilité, le lâcher-prise indissociable d'une totale présence.

Cet exercice est conseillé après un certain temps de pratique.

*Les points de concentration

Ce ne sont ni des points physiques, ni des chakras. Les yeux fermés, on focalise le regard sur un point. Le mental s'apaise spontanément. Attention, quand on focalise le regard sur un point, on ne doit en aucun cas le visualiser anatomiquement.

Chaque point vital a un rôle spécifique que je ne vais pas développer ici, car ce n'est pas une pratique à aborder seul, sans avoir préalablement développé une pratique régulière de hatha yoga.