

Pranayama et Yoga de la Kundalini

Pranayama - Contrôle du souffle, voyage aux racines de l'esprit

L'esprit, le souffle et l'âme ont la même racine étymologique.

Spire ou spirit représente ce qui est contenu, enroulé autour de soi et enfermé, pris à l'intérieur de la courbe (spirale) ou du vase du corps. L'esprit (ex-spire) est ce qui s'échappe librement, invisiblement et sans laisser de traces, respectant à la fois les règles de la matière, mais aussi évoluant et créant ses propres règles.

Expirer est donc laisser son esprit se libérer et se développer au-delà des limites apparentes du corps, créant sa vraie nature sans frontières.

Inspirer est donc incarner l'expérience du retour amoureux et délibéré de l'esprit dans le corps. Chaque Inspire et Expire conscient est un voyage d'amour au-delà du corps et de la mort. Chaque Inspire et Expire inconscient nourrit les peurs de manquer et toutes les addictions.

Pranayama en Kundalini Shakti Yoga - La pratique de la respiration contrôlée

Le Pranayama représente la quatrième étape en yoga et peut être considérée comme un art très subtil et profond de transformation plénière de l'être.

Le Pranayama inclue toute une série de techniques de respiration et de concentration mentale qui permettent le déplacement et la dilatation volontaire des organes respiratoires, d'une manière rythmique et intensive. Elle est composée d'une suite d'inspirations (puraka), expirations (rechaka) et rétentions du souffle (kumbhaka), succession prolongée, subtile et soutenue. Concernant le rôle distinct des phases du processus de pranayama, la tradition yogique affirme que puraka (l'inspiration) stimule l'organisme, rechaka (l'expiration) élimine l'air vicié ensemble avec ses énergies associées, aussi bien que les toxines, et kumbhaka distribue l'énergie dans le corps entier. Les mouvements respiratoires impliquent :

- une expansion à l'horizontale (**dairghya**);
- une montée verticale (**aroha**) et
- une extension circulaire (**visalata**) des poumons et de la cage thoracique.

Grâce à l'apport abondant d'oxygène généré par la discipline et l'expansion de la respiration, des transformations chimiques bénéfiques se produisent dans notre corps et les phénomènes exceptionnels de transmutation biologique s'amplifient. Le **prana** n'est pas identique à la respiration commune qui se réalise automatiquement pour soutenir la vie dans tout être humain, et pranayama ne signifie pas le contrôle de la respiration, même si le prana se manifeste par le souffle, et il est lié au **vayu tattva**, l'élément subtil de l'air et du mouvement. Pour cette raison,

parmi les modalités essentielles de transformation radicale et d'évolution rapide, pranayama - le contrôle du flux de prana réalisé par une respiration rythmique et harmonisée de façon créatrice avec les métamorphoses et les transformations spirituelles que le yogi vise - est primordiale en Kundalini Yoga. En dernière instance, toute technique de pranayama est aussi une modalité de croître notre "dépôt" d'énergie, prana, en améliorant ainsi l'état de notre santé et de notre vitalité, en acquérant graduellement des pouvoirs paranormaux surprenants pour l'homme commun. Le pranayama permet, de même, le contrôle du mental (qui contrôle le prana dans le cadre des techniques de pranayama). Pendant la vie, l'âme (**jivatma**) et le mental maintiennent le prana à l'intérieur du corps physique, jusqu'au moment où, au moment de la mort, tant le prana que le mental et l'âme (jivatma) quittent le corps physique ensemble.

En Tantra Yoga, le prana est utilisé tant pour intensifier les pouvoirs psychiques latents, exceptionnels, les **siddhi**-s, que pour la réalisation suprême - la libération spirituelle. Les yogis capables de faire monter l'énergie fondamentale kundalini shakti perçoivent le prana dans de nombreuses manières nuancées, et le transposent au plan perceptif, souvent sous la forme d'une lumière mystique avec des jeux fascinants de brillances ainsi que dans certains sons d'une harmonie et d'une beauté incroyables.

Dans l'occultisme et la magie hindoue, le prana est aussi considéré comme étant la source d'énergie pour tous les pouvoirs magiques. Les magiciens utilisent le prana pour dynamiser l'imagination et la volonté, qui représente les clefs de voûte du Principe Mental Créateur, celui-ci étant l'instrument de contrôle tant de tout œuvre magique que de la transformation spirituelle.

En Ayurveda, vata - qui est l'un des trois humeurs (dosha-s), est un terme qui a été considéré comme synonyme de prana. Le célèbre traité médical Charaka Samhita explique les fonctions du vata en termes similaires à ceux utilisés dans les textes de Yoga pour expliquer les fonctions du prana. Les mouvements respiratoires des poumons activés par l'énergie pranique inférieure représente l'une des manifestations directes et perceptibles de l'activité du prana.

Pranayama en Raja Yoga (Yoga de la Kundalini et Kriya Yoga)

Le Pranayama est la quatrième branche du Raja Yoga, qui est exposé dans les Yoga Sutras de Patanjali. Prana est la source d'où toute énergie provient. C'est la substance universelle. Pranayama est la connaissance et le contrôle du Prana.

La première description du Prana se trouve dans les Upanishads. Prana est impliquée dans toute forme vivante mais n'est pas elle-même l'Atma ou l'âme individuelle. L'énergie "subtile" du prana n'est pas éloignée dans sa conception du Qi (spiritualité), ki ou Chi taoïste, que l'acupuncture cherche à réguler. La physiologie occidentale cherche à en décrypter les mécanismes éventuels mais il faut avouer que les points de convergences entre les découvertes scientifiques et les conceptions traditionnelles indiennes sont très faibles, surtout en regard des différences. Il est possible de les comprendre en parallèle, sans tenter de les opposer, d'autant que les effets pratiques du yoga s'exercent indépendamment. Par exemple, la notion même d'énergie ne recouvre pas du tout la même chose, comme on peut le voir ci-dessous. Les expériences scientifiques montrent très facilement que l'énergie dont elle parle est contenue dans la nourriture et non dans l'air contrairement à "l'énergie subtile du prana"... Ces nuances sont très importantes pour ne pas faire de contre-sens.

Nadis

Le prana circule dans l'organisme dans un réseau de canaux subtils, les nadis (assez semblables encore une fois aux méridiens chinois. Les trois nadis principaux sont : **ida**, **pingala**, et **sushumna**. On dit que les canaux ida et pingala se corrént avec la respiration propre à la narine gauche ou droite. On comprendra aisément que pour la sciences il n'y a pas réellement de respiration gauche ou droite, les deux narines n'étant séparées que par une mince cloison qui disparaît à quelques centimètres de l'entrée.

Quand le Prana concerne une période d'activité intensifiée, la tradition du Yoga parle de "**Pranotthana**".

La conception populaire du prana en tant qu'identique à l'air que nous respirons, (le souffle du corps humain), repose sur un malentendu, ou plutôt une simplification du concept. Cette idée simpliste selon laquelle le Prana se réduit à la notion de souffle résulte de l'observation populaire de la pratique du Pranayama, dans laquelle la maîtrise du Prana est réalisée (au moins dans les débuts) grâce à la maîtrise de la respiration. Selon la philosophie du Yoga le souffle, ou l'air, est simplement un investissement du prana dans le corps. On peut remarquer que cette proximité du prana et du souffle est présente aussi dans les langues occidentales avec le terme d'esprit, "spiritus" (= souffle, souffle vital, âme).

Dans le yoga, les techniques de pranayama sont employées pour commander le mouvement des énergies subtiles dans le corps, ce qui

mène à une augmentation de vitalité chez l'adepte. Cependant, la pratique de ces techniques n'est pas insignifiante, et on sait que dans certaines circonstances les techniques de pranayama peuvent perturber l'équilibre de la vie d'une personne. La possibilité d'effets nuisibles résultant de ces techniques ne doit donc pas être sous-estimée. En pratique, le prana peut être expliqué de diverses manières. Les sensations de faim, de soif, de chaud, de froid, etc. dans le corps ont pu être interprétés en tant que manifestations praniques. Toutes ces sensations ou énergies physiques qui surgissent ou semblent s'écouler dans le corps pourraient également être interprétées comme démontrant que le prana est au travail. La présence du prana serait ce qui distingue un corps vivant d'un corps mort (ce qu'on pourrait rapprocher du concept occidental abandonné de "force vitale" chère au Vitalisme).

Parmi les exercices les plus courants du pranayama, on peut citer :

- la simple prise de conscience de la respiration,
- la respiration complète, qui met en jeu successivement le bas de l'abdomen, la région du plexus (du nombril à l'estomac), le thorax et les clavicules ceci à l'expiration comme à l'inspiration),
- la respiration alternée, inspiration narine droite, expiration narine gauche, puis l'inverse ; on ferme la narine non utilisée en appuyant avec un doigt mais on peut apprendre à s'en passer avec de l'entraînement,
- respiration glottique, que l'on obtient en s'imaginant inspirer et expirer au moyen d'un orifice situé au niveau du larynx ; on doit sentir le flux d'air à ce niveau et entendre un souffle doux.

En tout état de cause, il s'agit d'une respiration lente (3 à 4 cycles par minute), très régulière y compris pendant les postures. (Cela n'empêche pas l'utilisation d'une respiration rapide dans certains exercices.)

La concentration de l'attention sur les muqueuses respiratoires entraîne un ralentissement cardiaque qui, chez des yogins entraînés peut aller jusqu'à un arrêt cardiaque momentané.

Ce n'est qu'une fois les asanas (postures) et les exercices sur le prana réalisés que la méditation peut être abordée efficacement.

A tout bientôt, j'espère.....