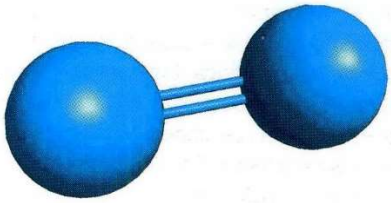
La respiration

Les poumons ventilent, les cellules respirent.
Nous sommes au cœur de l'énergie et du vivant.
« La première des fonctions vitales est un pouvoir de combustion, d'animation... Cette fonction est remplie dans l'homme par la respiration mais aussi par la digestion (prâna a les deux sens).
Ce pouvoir est en relation avec l'élément Feu », écrit Alain Daniélou dans *Le Destin du Monde*. Par Pierre Alais *

Le souffle, ou action respiratoire est « la fonction absolument générale qui préside aux échanges gazeux entre le milieu extérieur et les tissus vivants, animaux et végétaux... Il consiste en une absorption d'oxygène et un dégagement de gaz carbonique, et il s'accomplit depuis la naissance jusqu'à la mort, à l'obscurité comme à la lumière. »

L'embryon respire même dans le corps de la mère avant la naissance, l'oxygénation cellulaire se faisant alors par le cordon ombilical. Le nouveau-né commence par respirer, ou plus précisément par ventiler. Pour être précis le « corps ventile », pour que toutes « les cellules du corps respirent » ou reçoivent l'oxygène nécessaire à la vie. Lorsque l'on souffle sur un feu de bois, cela attise les flammes, l'oxygène ou comburant brûle mieux le carburant, fait essentiellement de glucose amené par l'alimentation. La flamme d'une bougie s'éteint vite si l'on met cette bougie sous « cloche de verre ».

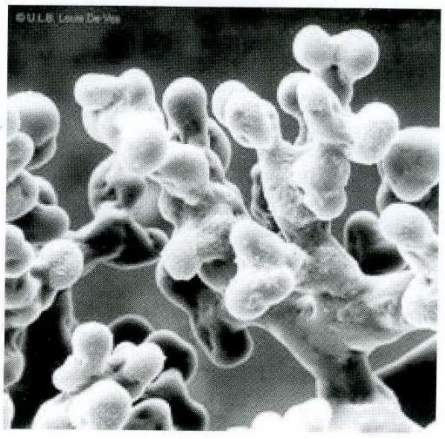


■ Le dioxygène que l'on respire, ici représenté avec sa «liaison covalente» forte de ses deux électrons partagés.

Certains savants grecs (Diogène d'Apollonie) avaient vu le rôle essentiel du souffle : « Les hommes en effet ainsi que les autres animaux vivent en respirant grâce à l'air. Et l'air est pour eux à la fois âme et intelligence... et pour peu qu'on leur ôte l'air, ils meurent et l'Intelligence les abandonne. » L'existence terrestre humaine commence donc par une inspiration et se termine par une expiration !

Ce que nous ressentons du souffle est la partie « visible » de l'iceberg, à savoir l'inspiration et l'expiration, ainsi que les possibilités des apnées poumons pleins et vides. C'est cela que nous nommons ventiler, à peu près 16 ventilations par minute, 23000 par jour. En Médecine le terme respiration est appliqué aux 10000 à 100000 milliards de cellules, qui elles respirent en produisant de l'énergie.

Dans la pratique du Yoga traditionnel selon Patanjali, l'énergie-souffle (*prâna*) est au cœur des huit membres (*anga*) des *Yoga Sûtra*, entre le mental intériorisé (*pratyâhâra*) et la prise en compte du maintien corporel (*âsana*). C'est grâce à la perfection naturelle du souffle (*sattvique* = en conformité avec l'Être), que le mental peut être apaisé lorsque celui-ci se relie (*yuj*) avec les ventilations et leurs apnées. Le mental accompagne alors le souffle dans les plexus ou *chakras*, d'abord dans la trachée (pharynx ou larynx = *vishuddha cakra*)-, attentif au son naturel de l'air entrant et sortant du corps, puis dans le plexus pulmonaire ou cardiaque (*anâhata cakra*), au cœur du corps. Les mouvements de ventilations et arrêts pouvant être ressentis même au niveau des abdominaux (plexus solaire ou *manipûra cakra*), et du bas-ventre (plexus sacré ou *svâdhisthâna cakra*). C'est la Méditation (*dhyâna*) ou *Râja-yoga*.



■ Alvéoles pulmonaires observées au microscope à balayage électronique

« Le souffle est au cœur du Yoga,
car il est au cœur de la Vie.
Et le Yoga c'est la Vie. »

Sri T.V. Krishnamacharya

Souffle et Tradition

Toutes les traditions lui reconnaissent son importance essentielle : chrétienne, islamique, soufie, japonaise, bouddhiste... Elles l'assimilent la plupart du temps au sacré, au divin même comme dans la Genèse : « Alors Yahvé Dieu modela l'homme avec la glaise du sol ; il insuffla dans ses narines une haleine de vie et l'homme devint un être vivant. »



Dans la tradition hindoue :

« - Qui est le Dieu unique ? - Le Souffle vital qu'on appelle l'Immensité (*Brahman*). »

Dans la *Maitry Upanishad*, II, 6. :

« Au commencement Prajâpati existait seul. Il n'aima pas (rester) seul. Il médita en lui-même et engendra (de la sorte) maintes créatures. Mais il s'aperçut qu'elles étaient sans plus d'intelligence que des pierres, sans plus de souffle que des poteaux. Il n'aima pas (cela). Il pensa : « Il faut que je pénètre à l'intérieur de ces (créatures) pour les éveiller ! »

Alors il se transforma en (souffle) pareil au Vent et entra en (elles). Mais il ne vint pas s'établir en (elles) de façon unitaire : il se partagea en cinq (souffles) que l'on nomme : *prâna, apâna, samâna, udâna, vyâna.* »

Prâna : correspond à l'absorption de l'énergie. ***Vyâna*** : à la diffusion de l'énergie à travers tout le corps. ***Samâna*** : à l'assimilation localisée dans le ventre et est censé activer la transformation (plexus solaire brûle et chauffe). ***Apâna*** : sert l'élimination des déchets gazeux (gaz carbonique), liquides et solides. ***Udâna*** : souffle qui monte du centre vers les extrémités, pieds, mains, visage, et sert à l'action.

Dans le *Rig-veda*, le souffle est assimilé au Dieu du Vent *Vayu*, patron « des ascètes chevelus qui chevauchent les Vents » Cette superbe parabole contient déjà le fait de « se poser sur le souffle », de méditer dessus.

Dans l'*Atharva-veda* :

« Le souffle revêt les êtres comme le père revêt son fils aimé...
Hommage soit à toi quand tu viens,
Hommage soit à toi quand tu t'en vas,
Hommage à toi quand tu es debout,
Hommage à toi enfin quand tu t'assieds !
Cet hommage est pour le tout de toi. »

Difficile de trouver plus belle illustration des 4 temps du souffle (inspire / plein /expire/ vide). Il y a une continuité remarquable dans la tradition de l'Inde L'approche yogique du souffle résulte de l'approche mentionnée déjà dans les *Veda*

Dans l'approche du yoga

Le Yoga se fond dans l'histoire plusieurs fois millénaire de l'Inde. Peut-être était-il présent dans la civilisation de l'Indus, avant la civilisation védique, dans des pratiques plus ou moins chamaniques utilisant déjà le souffle. Les ascètes, les yogis ont toujours eu des comportements

*PIERRE ALAIS



Né en 1948 à Alès dans le Gard. Après des études de Philosophie et de Psychologie à Montpellier, en 1971, il prend la route d'Alès à Rishikesh. Il séjournera un an à l'Ashram Shivananda. C'est là qu'il traduit jour après jour « Leçons Pratiques de Yoga » de Swami Shivananda (non édité). De retour dans le sud de la France (1973), il devient le traducteur de Swami Shivananda-hridayananda (disciple direct de Swami Shivananada). Il repart à Madras en 1977 pour une année et devient l'élève de T.K.V. Desikachar.

En 1980, Pierre Alais ouvre son centre de yoga à Ales.

solitaires, souvent en marge de leur société, leurs pratiques étaient essentiellement secrètes et orales, transmises de maîtres yogis à disciples qualifiés. Mais les textes védiques nous renseignent déjà sur le fait que « compagnons de Vâyu », ils chevauchaient les vents. Plus *tard*, la vingtaine *d'Upanishad* du Yoga accordera une place essentielle aux respirations et apnées.

Dans la codification générale et définitive du génial Patanjali, la composante du souffle – énergie, va trouver une place centrale, en tant que membre à part entière dans la vision (*darshana*) globale des Yoga *Sûtra*. Il n'y est pas vu comme un exercice, mais comme le point d'appui transformateur de l'état d'agitation du mental agissant. Le souffle naturel influence, apaise, arrête l'ego sans cesse en mouvement. Évidemment il faut « poser » nos comportements de survie et de plaisirs (*yama* et *niyama*), poser le corps (*âsana*) et le redresser pour ventiler mieux, et ainsi l'ego (mental activant) va se poser lui aussi, pour faire place à l'état naturel de l'Etre-Conscience (*samâdhi*). C'est le mental activant ou ego induisant nos comportements plus ou moins positifs, qui dérègle le rythme naturel du souffle, car le souffle, lui, est toujours « posé ».

Le souffle est tout sauf un exercice

Le terme *Prânâyâma* indique à la fois que le souffle (*prâna*), va s'allonger, mais aussi s'arrêter (*âyâma*), si on lui laisse la place et le temps qu'il mérite.

T.K.V. Desikachar disait : « Dans la vie courante, le mental et le corps sont nos deux maîtres et le souffle est l'esclave, dans la pratique du Yoga le souffle devient le maître du mental et du corps. » Il faut chercher des exercices posturaux et respiratoires dans d'autres traités que les *Yoga Sûtra*, mais attention, le souffle est tout sauf un exercice, contrairement à ce que beaucoup croient hélas.

Maîtriser sa respiration ?

L'approche du souffle est comparable à l'approche d'un cheval par un bon cavalier. D'abord établir le contact avec cette composante naturelle qui n'a pas besoin du mental pour fonctionner (comme dans le sommeil profond par exemple). Voir dans quel état est le corps (la pompe de l'appareillage respiratoire) et apprécier l'énergie entrante et sortante naturellement. Arrêter de « faire du cheval » (quelle horrible expression). Patiemment observer cet ami intime qu'est le souffle à la fois contenant (le corps) et contenu (l'air) entrant.

La maîtrise en Yoga est appelée *samyama* (3e chap. des *Yoga Sûtra*). C'est un pouvoir qui ne se pratique pas, mais qui est le résultat de l'attention intériorisée (*pratyâhâra*) portée sur le souffle (*prânâyâma*) du corps (*âsana*). Si cette attention dure (*dh*), arrive alors la concentration (*dhâranâ*), puis la méditation (*dhyâna*) et la plénitude (*samâdhi*). La maîtrise c'est la réunion des trois : concentration, méditation et plénitude. Pour bien comprendre la pratique du Yoga, il faut comprendre l'importance de l'attention, pierre angulaire des cinq membres (*anga*). En fait c'est le souffle qui nous maîtrise. Si je ne suis pas attentif au cheval, je ne peux pas être un bon cavalier.

T.K.V. Desikachar disait : « Qu'est-ce que le *prânâyâma* sinon « être avec le souffle ». L'objectif final, c'est de ne plus avoir besoin d'aucune technique. Si on peut être attentif au souffle simplement en tant que témoin dynamique de la respiration, c'est du *prânâyâma*, c'est le *prânâyâma* suprême. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. » Lorsque le lien durable est établi avec le cheval-souffle, alors un bon cavalier se doit autant de laisser faire le souffle et l'observer, car c'est le mental qui dorénavant est influencé par cette composante naturelle, que de temps à autre lui demander quelques exercices appropriés si nécessaire. Le souffle aide alors à orienter, apaiser, arrêter, maîtriser le mental.

La libération

Dans beaucoup de traditions, le souffle et l'âme sont équivalents (*spiritus* = respirer et esprit). Tous deux ne nous appartiennent pas, ils nous sont donnés (innés) et il faudra les rendre !

« Il ou elle, a rendu l'âme, ou a rendu son dernier souffle. »

Le souffle en tant qu'énergie-oxygène est cela qui entre dans le corps et aussi en sort. Les expressions « libre comme l'air » ou « à l'air libre », sont tout aussi évocatrices. Ressentir cet air qui entre en nous, c'est ressentir l'espace tout autour de nous

La maîtrise en yoga est un pouvoir qui ne se pratique pas

et en nous, ressentir que nous ne sommes pas limités aux pensées ni au corps. C'est le lien qui réunit l'individu à toute la nature universelle qu'il y a autour de lui, union de l'individuel (*âtman*) avec l'universel ou Brahman. C'est le but même du Yoga, *kaivalya pâda* la Voie de la Libération (4e chap. des Yoga Sûtra).

« Dans l'heure de silence qui est ton bien, par ce yoga du souffle paisible, cherche la source du penseur, et la pensée, qui est le penseur, se dissout d'elle-même. Quand la forme de la pensée se dissout, le Yogi n'est plus un chercheur de la vérité, il est la Vérité. Plus rien pour lui ne reste à accomplir, rassemblé dans le silence originel de l'Être. » Ramana Maharshi

Par les ventilations, sont réconciliés le devenir existentiel et l'instant présent ou le maintenant. S'il n'y a pas une ventilation, il n'y en aura pas deux ! Et c'est le devenir des ventilations qui aide à apprécier cette ventilation unique, toujours et jamais la même. Le mental a du mal à être dans le Présent, autant que dans le Devenir. Ce n'est pas le cas du souffle, qui nous libère du Devenir par l'Instant présent, sans pour cela renier ce Devenir. Le souffle, c'est la synthèse libératrice des deux.

Le Prâna est l'Énergie universelle, celle des atomes, des étoiles, de tout ce qui existe, et dont le souffle est une composante majeure pour le monde vivant. ■ ***P.A.***

À LIRE de Pierre Alais

Le Voyage en Inde *Éd. Publibook 2007*

Yoga Sûtra Traduction et Commentaires *Éd. Publibook 2011*

La Rencontre des Yogis *Éd. Accarias l'Originel 2018*

Le Yoga Inconnu *Éd.. Complicités 2018*

Et ce livre, éclairé et très complet sur la respiration, qui nous a donné envie de rencontrer l'auteur :

Le Souffle de Dieu. Respiration et yoga. *Éd.. Accarias l'Originel 2019, 186p. 17 €*