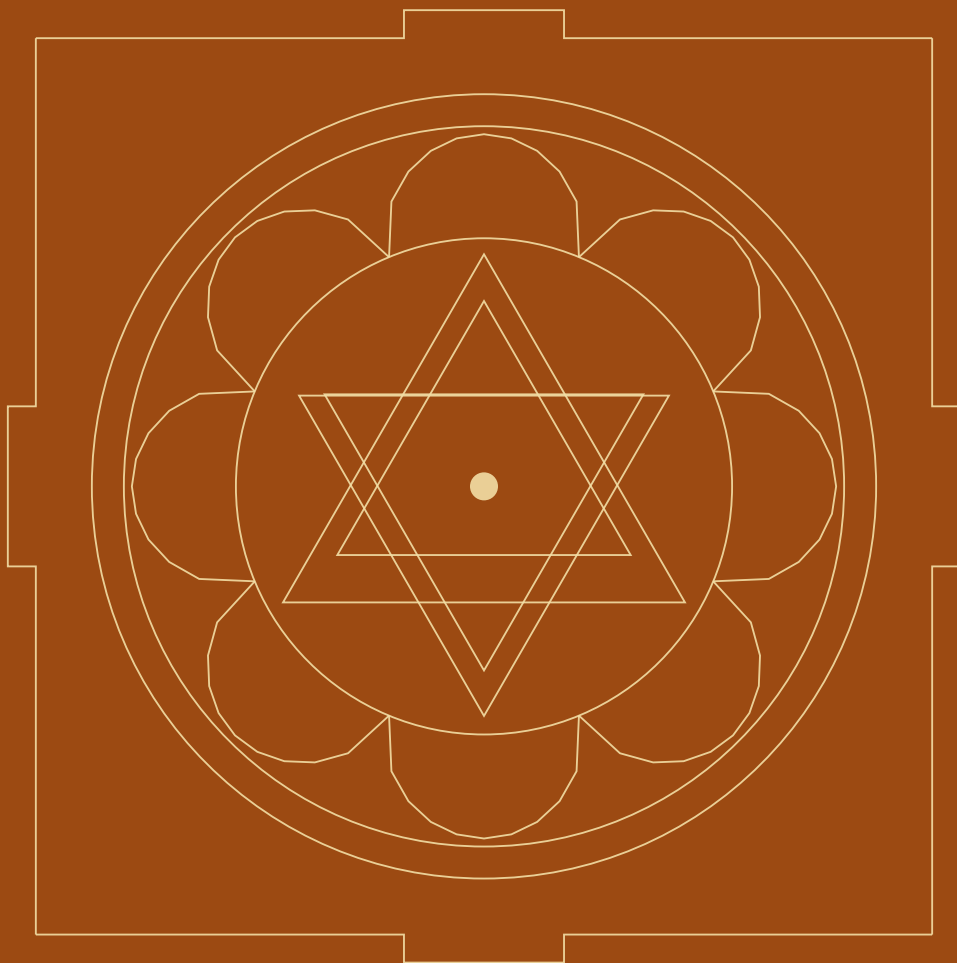


PRATIQUE

Le manuel du pranayama

Les respirations classiques du hatha yoga, pas à pas, avec les textes, la recherche et toutes les précautions



प्राणायाम

prāṇāyāma

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Une note sur les textes et leur numérotation	5
Comment utiliser ce manuel	5
Prononciation et orthographe	5
Chapitre I. Ce qu'est le pranayama	6
Le mot	6
Le souffle et le mental : le verset fondateur	6
Le pranayama dans les Yoga Sutra de Patanjali	6
Les trois phases et les deux sortes de pranayama	7
Les « huit kumbhakas » des traités de hatha	7
Nadis, ida, pingala et sushumna	8
La promesse et l'avertissement	8

Avant de commencer

La Gheraṇḍa Saṃhitā (5.84) compte vingt et un mille six cents respirations en un jour et une nuit. Presque toutes passent sans que vous y pensiez. Le pranayama commence au moment où vous y pensez : quand le souffle cesse d'être quelque chose qui vous arrive pour devenir quelque chose que vous pouvez observer, ralentir, allonger, et finalement habiter. Dans le yoga indien, ce n'est pas un exercice annexe. Chez Patanjali, c'est le quatrième des huit membres, le pont entre le corps (l'asana) et les membres intérieurs qui mènent à la méditation. Dans les traités de hatha yoga, c'est le cœur de toute la pratique.

Ce manuel a un seul but : vous permettre de pratiquer les respirations classiques correctement, sans danger, et en sachant d'où elles viennent. Chaque technique est présentée comme le ferait un bon enseignant de Rishikesh dans un petit cours du matin : son nom et ce qu'il veut dire, ce que disent réellement les textes anciens, la marche à suivre pas à pas, la durée et la fréquence, ce que vous devriez ressentir, les erreurs à éviter, et les personnes qui doivent s'abstenir.

Il repose sur trois engagements.

Premièrement, les sources sont réelles. Les versets cités viennent de deux traités sanskrits de hatha yoga, la Haṭhayogapradīpikā (XVe siècle) et la Gheraṇḍa Saṃhitā (XVIIe ou XVIIIe siècle), ainsi que des Yoga Sūtra de Patanjali. Toutes les citations françaises de ce livre sont nos propres traductions ou paraphrases, établies d'après le sanskrit et les traductions anglaises du domaine public mentionnées plus bas.

Deuxièmement, la tradition et la science sont tenues séparées. Les textes anciens promettent beaucoup : qu'une respiration « détruit toutes les maladies », éveille la Kundalini ou fait vaincre la mort. Nous rapportons ces affirmations pour ce qu'elles sont, des énoncés de la tradition, afin que vous compreniez les textes. Chaque fois que ce livre dit quelque chose du corps qu'un lecteur moderne pourrait prendre pour un fait de santé, il cite une étude réelle que vous pouvez consulter, avec son DOI ou son numéro PubMed. Quand il n'existe pas de bonne étude, nous le disons.

Troisièmement, la sécurité passe avant la progression. Chaque technique se termine par ses précautions. Les textes eux-mêmes ne prennent pas de gants : ils comparent le souffle à un lion ou à un éléphant sauvage qu'il faut apprivoiser lentement, « sinon il tue celui qui pratique ».

Ce livre n'est pas un avis médical.

Si vous êtes enceinte, si vous souffrez d'hypertension ou d'une tension très basse, d'une maladie cardiaque, d'épilepsie, d'un glaucome, d'une hernie, d'asthme ou d'une autre maladie respiratoire, d'un décollement de rétine, si vous avez été opéré récemment, ou si vous avez des antécédents d'attaques de panique ou de troubles psychiatriques, parlez-en à votre médecin avant de pratiquer, et limitez-vous aux techniques douces signalées au chapitre 15. Arrêtez immédiatement et respirez normalement en cas de vertige, de malaise, d'essoufflement, de douleur dans la poitrine, de palpitations, de mal de tête, de fourmillements dans les mains ou le visage, ou d'angoisse forte. En cas d'urgence, appelez les secours (112 dans toute l'Europe, 15 en France).

Une note sur les textes et leur numérotation

La Haṭhayogapradīpikā (« La lumière sur le hatha yoga », abrégée HYP) a été compilée par Svātmārāma, probablement au XVe siècle. Son deuxième chapitre est entièrement consacré au pranayama et aux six actions de purification ; le troisième, aux mudras et aux bandhas. Les numéros de versets de la HYP suivent ici la traduction anglaise de **Pancham Sinh, publiée par le Panini Office à Allahabad en 1914** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV, 3e partie ; l'exemplaire numérisé porte la date de janvier 1915), aujourd'hui dans le domaine public. D'autres éditions décalent parfois un verset d'un ou deux numéros, certains manuscrits contenant des versets supplémentaires. Si vous comparez avec une autre édition et trouvez un verset à un numéro d'écart, la raison est là.

La Gheraṇḍa Saṃhitā (abrégée GS) se présente comme un dialogue entre le sage Gheraṇḍa et son disciple Caṇḍa Kāpālī. Sa cinquième « leçon » traite du pranayama. Les numéros suivent la traduction anglaise de **Srisa Chandra Vasu, 1914-1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV), elle aussi du domaine public.

Pour les Yoga Sūtra de Patanjali, la numérotation est stable d'une édition à l'autre ; les traductions sont les nôtres.

Comment utiliser ce manuel

Lisez les chapitres 1 à 4 avant de pratiquer quoi que ce soit : ils posent le vocabulaire, le cadre et la base sans lesquels les techniques classiques sont inutiles ou inconfortables. Apprenez ensuite les techniques dans l'ordre des chapitres, qui est l'ordre de difficulté. Le chapitre 12 présente les techniques modernes les plus connues (cohérence cardiaque, respiration carrée, 4-7-8) avec un programme de quatre semaines. Le chapitre 14 propose un programme de douze semaines et des séances prêtes à l'emploi de 5, 10, 20 et 30 minutes. Le chapitre 15 rassemble toutes les précautions dans un seul tableau : lisez-le une fois maintenant, puis à chaque changement de votre état de santé.

Prononciation et orthographe

Les mots sanskrits apparaissent d'abord sous leur forme courante (pranayama, ujjayi), puis, à leur première apparition importante, en translittération savante (IAST : prāṇāyāma, ujjāyī) et parfois en devanagari (प्राणायाम). Le trait sur une voyelle (ā, ī, ū) indique qu'elle est longue. Le point sous une lettre (ṭ, ḍ, ṇ) marque un son prononcé langue recourbée vers le palais. Ś et ṣ se prononcent à peu près « ch ». Le c se dit toujours « tch » : cakra se prononce « tchakra ». Le u se dit « ou » : mūla se prononce « moula ». Un glossaire court figure à la fin.

Chapitre 1. Ce qu'est le pranayama

Le mot

Prāṇāyāma (प्राणायाम) réunit deux mots. Prāṇa (प्राण) désigne le souffle et, par extension, la force vitale qu'il porte ; en sanskrit, le même mot sert à dire « la vie », et le pluriel prāṇāḥ peut désigner les fonctions vitales du corps. La seconde partie se lit le plus souvent āyāma, « extension, étirement, allongement », mais certains commentateurs lisent yama, « maîtrise, retenue ». Les deux lectures sont anciennes et toutes deux décrivent la pratique : le pranayama allonge le souffle, et il le maîtrise.

Remarquez ce que le mot ne dit pas : il ne parle pas d'« exercice respiratoire » au sens d'un entraînement physique. Dans les textes, le souffle est l'expression la plus visible du prāṇa, et le prāṇa est étroitement lié au mental. Travailler le souffle, c'est travailler l'esprit.

Le souffle et le mental : le verset fondateur

Le deuxième chapitre de la HYP s'ouvre sur trois versets que les enseignants de pranayama connaissent bien en Inde. Voici notre traduction :

- **HYP 2.1.** Une fois la posture établie, le yogi, maître de lui-même et se nourrissant de façon saine et mesurée, pratiquera le pranayama selon l'enseignement de son maître.
- **HYP 2.2.** Quand le souffle bouge, le mental bouge ; quand le souffle est immobile, le mental est immobile. Le yogi gagne ainsi la stabilité. Qu'il retienne donc le souffle.
- **HYP 2.3.** Tant que le souffle demeure dans le corps, il y a la vie. La mort est le départ du souffle. Qu'il retienne donc le souffle.

Le deuxième verset, cale vāte calaṃ cittaṃ nīscale nīcalaṃ bhavet (चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्), contient toute la philosophie du pranayama en une ligne. Si vous avez déjà remarqué votre respiration devenir courte et haute sous l'effet de la peur, ou lente et profonde au moment de vous endormir, vous en avez observé la moitié. Le pranayama utilise l'autre moitié : en rendant volontairement le souffle lent, régulier et silencieux, on invite le mental à suivre.

Notez aussi l'ordre posé par le verset 2.1 : la posture d'abord. Les textes supposent que vous savez déjà vous asseoir de façon stable et confortable avant d'aborder un vrai travail du souffle. C'est pourquoi le chapitre 3 de ce manuel est consacré à l'assise.

Le pranayama dans les Yoga Sutra de Patanjali

Les Yoga Sūtra de Patanjali, texte très bref dont la date est discutée (entre les derniers siècles avant notre ère et les environs de 400), énumèrent huit membres (aṣṭāṅga) du yoga : yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi. Le pranayama est le quatrième. Patanjali ne lui consacre que cinq sutras (2.49 à 2.53). Dans notre traduction :

- **YS 2.49.** La posture étant acquise, le pranayama est la suspension du mouvement de l'inspiration et de l'expiration.
- **YS 2.50.** Il est extérieur, intérieur ou arrêté ; il se règle selon le lieu, le temps et le nombre, et devient long et subtil.
- **YS 2.51.** Le quatrième dépasse les domaines de l'extérieur et de l'intérieur.
- **YS 2.52.** Par lui s'amincit le voile qui recouvre la lumière intérieure.
- **YS 2.53.** Et le mental devient apte à la concentration (dhāraṇā).

Trois enseignements pratiques ressortent de ces quelques lignes. D'abord, encore une fois, la posture avant le souffle. Ensuite, le souffle s'observe et se règle par le « lieu » (où vous le sentez dans le corps), le « temps » (la durée de chaque phase) et le « nombre » (le nombre de cycles) : c'est exactement ainsi que ce manuel vous apprendra à mesurer votre pratique. Enfin, le but est un souffle dīrgha (long) et sūkṣma (subtil, fin). Le pranayama ne consiste pas à respirer fort et bruyamment, mais longuement et silencieusement.

Les trois phases et les deux sortes de pranayama

Tout pranayama se construit à partir de trois phases, nommées dans la HYP comme dans la GS :

Sanskrit	IAST	Sens
Puraka	pūraka (पूरक)	L'inspiration ; littéralement « le remplissage »
Kumbhaka	kumbhaka (कुम्भक)	La rétention ; littéralement « comme une jarre » (kumbha), le souffle gardé comme l'eau dans un vase
Rechaka	recaka (रेचक)	L'expiration ; littéralement « le vidage »

La rétention peut se faire après l'inspiration (antara kumbhaka, rétention à poumons pleins) ou après l'expiration (bāhya kumbhaka, rétention à poumons vides). Ces mots font écho aux YS 2.50 (bāhya, extérieur ; ābhyantara, intérieur) ; comme noms de deux sortes de kumbhaka, ils appartiennent à l'enseignement indien moderne, où ils sont aujourd'hui universels.

Les versets HYP 2.71 à 2.73 distinguent ensuite deux sortes de rétention. Le sahita kumbhaka est la rétention « accompagnée » : elle s'accompagne d'une inspiration et d'une expiration volontaires, et c'est elle que vous pratiquerez. Le kevala kumbhaka est la rétention « seule » ou « absolue » : le souffle s'arrête de lui-même, sans effort, sans inspiration ni expiration. Le texte dit (2.72) qu'il faut pratiquer le sahita jusqu'à ce que le kevala survienne. Autrement dit, le kevala n'est pas une technique que l'on fait ; c'est un état qui peut venir. Aucun manuel pour débutants ne peut l'enseigner, et méfiez-vous de qui prétend le faire.

Les « huit kumbhakas » des traités de hatha

Ce que nous appelons aujourd'hui « techniques de pranayama » porte dans la HYP le nom de kumbhakas, parce que dans la tradition du hatha la rétention était le cœur de la pratique et que la manière de respirer autour d'elle donnait son nom à chaque exercice. La HYP 2.44 en énumère huit :

HYP 2.44 (Pancham Sinh, 1914)	Nom courant aujourd'hui	Traité au
Sūrya bhedana	Respiration par la narine droite	Chapitre 11
Ujjāyī	Souffle victorieux	Chapitre 6
Sītkārī	Souffle sifflant	Chapitre 8
Śītalī	Souffle rafraîchissant, langue en gouttière	Chapitre 8
Bhastrikā	Souffle du soufflet	Chapitre 10
Bhrāmarī	Souffle de l'abeille	Chapitre 7
Mūrcchā	Souffle de « pâmoison »	Chapitre 13, simple mention
Plāvinī	Souffle « flottant »	Chapitre 13, simple mention

La GS (5.46) donne une liste un peu différente : Sahita, Sūrya bheda, Ujjāyī, Śītalī, Bhastrikā, Bhrāmarī, Mūrcchā et Kevalī.

Deux des techniques les plus pratiquées aujourd'hui ne figurent dans aucune de ces listes. La nāḍī śodhana (respiration alternée) apparaît dans les deux textes comme la purification préalable des canaux (HYP 2.7-10, GS 5.36-45), avant les huit kumbhakas. Le kapālabhāti, lui, n'est pas du tout un pranayama dans la HYP : c'est la sixième des six actions de purification (śaṭkarma, HYP 2.22 et 2.35). Les enseignants modernes ont placé l'une et l'autre au cœur de la pratique quotidienne, et ce manuel aussi.

Nadis, ida, pingala et sushumna

Impossible de lire les chapitres sur le pranayama sans rencontrer trois mots.

- Nāḍī (नाडी) : canal ou conduit du corps subtil, par lequel circule le prāṇa. Les textes en comptent des milliers. Ce ne sont ni des nerfs ni des vaisseaux au sens anatomique, même si les traducteurs du début du XXe siècle (Pancham Sinh parmi eux) ont souvent cherché à les faire correspondre à l'anatomie.
- Idā et piṅgalā : les deux canaux latéraux principaux, associés aux narines gauche et droite. Ida est liée à la lune (candra), à la fraîcheur et au calme ; pingala au soleil (sūrya), à la chaleur et à l'activité. Quand la HYP dit « inspirez par la lune », elle désigne la narine gauche.
- Suṣumnā : le canal central, le long de la colonne. Dans le hatha yoga, le but du pranayama est de faire passer le prāṇa des canaux latéraux dans le canal central, ce que les textes associent à l'apaisement du mental (HYP 2.41-42) et à l'éveil de la Kundalini.

Vous n'avez pas besoin de croire à ces canaux pour bien pratiquer. Mais connaître ce vocabulaire vous permet de lire les textes, de comprendre vos enseignants, et de voir pourquoi la respiration alternée passait pour la première et la plus importante des pratiques.

La promesse et l'avertissement

La HYP 2.16 affirme que le pranayama bien pratiqué supprime toutes les maladies, et qu'une pratique erronée les fait naître. La HYP 2.17 énumère ce qu'une mauvaise pratique peut provoquer : hoquet, asthme, toux, douleurs de la tête, des oreilles et des yeux. Et la HYP 2.15, dans notre traduction :

HYP 2.15.

« De même que l'on dompte peu à peu les lions, les éléphants et les tigres, de même on maîtrise le souffle par degrés ; sinon, il tue celui qui pratique. »

Lisez la première affirmation comme une parole de la tradition, pas comme une vérité médicale : aucune étude ne montre qu'une technique respiratoire guérisse « toutes les maladies ». Lisez l'avertissement comme un conseil pratique que tout bon enseignant donne encore : allez lentement, ne forcez jamais, ne vous crispez jamais.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 50 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Païement unique, PDF immédiat.