

# Le pranayama est l'art du souffle

(techniques de respiration agissant sur l'énergie vitale)

*« Pranayama est le moyen qu'utilisent les yogis pour réaliser dans leur corps la vie cosmique et atteindre l'harmonie parfaite avec tous les pouvoirs de l'univers. » Swami Sivananda*

Par les pratiques de respiration, nous agissons sur :

- **notre corps physique** en améliorant l'oxygénation et la régénération des cellules et le fonctionnement des organes vitaux.
- **notre corps énergétique** en purifiant les nadis (canaux énergétiques), en fluidifiant la circulation de l'énergie, en équilibrant ses courants et en accroissant son niveau.
- **notre mental** en le calmant, en le stabilisant et en le clarifiant.
- **nos émotions** en les libérant et en les pacifiant.
- **notre humeur** en la stabilisant et en la modifiant positivement.
- **notre être profond** en lui donnant l'occasion de se sentir relié, vivant, habité par la même force, la même énergie qui fait briller le soleil et souffler le vent...

Comme il s'agit d'un travail profond, il se peut qu'au début des effets secondaires soient ressentis comme : fatigue, maux de tête, libération émotionnelle, douleurs diverses, toux, etc. Rester confiant et persévérer, il s'agit de nettoyages nécessaires pour aller vers plus d'allégresse, de liberté et de légèreté.

La respiration se fait de manière autonome, indépendamment de notre volonté et nous maintient en vie. Cependant, elle peut faire bien plus que cela... Si nous respirons **consciemment**, elle peut calmer notre mental et nos émotions, nous recentrer, augmenter considérablement notre vitalité, et nous relier à la Vie, à la Source.

Le mental et la respiration fonctionnent à l'unisson. Si le mental est agité, la respiration est superficielle et agitée et le prana se disperse. Lorsque le mental est relâché, la respiration est de qualité, fluide, libre et calme et le prana se concentre. Lorsque la respiration est fluide, libre et calme, le mental est en paix.

Le rythme respiratoire est aussi en relation étroite avec le coeur : à respiration lente, rythme cardiaque lent et... longue vie ! (le coeur d'une souris bat à 1000 puls / minute et sa vie est très brève. Le coeur d'un éléphant bat à 25 puls / minute et il est

renommé pour sa longévité !

Le prana est l'intermédiaire entre le corps et l'âme. Il représente la force qui met en contact la conscience et la matière. Il peut être considéré comme une forme très subtile, à la fois de la matière et de l'énergie, qui anime le corps physique à travers les nadis (circuits d'énergie vitale, rayonnants dans tout le corps). Le prana entretient et maintient la vie en fournissant la vitalité nécessaire à tout ce qui, sans lui, serait sans vie. Prana n'est absolument pas l'air que nous respirons même s'il lui est intimement lié : l'air n'est que le véhicule de prana, de loin beaucoup plus subtil que son support. Prana est la force vitale ou force éthérique qui pénètre tout le cosmos. Il est en toute chose, être animés ou être inanimés : Il est dans la Terre, les pierres, les végétaux, les insectes, les animaux, les êtres humains, les éléments, le vent, les étoiles, le soleil...

Prana est l'essence même de l'énergie qui est dans l'air et dans tout ce que contient l'univers.

Pranayama représente incontestablement une étape capitale pour le chercheur en quête de réalisation spirituelle.

Pranayama comprend des techniques pour apprendre à développer et à contrôler sa respiration afin de l'utiliser de manière juste selon ses besoins.

Mais dans le yoga, nous cherchons aussi à développer l'observation du souffle sans intervenir. L'observation de la respiration telle qu'elle est sans la contrôler. C'est ce que l'on appelle « Anapanasati », l'attention portée à la respiration libre et naturelle.

Pour pratiquer la méditation anapanasati (rester en relation constante avec le flot d'air, en conscience du mouvement libre et naturel du souffle sans intervenir), il faut lâcher, abandonner le contrôle. Ne pas s'efforcer d'obtenir un résultat par un effort de volonté.

***« ... Sans forcer, nous arrivons finalement à l'osmose avec le flot d'air. L'ego disparaît. Nous sommes unis à la pulsation cosmique, représentée par le rythme de notre respiration naturelle. »***

Gérard Blitz

C'est en pratiquant Anapanasati que le Bouddah a atteint l'éveil.