

## **Octobre 2022 : Pranayama**

Septembre était sur les âsanas. Octobre évoque le

### **PRANAYAMA**

Sur les huit étapes du yoga décrites dans les yoga-sutras de Patanjali, texte fondamental du yoga, le pranayama vient juste après les âsanas.

La première partie du mot sanscrit, « prana- » veut dire énergie de vie, souffle vital, inhérent à chaque être vivant. Nous naissons avec un quantum de prana que nous maintenons, diminuons ou augmentons à travers l'air que nous respirons, la nourriture que nous mangeons, les pensées que nous avons, les actions que nous réalisons et le style de vie que nous menons. Quand nous mourrons, le prana quitte notre corps physique.

La deuxième partie du mot peut être décomposée de deux manières : « -yama » traduit par contrôle ou « -ayama » qui signifie expansion.

La pratique du pranayama se sert du mouvement respiratoire pour augmenter notre quantum de prana.

Si donc la pratique passe par des exercices de « contrôle » de la respiration, nous comprenons aisément qu'elle puisse aider à l'« expansion », dans le sens d'amplitude de la capacité respiratoire. Mais elle contribue aussi à l'« expansion », dans le sens d'augmentation du prana, d'énergie.

Mais allons plus loin, le sutra II-49 des yoga-sutras dit : « L'âsana ayant été accomplie, le pranayama c'est la cessation du mouvement de l'inspir et de l'expir. »

Il faut comprendre que le pranayama n'est pas un acte respiratoire mais bien l'arrêt de la respiration, les rétentions du souffle. Alors le terme de « contrôle » prend tout son sens. L'inspir et l'expir ne deviennent que les moyens d'arriver aux rétentions.