

PROPOS SUR L'ÉNERGIE (VIII) SOUFFLE ET RESPIRATION,

Jean-Pierre LAFFEZ

Par souffle, nous précisons l'acte de la respiration. Nous voulons désigner non seulement l'air en circulation dans les narines et tout l'arbre respiratoire, mais surtout le flux d'énergie, de Prâna, aspect subtil et vital fourni par ce souffle.

Que nous en soyons conscient ou non, nous respirons nuit et jour, 24 h sur 24 h, et à longueur de vie. D'ailleurs, le muscle, diaphragme, que nous n'étudierons pas ici, indispensable artisan de la respiration, est conçu de manière à récupérer sa puissance entre chacune de ses contractions. Le souffle est le plus intime des rythmes de chacun de nous. Nous venons au monde avec notre potentiel "d'énergie ancestrale", mais c'est par une heureuse inspiration que nous nous mettons en relation avec l'universel. Le Prâna de l'air "alimente" la machine humaine. Il participe à la mise en route de cette énergie ancestrale.

Nous venons au monde "inspiré", dans un premier souffle, jusqu'au dernier souffle qui correspond physiologiquement à un manque d'inspiration.

Respirer n'est pas seulement un acte physique, c'est un moyen d'accéder à nos plaisirs subtils. Nous pouvons améliorer notre respiration, jusqu'à la manipuler d'une façon heureuse ou malheureuse ; elle est en rapport avec nos fonctions subtiles.

La respiration et son alternance

Chacun peut faire l'expérience de l'alternance de sa respiration. Il suffit de prendre conscience du contact produit par l'air à l'entrée des narines, pour constater que cette sensation n'est pas égale.

En général, une narine fonctionne plus que l'autre, et si, après un moment, l'on reprend cette expérience très simple, on constate que ce phénomène change, et que c'est l'autre narine qui fonctionne plus à son tour.

Ce type de stimulation occasionne une répercussion physiologique à la fois sur le système nerveux, le cerveau, et plus ou moins sur le reste du corps. Inversement, cette alternance peut être due à un besoin de rééquilibrage du corps, ou signifier une anomalie.

Certains textes fixent d'une manière précise cette alternance respiratoire, nous disent qu'il y a anomalie de fonction lorsque le mouvement du souffle devient trop irrégulier.

Les trois qualités du souffle

Cette alternance nous fait déduire que nous pouvons décrire trois qualités premières au souffle :

- la première qualité est consécutive à une respiration dominante de la narine gauche ;
- la deuxième qualité, de la narine droite ;
- la troisième, des deux narines ensemble.

Chaque narine, chaque souffle a des effets différents car il s'adresse à des centres d'énergie différents.

Ceci n'est pas nouveau, ni contradictoire avec la physiologie la plus simple. Le rythme de la respiration, et de son corollaire le souffle, est lié aux biorythmes, aux

rythmes cycliques de l'énergie du corps, et ceux de l'espace (saison, matin, soir, midi, minuit, etc...).

La constitution des narines met le souffle et la respiration, en rapport avec les deux hémisphères cérébraux.

Ces trois qualités du souffle sont en relation avec les trois modalités, les trois ambiances de tout individu :

- son ambiance mentale se manifeste plus par l'intermédiaire des organes des sens : yeux, nez, langue, oreilles et peau ;

- son ambiance énergétique se manifestant plus par l'intermédiaire des organes d'action : parole, mains, pieds, organes reproducteurs, et le système organes-viscères ;

- son ambiance spirituelle, définissable par *Atman*, découverte par l'état de témoin - perpétuelle recherche du méditant.

Cette subdivision n'est pas exclusive par exemple les *indriyas* de perception, centrés sur l'ambiance mentale, ont leur "côté actif".

Cette considération et ce point de vue des trois ambiances nous font dire que la polarisation du souffle dans la narine gauche favorise l'énergie mentale, celle de la narine droite, l'énergie vitale ; la respiration parfaitement égale dans les deux narines favorisant l'énergie spirituelle.

Chacun peut faire l'expérience et la différence d'ambiance résultant d'une respiration polarisée, les exercices dans le yoga de l'énergie ne manquent pas. Quant à une respiration que nous pouvons appeler commune aux deux narines, la meilleure expérience est celle ressentie en prenant conscience d'une très subtile respiration perçue à la pointe extrême du nez.

L'action liée au souffle

L'étude du souffle permet de comprendre et d'expérimenter l'influence sur le corps de chacun des trois souffles que nous venons de considérer. Nous en avons déjà fait allusion ci-dessus.

Chacun de ces souffles correspond à une ambiance, et partant, à un type particulier d'action et de ressenti : physique, mental ou spirituel.

Illustrons ces trois activités d'une façon très simple :

- physique : marcher, courir, manger, digérer, parler, etc...

- mental : être dans le monde de ses pensées, de ses rêves, apprendre sous toutes les formes, retenir, chanter, avoir des sentiments...

- spirituel (bien que ce soit plus difficile car le "spirituel" est toujours très difficile à définir) : Signalons cependant, méditer, prier, « contempler la vérité », lorsque ces trois points de vue ne sont pas mentalisés, mais "vécus de l'intérieur" conduisant vers une vacuité ou état au-delà de tout ressentiment.

Tout ce que nous faisons à longueur de vie s'adresse à l'un des ces trois souffles.

Le souffle gauche correspond à l'ambiance mentale. Il est dit être plus *tamasique*. Le souffle droit correspond à l'ambiance physique, ; il est dit *rajasique*.

L'équilibre, plus subtils, dit sattvique, s'adresse à notre ambiance spirituelle.

Ainsi, quand nous abordons la méditation, si la narine droite domine, le vital en nous est stimulé et le physique s'en ressent, le corps sera peut être agité.

Si la narine gauche domine trop, le mental sera stimulé, il en résultera une dispersion mentale.

L'équilibre, obtenu par les différents exercices de *Prânâyâma* et de *Prâna-âyâma* favorisent la méditation. Toutes les pratiques majeures du yoga de l'énergie visent à obtenir cet équilibre. Nous pensons aux pratiques simplement physiques : mouvements préliminaires, mouvement de Naropa , aux exercices de polarisation du souffle, que ce soit avec ou sans *mudras*. L'équilibre des mouvements du souffle conduit à un équilibre entre le mental et le corps.

Trois autres qualités du souffle : *Idâ*, *Pingalâ*, et *Sushumnâ*

Les trois qualités du souffle que nous venons de décrire sont inséparables des trois *nâdîs* principales du corps : *Idâ*, *Pingalâ*, et *Sushumnâ*.

Chacune des deux narines est reliée à une *Nâdî* :

- *Idâ* pour la narine gauche, transformateur et véhicule d'une énergie lunaire de qualité tamasique ;
- *Pingalâ* pour la narine droite, transformateur et véhicule d'une énergie solaire, de qualité rajasique ;
- *Sushumnâ* est en affinité avec une respiration équilibrée et subtile des deux narines.

Certains auteurs font l'analogie entre la circulation d'énergie dans les *Nâdîs* et celle d'un circuit électrique. Ceci peut aider la compréhension ; c'est également la compliquer. De toute façon, il ne s'agit que d'analogie : *Prâna*, l'énergie que nous étudierons plus loin, n'est pas l'électricité, bien qu'en en étant sans doute très proche ; nous devons considérer que l'électricité est également une manifestation de *Prâna*.

Considérons simplement que la stimulation de la narine gauche favorise les facultés mentales, et la "circulation" dans la *nâdî Idâ*. Celle de la narine droite, favorise les

facultés physiques , et la “circulation” dans la nâdî Pingalâ

Considéré sur un plan physique et un ressenti physique, il est ainsi courant de constater qu’une respiration par la narine gauche, provoque une ambiance physique tamasique - la narine droite s’adressant au physique étant en “sommeil”. Une respiration par la narine droite provoque une ambiance rajasique, ceci explique cela.

Nous avons attiré l’attention et invité chacun à faire l’expérience de cette alternance du souffle à longueur de journée, et ceci en dehors de toute pratique de yoga.

Au moment de l’inversion du souffle, il s’ensuit un passage, certes difficile à saisir en dehors des pratiques, moment d’accès au plan spirituel et au potentiel contenu en chacun de nous. Ce moment correspond à Sushumnâ.

Tous les systèmes de Hatha-yoga proposent d’activer le circuit de Sushmunâ. Ceci doit se faire prudemment et ne jamais être provoqué.

Sushmunâ, comme Idâ et Pingalâ s’élèvent depuis *Mûlâdhâra-chakra*. Dans un mouvement de spirale dextrogyre pour Idâ et Pingalâ, et au centre de cette double spirale, en “ligne droite” pour Sushmunâ ; chacune de ces trois nâdîs rejoignant *Âjnâ-chakra* en arrière du milieu du front. Idâ aboutit à la narine gauche, Pingalâ à la narine droite, et, Sushmunâ dans l’éveil spirituel, rejoint *Brahma-randhra* et *Sahasrâra-chakra*. La force spirituelle de la Kundalinî est canalisée dans le passage de Sushumnâ depuis Mûlâdhâra-chakra.

L’équilibre régulier du souffle dans les deux narines favorise le passage de l’énergie dans le canal étroit de Sushumnâ. Il s’agit dans ce cas bien précis, d’un phénomène que nous osons appeler naturel, en quelque sorte physiologique. Cette régularité du souffle correspond d’ailleurs à un équilibre des ambiances physique, mentale,

et spirituelle : le corps vit harmonieusement, les pensées sont calmes. L'entraînement à une respiration consciente, mais réflexe, l'alternance d'une respiration fine, subtile, ressentie "comme un fil très fin" à la pointe du nez, favorise donc cet équilibre et l'éveil d'une ambiance spirituelle. C'est la pratique de la méditation qu'il ne faut pas confondre avec l'entraînement utilisant l'image mentale et la pensée, même positive. La pensée positive, et à l'image mentale ne sont "la méditation". Faire naître en soi, un sentiment d'amour et compassion est un exercice certes proche de la médiation. La méditation, *Dhyâna* conduit à découvrir qu'au delà de nos ambiances, il existe un état de vacuité.

Souffle et respiration

Le monde habituel, et surtout le monde médical ne considère la respiration que dans l'acte physiologique, purement organique, acte, indispensable à la vie physique.

L'étude du souffle, comme nous venons de le faire, est au-delà du simple acte respiratoire qui ne serait qu'un échange principalement gazeux.

