

## Les Sutras de Patanjali sur Asana

Commentaires de yogacharia B.K.S. Iyengar<sup>i</sup>

**Sutra II. 49 :Le prânâyâma est la régulation, avec rétention, du flot de l'air qui entre et qui sort. Sa pratique ne doit être entreprise que lorsque celle d'asana est maîtrisée.**

Le prânâyâma constitue la quatrième étape du yoga. Son importance est comparable à celle du cœur pour le corps. Il est intéressant de relever que Patanjali recommande aux sadhakas (pratiquants) de ne l'aborder que lorsque la posture est parfaite. C'est la seule fois où il marque une exigence d'aboutissement d'une étape (asana) avant de se lancer dans la suivante (prânâyâma).

Habituellement, le flot de la respiration est spontané et irrégulier. L'observation des fluctuations et l'entraînement de l'attention au contrôle de l'inspiration, de l'expiration et des rétentions constituent prânâyâma.

Prana est une puissance se suffisant à elle-même, qui génère un champs magnétique dans l'univers manifesté qu'elle module, soit en le maintenant, soit en le détruisant pour permettre son renouveau. Elle imprègne aussi bien chaque individu que l'univers tout entier. Elle se manifeste en tant qu'énergie physique comme en tant qu'énergie mentale. Elle est tout à la fois énergie sexuelle, énergie spirituelle et énergie cosmique. Tout ce qui vibre dans l'univers est prana : chaleur, lumière, gravité, magnétisme, vigueur, puissance, vitalité, électricité, vie et esprit sont tous des formes de prana. C'est la « personnalité cosmique », animant tous les êtres créés ou non manifestés. C'est le moteur premier de toute activité, la richesse de la vie.

Cette énergie, constitue le principe de toute vie et conscience. Elle préside à la création de tous les êtres de l'Univers. Tous en sont issus et vivent par elle. A leur mort, leur souffle individuel se fond dans le souffle cosmique. Prana est non seulement le moyeu de la roue de l'existence, mais aussi l'axe central du yoga. Prana suscite et anime toute création, soleil, lune, nuages, vent, pluie, terre, toutes les facettes de la matière et des êtres. Il est à la fois être (sat) et non-être (asat). Prana est l'énergie primordiale et la source de tout savoir.

Prana (l'énergie) et citta (la conscience) sont en constante interrelation. Prana se trouve où citta est, citta où prana est. Les textes sur le yoga disent que quand le souffle est immobile, la conscience l'est aussi. Toute vibration et fluctuation cesse quand prana et citta sont calmes et silencieux.

C'est pour avoir étudié cette relation entre souffle et conscience que les sages ont préconisé la pratique du prânâyâma comme moyen de stabiliser l'énergie et l'esprit.

Le terme prânâyâma se compose de prana et d'ayama qui signifie étirement, extension, longueur, largeur, régulation, prolongation, réfrènement et contrôle. Réguler consciemment prana dans tout l'être est prânâyâma.

(...)

La pratique de prânâyâma permet de capter prana autrement plus puissamment que la respiration ordinaire. Prana s'accumule alors dans les chakras, ou centres d'énergie, qui le modulent en fonction des besoins et assurent sa distribution à travers les nadis, ou canaux d'énergie en sorte que tous les systèmes, aussi bien respiratoire que nerveux, digestif, excrétoire et génital, soient hissés à leur plus haut niveau de santé et d'harmonie.

La maîtrise de prânâyâma garantit une vie d'une centaine d'années dans un corps parfaitement sain, un esprit clair et un mental équilibré et paisible. C'est pourquoi cette pratique est considérée comme une science et un art de première importance.

**II.50 : Prânâyâma comporte trois mouvements : longues et subtiles inhalation, expiration et rétention ; toutes trois sont régulées avec précision en fonction de la durée et de l'endroit.**

Les trois composantes du prânâyâma sont l'inspiration, l'expiration et l'apnée consciemment contrôlées ; toutes trois impliquent durée et subtilité, selon la capacité de l'aspirant. Leur pratique doit tenir compte du champs d'action (desa), ici le torse, de la durée (kala), ici celle du souffle et de la précision (samkhya).

Il y a deux sortes de rétention en prânâyâma : l'interruption de la respiration après l'inspiration et après l'expiration. Les phases de la respiration doivent être adaptées à la capacité des poumons (desa) ; régularisées et prolongées (kala) ; et pratiquées avec extrême subtilité (samkhya). La maîtrise est réalisée lorsque harmonie et rythme conscient (paridrsta) sont accomplis.

Se concentrer sur la régularisation du souffle (prana vrtti), l'expiration (bahya vrtti), l'inspiration (antara vrtti) et l'apnée (stambha vrtti), constitue sabija (semence, graine) prânâyâma, car l'attention est entièrement focalisée sur la respiration.

L'inspiration procède du centre de l'être vers la conscience. De même que mahat, ou l'intelligence cosmique, est le moteur de toute activité dans la création, sa contrepartie dans l'homme, citta, l'esprit, réveille le cœur de l'être. L'inspiration met en mouvement les cinq enveloppes (koshas) du pratiquant de la plus profonde vers la plus extérieure : anandamaya, vijnanamaya, manomaya, pranamaya et annamaya, de même que les cinq éléments constitutants : akasa, vayu, tej, ap et prthvi. L'expiration agit dans l'ordre inverse, de l'extérieur vers l'intérieur de l'être.

L'activation de l'inspiration mobilise l'âme, fait évoluer l'être profond, le Soi (purusha). L'inspiration est aboutie lorsque le Soi contacte le corps physique. Le purusha s'harmonise alors avec prakrti, la nature, le monde des formes.

L'expiration, elle, va du corps vers le Soi, couche après couche. C'est l'involution, la rencontre de la nature, prakrti, avec son seigneur, le purusha. Si l'inspiration est l'union divine de l'être avec le monde visible, l'expiration est celle de ce monde avec l'être.

La rétention à poumons pleins se nomme antara kumbhaka, à poumons vides, bahya kumbhaka. Antara kumbhaka conduit à la consécration de l'être individuel, alors que bahya kumbhaka le libère des quatre buts de la vie mondaine : dharma, artha, kama et moksa, tels que décrits dans le sutra IV.34 :

Dharma codifie les devoirs éthiques, sociaux, intellectuels et religieux dans la vie quotidienne. A proprement dit, ils relèvent du temps des études; mais ils sont à poursuivre tout au long de l'existence car, sans cette attitude éthique, aucune réalisation spirituelle n'est possible.

Artha concerne l'acquisition de richesses, afin que sa recherche ne soit pas entravée par des difficultés matérielles. Il ne s'agit pas, bien sûr, d'accumuler les possessions, mais de satisfaire à ses besoins pour en être libre. C'est le temps, aussi, de fonder une famille. L'amour en couple est destiné à s'ouvrir sur la bienveillance envers tous et l'adoration divine. La vie de famille doit aussi s'articuler autour de l'éducation des enfants et de l'accomplissement de ses devoirs envers ses concitoyens. C'est pourquoi elle n'a jamais été considérée comme une entrave à la recherche spirituelle.

Kama a trait aux plaisirs de la vie qui sont à prendre pour être dépassés.

Moksa signifie justement la libération de cet attachement aux joies de l'existence qui sont passagères et par là même fondamentalement insatisfaisantes, puisque leur cessation va entraîner souffrance. Moksa est l'expérience de leur émancipation et de la béatitude qui en découle.

### **II.51 Le quatrième type de prânâyâma est au-delà des prânâyâmas interne ou externe ; il survient sans effort et spontanément.**

La quatrième forme du prânâyâma transcende la régularisation du flot de l'air et des rétentions décrite dans les sutras précédents. Il est comparable au kevala kumbhaka mentionné dans les textes sur le hatha-yoga et dans les upanisads sur le yoga.

Le quatrième stade du prânâyâma survient quand le va et vient du souffle est au-delà de toute intention et effort. L'esprit devient calme et le silencieux. Le flot de l'énergie vitale, de l'intelligence et de la conscience cesse pour ne laisser que des impressions subliminales. C'est un état proche de virama pratyaya décrit dans le sutra I.18. Un état où tout est suspendu, tant dans le souffle que dans la conscience. Un état qui engendre un nouvel éveil où la vision profonde éclaire puissamment l'être intérieur.

Ce quatrième type de pranyama, dépouillé de toute condition, libre des exigences des trois autres, inspiration, expiration, rétention, est donc « sans semence ». Il est nirbija prânâyâma.

## **II.52 Prânâyâma déchire le voile couvrant la lumière de la connaissance et annonce l'aube de la sagesse.**

Sa pratique dissipe l'illusion engendrée par l'ignorance, le désir et l'aversion obscurcissant la vision profonde ; elle permet à la lumière de la sagesse de rayonner.

La Yuga Chudamani Upanisad dit qu'aucune pratique n'est plus haute que le prânâyâma, voie royale vers le bien-être, la liberté et l'extase. Elle le qualifie de mahavidya, de connaissance exaltante.

*Note du traducteur : dans ses commentaires sur les Yoga Sutras<sup>ii</sup>, Taimni traduit ainsi ce sutra 52 « De cela provient la dissolution de ce qui masque la lumière ». Il insiste sur le fait qu'il ne s'agit pas, à ce stade, de la « lumière de l'âme » qui se révélera au cours de la pratique ultérieure de Dharana, Dhyana et Samadi, mais de « la lumière, ou luminosité, associée au pranamaya kosha, corps de l'énergie ou véhicule subtil » . Il explique que « lorsque, par la pratique du prânâyâma, des changements nécessaires ont été apportés dans la distribution de prana et que les centres psychiques ont été activés, le mécanisme des corps subtils est saisi par le cerveau physique qui s'ouvre alors à la luminosité qui leur est associée ». A ses yeux, cette luminosité va permettre au sadhaka d'avoir « des images mentales beaucoup plus nettes et fouillées dans sa pratique de Dharana et Dhyana ».*

## **II.53 L'esprit est alors apte à la concentration.**

Non seulement le prânâyâma permet de stabiliser l'esprit, mais il ouvre la porte de la concentration, dharana.

Ce qui implique que les efforts déployés jusqu'alors par le sadhaka pour s'établir dans la voie du yoga se transforment en un zèle naturel vers son but.

Traduction très libre, mais très respectueuse  
de Jean Lechim

Ce texte est tiré du site [www.lechim.ch](http://www.lechim.ch) / 7.1.01

---

<sup>i</sup> Light on the Yoga Sutras of Patanjali, HarperCollins, India

<sup>ii</sup> La Science du Yoga De l'humain au divin », Editions Adyar