

## APERÇUS SUR LE PRÂNÂYÂMA PAR PIERRE FEUGA

*Novembre 2014*

« Yoga, chacun le sait, veut dire « union ». On entend en général par-là l'union de l'être humain avec l'Universel (laquelle, soit dit en passant, ne serait nullement possible si elle n'était déjà potentiellement réalisée). Mais, dans les yogas tantriques dont fait partie originellement le hatha-yoga, l'union qui est aussi visée est celle de la Conscience (Shiva) et de l'Énergie (Shakti).

Ce terme et cette notion d'énergie parlent beaucoup à nos contemporains. Partout, sur tous les plans, il n'est question que d'éveiller, développer, accroître, intensifier l'énergie. Il y a parfois quelque chose de naïf, de stupide, et parfois aussi de dangereux, de terrifiant (si l'on songe aux applications économiques ou militaires) dans cette quête effrénée de « toujours plus » d'énergie, de puissance, comme si la Shakti était d'ordre matériel et quantitatif. Les sages de l'Inde, même tantriques, n'ont cessé en effet de nous mettre en garde contre une recherche de l'énergie pour elle-même, sans l'éclairage, sans l'accompagnement lucide de la Conscience témoin. Mais c'est ainsi : l'être humain est avide de phénomènes et le chemin de l'Énergie, flamboyant et fertile en sensations, exerce une séduction beaucoup plus vive que celui, aride et abrupt, de la Conscience pure.

La première erreur est que l'on confond souvent l'Énergie et ses manifestations. Par exemple, le souffle, la sexualité, la pensée, la parole sont des manifestations de l'Énergie mais ne sont pas l'Énergie elle-même. S'attarder sur l'une ou sur l'autre de ces manifestations revient à confondre le flot avec la source, la forme avec le fond, le doigt qui montre la lune avec la lune elle-même. Tant que vous travaillez tel ou tel de ces aspects, vous obtenez sans doute des « expériences », vous gagnez même éventuellement des « pouvoirs », mais vous ne sortez jamais du cercle de l'ego, du désir, du vouloir individuel, vous restez dans le devenir, le samsâra... Tout autre chose est la plénitude d'énergie qui se dégage spontanément de la réalisation de l'Être, sans l'intervention d'aucune méthode, sans manipulation de l'ego.

Précisons encore la notion d'énergie. Les taoïstes chinois ont fait dans ce domaine des distinctions aussi subtiles qu'utiles. Ils reconnaissent d'abord l'énergie naturelle que chaque individu possède et qui est fournie essentiellement par l'alimentation et la respiration. Puis vient l'énergie transformée par une pratique. Elle est de deux ordres : en premier l'énergie transformée extérieure, c'est-à-dire l'énergie naturelle modifiée, renforcée par l'effort volontaire et musculaire et par l'entraînement ; cette sorte d'énergie est considérée comme inférieure, profane, non fondamentale en tout cas dans une recherche d'Éveil. Mais il existe aussi une énergie transformée intérieure qui se développe, s'affine par une pratique initiatique (comme le Tai-ji en Chine ou le hatha-yoga en Inde). Pourtant même cette énergie subtile (jin) n'est pas encore la source, elle n'en est que la manifestation. La véritable source, c'est

le « souffle intérieur » (qi), qui est en mouvement avant la naissance et peut être retrouvé par la pratique notamment respiratoire. Mais là encore prenons garde : il ne s'agit pas de la respiration physiologique constituée par l'alternance de l'inspir et de l'expir et qui s'est mise en mouvement dès la naissance. Le véritable souffle est interne : on dit encore « embryonnaire » ou « prénatal ». Chez la plupart d'entre nous, il n'est pas conscient. Il peut le devenir.

Dans la pratique indienne de même, tout prânâyâma commence par la conscience, la prise de conscience. Mais conscience ne signifie pas forcément contrôle. Car les gens obsédés de contrôle ne s'interrogent pas assez sur le contrôleur. Qui contrôle quoi ? Comment l'ego – qui est par nature limité, dysharmonieux – pourrait-il espérer amener un ordre, une harmonie dans le corps et le mental ? Ceux qui poursuivent avec acharnement ces méthodes ne voient pas qu'ils tournent en rond, qu'ils ne font au mieux qu'élargir leur prison. Que vous soyez capable de retenir votre souffle vingt secondes ou vingt minutes ne change pas grand-chose : de toute façon vous atteindrez toujours une limite, qui est celle soit de l'espèce, soit de votre incarnation actuelle.

Est-ce à dire qu'il ne faut rien faire ? Je suggère d'abord de se laisser respirer. Je sais : cette expression, souvent employée dans les cours de yoga, est devenue un cliché. Il n'empêche qu'elle recèle un sens profond.

Ne pensez jamais, lorsque vous expirez, que vous « chassez » l'air : pensez plutôt (ou plutôt faites-le sans penser) que vous le donnez, que vous l'offrez. De même, n'associez jamais l'inspiration à un « prendre » : recevez, accueillez, acceptez ce qui vient. Ne laissez jamais intervenir la volonté dans les intervalles, abandonnez l'idée et jusqu'au mot de « rétention » (quelle avarice de vouloir retenir !). Le souffle s'interrompt, se suspend : très bien, observez, contemplez, savourez cette absence, sans projection, sans anticipation. Le souffle reviendra quand il voudra, il vous quittera quand il voudra. Ou encore inversez la perception ordinaire, imaginez que vous êtes le souffle et non pas celui qui reçoit et évacue le souffle. Prenez le point de vue du souffle. Vous allez, à l'inspir, envahir ce corps, ces poumons que vous aviez la mauvaise habitude d'appeler vôtres : quelle exploration fabuleuse ! Vous allez, à l'expir, pénétrer, envahir cet espace paraît-il extérieur, allez loin, aussi loin que votre esprit peut aller, que votre souffle-esprit devienne l'oie migratrice, traversez le ciel, diffusez-vous à l'infini.

Quand vous aurez expérimenté cela, il se peut que les « exercices » traditionnels de prânâyâma, les kapâlabhâti et les bhastrikâ auxquels vous vous shootiez, perdent beaucoup de leur attrait. Peut-être mais peut-être pas. Je ne veux rien préjuger. Il se peut au contraire que vous les redécouvriez avec une nouvelle fraîcheur et que les jeux retrouvés de l'Énergie vous plongent, à vous en couper le souffle, dans la Joie véritable. »

*Pierre Feuga*