

Nâdî shodhana, la respiration alternée

Voici une pratique indispensable pour harmoniser les souffles de gauche et de droite et purifier les canaux énergétiques. Idéale pour s'équilibrer, se recentrer, se détendre.

Un peu de théorie d'abord...

Le prâna et les nâdî

Le yoga postule une totale similitude entre le macrocosme et le microcosme, l'univers et l'être humain. De même que cet univers ne se conçoit pas sans son inhérente Énergie, *Shakti*, de même l'être humain n'est pas si l'Énergie sous forme du souffle de vie, ne l'anime pas. La *Shakti* se manifeste en nous d'abord comme *prâna*. Nous en ressentons la présence grossière, extérieure, dans la respiration, l'air qui va et vient dans nos poumons et soutient nos fonctions physiologiques, émotionnelles et mentales. Lorsqu'il est intériorisé le pratiquant de yoga peut en percevoir aussi l'aspect subtil dans les courants de *prâna*, les *nâdî*, qui nous parcourent comme des fils animés d'un flux de lumière, de chaleur, de fines vibrations. Le corps subtil est «tissé» de milliers et de milliers de ces *nâdî* fins comme les fils d'une toile d'araignée.

Nous devrions pouvoir en prendre conscience. Mais ce n'est pas le cas pour la majorité des êtres humains. Et quand par un effort d'intériorité, de concentration dans les postures ou dans le *prânâyâma*, nous parvenons à percevoir *idâ* et *pingalâ*, les deux principaux des *nâdî* auxquels le hatha-yoga nous propose de nous intéresser, nous constatons qu'il y a des endroits où ils paraissent comme inexistantes, ou «en pointillés», ou pour ainsi dire noués. Ça ne passe pas, l'énergie est bloquée, s'accumule en certaines parties, n'irrigue pas d'autres, créant par là même des déséquilibres que nous ressentons dans les tensions et les manques de fluidité et d'harmonie tant au niveau énergétique que respiratoire, physique, émotionnel et mental.

Ainsi les *nâdî* sont généralement obstrués. Si on a pu lire dans certains commentaires contemporains sur les textes traditionnels que les *nâdî* seraient encrassés de déchets comme peuvent l'être des vaisseaux sanguins, il faut prendre la comparaison avec beaucoup de circonspection. Le concept d'impureté en yoga fait surtout référence à des notions de dualité: dualité et déséquilibre entre les cotés lunaire et solaire (gauche et droite), l'un étant accentué au détriment de l'autre, ou entre les centres énergétiques (chakra) du haut et ceux du bas, ce qui fait que certains aspects de l'existence, certaines expériences sensorielles sont systématiquement (et inconsciemment) recherchées, d'autres évitées, nourrissant ainsi à l'excès certaines tendances et réactions émotionnelles et mentales.

C'est de conditionnement et d'attachement qu'il s'agit: nous ne sommes alors pas capables d'accueillir tout, absolument tout avec la même égalité d'esprit, la même fluidité. L'énergie ne peut s'engouffrer en nous et nous traverser comme un canal bien lisse: ça accroche partout! Si les *nâdî* ne laissent pas circuler librement l'énergie vitale, le mental et le souffle s'en trouvent perturbés et il est impossible d'atteindre l'immobilité dans le *prânâyâma*. C'est pourquoi les textes traditionnels, qui sont d'habitude plutôt succincts comme des aides-mémoire, sont étonnamment prolixes sur le sujet et insistent sur la purification (*shodhana*) des *nâdî* comme pratique préalable indispensable au *prânâyâma*, le contrôle du souffle vital.

La technique de la respiration alternée

Nous indiquons ici les bases de la pratique. Quand elles seront maîtrisées vos professeurs pourront vous guider plus loin.

La posture

Prendre une posture assise, lotus de préférence, colonne bien redressée, le reste détendu, notamment le visage qui s'éclaire du sourire intérieur.

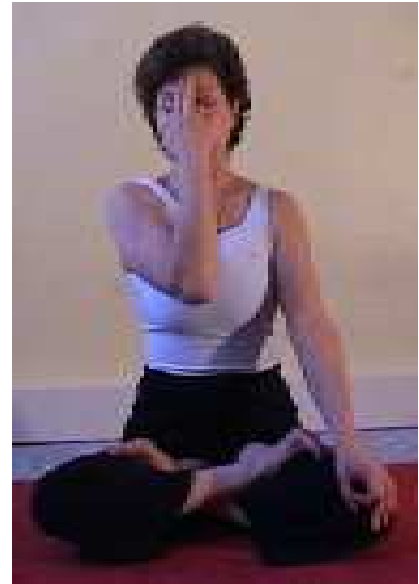
Contractions, gestes, fixation oculaire

Maintenir une légère contraction de la racine en permanence.

La langue plaquée contre le palais et la pointe à la racine des dents du haut ou mieux la langue retournée, pointe appuyée sur la partie molle du palais près de la luette.

La main gauche prend le geste de la Sagesse (bout de l'index calé à la première pliure du pouce, les trois autres doigts joints et tendus avec la paume posée sur le genou gauche)

La main droite est en *nâsâgra-mudrâ*: index et majeur tendus, joints, et le bout posé au milieu du front; le pouce pose sur la narine droite, l'annulaire et l'auriculaire sur la narine gauche. Le bras reste détendu, contre soi, avec l'avant bras bien dans l'axe et les doigts ne doivent pas décoller des ailes du nez. Les yeux fermés, fixer le point intersourcilier.



Le souffle

Le souffle est silencieux.

Expirer à fond par les 2 narines.

Boucher la narine droite : inspirer à gauche.

Boucher à gauche : expirer à droite. Inspirer à droite.

Boucher la narine droite : expirer à gauche. Inspirer à gauche et continuer à alterner ainsi de suite.

Se souvenir que l'on change de côté après chaque inspiration.

Pour terminer, après une inspiration à droite, boucher les deux narines, faire les trois contractions (anus serré, ventre rentré, menton au sternum) et retenir le souffle pour une durée égale à 4 fois le temps d'inspiration. Abandonner en relâchant doucement la gorge et le ventre et expirer par les deux narines. Reposer la main sur le genoux. Rester immobile (rien ne bouge: ni la langue, ni les yeux, ni rien dans la posture) et observer.

Rythmes

a) Commencer par un rythme équilibré: 1 temps d'inspiration, 1 temps égal d'expiration, 5 secondes par exemple et allonger progressivement.

b) Introduire un temps égal de rétention après l'inspiration. Par exemple: 5 secondes d'inspiration à gauche, 5 secondes de rétention, 5 secondes d'expiration à droite, 5 secondes d'inspiration à droite, 5 secondes de rétention, 5 secondes d'expiration à gauche, etc. Allonger les temps autant que possible. Dès que les rétentions semblent un peu longues il faut les accompagner des trois contractions, dans cette variante comme dans les suivantes.

c) On pourra alors introduire un temps égal de rétention à vide à la fin de chaque expiration et passer ainsi à un rythme dit «carré» (*samavritti*).

d) La pratique se fait également avec un temps pour inspirer et le double pour expirer. Puis on introduit une rétention à poumons pleins de 2, 3 puis 4 temps, de manière à atteindre le rythme classique: 1 temps d'inspiration, 4 de rétention, 2 d'expiration.

Visualisation et mantra

L'inspiration monte, l'expiration descend. Quand le souffle passe par la narine gauche, le voir circuler dans un canal de couleur lunaire, blanc argenté, à gauche de la colonne vertébrale (*idâ*) et allant en une ligne légèrement courbe du centre d'énergie de la base à celui du front. Symétriquement quand la narine droite fonctionne visualiser un canal de couleur solaire, rouge, à droite de la colonne (*pingalâ*). A gauche entendre intérieurement le son *YAM*, à droite *RAM*.

Durée

Minimum 5 minutes au début, puis de 10 à 15 minutes, enfin prolonger jusqu'à faire confortablement un *ghatikâ* (environ 25 minutes).

Effets

Cette respiration équilibrante est particulièrement bénéfique pour les personnes insomniaques, hypertendues ou sujettes à des coups de déprime ou d'hyperactivité.

La circulation énergétique améliorée influe directement sur l'oxygénation, la pureté du sang, l'équilibre nerveux et donc sur le bien-être et la santé de tout l'organisme.

L'alternance régulière de la circulation consciente de l'énergie dans les canaux de gauche et de droite apporte dans un premier temps une sensation de calme, d'équilibre. Les émotions et les pensées s'apaisent. La concentration devient beaucoup plus stable.

Martine Huon