

**« Le souffle est au cœur du Yoga,
car il est au cœur de la Vie.
Et le Yoga c'est la Vie. »**

Sri T.V. Krishnamacharya

T.K.V. Desikachar disait : « Dans la vie courante, le mental et le corps sont nos deux maîtres et le souffle est l'esclave, dans la pratique du Yoga, le souffle devient le maître du mental et du corps. »

L'approche du souffle est comparable à l'approche d'un cheval par un bon cavalier.

D'abord établir le contact avec cette composante naturelle qui n'a pas besoin du mental pour fonctionner (comme dans le sommeil profond).

Voir dans quel état est le corps (la pompe de l'appareillage respiratoire) et apprécier l'énergie entrante et sortante naturellement.

Patience observer cet ami intime qu'est le souffle à la fois contenant (le corps) et contenu (l'air) entrant.

La maîtrise en Yoga est appelée *samyama* (3^e chap des Yoga Sutra). C'est un pouvoir qui ne se pratique pas, mais qui est le résultat de l'attention intériorisée (*prâtyâra*) portée sur le souffle (*prânâyâma*).

Si cette attention dure, arrive alors la concentration (*dhâranâ*) et la plénitude (*samâdhi*).

La maîtrise c'est la réunion des trois : concentration, méditation et plénitude.

Pour bien comprendre la pratique du Yoga, il faut comprendre l'importance de l'attention. En fait, c'est le souffle qui nous maîtrise. Si je ne suis pas attentif au cheval, je ne peux pas être un bon cavalier.

Lorsque le lien durable est établi avec le cheval-souffle, alors un bon cavalier se doit autant de laisser faire le souffle et l'observer, car c'est le mental qui dorénavant est influencé par cette composante naturelle, que de temps à autre lui demander quelques exercices appropriés si nécessaire.

Le souffle aide alors à orienter, apaiser, arrêter, maîtriser le mental.

Pierre ALAIS