

Kiran VYAS



योगलहरी
Yoga du souffle

Editions Adi Shakti - Paris



Kiran Vyas

योगलहरी

Yoga du souffle



Editions Adi Shakti
Centre Tapovan
9 rue Gutenberg - 75015 - Paris
www.tapovan.com

Remerciements

A Bandhutripti pour m'avoir inspiré ce livre,

A mes collaborateurs qui ont travaillé avec beaucoup d'efforts et d'endurance :

Muriel Fareau, Pascale Giaccobi, Jean-Jacques Malangin, Pankaj Vyas, Falguni Vyas, Kshamta Vyas, Bertrand Lisbonis, Nathalie Deuil, mon épouse Claire Vyas

et mes deux précieuses associées Corinne Dupont et Chantal Signovert.

Je remercie vivement mes amis le Dr. D. Shah et son épouse Lakshmi Shah, Navinbhai Gada, son épouse Linaben et leur fille Zalak, l'imprimeur indien Ashok Shah et son épouse Manjula Shah, les deux artistes Shaikh Abdoul rashid Abdulrazak, Shaikh Abdul Rauf Absulrashid, ainsi que toute l'équipe de Tapovan et de Shantiniketan.

Kiran Vyas



*A Maha Saraswati
la déesse de la connaissance et des arts,
la force de perfection,
et la grâce divine
inspiratrice de Kiran et Kirtiji*

Note de l'éditeur

*Quelle joie de publier ce livre
à l'occasion des 60 ans de Kirtiji et de Kiran !*

Tous deux sont originaires du Gujarat et sont des pédagogues hors pair.

Kiran a dirigé et fondé des écoles en Inde puis des centres de yoga et d'ayurvéda en France.

Kirtiji, moine jaïn, a marché pieds nus des milliers de kilomètres pendant 34 ans. Il enseigne maintenant de nombreuses pratiques et philosophies du yoga. Il a fondé Shantiniketan, un centre de yoga et de méditation à Tithal en Inde.

Depuis quinze ans il voyage dans le monde entier. C'est un moine révolutionnaire.

Ce livre vous présentera le travail de kirtiji sur le yoga du souffle décrit par Kiran.

Corinne Dupont

Joyeux anniversaire à Kirtiji et à Kiran !

Yoga du souffle

Rencontre avec Kirtiji	11
Yoga du souffle	17
Respirations, la clef du mental	17
Les secrets du prana en huit étapes	19
Les effets du yoga du souffle	31
Le yoga du souffle et les chakras	35
Les 10 prana	39
Détente et énergie	43
Les huit piliers du yoga	69
Shanti Path	81



Rencontre avec Kirtiji

1988. J'étais en Inde avec quelques amis français qui voulaient visiter l'Inde profonde. Ils voulaient vraiment rencontrer l'âme de l'Inde qui, comme le disait Gandhi, se trouve dans ses 500 000 villages.

Nous étions dans ce tout petit village de Nargol où j'avais fondé une école. C'est un village parsi : autrefois des Iraniens, pour sauver le culte de Zoroastre face à l'Islam, s'étaient enfuis d'Iran sur treize bateaux et avaient accosté là. C'est un village idyllique entouré d'un côté par la mer, d'un autre par le port et la rivière, d'un autre par la montagne, et enfin par la forêt.

Mes amis français étaient ravis de visiter l'école et les fermes biologiques sous un climat paradisiaque : beau temps garanti, ciel bleu tous les jours de la semaine et chaleur tempérée avoisinant les 25 degrés. Nous nagions dans la mer, nous nous promenions sur la plage longue de dix kilomètres sans rencontrer âme qui vive, sauf quelques pêcheurs. Nous prenions le temps de méditer et d'aller visiter les petits villages autochtones aux alentours.

Pour moi, la spiritualité indienne, ce n'est pas la religiosité des temples ou des rituels, mais c'est une véritable lumière spirituelle, une véritable philosophie ayant une action positive sur l'humanité et sur l'être humain, comme le travail de Sri Aurobindo ou de La Mère ou bien de Ramana Maharishi, de Ramakrishna ou encore de Swami Vivekananda. Personnellement, je suis très impressionné par la poésie des Saints comme Kabir, Mira, Narsi Mehta et par celle de Tagore.





Santiniketan - Tithal



La spiritualité vivante, c'est dans ces poèmes que je la trouve, ainsi que dans l'action directe des grands Sages. Je la trouve encore chez les villageois dans la campagne, ou chez les pêcheurs au bord de la mer qui vivent une vie rurale dans toute sa simplicité.

Pour ma part, j'ai toujours eu tendance à éviter les prêtres, les moines et les pratiquants des rituels.

C'est alors qu'un ami, le docteur Naresh Bhatt me proposa d'aller rendre visite à trois moines jain : Munichandraji Maharaj, Kirtichandraji Maharaj et Jinchandraji Maharaj. Or nous avons un emploi du temps très serré et il me semblait inutile de perdre du temps pour aller voir des moines en un endroit où, j'en étais presque sûr, la spiritualité n'existait pas.

Mais, finalement, je me suis dit :

« Pourquoi pas ? Ce sera une expérience pour mes amis français de rencontrer ces moines tous vêtus de blanc. »

Lors de cette visite, je fus vraiment très impressionné par leur profonde connaissance de la langue sanskrite et par leur érudition, associées à une grande pureté de cœur.

Ils avaient marché pendant trente-trois ans, traversant l'Inde du Nord au Sud, d'Est en Ouest, pieds nus. Ils n'avaient pas seulement compris l'Inde profonde ; ils comprenaient autant les textes anciens que l'homme moderne.

Ils possédaient une très grande connaissance des textes et des pratiques secrètes de méditation de Bouddha et de Mahavira et, en plus, étaient d'accord pour tout nous donner, en toute simplicité et dans la joie du cœur. Leur ouverture aux autres était totale et on ne pouvait trouver en eux aucune marque d'ordre religieux orthodoxe et ritualiste.



C'est ainsi que notre collaboration a commencé, par cette étude des pratiques anciennes à la lumière des temps modernes.

A cette époque, j'enseignais le yoga, le hatha yoga et la culture indienne depuis une douzaine d'années en France. J'ai toujours eu mes propres maîtres et reste disciple de Sri Aurobindo et de La Mère. Kirtiji a ses propres croyances dans le jaïnisme ainsi que ses propres maîtres spirituels.

Ni lui, ni moi n'avons eu besoin de changer de maître, de tradition, de religion. Kirtiji a d'ailleurs été apprécié par des prêtres catholiques et des artistes européens autant que par le peuple indien parce que les exercices qu'il montre ne sont dans aucun texte. Il m'a aidé à enseigner le yoga d'une façon plus efficace.

Et surtout il m'a fait connaître une approche facile, précise et scientifique que j'ai pu intégrer à mon enseignement de la culture indienne en Occident.

Kirtiji ne parle que gujarati ou sanskrit et j'ai traduit ses causeries en français.

*Toutes ces rencontres, la pratique de Kirtiji,
mes propres recherches dans le domaine du yoga
et ma pratique du yoga intégral
m'ont permis aujourd'hui d'écrire ce livre
qui est une sorte de synthèse pratique
pour la vie quotidienne
d'un aspirant au chemin intérieur.*



Yoga du souffle

Respirations, la clef du mental

Le mental, les pensées ainsi que les émotions sont étroitement liés à la respiration.

Apprendre à bien respirer nous aidera grandement à développer un calme mental qui nous fait souvent défaut, dans notre société pressée et stressée.

Autrefois et encore maintenant les moines indiens qu'ils soient de tradition védique, de tradition jaïn ou bien bouddhiste s'adonnent à des exercices respiratoires.

Le yoga et l'ayurvéda ont bien étudié la relation entre la respiration et les émotions, la respiration et les pensées. Chacun sait que quand on est en colère, la respiration est rapide et saccadée. Si l'on est amoureux, on a une autre sorte de respiration, ou quand on est calme et paisible ou dans l'état de joie, à chaque fois c'est une autre respiration qui s'installe. Par exemple, si vous êtes en colère et que vous ayez envie de prononcer des paroles désagréables, prenez simplement le temps d'effectuer 12 respirations profondes et, tout en conservant cette respiration profonde, vous essayez de formuler ces mots déplaisants, vous verrez que vous n'y arriverez pas. Cela prouve bien qu'il est absolument obligatoire que la respiration soit saccadée et rapide pour être en colère.

La psychologie selon l'ayurvéda nous donne aussi une autre clef : les effets de la respiration par la narine droite et la narine gauche, la respiration lunaire et la respiration solaire. Ainsi, lorsqu'on donne un ordre à quelqu'un, en réalité on respire beaucoup plus par la narine droite que par la narine gauche. Et cette même personne, recevant ou subissant l'ordre, respirera toujours par la narine gauche si elle a envie d'exécuter gentiment cet ordre.

La respiration des deux interlocuteurs est donc complémentaire. La respiration par la narine gauche donne la réceptivité et la respiration par la narine droite donne la force de faire exécuter l'ordre. Ainsi quand on est dans une action physique de force, la respiration se fera beaucoup plus par la narine droite tandis qu'au contraire, quand on est dans l'état d'intériorisation, la respiration se fera beaucoup plus par la narine gauche.



L'ayurvéda, dans son travail d'équilibrage psychique, utilise ces deux respirations pour équilibrer les polarités.

Mais avant toute chose, il faut vider, nettoyer ce qui a été stocké soit sous forme de nourriture, soit sous forme de toxines, soit sous forme d'émotions. Il est donc nécessaire d'éliminer (*rechak*).

Pour éliminer, on a toujours besoin d'un peu de force et d'énergie, que ce soit au niveau physique, au niveau émotionnel ou au niveau mental.

Les respirations qui commencent par une pratique forcée de *rechak* sont une aide extraordinaire pour la santé sur le plan physique : de plus elles agissent sur le plan émotionnel et les autres plans plus subtils.



Les secrets du prana en 8 étapes

*Tout pranayama implique un travail sur le souffle.
Quelle est donc la spécificité du « yoga du souffle » ?*

Les quatre premiers exercices respiratoires constituent des *kriyas*, des nettoyages. On sent au fur et à mesure qu'un processus de purification de l'organisme s'effectue. Avec le premier exercice, la tête devient plus légère et, pour l'homme moderne qui a souvent la tête trop chargée, il est très agréable de sentir sa tête se vider rapidement. Les pensées s'estompent, s'effacent et laissent place à un vide apaisant dans lequel les sensations vont s'épanouir.

Avec le second exercice, la zone du nez se dégage et la respiration se fait plus aisément. Les narines sont comme traversées par un vent puissant qui fait le ménage.

Le troisième exercice dénoue la gorge. Souvent on ressent de petits picotements annonciateurs d'une libération de ce passage clef entre la zone de l'affectif et la zone du mental. On sent une communication nouvelle s'installer entre ces deux zones, d'où un sentiment d'unité. La paix de la tête descend vers les poumons.

Le quatrième exercice permet au diaphragme de se déployer et au plexus solaire de se dénouer, d'où un bien-être profond : plus la purification avance, plus on a conscience de la circulation de ces énergies en soi !

Dans les exercices de pranayama qui suivent, c'est comme si le corps se réveillait intérieurement et ainsi toute une vie souterraine qu'on ne soupçonne pas dans la vie courante devient palpable et évidente. Nous ne prenons jamais le temps de nous abstraire du monde extérieur et de se tourner vers notre jardin « intérieur », ce lieu secret et intime où s'expriment des sensations que nous ignorons.

Le yoga du souffle est une voie d'accès rapide, simple et efficace à ce monde intérieur car il peut être abordé même par les novices en yoga.

Il n'exige pas de maîtrise particulière du pranayama traditionnel. Tout le monde, à tout âge, sait expirer fortement par le nez lorsqu'il est bouché par un rhume ou souffler bruyamment par la bouche.

Ce qui surprend aussi lorsqu'on aborde le yoga du souffle, c'est l'efficacité de ces exercices et la rapidité du résultat.

On sort de ces séances avec le sentiment d'être rénové : on est à la fois très détendu et en même temps plein d'énergie.

*Quand on est fatigué,
une séance de yoga du souffle fait le même effet
que des vitamines prises à hautes doses ! ...*

*Comme dans tout domaine spécialisé, il y a quelques
règles simples à respecter avant de pratiquer :*

- Les intestins doivent avoir été vidés
- Il est préférable de pratiquer dans un espace non clos hermétiquement, avec suffisamment d'air frais qui circule.
- En cas de forte pollution, il ne faut pas pratiquer.
- En cas de pollution moyenne, la pratique peut avoir lieu, mais il ne faut pas pratiquer d'inspirations profondes (pour ne pas charger les poumons de toxines), on insiste alors sur l'exercice où dominent : une expiration profonde (*rechak*) et une rétention du souffle les poumons vides (*shunyak*).

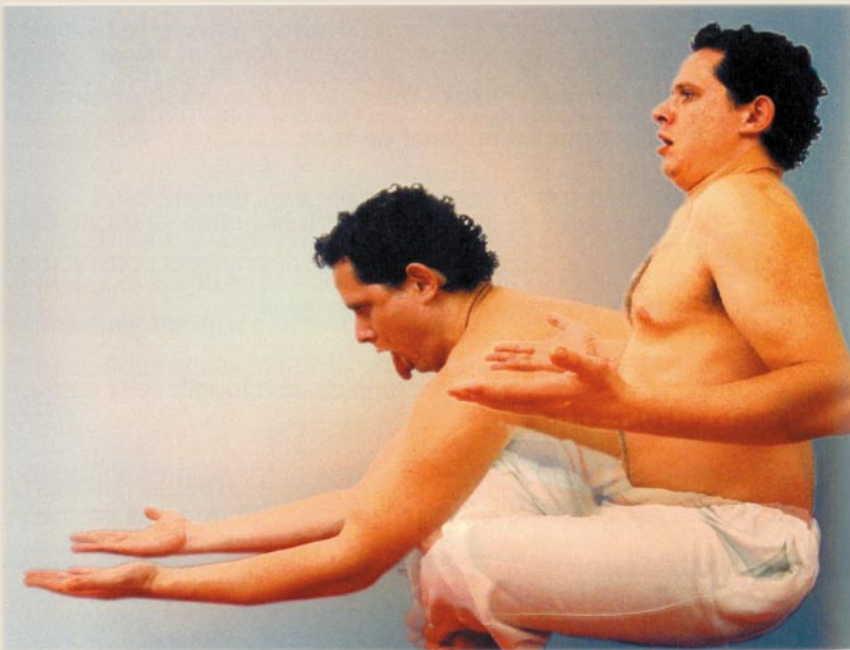
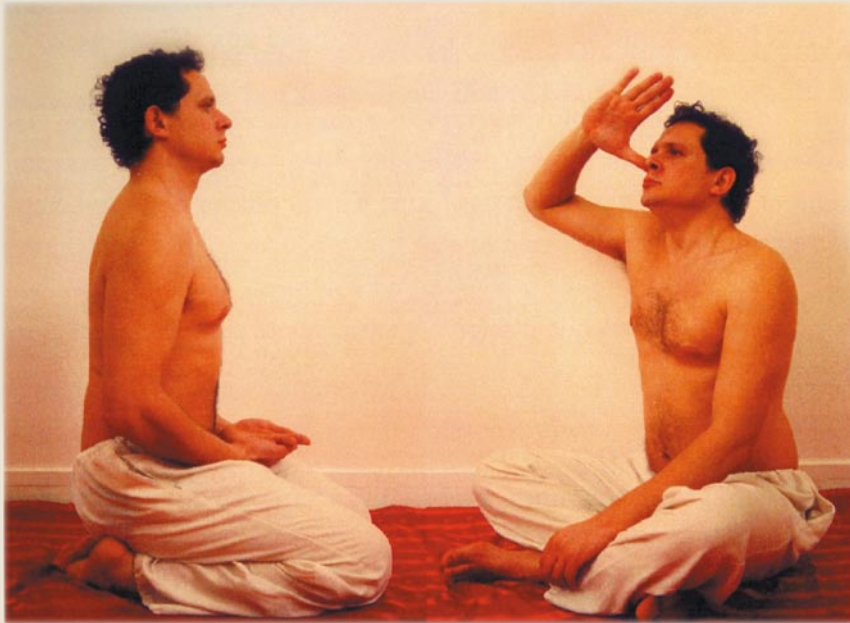
Avant tout pratique de respiration approfondies, il est nécessaire d'apprendre, de pratiquer puis maîtriser :

- *Rechak* (expir)
- *Purak* (inspir)
- *Shunyak* (rétention du souffle les poumons vides, après l'expir).
- et *Kumbhak* (rétention du souffle les poumons pleins, après l'inspir).

**On pourrait aussi dire que
Rechak, Purak, Shunyak et Kumbhak
sont les lettres de l'alphabet qui composent le mot
«Respirer».**

Par ailleurs, ces exercices, bien que préparatoires en théorie, ont, de façon tout à fait surprenante, la capacité de nous emmener très profondément en nous-mêmes.

*Le yoga du souffle apporte
la purification du mental et de la conscience («chitta shuddhi»)
les pensées deviennent plus claires,
la compréhension plus naturelle,
l'intuition plus incisive et la parole plus convaincante.*



Les huit étapes

Il y a quatre étapes qui sont toutes relatives à l'apprentissage de *rechak*. Pendant ces exercices, l'attention et l'énergie seront concentrées sur le processus d'expiration.

Rechak représente le nettoyage, l'élimination.

L'instrument privilégié du yoga du souffle est donc un simple mouchoir, comme en cas de rhume.

• Etape préliminaire

Assis en *sukhasana* (tailleur) ou *padmasana* (lotus), relaxation en pratiquant des respirations profondes et en se concentrant sur la respiration.

Observer son état intérieur : fatigué, endormi, excité, joyeux, calme,

• Etape 1

Assis en *sukhasana* ou *vajrasana* (à genoux).

Expiration par la narine gauche

Fermer la narine droite avec le pouce de la main droite

Inspirer par la bouche en amenant la tête et le buste légèrement en arrière.

Expirer fortement par la narine gauche, comme pour se moucher, en faisant descendre la tête vers la poitrine.

Pratiquer cinq ou dix fois selon ses possibilités, en gardant le mouchoir dans la main gauche.

Relaxation / méditation

Se relaxer, la main droite dans la main gauche, trois doigts sous le nombril, le dos droit, les yeux fermés.

Prendre une ou deux respirations profondes, puis laisser la respiration normale s'installer.

Se concentrer à la fois sur le processus respiratoire, sur les sensations au niveau de la tête, du nez et des oreilles et sur l'état mental.

Expiration par la narine droite

On obture la narine gauche avec le pouce gauche, et on expire par la narine droite comme ci-dessus.

Après cinq ou dix expirations, on se relaxe, on prend deux respirations profondes, et on laisse la respiration normale s'installer. Puis on se concentre à la fois sur le processus respiratoire sur les sensations au niveau de la tête du nez et des oreilles.

Expiration par les deux narines

Assis en Sukhasana ou Vajrasana, les deux mains sur les genoux, le mouchoir posé au sol devant soi.

Inspirer tranquillement avec les deux narines, en portant la tête légèrement en arrière.

Expirer avec les deux narines en se penchant et en poussant l'air vers l'extérieur à partir du ventre, avec une puissance moyenne.

Se relever en inspirant tranquillement, en portant la tête légèrement en arrière et expirer à nouveau comme ci-dessus.

Pratiquer cinq à dix fois selon l'aptitude.

La relaxation, les respirations et la concentration sont les mêmes que pour les pratiques ci-dessus.

N.B. : les exercices précédents sont à éviter en cas de problèmes d'oreilles.

Ils sont par contre conseillés en cas de sinusite.

Etape 2

Assis en Sukhasana ou Vajrasana, poser les mains de chaque côté du corps, à plat sur le sol pour accentuer la courbure du dos.

Inspirer par le nez et expirer par la bouche légèrement ouverte en projetant l'air vers l'extérieur et en même temps, contracter le ventre.

Cela produit un son «haa» avec une voix blanche, l'air provenant des poumons et du diaphragme.

Pratiquer cinq à dix fois selon ses possibilités.

Se relaxer.

Après deux respirations profondes avec le nez, se concentrer sur le processus respiratoire.

Etape 3

Assis en Sukhasana ou Vajrasana, poser les mains sur les épaules, les coudes pliés.

Inspirer par le nez en écartant les coudes et expirer fortement par les deux narines en pressant bien les coudes contre la cage thoracique.

Vider complètement les poumons et le ventre, menton contre la gorge, contracter tout le corps jusqu'aux pieds.

Pratiquer cinq à dix fois selon ses possibilités.

Se relaxer.

Après deux respirations profondes avec le nez, se concentrer sur le processus respiratoire.

Etape 4

Assis en Sukhasana ou Vajrasana, les coudes sont près du corps, les avant-bras à l'horizontale, les paumes de mains dirigées vers le ciel.

Prendre une profonde inspiration par les deux narines.

Se pencher en avant et tirer la langue, aussi loin que possible, en expirant fortement par la bouche.

A la fin de cette position, les bras et les mains arrivent loin devant à l'horizontale.

Le son émis à l'expiration ressemble à « rhhaaaa », un peu comme un lion qui rugit. L'expiration doit partir du ventre.

Se relaxer.

Après deux respirations profondes avec le nez, se concentrer sur le processus respiratoire.

Variantes des étapes 3 et 4

Il est également possible possibles de remplacer les étapes 3 et 4 ci-dessus.

Variante de l'étape 3

Assis en sukhasana ou en lotus, poser les mains sur les épaules, les coudes pliés

Inspirer par le nez, amener les bras vers l'arrière, coudes légèrement pliés, paumes des mains ouvertes, comme quand on ouvre les deux battants d'une fenêtre.

Expirer, descendre les bras et les croiser et serrer les poings de plus en plus fort en tordant les poignets comme si l'on voulait essorer un linge pour en extraire l'eau. Contracter tout le corps jusqu'aux pieds.

Vider complètement les poumons et le ventre, menton contre la gorge.

Rester en rétention poumons vides (*shunyak*), aussi longtemps que le permet sa capacité pulmonaire.

Puis relâcher la tension, inspirer et se redresser en venant porter à nouveau les bras en l'air, coudes légèrement pliés, paumes ouvertes.

Pratiquer cinq fois.

Se relaxer.

Après deux respirations profondes avec le nez, se concentrer sur le processus respiratoire.

Variante de l'étape 4

Assis en sukhasana ou en lotus. Les mains sont posées à plat sur le sol, pour accentuer la courbure du dos.

Inspirer tranquillement par les deux narines.

Expirer en se penchant un peu plus qu'à l'étape 3, en gonflant les joues comme celles d'un joueur de trompette. Emettre avec la bouche le son « pfffooue » l'air provenant des poumons et du diaphragme. Dans cette pratique, on pousse l'air vers l'extérieur et en même temps on le retient par les lèvres, d'où le son « pfffooue » et rentrer le ventre brutalement comme si on vous donnait un coup de poing.

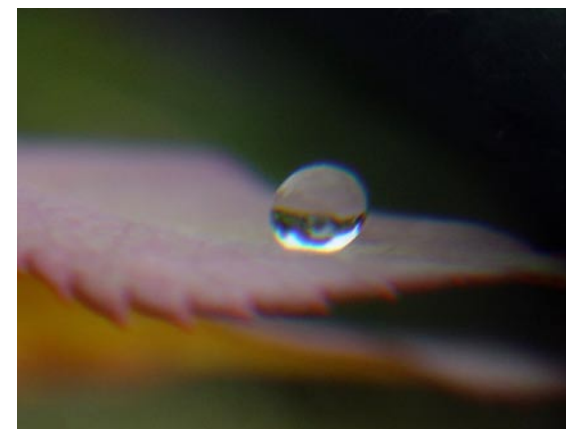
Pratiquer cinq à dix fois selon ses possibilités.

Se relaxer.

Après deux respirations profondes avec le nez, se concentrer sur le processus respiratoire et sur la région des poumons et du diaphragme.

Ces quatre kryas ont effectués une purification profonde de la tête aux pieds et une sur-oxygénation (ce qui fait parfois tourner la tête, se reposer quelques instants alors).

Le prana peut maintenant commencer à circuler.



Aucun pranayama n'est véritablement un pranayama sans la pratique de ces quatre kryas de base, ils sont largement suffisants pour la circulation du prana et purifier les chakras, mais, si l'on désire aller plus loin, on peut suivre les 4 étapes suivantes.

• **Etape 5 - rechak avec purak**

En position assise vajrasa ou sukhasana, les bras levés, coudes au niveau des épaules, avant-bras verticaux, poings fermés. (5 à 10 fois)

Inspirer tranquillement par le nez en levant les bras, coudes au niveau des épaules, avant-bras verticaux, poings toujours fermés.

Expirer fortement par le nez en se concentrant sur l'expiration, en se penchant en avant et en croisant les bras au niveau du ventre. Changer le croisement de bras à chaque expiration.

Inspirer fortement (*purak*) en se redressant.

Se relaxer en position assise.

Faire deux grandes respirations profondes puis se concentrer sur la respiration et sur les sensations fines dans tout le corps, particulièrement sur les paumes des mains et les bras.

Cet exercice peut aussi se pratiquer en position debout, dans ce cas la relaxation peut avoir lieu en position debout dans la posture de Tirthankar.

• **Etape 6 - rechak avec shunyak**

Même position assise vajrasa ou sukhasana, les bras levés, coudes au niveau des épaules, avant-bras verticaux, poings fermés.

Inspirer tranquillement avec le nez.

Expirer fortement par le nez en se concentrant sur l'expiration, en se penchant en avant et en croisant les bras au niveau du ventre.

Retenir la respiration poumons vides (*shunyak*) en se concentrant sur toute la tête et le visage.

Effectuer cinq fois sans compter le temps de rétention, deux fois en comptant le temps de rétention.

Se relaxer en position assise.

Faire deux grandes respirations profondes puis se concentrer sur la respiration et sur la tête, plus particulièrement sur *ajna chakra*.

• **Etape 7 - rechak, purak et kumbhak**

Même position assise vajrasa ou sukhasana, les bras levés, coudes au niveau des épaules, avant-bras verticaux, poings fermés.

Inspirer tranquillement avec le nez.

Expirer fortement et rapidement par le nez en se concentrant sur l'expiration, en se penchant en avant et en croisant les bras au niveau du ventre.

Sans attendre, se redresser beaucoup plus lentement en inspirant et en se concentrant sur l'inspiration.

Faire une inspiration très complète, la tête finissant un peu en arrière.

Retenir le souffle (*kumbhak*) en se concentrant au niveau du cœur (*anahata*) et au niveau du troisième œil (*ajna*) en même temps.

Pratiquer cinq fois sans compter le temps de rétention, et deux fois en comptant le temps de rétention.

Se relaxer en position assise.

Faire deux grandes respirations profondes puis se concentrer sur la respiration et sur *ajna chakra*.

• **Etape 8 - rechak avec shunyak, purak et kumbhak**

Cette pratique combine les pratiques 5, 6 et 7.

Elle est à répéter cinq fois.

Se relaxer.

Faire deux grandes respirations profondes puis se concentrer sur la respiration et sur tout le corps.



Quels sont les effets du yoga du souffle ?

*Voyons maintenant de plus près
sur quels niveaux agit le yoga du souffle
et quels en sont ses effets particuliers ?.*

• Au niveau physique

Ces exercices aident à mieux respirer.

En cas de début de rhume, ils contribuent à déboucher le nez et dégagent toute la zone des sinus. Ils aident aussi les muqueuses nasales à conserver leur souplesse.

En vieillissant, les muqueuses ont tendance à s'épaissir et à se durcir, provoquant souvent une sensation désagréable de nez bouché ou des ronflements nocturnes.

Le yoga du souffle évite ces problèmes.

Il est particulièrement efficace lors des changements de saisons en aidant notre organisme à mieux affronter ces périodes grâce à une bonne ventilation de l'appareil respiratoire.

Il augmente l'immunité et nous aide ainsi à lutter contre les maladies éventuelles.

Il permet une meilleure circulation du sang et de la lymphe et élimine les toxines dans le sang.

Nous poumons ne sont utilisés qu'à 70 % de leur capacité si nous sommes de grands sportifs, à 10% si nous sommes sédentaires, peut-être encore moins pour les citoyens victimes de la pollution.

Cette méthode permet d'utiliser les capacités pulmonaires presque à leur maximum (90% ou 95%). Le mouvement du diaphragme débloque le plexus solaire et élimine du même coup tous les blocages au niveau viscéral.

• Au niveau psychique

Le yoga du souffle aide à lutter contre la paresse, la peur, l'angoisse, le doute, la jalousie, etc...

Il augmente l'enthousiasme et la joie de vivre, la capacité d'ouverture, la capacité de digérer les différentes émotions, qu'elles soient négatives ou positives.

Ces respirations ont également des effets sur les glandes endocrines et sur les chakras.

Au niveau pratique, le yoge du souffle a des effets très intéressants :

- 1 - Il nous calme et nous réénergétise.
- 2 - Il développe la force de la concentration.
- 3 - Il augmente la capacité de mémoriser et la mémoire.

Par exemple, grâce à une pratique régulière du pranayama, il suffira de lire un texte une seule fois pour le savoir par *cœur*.

En Inde, cette propriété du pranayama est très souvent utilisée par les jeunes élèves, étudiants ou chercheurs pour développer leur mémoire et leur faculté de concentration.

Parfois, vers l'âge de soixante-dix ans et plus, on commence à oublier des choses, on dit que la mémoire commence à manquer. Or ce n'est pas le cerveau qui s'affaiblit, c'est le *prana* dans le cerveau qui diminue et une petite pratique régulière de *yoge du souffle* va rétablir l'équilibre.

4 - Mais, le plus grand effet du *yoge du souffle* opère sur le domaine émotionnel.

L'émotionnel qui parfois nous perturbe, qui parfois nous amène au 7^{ème} ciel ou qui peut même nous faire tomber de très haut.

Toutes ces tendances imprévisibles de l'émotionnel sont contrôlées et harmonisées par le *pranayama*.

C'est pourquoi, dans les cas de chocs émotionnels, de déprime ou de dépression, le *pranayama* nous soulage de ces douleurs et de la tristesse qui nous envahit.



*Ainsi le yoge du souffle
nous aide non seulement
à augmenter notre concentration
et notre mémoire
mais il nous permet aussi
de contrôler nos pensées,
de maîtriser nos pensées
et notre mental.*

*Le yoge du souffle
développe la volonté et l'endurance.*

*Le yoge du souffle,
avec l'aide des différents chakra,
nous amène non seulement vers la méditation
mais aussi,
vers l'épanouissement de l'être
dans son intégralité.*

Le yoga du souffle et les chakras

Le yoga du souffle a de nombreux effets sur les différents chakras.

• 1^{er} chakra « muladhara »

Le yoga du souffle aide à éliminer les toxines ainsi que les selles, les urines, etc. ...

Il crée d'autre part la possibilité d'enracinement dans notre travail : il prépare le terrain dans lequel les racines de la spiritualité vont pouvoir pousser en nous.

En effet il est indispensable d'avoir une bonne « prise de terre » avant de s'élever dans la subtilité pour éviter de « disjoncter » !

• 2^{ème} chakra «swadisthana »

Les respirations équilibrent les énergies sexuelles qui se trouvent souvent bloquées ou mal digérées, mal utilisées.

Un des problème fondamentaux est que les traces du passé s'accumulent comme les blocages psychiques dus à la société ou la religion ou à toutes sortes d'interdits.

Nous coupons notre corps en deux, privilégiant la partie supérieure du corps, dite noble, et négligeant ou méprisant la partie inférieure du corps.

Les pratiques de yoga du souffle nous libèrent de tous ces blocages en quelques minutes en opérant une sublimation de ces énergies bloquées alors qu'il faut parfois des années de psychanalyse ou d'autres thérapies psychiques pour en venir à bout.

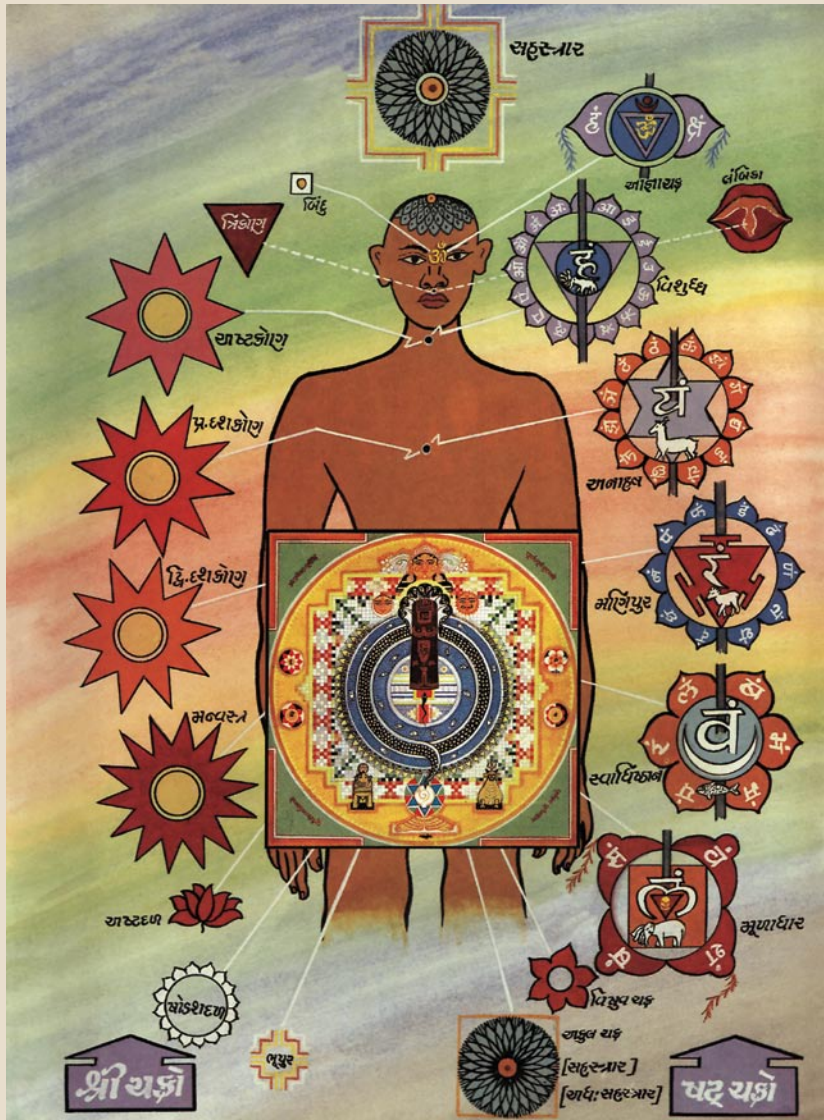
Nous ressentons alors un sentiment de liberté, un bien-être immense et nous nous sentons pleins de créativité.

• 3^{ème} chakra « manipura »

C'est le chakra de l'océan de l'énergie.

Les respirations agissent directement sur lui. En Extrême Orient, on parle de hara qui se situe dans la même région. En Chine, c'est le siège du Qi ou Chi, l'énergie vitale. Dans la médecine allopathique, c'est le lieu des sécrétions d'adrénaline, de même qu'en médecine ayurvédique.

Le *rechak* va vider les poumons des mauvaises énergies accumulées.



L'homme a souvent, de nos jours, un grand amour du pouvoir. Grâce à cette pratique, on aura le pouvoir de l'amour.

Dans l'ayurvéda, le concept des *agni* (les treize feux) joue un rôle important. Le premier de ces feux est *jatharagni*, le feu digestif. Grâce à ces respirations, les *agnis* sont bien allumés. *Jatharagni* nous donne la capacité de bien digérer, d'assimiler non seulement la nourriture consommée mais aussi tout ce qui est reçu par nos cinq sens (images, vibrations sonores, goûts, parfums).

Il arrive parfois qu'on ne digère pas la parole de quelqu'un. Cela prouve que la puissance de *jatharagni* est trop faible.

Les autres feux jouent eux aussi un rôle important et les respirations vont veiller à ce qu'ils fonctionnent tous correctement.

• 4^{ème} chakra « anahata »

Qui sur terre n'a pas connu les souffrances d'un amour contrarié ?

La respiration est la manière la plus sûre de purifier l'énergie de l'amour. Elle nous aide en même temps à gérer les émotions négatives, à affronter les déceptions sentimentales. La respiration nous conduit vers l'essence même de l'amour, un amour pur, noble, profond et universel.

• 5^{ème} chakra « vishudhdha »

Son rôle est de purifier. La respiration ou yoga du souffle a une relation directe avec ce chakra :

- purification du corps physique,
- purification des sentiments et du corps affectif,
- purification de la pensée et de la parole,
- purification du mental et de l'esprit,
- purification de la conscience.

Toutes ces purifications faites, on est mené vers « *ananda* » ou la béatitude.

Au cours de ces purifications, trois forces seront développées, symbolisées par trois mots clefs :

- *kaya bala* : force du corps physique
- *vatcha bala* : force de la parole
- *mano bala* : force de l'esprit

• 6^{ème} chakra « ajna », le troisième œil

Le travail sur *ajna chakra* ne concerne pas seulement la civilisation de l'Inde.

La civilisation indienne de l'Amérique, la civilisation égyptienne ont sollicité l'énergie d'*ajna chakra* pour avoir l'esprit clair et limpide, l'intuition juste et la clairvoyance dans le temps et l'espace.

Pour en obtenir les effets, il faut tout d'abord équilibrer le cerveau gauche et le cerveau droit, l'énergie de *Ida* et celle de *Pingala*.

La respiration va travailler en vidant l'esprit. Il ne s'agit pas seulement de rester en *shunyak* mais de créer un grand vide pour que l'énergie très fine et subtile de clairvoyance puisse émerger.

• 7^{ème} chakra « sahasrara », le lotus aux mille pétales

La respiration, on l'a vu, crée d'abord un grand vide puis on se concentre sur les vibrations subtiles et imperceptibles de la circulation des énergies dans les *nadis*.

Elle crée ensuite une certaine lumière, une certaine élévation de la conscience qui nous conduit à l'entrée de la porte du ciel, à l'ouverture de la conscience cosmique.

On peut être sensible à des expériences métaphysiques mais on n'est pas nécessairement amené à des visions extraordinaires. On peut tout simplement ressentir un profond bien-être qui envahit tout l'être, un bien-être porteur d'harmonie et de paix.

*Que vous croyez ou non
à l'existence des chakras,
ces respirations vous aideront
à bien faire circuler les énergies en vous.
On dit que généralement
3% d'utilisation de la capacité du cerveau
suffit pour être très intelligent.
Et les Sages indiens disaient que
si seulement 0,3% des énergies
circulent dans les chakras,
cela suffit pour vivre correctement sa vie.
Pourquoi donc pas ne pas essayer
d'en faire circuler un peu plus
grâce à ces respirations ?*



Les dix pranas

L'ayurvéda décrit cinq principaux *pranas* ou *vayus* :

• Prana

C'est l'énergie pure et simple.

C'est l'énergie pour vivre, l'énergie pour respirer.

Prana vayu dirige l'intelligence, le cœur, les cinq sens et le mental.

C'est aussi une énergie spéciale très importante, car elle permet d'inspirer, de cracher, de roter et de conduire la nourriture de la bouche à l'estomac. Elle loge dans la tête, mais son travail se fait dans la poitrine et la gorge.

• Udana

Udana s'occupe de l'énergie des sens

C'est l'énergie qui gouverne la bonne vue, la bonne audition, le bon toucher.

C'est la connaissance des sens ou encore l'ordinateur des sens.

Cette énergie permet d'expirer, de donner de la lumière au corps, de mémoriser.

Elle loge dans la poitrine, le nez, le nombril et la gorge, mais son travail se fait dans la parole et pour tout travail de préhension.

• Vyana

Vayna donne l'énergie pour tout mettre en mouvement dans le corps

C'est l'énergie pour marcher, aller et venir, ouvrir ou fermer les yeux, faire des exercices, et exécuter tous les mouvements du corps.

Ce qui caractérise cette énergie, c'est la vitesse, elle est la plus rapide des cinq *pranas*.

Elle loge dans le cœur, mais son travail se fait partout dans le corps.

• Samana

Samana effectue le travail d'analyse au niveau de l'alimentation.

En effet toute nourriture ingérée par le corps est analysée puis transformée.

Elle transforme ce qui est nécessaire en éléments assimilables, tandis que ce qui ne l'est pas est orienté vers les processus d'élimination à *apana vayu*.

Cette énergie se trouve à coté du feu digestif, *jatharagni*, et dans toutes les places du système digestif non occupées par *jatharagni* (l'estomac, le duodénum, l'intestin grêle).

On peut comparer sa fonction à celle du soufflet du forgeron.

- **Apana**

Apana se charge du travail d'expulsion et de rétention.

Il faut bien comprendre que cette énergie ne concerne pas le mouvement d'expulsion lui-même mais simplement sa qualité.

Par exemple, elle gouverne la capacité de retenir ou d'éliminer les selles ou l'urine. Elle est aussi l'énergie qui déclenche les règles, l'énergie d'éjaculation, l'énergie qui pousse un bébé à naître.

C'est l'énergie d'élimination et de rétention.

Elle loge dans l'anus, mais circule dans tout le bassin, la vessie, l'orifice urinaire et les fessiers.

En plus de ces cinq *vayus* ou *pranas*, l'ayurvéda décrit cinq autres *upa prana* nommés :

- *naga*,
- *kurma*,
- *krikara*,
- *devadutta*
- *dhananjaya*

Ils sont liés aux actes suivants : bailler, éternuer, se gratter, roter, hoqueter...

Ce sont des fonctions très importantes de *vayu*, car dès que l'un des *vayu* ou *prana* est perturbé, peu à peu cela nous amène vers la maladie.

Sans le *prana*, la vie n'existe pas. En réalité, dans le langage courant en Inde, on dit que lorsque le *prana* d'une personne est parti, la personne est morte.

Selon les sages, il existe dix énergies ou forces vitales qui sont liées à la vie ou qui sont liées au prana.

Ce sont :

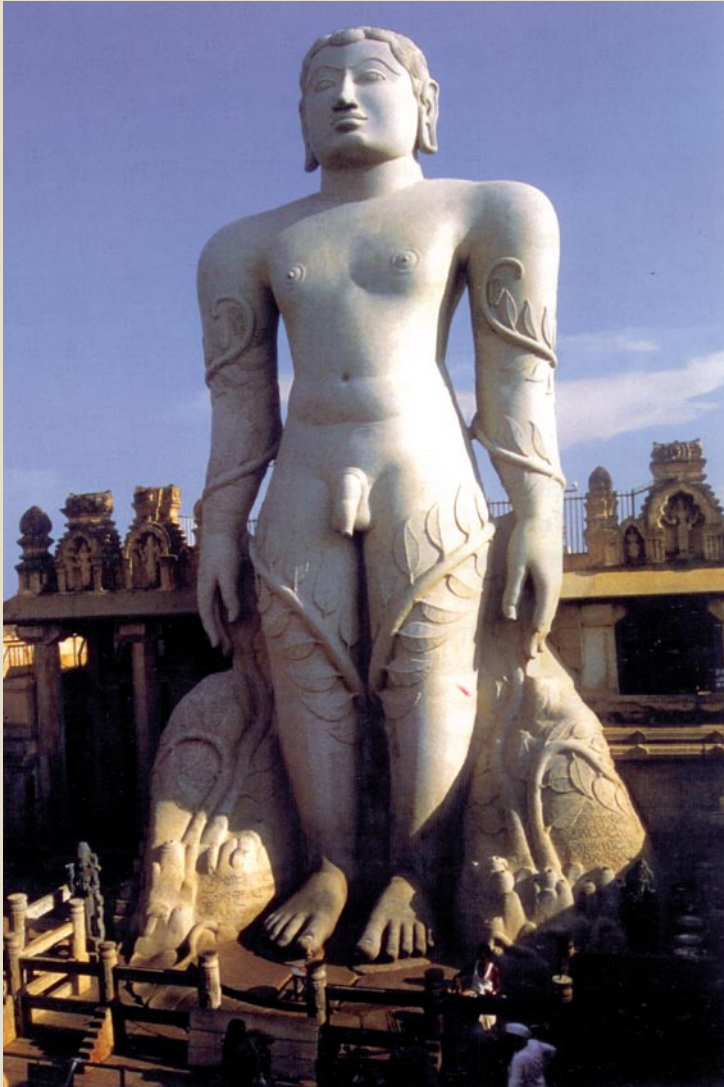
- les 3 *bala* :
 - kaya bala*, l'énergie du corps,
 - vacha bala*, l'énergie de la parole,
 - mano bala*, l'énergie du mental,ce sont les trois énergies concernées par le prana

puis viennent

- les 5 *indryas*, l'énergie de chacun des cinq sens (par exemple l'énergie de voir est celle qui donne la capacité de voir)
- le *prana*, l'énergie qui nous fait respirer

- la dixième énergie est *ayush*, la durée de vie.
 - Ayush* signifie dire l'âge, la période limitée sur la Terre, c'est à dire le nombre d'année que l'on vit.
 - Dans l'ayurvéda, ainsi que dans la tradition indienne, jaïn, hindouiste ou bouddiste, il est dit que le nombre de respirations est décidé d'avance et détermine la durée de notre vie.
 - Quel est notre *ayush* ? Quelle est notre durée de vie ?
 - Si la durée de vie est décidée en fonction de notre nombre de respirations, ce n'est pas le nombre d'années.
 - C'est pourquoi on dit que si l'on respire beaucoup plus tranquillement, alors on vivra plus longtemps.

Détente et énergie : l'essence du yoga



En Inde, le corps est considéré comme le temple de l'âme. Sa santé et sa beauté sont importantes pour tous.

L'Ayurvéda qui est à la fois une science et une médecine, nous conseille de garder le corps bien portant. Pour qu'il en soit ainsi, il ne faut pas attendre pour se soigner d'être tombé malade. Il vaut mieux prévenir et, encore mieux, fortifier le terrain pour que la maladie ne puisse pas s'installer en nous.

De ce point de vue, les exercices qui suivent donneront à l'enfant et à l'adolescent, pendant leur scolarité, la souplesse du corps, un mental apaisé et calme qui leur permettra de mieux se concentrer sur les études ainsi qu'un grand pouvoir de mémorisation.

En ce qui concerne les adultes, ils les mettront à l'abri des problèmes de fatigue chronique, d'irritabilité et de perturbation émotionnelle. Ils les aideront à faire face au stress et à toutes sortes de problèmes de la vie moderne.

Pour les personnes du troisième âge et au-delà, ils les aideront à éliminer les douleurs des articulations, les problèmes d'insomnie et de circulation sanguine et amélioreront la souplesse du corps ainsi que de l'esprit qui leur manque parfois.

En général, ces exercices ou cette gymnastique yogique ont toujours des effets sur les poumons et le cœur, améliorent la circulation sanguine. Ils travaillent aussi sur le système endocrinien, le système nerveux et sur tous les autres systèmes (digestif, urinaire, reproductif, etc. ..). Selon les Sages indiens, ils agissent aussi sur les chakras.



Le lieu et le moment de la pratique

Choisir un lieu calme et paisible, de préférence retiré à la campagne ou dans une forêt vierge. Sinon le lieu idéal est une place qu'il faut au moins choisir près de la mer ou d'une rivière, d'une montagne ou d'une forêt. Il est conseillé qu'au moins un de ces quatre grands dons de la nature soit près de soi pour une meilleure pratique du yoga du souffle.

Si toutefois le lieu se situe dans un village, il faut qu'il soit situé au bout de ce village là où les champs et les arbres l'entourent sur trois côtés.

L'air doit être pur et sans pollution.

On peut y écouter le cant des oiseaux et sentir les premiers rayons du soleil levant ainsi que la dernière caresse du soleil couchant.

Il faut qu'il y ait un contact avec les cinq grands éléments de l'ayurvéda que sont la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether.

Et si certaines personnes ont déjà pratiquées le yoga ou la méditation dans ce lieu, il devient encore plus propice pour une telle pratique.

Le moment idéal

Ces exercices se font de préférence le matin à jeun et juste avant le lever du soleil, une fois que les pratiques quotidiennes conseillées par l'ayurvéda ont été effectuées (c'est à dire élimination des selles et des urines, nettoyage de la bouche avec un gratte-langue, nettoyage des dents, de la gorge et du nez, s'être douché, avoir terminé ses prières et sa méditation ainsi que son jogging matinal).

C'est seulement après tout cela que l'on va entreprendre la pratique du yoga du souffle.

Sinon, il faut simplement retenir qu'il faut être à jeun (c'est à dire au moins 4 à 5 heures après un repas) et ne pas oublier de vider la vessie et le gros intestin avant toute pratique et surtout que les intestins soient bien vidés, pour éviter que les selles et les urines qui contiennent des toxines ne recirculent dans le corps, l'objectif étant de les éliminer pour faire circuler dans le corps une énergie nouvelle.

Ce moment idéal est un moment individuel, c'est à dire quand on se sent prêt physiquement, mentalement, émotionnellement, quand on se

prêt véritablement dans notre "for interieur", c'est ce moment là qui est le juste moment pour commencer une telle pratique.

D'autre part ces exercices doivent être regardés sous un autre angle.

Les séquences enseignées sont parfois tout à fait originales et, par moments même ludiques.

Pour des pratiquants du yoga habitués à des exercices plus traditionnels, elles peuvent sembler un peu simples, voire simplistes et relever de la gymnastique autant que du hatha yoga.

Pourtant ces exercices qui ont l'immense avantage de s'adresser à tous sans exception, cachent, sous leur apparente simplicité technique, une très grande efficacité.

En effet, ils ont la capacité de préparer le corps à une pratique de souffle très structurée qui peut revêtir un caractère intensif et exige un corps bien chaud et assoupli, capable de supporter d'être traversé par des énergies très puissantes.

*Un dicton indien nous dit :
«Prendre une douche avant le lever du soleil
a une valeur d'or,
prendre une douche au lever du soleil
n'a plus qu'une valeur d'argent,
mais la prendre après le lever du soleil,
n'est plus que ferraille.»*

Relaxation

Elle est nécessaire avant les postures, entre les postures et après toute pratique physique. Elle permet une intériorisation en observant les effets de la posture sur le corps et sur le mental, en les « regardant » s'estomper peu à peu. Elle augmente la concentration et le dévouement à la pratique.

La posture suivante ne doit être mise en place que lorsque le corps a retrouvé sa respiration normale. Si on est légèrement essoufflé, les effets de l'effort sont encore là. Mieux vaut attendre un peu.

La posture de relaxation du yoga est *shavasana* : allongé sur le dos, les jambes légèrement écartées, les paumes des mains tournées vers le ciel, la tête est bien dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Pour accentuer les effets de *shavasana*, ne pas hésiter à provoquer soupirs et bâillements. Les soupirs relâchent les muscles et le système nerveux, les bâillements détendent la mâchoire, souvent crispée inconsciemment, et rechargent en énergie. Laisser les larmes couler, si elles viennent. Ce n'est pas un effet de la tristesse mais d'une relaxation profonde.

Bienfaits

- agit sur le corps, la respiration et le mental conjointement
- permet un relâchement complet du corps
- travaille sur l'immobilité du mental
- stimule l'énergie lunaire
- travaille en profondeur au niveau du système nerveux
- élimine la fatigue physique et mentale
- relaxe et re-énergétise complètement
- aide à réguler les problèmes d'hypertension
- bénéfique pour les problèmes d'origine cardiaque
- ralentit le métabolisme : le rythme cardiaque, la respiration se calment
- excellente pour calmer le stress et l'anxiété
- améliore la qualité du sommeil

Echauffement du corps

- Courir cinq à dix minutes
 - . normalement,
 - . en levant les genoux,
 - . en frappant les fessiers avec les talons
- Courir sur place, en levant bien les genoux, dans les quatre directions
 - . Nord,
 - . Est,
 - . Sud,
 - . Ouest.

Il faut courir environ une minute dans chaque direction.

On peut aussi compter jusqu'à 100

(en comptant jusqu'à 25 pour chaque direction).

Le but est d'échauffer le corps jusqu'à transpirer légèrement.

*S'allonger
et laisser « redescendre » la respiration.
Se reposer....
S'étirer puis bâiller !*



Première série - Exercices en position debout

*Cette première série d'exercices,
en position debout,
peut aussi être pratiquée
quand on est pressé le matin
ou pour se détendre,
pendant un long voyage en voiture
lors des pauses sur une aire d'autoroute*

Le but est d'étirer le corps et surtout la colonne vertébrale dans tous les sens : en avant, en arrière, sur les côtés, vers le haut, en torsion.

Ces exercices sollicitent et libèrent toutes les articulations par un travail en rotation ou en extension (doigts, chevilles, poignets, genoux, hanches, épaules, tête).

• Les jambes

Dans cette série, la relaxation se fait debout, les yeux fermés, les bras relâchés, le long du corps. Se placer en position debout, les jambes légèrement écartées.

- (1) Poser les orteils sur le sol en soulevant le talon du pied droit puis
- (2) Rouler vers l'avant jusqu'à ce que les ongles soient en contact avec le sol, le talon toujours soulevé. Effectuer le même mouvement avec le pied gauche.
- (3) En appui sur une jambe, faire tourner le pied de l'autre jambe autour de la cheville : trois fois dans un sens puis dans l'autre. Changer de jambe.
- (4a) Lancer la jambe droite en avant plusieurs fois, rapidement,
- (4b) puis latéralement et enfin
- (4c) en arrière « *comme un cheval qui rue* ». Changer de jambe.
- (5) Les bras allongés devant soi à la hauteur des épaules : lever alternativement les genoux en essayant de toucher le bras ou l'aisselle et ce sans bouger les bras.

(6) Frapper alternativement les fessiers avec les talons, en projetant la jambe pliée en arrière. « Faire claquer » ainsi six fois chaque jambe.

(7) Bras en croix à l'horizontale, lancer plusieurs fois la jambe droite sur le côté pour toucher la main droite (en essayant de ne pas descendre la main). Puis la même chose avec la jambe gauche et le bras gauche.

(8) Bras en avant à hauteur des épaules, lancer la jambe droite pour que le pied droit vienne toucher la main gauche. Puis lancer le pied gauche pour toucher la main droite.

(9) Rotation : en appui sur une jambe tendue, effectuer des cercles les plus larges possibles avec l'autre jambe. Puis changer de jambe.

• Le dos

(1) Bras tendus au dessus de la tête, doigts croisés, paumes des mains tournées vers le ciel. Les jambes sont légèrement écartées et bien ancrées sur le sol. S'étirer en se levant sur la pointe des pieds (4 ou 5 fois).

(2) Les jambes sont maintenant largement écartées. Inspirer par le nez, lever les bras vers le haut, les mains côté à côté. Se pencher vers l'avant en expirant par la bouche. Les bras passent entre les deux jambes, aussi loin que possible vers l'arrière. Pour cette posture, il faut se lancer en avant de toute sa force, comme un bûcheron qui coupe son bois.

(3) Jambes serrées, les bras en l'air. Garder les fessiers et le ventre bien contractés pendant le mouvement pour protéger les lombaires. Se pencher en arrière, aussi loin que possible, sans perdre l'équilibre. On pourrait ainsi arriver à regarder les yeux de son voisin derrière soi.

(4) (a) Jambes écartées, les bras dans le dos, une main sur chaque coude, même mouvement : se pencher en arrière, aussi loin que possible, sans perdre l'équilibre. Avec l'entraînement, on devient capable de regarder le sol derrière soi.

(4) (b) variante : même exercice, mais au départ les mains sont posées à plat sur les fessiers. Lors de l'expiration, elles glissent progressivement vers l'arrière des genoux au fur et à mesure que le buste se penche vers l'arrière.

(5) (a) Bras tendus au dessus de la tête, doigts croisés, paumes des mains tournées vers le ciel , jambes écartées, se pencher vers la droite, rester immobile quelques instants, puis se pencher à gauche.

(5) (b) *variante* : les bras le long du corps, jambes écartées, pencher le buste à droite en laissant glisser la main droite le long de la jambe droite jusqu'au genou. Revenir au centre, puis pratiquer le même mouvement vers la gauche.

(5) (c) *variante* : Inspirer, monter le bras droit sur le côté à la verticale, jusqu'à ce que le bras droit vienne se coller contre la tête qui reste bien dans le prolongement de la colonne vertébrale. Rester quelques instants en rétention de souffle poumons pleins (*kumbhak*).

Expirer en inclinant le buste vers la gauche, le bras droit restant collé contre la tempe droite, la main gauche glissant le long de la jambe gauche. Rester quelques instants en rétention de souffle les poumons vides (*shunyak*).

Inspirer en redressant le tronc et en ramenant le bras droit à la verticale. Rester quelques instants en rétention de souffle poumons pleins.

Expirer abaisser le bras droit sur le côté pour revenir à la position initiale.

Puis effectuer la même pratique de l'autre côté.

(6) Jambes bien écartées, bras en croix, se pencher en avant, puis amener la main gauche sur pied droit et regarder en l'air, vers la paume de la main droite. Rester immobile quelques instants, puis revenir au milieu, et effectuer le même mouvement de l'autre côté.

• Equilibre

(1) Gomukasana

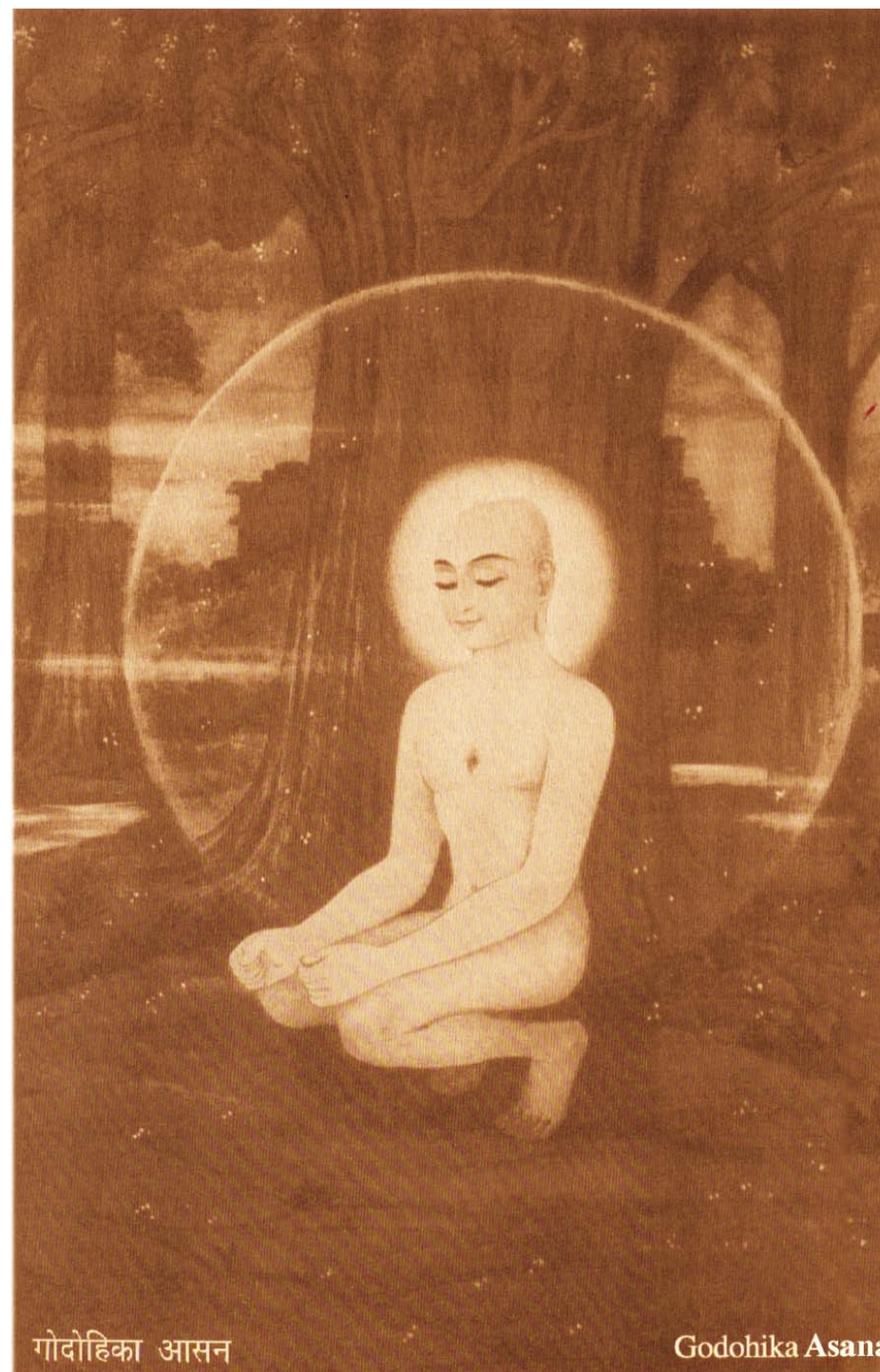
Jambes serrées,
tendre les bras en avant,
les poings sont serrés l'un contre l'autre,
pouces levés.

Puis monter sur la pointe des pieds,
et s'accroupir le dos bien droit,
toujours sur la pointe des pieds,
les poings tendus.

Quand l'équilibre s'établit,
fermer les yeux
et regarder mentalement les deux pouces.

Rester aussi longtemps que possible
avec une bonne concentration intérieure.

Ouvrir les yeux
et se relever sur la pointe des pieds,
puis abaisser les talons.



गोदोहिका आसन

Godohika Asana

(2) Kayotsadra mudra « *Posture de Tirthankar* »

Debout,
jambes très légèrement écartées,
dans une position bien stable,
les bras le long du corps,
paumes des mains collées contre les cuisses.

Fermer les yeux,
rester immobile,
respirer calmement,
se concentrer au niveau du troisième œil.

Et si vous le désirez,
lever les gros orteils vers le ciel.

*Cette position
est la posture de méditation
préférée de Tirthankar !*



कायोत्सर्ग मुद्रा

Kayotsarga Mudra

Deuxième série - Exercices en position allongée

Ces exercices sont particulièrement bénéfiques si on se sent fatigué ou paresseux et peuvent remplacer la première série.

Ils ont le grand mérite de pouvoir se pratiquer au lit.

C'est pourquoi ils conviennent aux périodes de convalescence ou d'alitement et sont particulièrement adaptés aux personnes âgées.

• Sur le dos



(1) Étirement du corps

Étirer tout le corps : allongé, les bras derrière la tête, les mains entrelacées, paumes des mains retournées, les talons joints sur le sol. Amener les orteils en avant et en direction du sol, en même temps qu'on étire les bras derrière la tête, ce qui a pour effet de légèrement soulever le corps et le bassin. Expirer, relâcher. A faire deux ou trois fois.

Laisser reposer le corps. Effectuer une ou deux grandes respirations profondes.

(2) (a) Rotation des chevilles

Jambes légèrement écartées, rapprocher les orteils les uns vers les autres jusqu'à ce qu'il se touchent, puis essayer de toucher le sol devant soi avec les orteils ainsi joints.

Revenir, et sans bouger les talons, écarter les pieds vers l'extérieur en s'efforçant de toucher le sol à l'extérieur avec le bord externe des pieds.

(2) (b) Talons au sol, cercles les plus larges possibles, trois fois dans un sens puis trois fois dans l'autre. Puis pieds accolés, trois fois dans un sens puis trois fois dans l'autre.

(3) Torsion avec étirement

Les deux jambes allongées sur le sol. Plier le genou droit, plante du pied droit au sol, les bras en arrière derrière la tête, poings fermés. Tourner tout le corps vers le côté gauche, en gardant le genou droit bien à la verticale. Accentuer au maximum la courbure du corps en poussant la tête en arrière. Revenir au centre, allonger la jambe droite, puis faire le même exercice de l'autre côté.

(4) Torsion du bassin et étirement des cuisses

Allongé, les deux genoux pliés, plantes des pieds au sol, jambes écartées de la largeur du bassin. Descendre le genou droit vers le talon gauche, en gardant le genou gauche bien dans l'axe vertical. Tourner la tête à droite. Revenir, faire l'inverse de l'autre côté.

(5) Demi-pont renversé

Bras le long du corps, paumes des mains à plat sur le sol.

Genoux pliés, plantes des pieds au sol, inspirer, soulever le bassin vers le haut à la verticale. Tenir la posture poumons pleins quelques instants.

Expirer, revenir en déroulant bien la colonne vertébrale sur le sol, vertèbre après vertèbre.

• Auto-massage

En position allongée sur le dos.

(1) Stimulation au niveau du coccyx (de l'énergie de la kundalini)

Bras allongés au sol de chaque côté du corps, paumes des mains à plat sur le sol, soulever le bassin et le laisser retomber sur le sol en produisant un bruit sourd. D'abord lentement cinq à six fois, puis sept à huit fois rapidement.

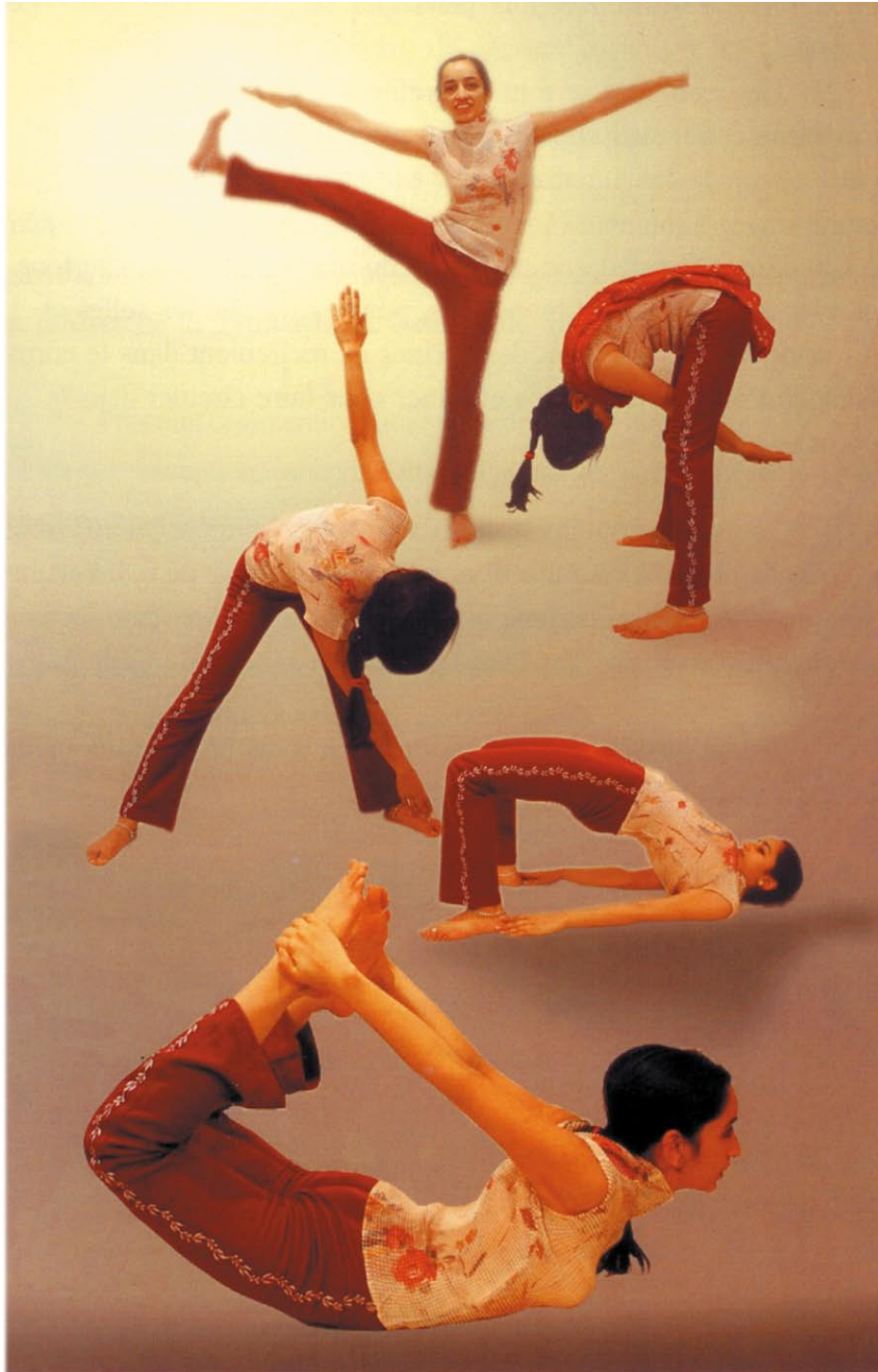
Cet exercice peut être pratiqué aussi souvent que souhaité, entre deux postures, à chaque fois que l'on a besoin d'énergie ou que l'on se sent fatigué.

(2) Stimulation au niveau des épaules

Bras en croix à l'horizontale sur le sol. Garder les coudes au sol et plier les bras à la verticale, poings fermés. Prendre appui sur les coudes, soulever le haut du corps, et laisser glisser la tête en arrière. Laisser retomber le haut du corps (ce qui provoque toujours un bruit sourd lorsque le corps retombe sur le sol). D'abord lentement 5 à 6 fois, puis 7 à 8 fois rapidement.

(3) Détente des jambes

Genoux pliés, plante des pieds au sol, laisser glisser le talon droit vers l'avant. Laisser claquer le mollet droit au sol. Puis ramener le talon droit à la position initiale en pliant à nouveau la jambe droite. Effectuer une douzaine de fois. Puis le faire le aussi douze fois avec la jambe gauche. Puis pratiquer aussi douze fois en alternant les deux jambes.



Troisième série

• Postures sur le dos

(1) Rotation des jambes

Monter la jambe droite à la verticale, mains le long du corps. Effectuer des rotations aussi larges que possible dans les 2 sens. Revenir. Effectuer le même mouvement avec la jambe gauche, puis avec les 2 jambes ensemble.

(2) (a) Frapper le mur

Une jambe pliée sur le ventre, l'autre reste allongée, frapper en l'air, comme si on voulait frapper un ballon d'abord vers le haut,

(2) (b) puis devant soi : trois à douze fois chaque mouvement, jambe droite puis jambe gauche.

(3) Ecartement des jambes

Jambes à la verticale, attraper les pieds avec les mains, et écarter les jambes, en tendant bien les genoux. Rester immobile.

(4) Posture du bébé

Attraper les orteils, ou les chevilles suivant les possibilités avec les mains et amener les pieds dans la bouche, en pliant les jambes, ou au niveau du nombril si c'est trop difficile.

(5) Pavanamuktasana (foetus)

Les deux jambes allongées au sol. Expirer, plier le genou droit sur la poitrine, enlacer le genou droit avec les deux mains. Sur une expiration, rapprocher la tête du genou, puis lever la jambe gauche à 30°. Rester immobile le temps de cinq à six respirations abdominales, en se concentrant sur le ventre.

Revenir, effectuer le même mouvement de l'autre côté, puis avec les deux genoux ensemble.

Bienfaits

- agit sur le système digestif et en profondeur sur les viscères et les organes digestifs
- permet l'élimination de l'air au niveau des intestins
- améliore la digestion, travaille sur la constipation
- travaille sur les muscles abdominaux
- recentre l'énergie au niveau du nombril
- assouplit la nuque, le dos
- sur un plan plus subtil, le fait de se replier, tête vers les genoux groupés favorise la concentration

(6) Torsion

Les deux genoux pliés sur la poitrine, mains croisées derrière la tête. Descendre les deux genoux vers le côté gauche, la tête tournée à droite. Rester immobile pendant six respirations au minimum. Revenir à la position de départ. Puis, effectuer le même mouvement de l'autre côté.

Bienfaits

- assouplit les muscles dorsaux
- libère les articulations et disques intervertébraux
- bénéfique pour le cou et les cervicales
- masse les organes internes (foie, vésicule, reins)
- bénéfique pour la digestion
- stimule le péristaltisme intestinal
- bénéfique pour les lombagos, rhumatismes et maux de tête
- conserve la bonne santé de la colonne vertébrale

(7) Torsion accentuée

Jambes tendues, bras le long du corps, paumes des mains à plat sur le sol. Poser le pied droit sur les orteils du pied gauche, et descendre les deux pieds ainsi posés l'un sur l'autre au sol, vers le côté gauche. Tourner la tête vers le côté droit.

Rester immobile pendant six respirations au minimum. Effectuer le même mouvement de l'autre côté.

(8) Pédaler

Pédaler en avant, doucement, puis rapidement pendant une à trois minutes. Puis en arrière, les cercles les plus grands possibles.

(9) Pince dynamique

S'allonger, bras tendus derrière la tête, jambes serrées. S'asseoir et venir toucher les orteils sans soulever les pieds si possible. Puis revenir s'allonger sur le dos. Effectuer ce mouvement trois fois.

Si le mouvement est trop difficile, on peut le démarrer avec les jambes pliées puis les allonger.

Bienfaits

- renforce les muscles abdominaux
- étire presque tous les muscles postérieurs des jambes, des mollets et du dos
- élimine la constipation et les dyspepsies
- assouplit l'articulation coxo-fémorale
- travaille sur la région lombo-sacrée et les nerfs de cette région
- stimule reins, foie, pancréas, surrénales
- tonifie les organes pelviens
- régule les perturbations ovariennes
- régule les insuffisances séminales



• Postures sur le côté

Se placer en position allongée sur le côté gauche, coude plié, la tête reposant en appui sur la paume de la main gauche, les jambes bien dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Chacun de ces exercices s'effectue d'abord sur le côté gauche, pour activer la respiration au niveau de la narine droite. On changera de côté à la fin de cette série pour répéter les exercices sur l'autre côté et travailler avec la respiration par la narine gauche.

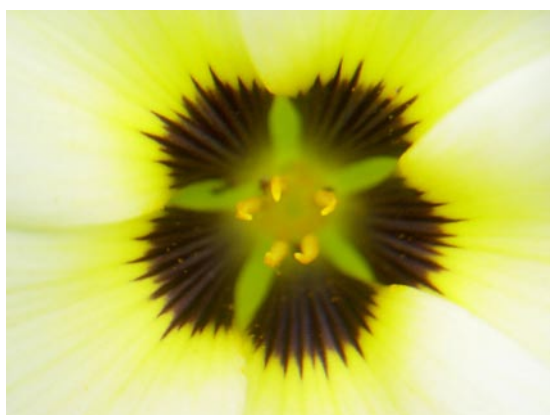
(1) Rotation des jambes

Effectuer des cercles les plus larges possibles de la jambe placée en position supérieure, trois fois dans un sens puis dans l'autre.

(2) Etirement

Lever le plus haut possible la jambe placée en position supérieure, et rester immobile.

Puis plier cette jambe pour amener le pied au sol, devant le corps, au niveau de la taille ou de l'aisselle en attrapant la cheville avec la main.



• Sur le ventre

Pour cette série sur le ventre, la position de relaxation à adopter est la suivante :

Se placer en position allongée sur le ventre, les jambes largement écartées, les talons vers l'intérieur, les bras devant soi, coudes pliés, mains à plat, le front posé sur les deux mains croisées.

(1) Naukasana (le bateau)

Allonger les deux bras devant soi, mains au sol, jambes serrées.

Soulever le bras droit et la tête. Revenir.

Soulever le bras gauche et la tête. Revenir.

Soulever les deux bras ensemble et la tête. Revenir.

Soulever, les deux bras, la tête, la poitrine, les jambes aussi haut que possible ...

Et imaginer que l'on vole dans les airs comme Superman !

(2) Bhujangasana (variante jaïn)

Les bras en croix , à l'horizontale. Plier les coudes en les gardant sur le sol, paume des mains à plat sur le sol, la tête et les deux mains formant comme un trident.

Soulever tout le haut du corps (la tête, les bras, les mains en essayant de les garder dans un même plan) jusqu'au niveau de la poitrine ou du ventre. Se stabiliser dans cette posture puis tirer la langue aussi loin que possible. Rester concentré entre les omoplates.

(3) Dhanurasana (arc)

Plier le pied droit sur les fessiers, attraper la cheville droite avec les deux mains. Revenir.

Plier le pied gauche sur les fessiers, attraper la cheville gauche avec les deux main. Revenir.

Lorsque l'on se sent en forme, on peut alors plier les deux jambes, amener les pieds sur les fessiers et attraper les chevilles avec les mains. Soulever les cuisses et la tête, en essayant de garder les genoux serrés.

Bienfaits

- *c'est une posture qui agit sur l'ensemble du corps*
- *masse les organes internes*
- *régularise les organes de digestion, reproduction, excrétion*
- *masse le foie et le pancréas*
- *masse le cœur en douceur et ouvre la poitrine*
- *stimule le plexus solaire*
- *stimule les reins*
- *bénéfique pour redresser la colonne vertébrale et assouplir les muscles profonds du dos et les grands droits*
- *régularise le cycle menstruel*
- *stimule et régularise les glandes endocriniennes (thyroïdes et surrénales)*

• **Postures inversées**

Ces postures sont nécessaires à toute séance complète de yoga et pour préparer pratyhara. Cependant, il est tout à fait possible d'arrêter la séance à ce niveau.

Se placer en position allongée sur le dos, les bras le long du corps, les jambes légèrement écartées, la tête bien dans le prolongement de la colonne vertébrale.

(1) Sarvangasana (la chandelle)

Les deux jambes serrées, paumes des mains à plat sur le sol, soulever les deux jambes à la verticale et continuer le mouvement sans s'arrêter : le bassin se soulève jusqu'au niveau des épaules, placer alors les deux mains en appui sur le bas du dos et dresser le corps à la verticale.

Bienfaits

- *elle est considérée comme la posture la plus complète du hatha yoga*
- *travail exceptionnel sur la glande thyroïde et donc sur tout le corps et son maintien en bonne santé*
- *améliore les troubles ovariens et les problèmes séminaux en travaillant directement sur les glandes sexuelles chez l'homme et chez la femme*
- *agit aussi sur les symptômes du vieillissement quand il y a un*

dérèglement au niveau thyroïde

- *draine favorablement au niveau des jambes en favorisant le retour veineux*
- *tonifie les jambes et l'abdomen, la colonne vertébrale et les cervicales*
- *extraordinaire pour tous les systèmes du corps*
- *permet d'éliminer la fatigue générale du corps et de l'esprit (fait refluer le sang vers la tête)*
- *bénéfique pour les problèmes psychiques grâce à l'afflux sanguin au niveau du cerveau*

(2) Halasana (la charrue)

A partir de la position précédente, continuer le mouvement : les jambes tendues passent vers l'arrière jusqu'à ce que les deux pieds touchent le sol à l'arrière. Si possible, placer les genoux au sol, les écarter pour venir placer la tête entre les genoux, les bras se posent sur les mollets. Revenir le plus doucement possible, en déroulant sur le sol toute la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre, le mouvement doit être bien contrôlé. En cas de problèmes de dos, on peut revenir les jambes pliées.

Bienfaits

- *régularise la glande thyroïde et tout le métabolisme*
- *équilibre le fonctionnement des organes abdominaux en les renforçant*
- *bénéfique pour la constipation et la digestion*
- *extraordinaire pour conserver la souplesse et la tonicité de la colonne vertébrale*
- *libère les espaces intervertébraux*
- *bénéfique pour les problèmes de prostate*

(3) Matsyasana (le poisson)

Serrer les jambes, bras le long du corps. Soulever légèrement le haut du corps en prenant appui sur les coudes et poser le sommet de la tête en arrière sur le sol. Respirer calmement, la respiration est plutôt abdominale. Il est nécessaire d'effectuer cette posture après l'une ou l'autre des postures précédentes pour rétablir l'équilibre au niveau de la glande thyroïde, au moins un tiers du temps tenu dans les deux postures précédentes.

Bienfaits

- *permet de préserver les effets puissants et bénéfiques de deux postures précédentes*
- *travail remarquable sur la glande thyroïde, sur les cervicales et sur tout le dos*
- *bénéfique pour les troubles abdominaux et les maladies pulmonaires*

• **Postures debout**

Se placer en position debout, les jambes légèrement écartées, les bras le long du corps, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

(1) Tadasana (le palmier)

Bras tendus à la verticale, mains entrelacées, paumes des mains tournées vers le ciel. Marcher sur la pointe des pieds, yeux fermés, trois pas en avant, trois pas en arrière.

(2) Konasana

Inspirer, monter le bras droit sur le côté jusqu'à coller le bras contre l'oreille droite. Expirer, continuer le mouvement et se pencher vers le côté gauche, le bras reste toujours collé contre l'oreille droite. Rétention du souffle les poumons vides, puis inspirer et revenir avec un mouvement bien lent et harmonieux.

(3) Rotation de la tête.

Les yeux fermés.

Effectuer des rotations de la tête, trois fois dans un sens, puis trois fois dans l'autre, en dessinant avec le menton des cercles aussi larges que possible.

Puis, la tête à la verticale, bien dans l'axe de la colonne vertébrale, tourner le plus doucement possible, centimètre par centimètre, la tête vers la droite. Revenir puis continuer le mouvement à gauche et revenir au centre.

Expirer, baisser le menton sur la poitrine.

Inspirer, lever la tête en arrière, le plus loin possible. En travaillant avec la respiration, effectuer ce mouvement deux ou trois fois, toujours avec un mouvement bien calme et harmonieux.

• **Yoga des yeux**

(1) Mouvements des yeux.

Jambes écartées, bien en appui sur le sol, bras à l'horizontale de chaque côté, les poings fermés, pouces vers le ciel. La tête reste bien droite, dans le prolongement de la colonne vertébrale. Fermer les yeux entre chaque mouvement.

Sans tourner la tête, regarder à droite, à gauche. Recommencer une fois. Les bras en diagonale, le bras droit en haut. De même, sans bouger la tête, regarder haut le pouce droit, en bas le pouce gauche. Recommencer une fois. Puis inverser les bras et effectuer les mêmes mouvements des yeux.

(2) Palming

Frotter très fort les paumes des mains l'une contre l'autre et les poser sur les yeux fermés. Sentir la chaleur des mains. Rester immobile.

(3) « Super grimace »

Serrer les mâchoires, serrer les yeux, le plus fort possible.

Ecarquiller les yeux et ouvrir la bouche, le plus grand possible et tirer la langue aussi loin que possible



Les huit piliers du yoga

L'enseignement indien est imprégné de celui de Patanjali. Par son approche scientifique, il convient bien à l'Occident épris de connaissances précises.

L'Inde a vu éclore trois traditions :

- la tradition védique, suivie par les Upanishads, les Puranas, les grandes épopées comme le Ramanaya et la Bhagavad Gita,
- la tradition jaïn,
- et la tradition bouddhiste.

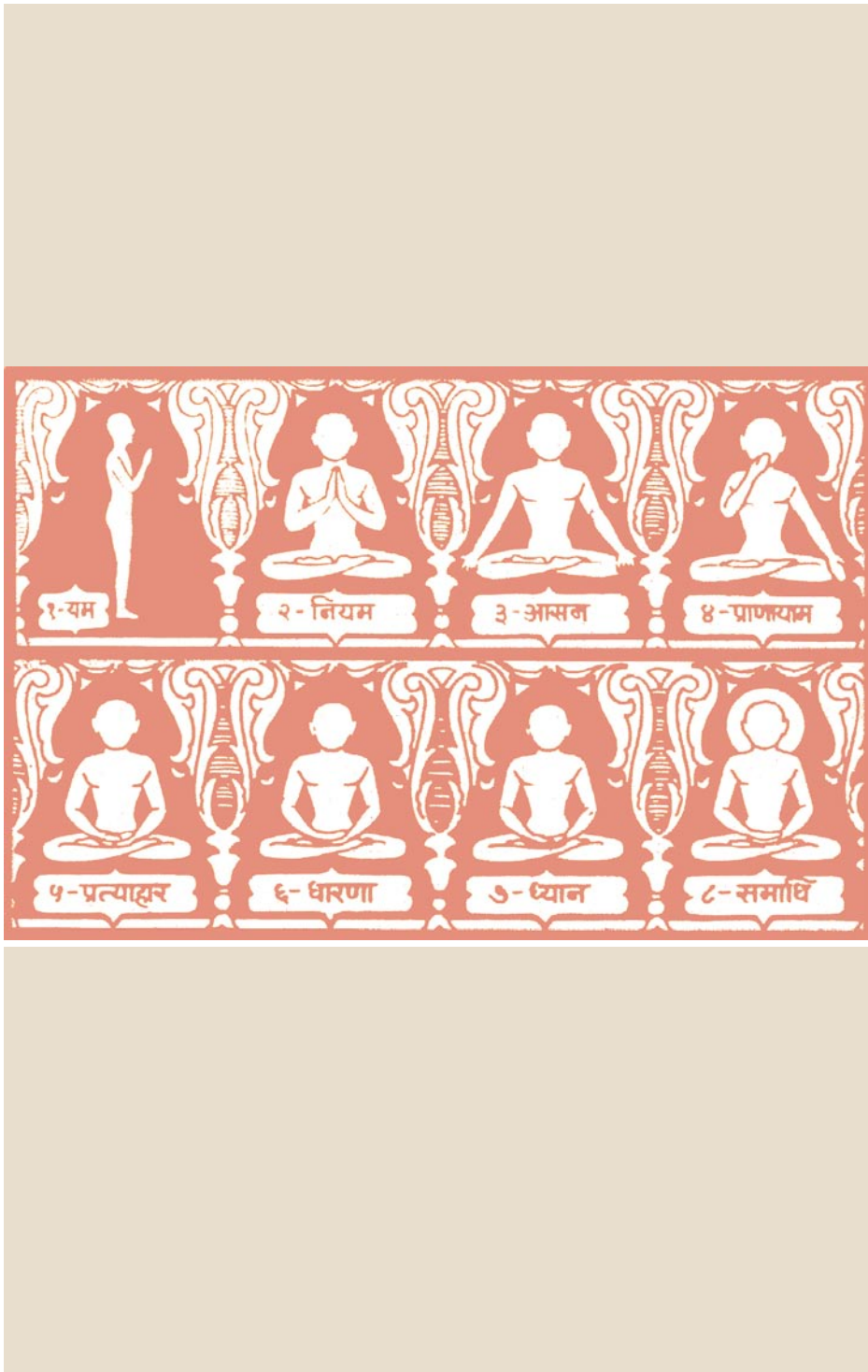
Ces trois traditions ont une certaine philosophie et possèdent aussi une science très avancée pour mettre en pratique leur philosophie.

Très souvent, pour que cette connaissance occulte devienne facile à saisir et à mettre en pratique, les maîtres anciens l'illustraient par des paraboles ou bien racontaient des histoires appropriées. Mais, quelque soit la manière de parler de ce qui est intérieur et spirituel, on ne pourra jamais faire autrement que de s'appuyer sur les principes de base de Patanjali.

Voici une brève description de ce que Patanjali appelle « les huit piliers du yoga » à la lumière de son enseignement :

*ces huit piliers constituent
la science de la vie,
ils expriment un art de vivre,
un art du progrès,
un art de l'évolution.*

Chacune de ces huit étapes va travailler sur un point particulier du développement de soi.



Les 5 règles de Nyama

1- **shautcha** est la première règle de purification.

S'il n'y a pas d'élimination de purisha (les selles), mutra (les urines), prasweda (la sueur), si le corps n'est pas purifié, on ne peut pratiquer ni les asanas, ni le pranayama.

2 - **santosh** est le contentement.

Etre satisfait, être dans un état de contentement, ne pas avoir le désir de posséder davantage. Si on n'est pas dans cet état, on ne peut pas pratiquer pratyahara (l'intériorisation) car on reste attaché à ses indryas (les cinq sens). On ne peut pas s'en libérer or ce sont eux qui sans cesse nous tournent vers l'extérieur.

3 - **tapas** : le mot signifie « l'ascèse ».

Tapas signifie aussi la chaleur, une pratique et une discipline régulières avec endurance. Par exemple avoir la capacité physique de rester dans la position assise, de supporter la soif, la faim. Si on ne possède pas cette maîtrise du corps, il est impossible de pratiquer dhyana se concentrer exige de pouvoir rester assis immobile pendant très longtemps.

4 - **swadhyaya** est l'étude du Soi, la capacité de comprendre le Soi.

C'est un élément très important pour la méditation. Pour méditer, il faut savoir ce qui est recherché dans la méditation, savoir en quoi consiste l'étude du Soi. Cette connaissance est indispensable pour le processus de méditation. Le mot signifie d'une façon générale : étude, étudier, répéter et avoir la discipline de consacrer le temps et l'énergie nécessaires pour aiguïser le mental et pour avancer dans la vie. Swa signifie aussi Soi, c'est à dire soi-même, méditer sur soi ou bien comprendre le Soi ou le Moi véritable par le chemin de la connaissance.

5 - **ishvarapranidhanani**, c'est adhérer à une conception du Divin.

C'est très important pour la huitième étape, samadhi, car il y a un contact entre la conscience cosmique et notre véritable conscience personnelle. Par définition lorsqu'on a atteint le stade de samadhi, le mental reste calme et immobile et les moments que nous qualifions d'heureux ou de malheureux sont alors ressentis avec le même état d'âme, empli d'équanimité. Si on a développé une certaine croyance dans les forces divines, c'est une aide extraordinaire pour atteindre l'état de samadhi.

1 - Yama

Yama représente les disciplines morales valables quelque soit le temps, le pays, le lieu. En fait, ce sont plus ou moins des règles de morale à respecter :

- **ahimasa** : la non violence, le fait de ne pas faire violence à son prochain.
- **satya** : la vérité, le fait de ne pas mentir
- **asteya** : le non désir de possession des biens d'autrui, le fait de ne pas voler.
- **brahmacarya** : est souvent traduit par le célibat et le consacrement à la vie religieuse. En fait, **bhramacarya** est simplement celui qui en tout voit le Divin et de ce fait se tourne naturellement vers l'étude des textes sacrés.
- **aparigraha** : le non stockage des choses, un autre aspect de **asteya**.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que tous ces conseils sont liés à la bonne santé de la société dans laquelle nous vivons et visent à développer son harmonie.

Grâce à la pratique de **yama**, on devient un citoyen digne de ce nom, on participe utilement à la bonne marche de la société et on aide à sa progression.

Quand la vie sociale est harmonieuse et que la prospérité règne, on a l'esprit tranquille et ainsi on a davantage de temps à consacrer à sa propre évolution.

2 - Nyama

Nyama permet à titre individuel de progresser intérieurement.

On y trouve cinq règles de base telles qu'elles existent dans toutes les religions du monde.

Nyama concerne surtout la religion et la spiritualité mais le chemin du yoga, lui aussi, est basé sur ces cinq règles. Et, s'il ne nous est pas possible de les respecter, nous ne pouvons pas avancer sur le chemin intérieur.

Ces cinq règles sont utiles à deux points de vue :

- . Elles développent le sentiment du Divin en nous
- . Elles sont nécessaires pour aborder la discipline du yoga : les cinq premières étapes du yoga correspondent à ces cinq règles.

Si l'on veut construire ce bel édifice qu'est le yoga sans en poser au préalable des fondations solides, grâce à la pratique de *yama* et *nyama*, alors il ne sera pas plus solide qu'un château de cartes et s'écroulera au moindre souffle de vent.

3 - Asanas ou postures

Ce qu'on appelle yoga en Occident est simplement la pratique des asanas.

Les asanas permettent le progrès et le développement du corps physique. On peut ainsi éliminer les douleurs et soigner de nombreuses maladies du corps. La légèreté et la santé s'installent dans le corps et ainsi nous pouvons avancer dans le domaine du bien-être.

Le grand musicien Yehudi Menuhin disait :

"La pratique du yoga développe un sens fondamental de la mesure des proportions. Elle nous ramène à notre propre corps, notre premier instrument, et nous apprenons à en jouer, à en tirer le maximum de résonance et d'harmonie. Avec une patience sans limites, nous affinons et animons chaque cellule lors du combat de chaque jour, débridant et libérant des capacités qui, sinon, seraient condamnées à la frustration et à la mort...

C'est une technique idéale pour prévenir les maladies physiques et mentales et protéger le corps en général en développant une sensation inébranlable d'assurance et de sûreté de soi".

On compte plus de 84 000 *asana* ou postures dans la pratique du hatha yoga et c'est comme cela que l'on pourrait choisir les postures les plus justes et les plus appropriées à chacun.

4 - Pranayama ou respirations

Le mot *prana* signifie souffle vital. Le pranayama augmente l'élément vital. La vie se renforce ; tout en nous devient beaucoup plus vivant, plus réceptif, plus éveillé. Nous appréhendons mieux les choses, nous avons plus d'allant ou d'enthousiasme. Tout est équilibré.

Si on a cette force vitale en soi, bien puissante, on réussira beaucoup plus facilement dans la vie.

Tout ceux qui ont cette énergie très forte peuvent franchir les obstacles et les difficultés avec beaucoup d'aisance et de calme.

Le développement du *prana* permet l'évolution du Soi dans la vie extérieure et intérieure.

5 - Pratyahara

Le chemin spirituel est un chemin qui se trouve au-delà de notre expérience des trois dimensions la longueur, la largeur et la hauteur. En réalité c'est aussi un domaine qui dépasse le paramètre du temps, c'est à dire le passé, le présent et le futur.

Nos cinq sens nous amène constamment à faire l'expérience l'expérience de l'espace et du temps. L'objectif de pratyahara est de développer d'autres sens que ces cinq sens ou bien de développer d'autres facultés que ces cinq sens qui vont éventuellement nous amener vers d'autres dimensions de réalité que nous connaissons. Et c'est pourquoi Patanjali utilise le mot pratyahara c'est à dire changer les facultés de ces cinq sens qui d'habitude tournent vers l'extérieur en les tournant vers l'intérieur.

Au lieu de découvrir le monde extérieur, on commence à découvrir le monde intérieur.

Il ne s'agit pas d'éliminer les *indryas* (les cinq sens) mais bien de les rendre plus subtils. De l'éparpillement, on va vers l'unité et, à partir du grossier, on va vers le subtil.

6 - Dharana

Dharana veut dire concentration.

Il s'agit d'arriver à se concentrer sur le point de lumière qui se trouve en nous.

Dés que *dharana* est développé, le mental et l'énergie de l'esprit se réveillent, le Soi se développe.

7 - Dhyana

Dans *dharana* on n'est concentré que sur un seul point mais dans *dhyana* on est conscient d'une chose et en même temps d'autre chose.

On pourrait dire que dans la méditation, on n'a pas le même état intérieur que dans *dharana*.

Dans *dharana*, il n'y a conscience que d'une seule chose, toute notre attention est portée sur un seul système de contemplation.

Dans *dhyana* il n'y a plus de conscience sur le plan physique mais sur le plan subtil.

*Là, on s'oublie soi-même
en train de se concentrer.*

On oublie l'objet de sa concentration.

Une très grande subtilité se manifeste.

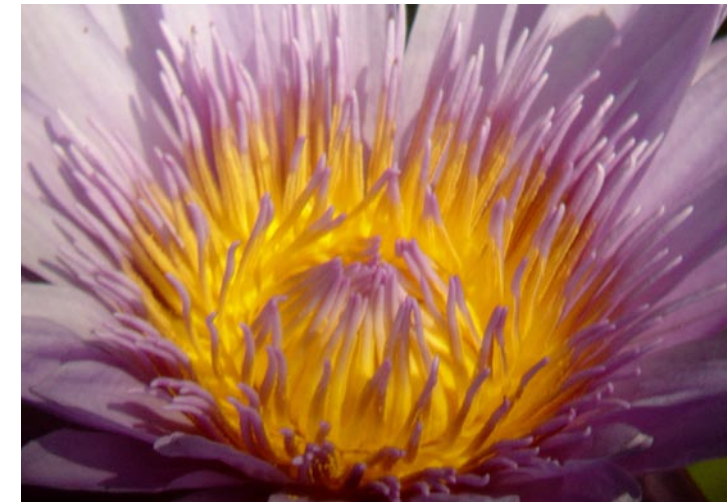
C'est tout simplement cela la méditation.

8 - Samadhi

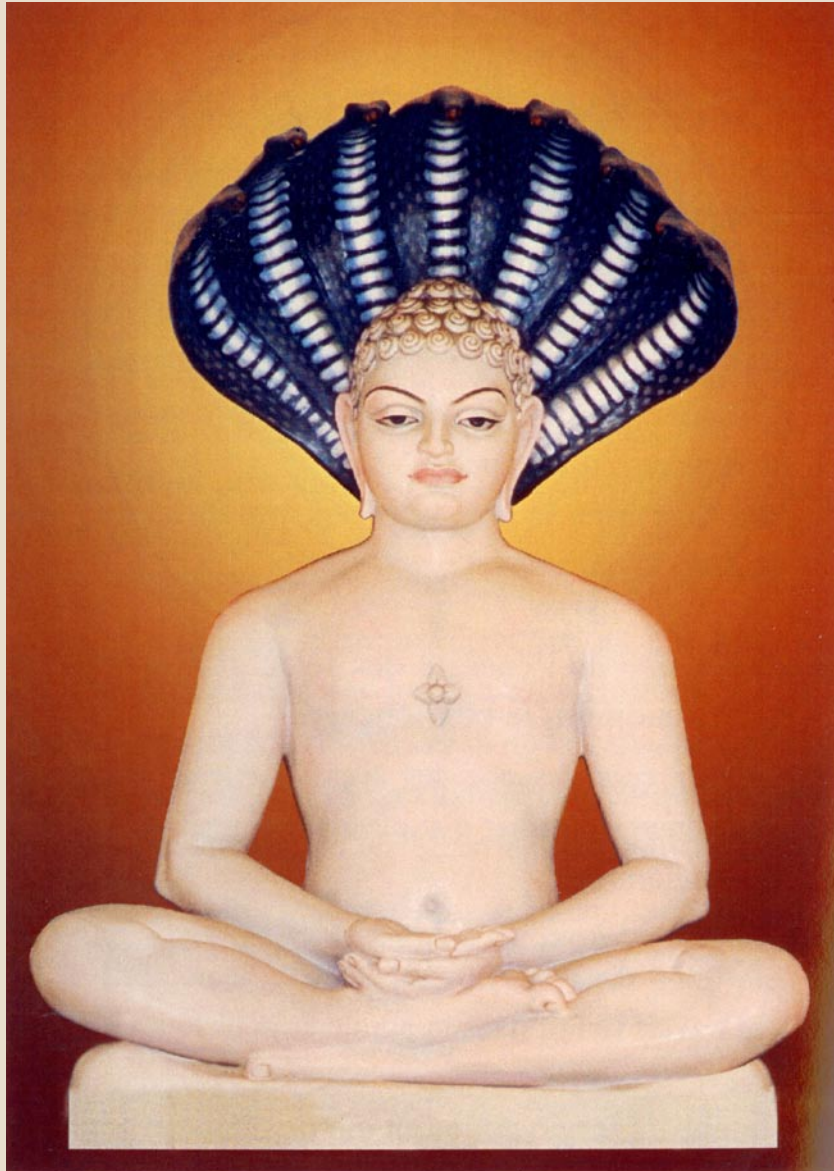
Samadhi constitue l'étape ultérieure.

Avec les bienfaits de *dhyana*, on a l'expérience du corps subtil et du monde subtil. Beaucoup d'expériences et de visions. On commence à connaître la vraie nature de son âme profonde.

On a l'expérience de la conscience cosmique et l'identification totale avec le vrai Soi.



*Sans l'étude des huit piliers de Patanjali,
yama et nyama sont assez proches des dix commandements
qui ont été donnés dans toutes les religions.
Il n'y a là rien de nouveau mais les six autres piliers
constituent tout un ensemble particulier à Patanjali
pour l'amélioration de l'homme
et l'évolution de sa personnalité.*



Shanti Path

La science des matras ou la puissance des mots

La puissance des mots, du son a été étudiée par les grands Sages indiens et c'est ce qui a donné naissance à la science des mantras.

Le mantra yoga, c'est la science des vibrations subtiles, de celles qui travaillent directement avec les émotions et les plans intérieurs de l'être. Dans la tradition du yoga, le mantra yoga ou mantra vidya (vidya signifie connaissance) est une des quatre branches du yoga. Il fait donc partie de cette connaissance ancienne du yoga qui est pratiquée depuis des millénaires en Inde.

C'est une science très subtile qui demande de la foi et beaucoup de patience

Or, si l'on parle de science, c'est bien parce que lorsque l'on possède la bonne prononciation et la bonne sonorité, avec une répétition et une pratique assidue, les effets seront toujours bien réels et ne resteront pas seulement théoriques. Ceci explique aussi pourquoi il faut que cela soit enseigné par un maître.

Avec la pratique des mantras, le corps tout entier se détend, la respiration devient plus calme et la circulation sanguine s'améliore.

Comme dans toute science, les différentes pratiques peuvent, bien sûr, être expérimentées individuellement, quelque soit le pays, le temps ou le lieu.

En musique indienne, les ragas sont joués en fonction de l'heure du jour (ragas du matin, du soir, ...) car cela correspond à une vibration particulière de la journée et une musique douce et harmonieuse favorise la tranquillité d'esprit et la détente.

Le son est une énergie particulièrement efficace.

Si la vibration est projetée vers l'extérieur, elle aura un effet sur ce qui nous entoure. Mais, si elle est plus subtile, alors elle pourra agir sur les plans intérieurs de l'être.

Chaque fois que l'on prononce un son, il y a une forme particulière de respiration, de souffle. C'est la science du prana ou respiration, la science

de la shakti ou de l'énergie vitale. C'est pourquoi, lorsque l'on parle de mantra, on lie cette pratique avec celle du pranayama.

Mais les mantras ne sont pas simplement liés à la respiration. En effet, c'est tout le corps qui réagit au son, toute sa structure physique. Les sécrétions glandulaires sont modifiées selon l'endroit où se place le son, chaque son agissant, de plus, sur différents marmas (points clefs du corps). Avec une étude encore plus détaillée, on observe qu'ils ont des effets essentiels sur la conscience intérieure et le corps subtil.

Le son Om



Examinons le mantra Om qui est le plus important du système du yoga. Même s'il existe des millions de mantras, le plus puissant est le son Om.

Om est un *bija mantra* (*bija signifie racine*).

Les *bija* mantra sont des mantras très courts, souvent composés d'une seule syllabe. Mais malgré la brièveté du son, le *bija* mantra contient une énergie immense, très dense. On peut le comparer à une toute petite graine végétale qui peut donner naissance à un arbre gigantesque.

Les textes disent que la signature de Dieu est le son Om. A vrai dire, on ne parle pas vraiment de Dieu en tant que personne physique, mais si on voulait lui donner un nom, ce ne pourrait être qu'Om.

En Inde de nombreuses religions, quelques soit les croyances, ont pris le son Om comme mantra de base. Le plus célèbre est celui du Bouddhisme « Om mani padme hum ».

En Occident, quand il y a un cri du cœur, il y a souvent le son Om caché : O mon Dieu »ou « O my God ! ».

On retrouve les mêmes vibrations sonores dans le mot Amen. La science des vibrations sonores s'est malheureusement perdue en Occident mais existe encore dans le chant grégorien et dans certains chants orthodoxes. Les Soufis utilisent aussi, dans leurs dévotions, le pouvoir des mantras.

Om est un son qui nous met en contact avec l'Energie cosmique. C'est le son même qui exprime la Conscience cosmique.

La science des mantras demande une étude assidue, de l'exigence, de la persévérance et une grande ouverture d'esprit. Il faut aussi avoir le courage d'éliminer les blocages.

Il est important de se souvenir de deux aides sont là pour soutenir nos efforts : la grâce divine qui descend d'en haut, et l'aide de celui qui a déjà fait le chemin, le guru. Toute récitation des mantras nécessite d'être pratiquée loin des repas.

Préparation par le pranayama

- Pratiquer les 4 étapes de *rechak*, puis *purak*.
- Rester en *shunyak* (concentration sur l'arrière de la tête),
- Rester en *kumbhak* (concentration sur l'avant de la tête),
- Pratiquer les respirations complètes (*rechak*, *purak*, *shunyak*, *kumbhak*) avec les rétentions du souffle
- Prononcer trois *brahmari* pranayama

Prononciation du son Om

Prononcer en montant (du grave vers l'aigu, ne pas chercher à émettre une note précise, celle qui correspond le mieux à votre harmonie intérieure se placera d'elle-même).

- son O long, suivi du son M court 3 fois
 - son O de moitié , suivi du son M de moitié 3 fois
 - son O court, suivi du son M long 3 fois
- On peut prolonger cette pratique par la répétition du son OM sans discontinuer 108 fois, (ce qui correspond à une petite heure).

Cette pratique amène le calme et élimine toute sorte de fatigue et de stress.



La pratique de Shanti Path

« *Shanti path* » apporte l'expérience de la paix
tant pour soi-même que pour les autres....

Cette pratique étonnante associe l'utilisation du mantra *om shanti* à des gestes harmonieux. Ce mantra permet de se connecter à l'énergie cosmique par l'offrande et l'appel qu'il exprime.

Cette pratique procure un grand état de paix : avec nous-mêmes, avec nos amis, nos parents, nos relations, avec le monde.

Pratique

En posture assise *sukkhasana* (en tailleur) ou en *vajarasana* (à genou), ou, si on en est capable, en lotus. Poser les mains sur les genoux, paumes des mains tournées vers le haut, vers le ciel. Les mains forment une coupelle, accolées l'une à l'autre par les petits doigts.

Les yeux sont fermés.

1 - Inspirer profondément, gonfler les poumons.

2 - Expirer, prononcer le son OM en montant les mains. Imaginer que l'on recueille l'énergie cosmique dans les mains.

Prononcer le son O alors pendant que les mains se montent jusqu'au chakra du cœur *anahat* pendant la première moitié du temps.

Continuer l'expiration et prononcer le son Mmm... pendant que les mains continuent leur mouvement et montent jusqu'au chakra de la gorge *vishudda*, puis jusqu'au front (*ajna* chakra) pendant l'autre moitié du temps. Si la subtilité du son le permet, on peut laisser les mains monter jusqu'au dessus de la tête (*sahasrara* chakra).

En prononçant le son Om, lorsqu'on élève les mains, il y a une aspiration vers le haut, vers le Divin ou l'énergie cosmique.

Rester les coudes légèrement pliés, même lorsque les mains montent vers le haut.

3 - Lorsque le son Om s'achève, rester immobile dans cette position, les mains en l'air, en rétention les poumons vides. Imaginer que la conscience individuelle s'est identifiée avec la conscience cosmique. Essayer de sentir ce contact. C'est un moment d'attente et d'aspiration intense.

4 - Inspirer, pour créer la paix. Une énergie nouvelle de tranquillité que l'on recueille dans la paume des mains, comme si l'on voulait emmagasiner l'énergie cosmique.

Au fur et à mesure que le souffle pénètre en nous, essayer de ressentir cette énergie qui vient dans le cœur.

5 - En fin d'inspiration, retourner les mains, paumes des mains tournées vers le sol, vers la Terre.

6 - Expirer en trois temps, en prononçant une 1ère fois Shantihi... en descendant les bras jusqu'à *vishudda* chakra (gorge),
une seconde fois Shantihi... en descendant les bras jusqu'à *anahat* chakra (cœur),
une troisième fois Shantihi... en descendant les bras jusqu'à *muladhara* chakra (sacrum).

Marquer un léger arrêt à la fin de chaque mot, en évitant de reprendre son souffle.

A partir d'*ajna* chakra, que les pensées s'arrêtent

A partir de *vishudda* chakra, que la parole devienne douce et silencieuse.

A partir d'*anahat* chakra, que les émotions se calment, et avec l'aide de la circulation sanguine, que chaque partie du corps soit remplie de paix.

7 - Doucement terminer le mouvement et venir reposer les mains sur les genoux, paumes des mains tournées vers le ciel.

Cet exercice peut être effectué neuf fois :

1 - Les trois premières fois, pour nous même.

Les mains redescendent dans le prolongement des épaules.

2 - Les trois suivantes, pour nos amis, nos proches, notre famille.

Les bras sont légèrement écartés lorsqu'on redescend les mains.

3 - Les trois dernières, en redescendant les mains, bras sur le côté, pour le monde entier : au niveau des pensées, de la parole et de l'amour universel, et aussi loin que peut nous porter notre conscience.



*Cette pratique nous donne
un profond sentiment
de paix et d'harmonie.*

*Si nous y sommes attentifs,
elle peut aussi permettre
de ressentir des effets subtils
sur le corps et l'esprit.*

*Il est donc recommandé,
par delà l'attention portée aux gestes,
aux mantras et à la respiration,
de rester bien ouvert et réceptif.*

Et en réalité, ce n'est pas fini ...

Dans ce livre, *dharana*, *dhyana* et *samadhi* ont été peu développés.
D'autres pratiques, qui peuvent nous aider à faire ce chemin intérieur, n'ont pas non plus été développées.

L'objectif de ce livre est de donner l'importance au yoga du souffle, au yoga du *prana*, ce qui amène automatiquement vers *pratyahara*, *dharana* et *dhyana*.

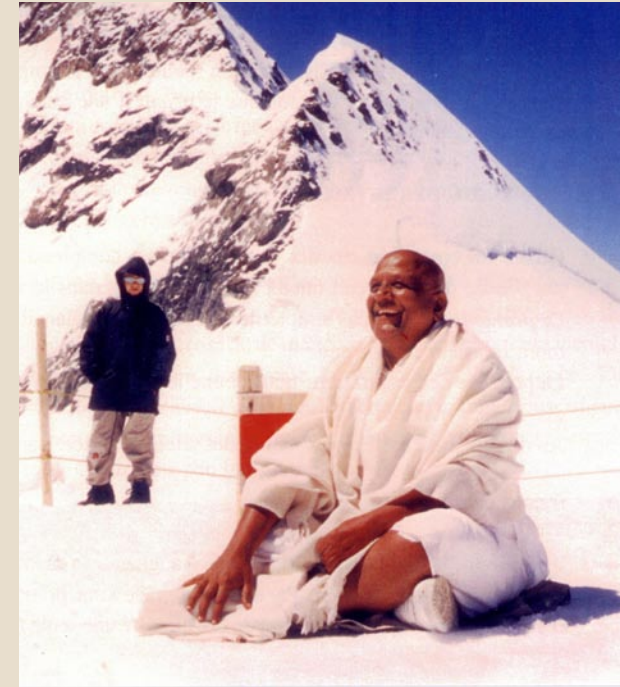
Que ce soit Patanjali, Mahavira ou Bouddha ou même d'autres maîtres indiens, le langage et la forme des pratiques peuvent être différents, mais l'essence reste toujours la même.

Chacun pourrait suivre son propre chemin, mais le but final sera le même pour tout le monde.

Parfois pour expliquer cet objectif final, on utilise un langage qui est différent, selon la civilisation dans laquelle on est né, selon la culture dans laquelle on a baigné.

*Mais le chemin intérieur,
nous ouvre ses portes
selon notre propre progrès
et notre propre évolution.*

*Enfin, ce dont on a besoin,
ce n'est pas d'une nouvelle philosophie,
mais d'une nouvelle respiration :
le yoga du souffle !*



Du même auteur

Le massage indien de tradition ayurvédique - Editions Recto-Verso

Le massage des bébés - Editions Marabout

La science secrète des marmas - Editions Recto-Verso

L'ayurvéda au quotidien - Editions Recto-Verso

La cuisine végétarienne de l'Inde - Editions La Plage

Le yoga des yeux - Editions Recto-Verso

Le hatha yoga - Editions Marabout

CD de Respiration - Relaxation - Méditation

CD de Hatha yoga

CD de Yoga des yeux

CD de Yoga nidra



*Chaque été, le centre Tapovan Normandie
organise des stages de yoga du souffle.*

Tous droits réservés,
y compris ceux de reproduction partielle ou totale
sous quelque forme que ce soit.

Direction artistique : André Edouard

Mise en page : Kiran Vyas , Muriel Fareau

Photographies : Tejas Vyas, André Edouard, Corinne Dupont, Xavier Dupont

*Les autres illustrations sont publiées dans ce livre grâce à l'aimable
autorisation de Kirtiji - Musée de Shantiniketan - Gujarat (Inde)*

Copyright © 2007

Adi Shakti

9 rue Gutenberg - 75015 Paris

www.tapovan.com

Dépôt Légal 3^{ème} trimestre 2007

ISBN 2-908370-11-5



Kiran Vyas et Muni Kirtichandraji

Kiran Vyas est originaire de l'état du Gujarat en Inde. Ancien élève de l'école internationale de l'ashram de Sri Aurobindo, il a, par la suite fondé 3 écoles expérimentales en Inde. Il est un pédagogue renommé comme son père Labhshankar Vyas, qui a longtemps travaillé avec Gandhi. Depuis 1975, il vit à Paris. Après avoir travaillé huit ans comme conseiller dans le domaine de l'éducation et de la pédagogie créative à l'UNESCO, il a fondé les centres de yoga et d'ayurvéda TAPOVAN. Depuis 1990, il invite Kirtiji en Europe pour l'enseignement de la philosophie du yoga.

Yoga du Souffle

Ce livre traite du yoga du souffle, technique encore inconnue en occident. Kirtiji a élaboré la pratique qui prend sa source dans les philosophies basées sur l'ancienne tradition de Patanjali, de Mahavira, du Bouddha. A la lumière de cette pratique, chaque aspirant au yoga est guidé vers son chemin intérieur.