

**Mémoire présenté par Thérèse SCHLÜTER**

**Année 2002**

**Ecole Française de Yoga de l'EST**

**à METZ**

# **CARPE DIEM**

**Mets à profit le moment présent**

## SOMMAIRE

<b>1) REMERCIEMENTS .....</b>	<b>3</b>
<b>2) INTRODUCTION.....</b>	<b>5</b>
<b>3) LE YOGA, UNE VOIE VERS LA LIBÉRATION .....</b>	<b>11</b>
<b>4) LA SAGESSE, FONDEMENT DU REEL.....</b>	<b>11</b>
<b>5) LES DIFFÉRENTS YOGAS.....</b>	<b>14</b>
<b>6) LES 8 MEMBRES DU YOGA .....</b>	<b>15</b>
<b>7) LE PRANA : SOURCE DE TOUTE EXISTENCE .....</b>	<b>17</b>
<b>8) LES 3 NADIS PRINCIPAUX.....</b>	<b>19</b>
<b>9) LES 7 CHAKRAS MAJEURS .....</b>	<b>19</b>
<b>10) LA THÉORIE DES 3 CORPS .....</b>	<b>22</b>
<b>11) LE CORPS PHYSIQUE OU GROSSIER .....</b>	<b>24</b>
<i>a) POURQUOI ETIRER LE CORPS PHYSIQUE.....</i>	<i>24</i>
<i>b) POURQUOI L'IMMOBILITÉ DU CORPS PHYSIQUE ?.....</i>	<i>25</i>
<i>c) POURQUOI L'IMMOBILITÉ DU MENTAL ?.....</i>	<i>27</i>
<b>12) LE CORPS SUBTIL .....</b>	<b>28</b>
<b>13) LE CORPS CAUSAL .....</b>	<b>31</b>
<b>14) ATTENTION AUX TENSIONS .....</b>	<b>33</b>
<b>15) LES BANDHAS .....</b>	<b>35</b>
<b>16) LE PRANAYAMA.....</b>	<b>35</b>
<i>a) Souffle purificateur.....</i>	<i>37</i>
<i>b) Respiration rythmée avec rétention .....</i>	<i>38</i>
<i>c) KAPALHABATI ou le nettoyage du crâne .....</i>	<i>38</i>
<i>d) UJJAYI.....</i>	<i>38</i>
<i>e) NADI SODHANA.....</i>	<i>39</i>
<i>f) BHASTRIKA ou le soufflet.....</i>	<i>40</i>
<b>17) CONCLUSION.....</b>	<b>40</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>42</b>

### *L'instant*

*Plus précieux que l'or, le diamant et les pierres précieuses, l'instant, chaque instant, est la vraie richesse. Il est la vie même. Il est ce que vous êtes et ce que vous pouvez être. Rien ne peut lui être comparé.  
Constamment, l'instant vous est donné. Mais vous ne pouvez pas lui demander d'attendre. Lorsqu'il est passé, il ne vous appartient plus. C'est pourquoi, enrichissez-vous avec ce que vous avez. Ce que vous avez c'est maintenant, c'est cet instant. Si vous l'avez, vous pouvez tout faire ; si vous le perdez vous perdez tout.  
Ayez la sagesse. Faites le meilleur usage de cet instant. Vivez pleinement, ici et maintenant.*

## **1) REMERCIEMENTS**

A travers cet exposé, je souhaite remercier tous ceux et celles, qui par leur soutien et leur présence, m'ont permis de réaliser ce mémoire sur le YOGA, notamment :

Roland SCHLÜTER, mon cher époux, qui m'a aidée en relisant ce mémoire

Emile SCHULER, ami et professeur de YOGA de longue date, pour m'avoir initiée au yoga grâce à sa présence ainsi que ses précieux conseils qu'il a su me prodiguer et qu'il me donne encore aujourd'hui

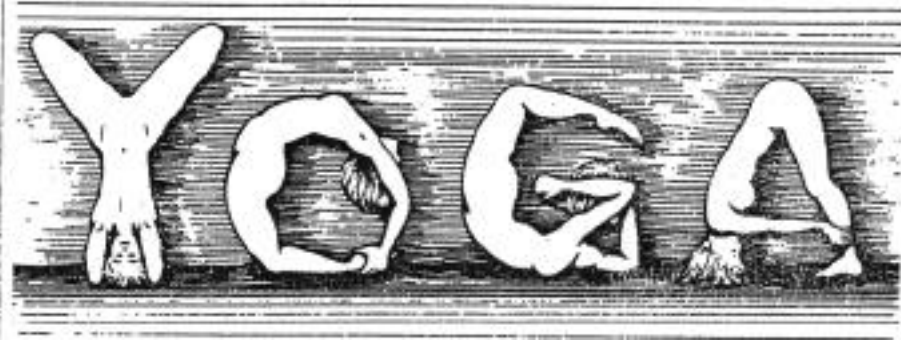
Claude LEWKOWITCH, Directeur de l'École Française de Yoga de l'Est pour ses encouragements

Tous les professeurs de l'École pour la qualité de leur enseignement

Toutes les personnes ici présentes et celles absentes aujourd'hui de l'école

Et mes camarades de formation avec lesquels j'ai passé d'agréables moments

Et tous ceux que j'aurais oubliés de citer. A tous, je leur dis un grand merci.



### LETTRES ET NE PAS L'ÊTRE

*Cette figure peut être vue de deux façons différentes : soit comme une suite de lettres qui composent le mot YOGA, soit comme un dessin représentant des femmes faisant de difficiles exercices de yoga.*

## 2) INTRODUCTION

**K**RISHNAMURTI, philosophe et scientifique à la lucidité fulgurante qui passa sa vie à dénoncer les idoles que l'homme érige en guise de vérité, disait sans cesse lors de ses conférences qu'il ne fallait surtout pas croire ce qu'il disait, mais plutôt faire sa propre expérience soi-même. Ce mémoire est l'occasion idéale et rêvée de le faire.

De nature timide, j'ai papillonné de gauche à droite et de droite à gauche en me documentant et en accumulant quelques connaissances ne sachant pas trop ce que je souhaitais réellement. Au début, l'ouverture provoque un appétit grandissant tellement vaste que l'esprit de curiosité m'amène à découvrir de nouvelles démarches toutes tentantes les unes plus que les autres et finalement m'amène à toujours vouloir en connaître davantage.

Mais en faisant cela, je me disperse, je m'éparpille et je diminue mes chances de discerner quel est le bon exposé. Alors à un certain moment est né le doute qui m'a égaré de mon chemin. J'ai tellement de possibilités dans ma panoplie sans que je ne sache laquelle choisir ; si j'en choisis une, est-ce le bon mémoire ? Je ne sais plus que choisir pour trouver un thème pouvant me refléter et me coller à la peau ?

Ai-je raison de choisir celui ci plutôt que celui-là ? Et je vais me laisser influencer par ma prochaine lecture. C'est sans issue.

Alors, à un moment il faut savoir dire stop en s'arrêtant et faire une pause, certes un peu longue !

Tout le processus que je viens de décrire ne fait que nourrir l'ego et le mental. Or, le bon choix ne peut être perçu dans le silence du mental en tournant mes sens vers l'intérieur et non vers l'extérieur qui disperse l'attention tout en exerçant sa force d'attraction illusoire et nourrir le mental.

Bien sûr, des anges ne vont pas descendre du ciel pour délivrer la bonne réponse ! Mais le simple fait de me poser la question solennellement, comme si toute ma vie en dépendait, a le mérite d'envoyer un message clair directement vers mon esprit et de provoquer ainsi un début d'alignement.

Un jour, j'ai enfin trouvé la bonne clé me permettant d'ouvrir la bonne porte. Patiemment, telle une couturière, j'ai cousu et tissé lentement tous ces mots ensemble pour qu'il fasse le patchwork, la mosaïque colorée représentant cet exposé que je présente aujourd'hui devant vous.

*« Il peut y avoir beaucoup de chemins, mais ils ont tous le même but. Il y a toujours la manière facile ou la manière difficile d'atteindre le but. Il y a la route directe ou l'autre sinueuse, qui conduit à travers routes et chemins de traverses avant d'arriver. Le choix dépend toujours de la personne. Donc, cherche-le et suis-le, même si à la fin, tu prends conscience du temps que tu as perdu à suivre la route sinueuse, alors que tu aurais pu si facilement prendre celle qui était directe. Sais-tu où tu vas et ce que tu fais ? Sais-tu si tu es à ta place et si tu es en paix au fond de toi ? »*

*Il est important que tu sondes ton propre cœur et que tu trouves, car tu ne peux donner le meilleur de toi si tu ne te sens pas à ta place, si tu ne fais pas ce que tu sais devoir faire avec joie et amour »*

*Eileen CADDY*

## **Quelles sont les raisons profondes de ma pratique du YOGA ?**

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais lorsque j'étais en enfant, je pensais que j'étais sur terre pour vivre en paix et en harmonie avec moi-même et avec les autres. En grandissant, je me suis vite aperçue que la réalité quotidienne était en soi bien différente. Chacun de nous dans son for intérieur le plus secret et le plus intime aspire et recherche la sérénité, mais c'est précisément ce dont notre vie dite « civilisée » est dénuée.

En 1983, j'ai ouvert la porte me conduisant à un cours de YOGA dispensé par un professeur qui n'avait ni une grande barbe blanche, ni un grand livre sacré à la main, quelqu'un comme vous et moi. J'ai tout de suite accrochée, car de ses gestes et de ses paroles émanait un calme intérieur. Sa réponse à mes questions tenait en peu de mots : « ma maison est à l'intérieur et non à l'extérieur ». Ces paroles ont ouvert en moi la porte à une des plus belles aventures, celle du YOGA.

Mais voyez-vous, il n'est pas nécessaire d'aller si loin pour trouver ce qui est si proche. Nous le savons tous, tout est en nous, l'enfer comme le paradis. Tout dépend de l'aménagement de notre maison intérieure. Le YOGA m'a appris jour après jour à décorer ma maison intérieure de tout ce qui est beau. C'est avoir le vrai confort en soi, c'est faire le ménage de tout ce qui est inutile pour faire la place à la lumière qui purifie et illumine l'atmosphère et fait reflourir les vertus de mon jardin intérieur en enlevant toutes les mauvaises pensées de mon jardin.

Les ingrédients d'une vie heureuse sont simples : de l'autodiscipline, de la persévérance, du silence, apprendre à sélectionner les meilleures pensées, cultiver les meilleurs sentiments, une bonne dose de pratique, de la confiance, du contentement et savoir relativiser les événements en se dépassant soi-même. Saupoudrer le tout de joie et déguster sans modération. Alors, le plaisir de rencontrer la personne que j'avais oubliée depuis bien longtemps, c'est-à-dire moi-même se réalise. Pas celle qui court toute la journée ou qui a toutes sortes de préoccupations. Non, le vrai moi-même, celle qui un jour était simplement heureuse et qui riait comme un enfant.

En chacun de nous sommeille un être que nous ne connaissons pas assez. Nous devons tout entreprendre pour mieux le comprendre, car il détient une parcelle divine d'intelligence. Après tout ne sommes-nous pas des poussières d'étoiles ?

Sinon, qu'est cette vie submergée de soucis si je ne dispose pas d'un peu de temps pour m'arrêter et souffler ? Si je réfléchis bien, je découvre que je vis soit dans le passé avec des regrets, des souvenirs, soit dans le futur avec des désirs, des peurs. Ce qui veut dire que jamais je ne suis dans le vrai présent lequel est ici et maintenant, dans cette salle, avec vous. Ne dit-on pas qu'il n'y a jamais deux couchers de soleils semblables ? Tout change à chaque instant, même moi.

Grâce au YOGA, je me rencontre moi-même, je me donne rendez-vous avec moi-même et c'est réellement agréable.

Entre le passé où sont nos souvenirs et l'avenir où sont nos espérances, il y a le PRESENT.  
Henri LACORDAIRE

## **Comment le corps humain reflète toutes les joies et tous les problèmes conflictuels de l'être ?**

Les difficultés rencontrées chaque jour dans les relations affectives, professionnelles ou les questions existentielles m'amènent parfois soit dans une fuite éperdue, soit dans une agitation incessante, soit dans un repli stérile. Si j'observe bien mes attitudes quotidiennes, je me laisse entraîner, manipuler par des vagues de pensée, des émotions, etc.... Je ressemble alors à un cheval sauvage, impétueux et rétif, qui se laisse emporter par ses propres mouvements. Cette agitation constante empêche de trouver satisfaction et amène l'insatisfaction dans la vie personnelle avec la cohorte de sentiments négatifs qui consomment une quantité incroyable d'énergie et de vitalité.

## **Comment je me mets à engendrer de la négativité ?**

Si j'examine avec soin cet engrenage tout devient clair et limpide. Je deviens malheureuse quand je m'aperçois que quelqu'un fait quelque chose qui ne me plaît pas ou quand quelque chose ne me plaît pas. Des événements contraires surviennent créant ainsi des tensions. Si des événements souhaités ne surviennent pas, des obstacles s'interposent et à nouveau des tensions se créent en moi. Je me mets à lier en moi des nœuds de plus en plus serrés créant un corset composé de sentiments négatifs qu'il m'est impossible de dénouer.

Et toute la vie durant, des événements contraires vont survenir, des événements souhaités vont ou ne vont pas se réaliser. Ce processus va former une réaction en chaîne qui rend la structure mentale et physique tellement tendue et négative rendant ainsi la vie pénible.

## **Comment vivre en paix avec soi-même et avec les autres ?**

L'être humain, après tout, est un être social. Il lui faut vivre en société, avoir des échanges avec les autres. Me relaxer, me détendre permet de progresser dans le sens de l'harmonie, de l'équilibre et d'être plus zen. La détente permet de mieux gérer le stress de la vie moderne, donne une sensation de repos et de rafraîchissement tant au niveau physique que psychique.

## **Une solution au problème de la souffrance humaine**

Il serait merveilleux que rien de contraire ne se produise dans la vie et que tout se passe exactement comme je le souhaite. Mais ce n'est pas possible. Il n'y a personne au monde dont tous les désirs se réalisent. Il se passe sans cesse des choses totalement opposées à mes désirs et à mes souhaits. La question se pose alors : Comment éviter de réagir aveuglément sous la pression de toutes ces choses désagréables ? Comment ne pas créer de tensions ? Comment demeurer pleine de joie et d'harmonie ?

La géniale intuition des YOGIS a fait ressortir le lien existant entre la respiration et les états mentaux. Le corps humain représente le carrefour stratégique, le lieu de rencontre entre la matière et l'énergie, la frontière entre les échanges internes et externes.

En pratiquant régulièrement les exercices physiques de YOGA avec pleine conscience tout en observant la respiration et les sensations et en restant neutre, s'instaure peu à peu un sentiment d'apaisement. J'apprends ainsi à cultiver le détachement qui n'est cependant ni une fuite ni une indifférence devant les problèmes.

Un autre aspect important du YOGA concerne l'action, car il signifie également agir avec une totale attention. Lorsque je vous parle actuellement du YOGA, il se peut qu'une partie de mon esprit pense à autre chose. Au fur et à mesure que je m'implique davantage dans mon discours, mon attention augmente et je me centre davantage dans l'action. A d'autres moments, c'est l'inverse qui se produit ; je suis attentive lorsque je commence mon action et au fur et à mesure que je la poursuis, mon attention se disperse. C'est la conséquence de la grande facilité avec laquelle l'être humain développe des habitudes et des schémas de pensées et de comportements. Nous sommes aisément conditionnés. Je donne l'impression d'agir attentivement alors qu'il n'en est rien. Je fonctionne mais sans être réellement présente.

Le YOGA cherche à créer des conditions par lesquelles nous sommes toujours présents dans chaque action, à chaque instant. L'important dans la vie, c'est d'être un dans la vie avec ce que l'on fait. Le seul instant qui existe réellement, c'est ici, maintenant, vous et moi, après cela existera et avant cela a existé. Avec sa tête, on peut éprouver des sensations à l'idée de ce que l'on va entreprendre après ou en se remémorant ce que l'on faisait auparavant, mais cela se situe uniquement dans sa tête. Alors que l'instant présent, on peut le vivre avec tout son être. Si on ne vit pas pleinement cet instant si précieux, on passe tout son temps à côté de soi-même. La sagesse populaire le confirme bien par cette expression « être à côté de ses pompes ».

### *Recueillement*

*On demanda un jour à un homme qui savait méditer comment il faisait pour être recueilli en dépit de toutes ses préoccupations.  
Il répondit :*

*Quand je me lève, je me lève  
Quand je marche, je marche  
Quand je mange, je mange  
Quand je parle, je parle.*

*Les gens l'interrompirent en lui disant :  
Nous faisons la même chose, mais que fais-tu de plus ?*

*Quand je me lève, je me lève  
Quand je marche, je marche  
Quand je suis assis, je suis assis  
Quand je mange, je mange  
Quand je parle, je parle.*

*Les gens lui dirent encore une fois :  
C'est ce que nous faisons aussi !*

*Non, leur répondit-il.  
Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà  
Quand vous vous levez, vous courez déjà  
Quand vous courez, vous êtes déjà au but...*

*Un moine*

## **La vraie réponse à tous ces problèmes est-elle de se tourner vers l'intérieur ?**

Malgré tous les progrès spectaculaires réalisés dans le monde matériel, la plupart des personnes, dont je fais partie, ont omis d'ajuster et d'harmoniser leur vie intérieure à celle de l'extérieur, d'où ce décalage perpétuel et conflictuel d'avoir ce sentiment de vide, comme un désert intérieur.

Lorsque mon mental est agité, il y a une bonne recette de base, c'est de l'observer, d'observer le cours de mes pensées en centrant mon attention sur le flux de ma respiration. Inévitablement, le tintamarre mental va entrer en action et mes pensées vont naître, se développer, tourner en rond, passer du coq à l'âne, etc.... J'ai remarqué qu'en observant toutes mes pensées comme un spectateur au cinéma, elles ne font que défiler dans mon écran mental et perdent petit à petit de leur importance. Lorsque je reprends les rênes de la respiration, c'est-à-dire lorsque je suis absorbée dans le souffle, je me recentre.

En apprivoisant le mental si fugace, l'état et la qualité de conscience changent et se modifient subtilement. La vision du monde s'élargit imperceptiblement. La roue incessante des pensées, des idées se ralentit laissant la place au silence intérieur.

Un des aspects majeurs de cette discipline, qu'est le YOGA, qui m'a profondément séduit est l'esprit de non-compétition ni envers moi-même, ni envers les autres.

J'ai donc souhaité faire partager à d'autres personnes ce qui m'a été enseigné afin qu'elles puissent également en tirer le plus grand bénéfice et cet exposé en est le trait d'union ; en somme un véritable don du ciel.

Ce mémoire est destiné à l'enseignement d'élèves débutants leur permettant ainsi d'avoir une première approche de ce sujet dont l'objectif principal n'est pas d'être exhaustif. Il se veut simplement être une source d'informations pratiques et n'est donc pas destiné à des professeurs de yoga confirmés. J'ai été inspirée pour la rédaction de ce mémoire par la lecture des ouvrages et la pratique d'André VAN LYSEBETH, celui qui a largement contribué à faire rayonner et connaître le YOGA en Occident dès 1945.

Je m'attache surtout à présenter une partie théorique avant de pratiquer quelques exercices de PRANAYAMA, occultant volontairement la partie pratique posturale, cela nécessitant une autre étude approfondie. Il est cependant intéressant de souligner qu'une séance de YOGA dans laquelle on n'accorde pas la respiration avec les mouvements du corps et des postures, n'a pas de valeur réelle, sauf si ce n'est d'entretenir la souplesse corporelle, ce qui est déjà très favorable en soi.

Ne pas oublier que l'étude du YOGA ne ressemble nullement à la préparation d'un diplôme que l'on désire obtenir dans un temps déterminé. Le YOGA est une démarche dans le temps qui favorise l'épanouissement et le dépassement de la personne et il faut lui consacrer toute sa vie et encore...

Après avoir évoqué les raisons profondes de ma pratique du YOGA, je propose une définition du YOGA, je consacre ensuite un chapitre aux différentes formes de YOGA composé des 8 membres.

Un chapitre sera consacré plus particulièrement au domaine de l'énergie vitale dénommée PRANA, source de toute existence dans lequel tout baigne dans cet océan cosmique universel.

Un autre chapitre sera axé sur la conception de la physiologie humaine qui est tout à fait différente de la façon dont on conçoit l'organisme humain en Occident. Derrière l'apparence d'un corps humain limité au corps physique se cache l'existence de deux autres corps beaucoup plus étendus et plus subtils. Pour les YOGIS, l'être humain est avant tout constitué d'énergie vitale (PRANA). L'ensemble de notre système vivant constitue donc en réalité trois corps qui se nourrissent par résonance et se combinent les uns avec les autres, à savoir :

- **le corps physique ou grossier**
- **le corps subtil ou psychique**
- **le corps causal ou spirituel**

divisés à leur tour en 5 couches appelées (KOSHAS) :

- **le corps physique** comprend :  
une couche de nourriture (ANNAMAYA KOSHA)
- **le corps subtil** comprend :  
une couche d'énergie (PRANAMAYA KOSHA)  
une couche du mental inférieur (MANOMAYA KOSHA)  
une couche du mental supérieur (VIJNANAMAYA KOSHA)
- **le corps causal** comprend :  
une couche de félicité (ANANDAMAYA KOSHA)

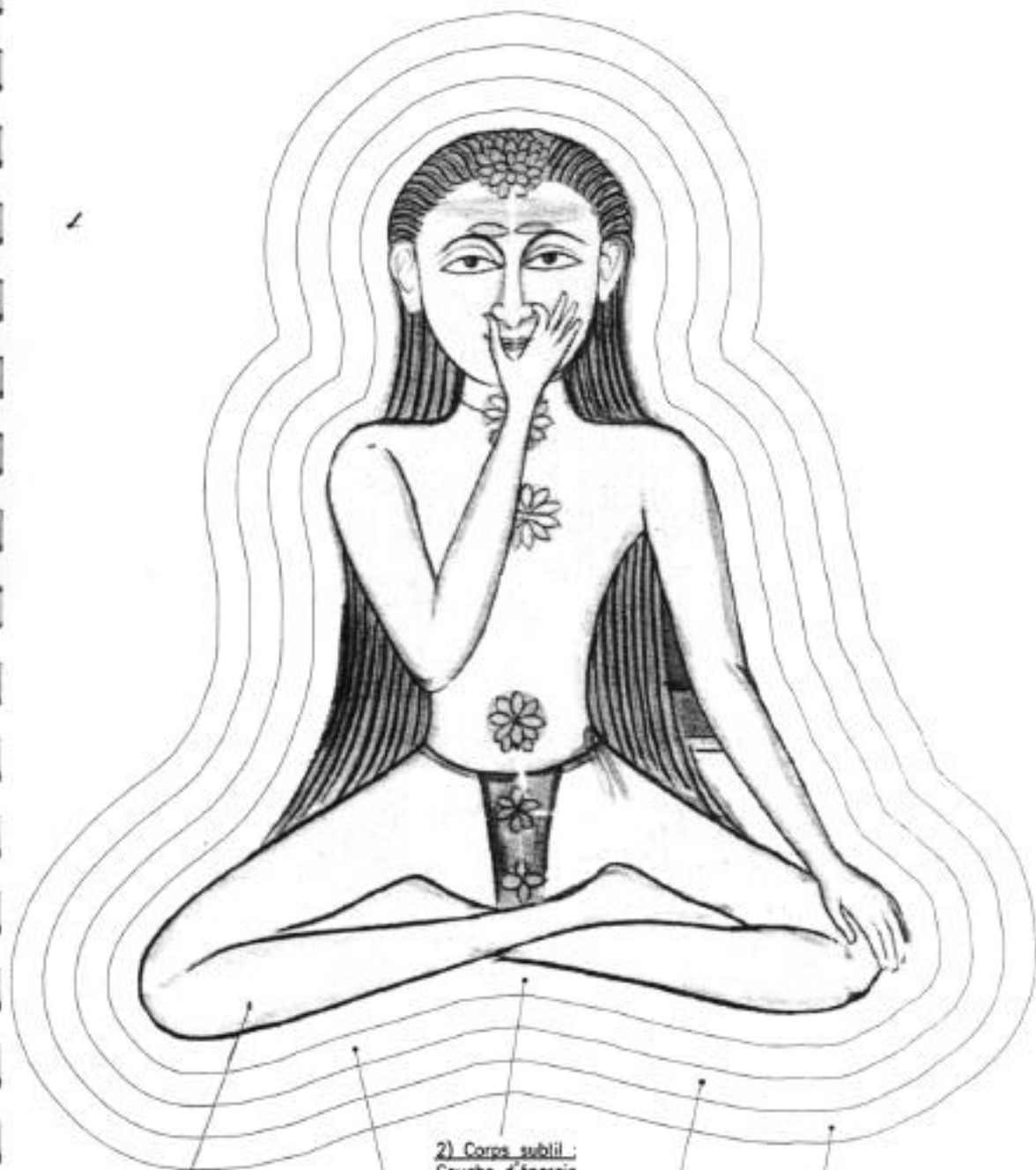
L'ensemble fonctionne par l'intermédiaire de NADIS et de CHAKRAS :

- des réseaux d'énergie (NADIS) dans les corps subtils en rapport avec les nerfs du corps physique. Les NADIS transportent le courant énergétique qui a sa contrepartie dans le corps physique sous forme de courant nerveux dans les nerfs

- des centres d'énergie (CHAKRAS), lieux où se croisent les canaux énergétiques. Les CHAKRAS dans les corps subtils sont en rapport avec les plexus nerveux dans le corps physique.

Ensuite, j'aborde la partie pratique par une approche de la maîtrise du souffle (PRANAYAMA) qui a pour but d'accroître l'absorption, la fixation, l'accumulation et la répartition du PRANA dans le corps, puis la conclusion.

Les 3 corps et les 5 couches



2) Corps subtil :  
Couche d'énergie  
PRANAMAYA KOSHA

### **3) LE YOGA, UNE VOIE VERS LA LIBÉRATION**

Il existe à l'heure actuelle quelques préjugés défavorables et erronés concernant le YOGA. Il a parfois mauvaise presse et les idées reçues foisonnent lorsque éclate des scandales et font la une des journaux, ce sont malheureusement ces abus que les personnes retiennent. Les dérives font alors la une des reportages télévisés et marquent les esprits.

Autant de dérives sectaires à déplorer, mais n'oublions pas que le YOGA a plus de 4 000 ans et beaucoup de personnes le pratiquent avec le plus grand profit et le plus grand sérieux depuis fort longtemps.

Pour certains, le YOGA est lié à une gymnastique indienne ou à un fakirisme et pour d'autres, ils voient dans le YOGA la panacée capable de les délivrer de tous les maux physiques et psychiques. Il n'en est rien et il est grand temps de voir ce qui se cache derrière le mot YOGA. La signification du YOGA est différente, selon que l'on soit un pratiquant occidental ou un pratiquant oriental.

#### **Pour l'occidental :**

- c'est d'abord une prise de conscience du corps et de la respiration
- c'est une discipline permettant de gérer les tensions physiques et psychiques en passant par un ensemble de techniques de postures d'étirements, de flexions vers l'avant, vers l'arrière, des étirements latéraux, des torsions, des inversions du corps et des équilibres
- c'est en général une mobilisation complète de la colonne vertébrale et des articulations
- c'est retrouver la souplesse du corps pour être mieux dans sa peau
- c'est une certaine manière de vivre, un état d'esprit à atteindre vers la préparation à la sagesse
- c'est la réduction et l'élimination des tensions au niveau des pensées, des paroles et des actions
- c'est tout simplement l'un des antidotes idéaux pour se libérer du mauvais stress négatif de la vie moderne.

#### **Pour l'oriental :**

- c'est pour le YOGI un moyen d'évolution dans la vie présente, car le corps et le mental font partie du monde illusoire de la matière qui a une vie limitée, mais l'âme est immortelle et elle s'incarne dans un autre corps
- c'est une ascèse qui permet au YOGI de progresser et d'atteindre l'union de sa conscience individuelle avec la conscience universelle, l'Absolu. Cette fusion avec cette réalité libère l'esprit de toute impression de séparation et d'illusion du temps et de l'espace. Le YOGI vit dans l'instant présent, le moment présent.

### **4) LA SAGESSE, FONDEMENT DU REEL**

L'ensemble de la pensée indienne comprend 6 systèmes appelés « point de vue » ou DARSHANA généralement cités par paires complémentaires et qui sont respectivement :

NYAYA comparable à la pensée scientifique, logique et rationnelle

VAISHESHKA comparable à la philosophie occidentale et la pensée mécaniste

PURVA MIMANSA fondé sur les textes sacrés

UTTARA MIMANSA fondé sur la connaissance et la compréhension des textes sacrés

SAMKHYA comparable à la science de la cosmologie et de la métaphysique

YOGA méthode de libération de l'être dans sa globalité.

Prenons un exemple pour illustrer ce propos :

Un groupe de randonneurs se promenant dans une région montagneuse et arrivant sur la crête d'une colline où ils décident de s'arrêter pour pique-niquer à midi. En contrebas, il y a un torrent qui coule au travers d'une forêt, de l'autre côté, il y a des pâturages, au bout de la crête s'ouvre un large panorama.

Nos randonneurs s'éparpillent individuellement dans différentes directions pour se restaurer. Les uns vont s'asseoir au bord du torrent, d'autres s'installent dans le pré, d'autres se mettent à l'ombre dans les bois, et d'autres préfèrent manger en contemplant le panorama.

Le soir, au cours de la veillée, chacun évoquera son expérience du repas de midi. Certains parleront du plaisir qu'ils ont éprouvé en entendant le clapotis du torrent, certains se souviendront de la fraîcheur des sous-bois et du gazouillis des oiseaux dans les feuillages, pour d'autres ce sera la verdure de l'herbe et le bleu intense du ciel qui les aura marqué et pour d'autres encore l'éblouissant panorama reste gravé dans leur mémoire. Impressionnés par leur expérience et éprouvant un certain attachement pour elle, certains diront éventuellement aux autres qu'ils ont « raté quelque chose » en n'étant pas là où eux se trouvaient.

Chacun relatera son expérience en fonction du « point de vue » où il ou elle se trouvait au cours du pique-nique, alors qu'en réalité ils se trouvaient à quelques dizaines de mètres l'un de l'autre, dans un même endroit ayant à peine quelques kilomètres de superficie. Dans la majorité des cas, le point de vue de chacun n'est qu'une focalisation spécifique d'une même situation générique.

Donc chacun a tort et chacun a raison. Du point de vue de la focalisation spécifique, chacun a raison, mais du point de vue de la situation générique, chacun a tort. Chacun de ces 6 DARSHANAS considère la réalité sous un angle de vision qui lui est propre, comme les 6 parts d'un seul gâteau et le YOGA en fait partie.

Le YOGA est une science de la vie révélée aux YOGIS, au cours de recherches millénaires et d'efforts, qui avaient une connaissance empirique exceptionnelle de la nature humaine et qui à travers leur intuition et compréhension spirituelle des différents niveaux du mental ont pu se réaliser.

Ce qui caractérise les YOGIS et qui constitue leur profondeur véritable, c'est l'importance qu'ils attachent aux différents états de conscience. La transformation des états de conscience « inférieurs » en états « supérieurs » est l'opération et le fruit du YOGA.

Du point de vue philosophique, le but fondamental de toutes les pratiques du YOGA est de réunir l'âme individuelle avec l'âme universelle, appelée pure conscience. L'union à cette réalité libère l'esprit de toute impression de séparation, de l'illusion du temps et de l'espace et de l'impermanence de toutes choses.

Le YOGA est une technique de salut se proposant de libérer l'âme de sa condition charnelle par l'exercice de disciplines psychiques et corporelles. Le point de départ est la croyance en l'existence intime dans chaque être humain d'un principe éternel identique à l'esprit universel. Cette essence est en quelque sorte exilée dans le monde de l'existence où elle est condamnée à se réincarner indéfiniment, passant de corps en corps. Embarquée malgré elle dans le char de la vie, elle aspire à descendre du véhicule, mais ne le peut, car étant par définition impassible, inactive, contemplative, toute initiative lui échappe.

Cependant, la lumière qui émane d'elle parvient, dans certains cas, à illuminer la pensée, qui joue le rôle du cocher dans la symbolique du char. Ayant pris conscience de la condition malheureuse de son âme, l'individu ainsi éclairé s'efforce de maîtriser les chevaux de l'attelage jusqu'à parvenir à l'arrêt complet du véhicule. Circonstance unique, car en principe la course n'a pas de fin, même si le char est différent à chaque nouvelle vie. L'âme profitera alors pour quitter à jamais sa condition de passager involontaire. C'est là tout le programme du YOGA.



Du point de vue archéologique, la trace plus ancienne a été retrouvée lors de fouilles par Sir John MARSHALL à MOHENJO-DARO dans la vallée de l'Indus, il y a environ 2 500 ans avant J.C. Il s'agit de tablettes en céramique représentant un personnage en posture du lotus. Effigie semble-t-il du Dieu SHIVA qui est le « patron des YOGIS ».

Du point de vue théorique, la trace écrite faisant référence au YOGA se sont les VEDAS, textes en sanskrit les plus anciens de l'INDE datant d'environ 2 500 ans avant J.C. Mais, ce sont les UPANISHADS, traités de sagesse fondés sur des observations empiriques et des expérimentations des YOGIS qui fournissent la base et l'enseignement du YOGA.

Le sage PATANJALI (qui selon certains auteurs, aurait vécu au IVe, IIIe ou IIe siècle avant notre ère) a transcrit, répertorié et compilé un ensemble traditionnel de techniques ascétiques séculaires dans son ouvrage intitulé « LES YOGAS SUTRAS ».

## 5) LES DIFFÉRENTS YOGAS

Il existe différentes voies par lesquelles l'être humain trouve sa réalisation personnelle et le HATHA YOGA est une des premières marches du long édifice de l'évolution humaine. C'est la racine carrée sur laquelle s'appuient toutes les autres formes de YOGA, à savoir :

L'homme de pensée suit le **JNANA YOGA** où il se réalise par la recherche de la connaissance intellectuelle et le savoir (correspondant aux penseurs tels que KRISHNAMURTI, AUROBINDO, etc....) ;

L'homme de cœur trouve sa réalisation par le **BHAKTI YOGA** à travers l'amour et la dévotion dirigée vers le Divin (correspondant aux moines tels que SAINT FRANCOIS D'ASSISE, etc.) ;

L'homme d'action trouve sa réalisation par le **KARMA YOGA**. C'est la voie du service pur détaché et désintéressé de ses fruits ;

L'homme ayant maîtrisé son esprit, ses sens, ses sentiments, ses passions, sa pensée et sa raison, est entré dans la voie royale et suprême, qu'est le **RAJA YOGA**, telle qu'il a été formulé par le sage PATANJALI. Il englobe alors tous les YOGAS.

La courte énumération des différents YOGAS indiquée ci-dessus n'est donnée qu'à titre indicatif et n'a donc aucun caractère exhaustif. Il faudrait ajouter encore une palette d'autres YOGAS ayant chacun leur qualité et spécificité propres.

A ces 4 principaux YOGAS mentionnés, vient s'ajouter le **HATHA YOGA**, dénommé encore YOGA de l'énergie corporelle qui est la forme de YOGA la plus répandue et pratiquée en Occident.

Étymologiquement, le terme HATHA signifie l'unification et l'équilibre des 2 énergies du HA (soleil) et du THA (lune), par extension il désigne l'union des pôles opposés, c'est-à-dire la réconciliation et l'harmonisation des principes opposés, tels que : positif-négatif, vie-mort, plénitude-vide, intériorité-extériorité, inertie-activité, jour-nuit, divinité-humanité, connaissance-souffrance, connu-inconnu, inspiration-expiration, grossier-subtil, etc...

On peut naturellement poursuivre cette liste à l'infini et donner libre cours à son imagination.

Quant à l'étymologie du mot YOGA, il est issu de la racine sanskrite qui a donné en français le mot JOUG signifiant relier la conscience individuelle à la conscience universelle.

En ce qui concerne le HATHA YOGA, le texte classique est intitulé le « HATHA YOGA PRADIPIKA », c'est-à-dire la petite lampe décrivant les postures et les respirations. Le « HATHA YOGA PRADIPIKA » s'appuie sur 2 traités que la tradition attribue au célèbre YOGI du X<sup>ème</sup> siècle, nommé GORAKSANATHA considéré comme l'un des principaux fondateurs du HATHA YOGA en INDE. En effet, il a popularisé à travers tout le continent indien les principes et les méthodes du HATHA YOGA.

Le HATHA YOGA n'est pas une religion et sa pratique n'exige l'adhésion à aucune philosophie et à aucune croyance. Le YOGA est une expérience intime où la personne dans un face à face avec elle-même, limite son théâtre intérieur aux quatre coins de son tapis. C'est un système d'exercices corporels, de techniques respiratoires, de relaxation, de méditation, en quelque sorte une « médecine du corps et de la pensée ».

Il est opportun de rappeler que ce n'est pas la posture en elle-même qui compte, mais la manière de l'exécuter, de la ressentir et d'en sortir avec lenteur et conscience, chacun allant à son propre rythme. C'est une regrettable erreur de ne considérer que cet aspect technique et d'ignorer l'esprit dans lequel les grands sages de l'INDE l'ont conçu, esprit qui lui confère une indiscutable noblesse.

*Le véritable mariage, le mariage cosmique tel que les plus grands initiés l'ont toujours compris, est l'union des 2 principes masculin et féminin : l'esprit et la matière. L'esprit rencontre la matière pour travailler sur elle et leur union donne naissance à une vie parfaite. Parce que la matière est opaque, inerte, sans forme, l'esprit se dirige vers elle pour la rendre vivante, lumineuse, expressive. L'esprit est tellement subtil, inaccessible qu'il a besoin de trouver une matière pour se concrétiser, se manifester. Quand l'esprit s'efforce de pénétrer la matière et que la matière accepte de le recevoir, de s'ouvrir à lui, ils se fusionnent, ils forment une unité, et c'est cela le véritable mariage.*

*Omraam Mikhaël AÏVANHOV*

## **6) LES 8 MEMBRES DU YOGA**

Après avoir conquis l'INDE, le YOGA a conquis l'Occident. Aujourd'hui, il jouit d'une grande popularité, principalement en raison des bienfaits que sa pratique procure sur le plan de la santé. Si cette action bénéfique du YOGA sur la santé constitue de nos jours l'attrait principal pour de nombreux pratiquants, la vocation première du YOGA ne concerne qu'indirectement la santé physique.

La théorie du KARMA est la loi de cause à effet, c'est-à-dire de l'action et de la réaction. Toute pensée, toute parole et toute action portent un fruit, que ce soit dans cette vie ou dans d'autres vies, car nous récoltons toujours ce que nous semons tôt ou tard. En se perfectionnant grâce au YOGA, le YOGI va chercher à échapper au cycle des renaissances, c'est-à-dire à la réincarnation dont le fondement est la transmigration indéfinie des êtres : la conscience s'incarne dans la matière et l'être humain est pris dans un ensemble d'existences dans laquelle la vie présente n'est ni la première ni forcément la dernière.

Le YOGI considère son corps comme faisant partie du monde illusoire de la matière et il est donc mortel, mais l'âme qui est immortelle s'incarne dans un autre corps et de ce fait est captive du monde matériel. L'âme ne peut s'en libérer par la mort, car elle est sujet à la réincarnation. Cette perpétuelle retombée de l'Absolu dans la matière est source de souffrance et l'unique but de la vie humaine est de s'en délivrer. La libération est atteinte lorsque le YOGI parvient à découvrir la vérité ultime.

Comme il est dit dans un texte fondamental intitulé LA BHAGAVAD GITA « de même d'un homme abandonne ses vêtements usés pour en revêtir d'autres, le Soi incarné abandonne les corps usés pour en adopter de nouveaux ». La réincarnation n'est autre que la continuité d'une conscience subtile.

En pratiquant le YOGA, le YOGI va chercher à échapper au cycle des renaissances, c'est-à-dire la réincarnation et atteindre la libération de l'âme, encore appelée le SAMADHI. Il devient alors un « libéré vivant » ayant gravi les 8 marches de cette ascension spirituelle.

Le texte intitulé « LES YOGAS SUTRAS » a été codifié par le sage PATANJALI comportant 8 étapes sur l'échelle de l'évolution spirituelle. La pratique du YOGA s'articule autour d'une progression pour accéder au plus haut sommet de la délivrance ; ces 8 étapes sont à gravir les unes après les autres avec persévérance, effort, régularité et conviction.

Une corrélation pourrait s'établir entre ces 8 systèmes yogiques et l'arbre composé de racines, d'un tronc, de branches, de sève, d'écorce, de feuilles, de fleurs et de fruits. Chacun de ces éléments a son identité propre, mais aucun ne peut par lui-même devenir un arbre. Il en est de même pour le YOGA.

De même que toutes les parties de l'arbre mises ensemble constituent un arbre, ces 8 parties forment le YOGA. C'est ainsi que :

**5 YAMAS** : les principes universels correspondent aux racines

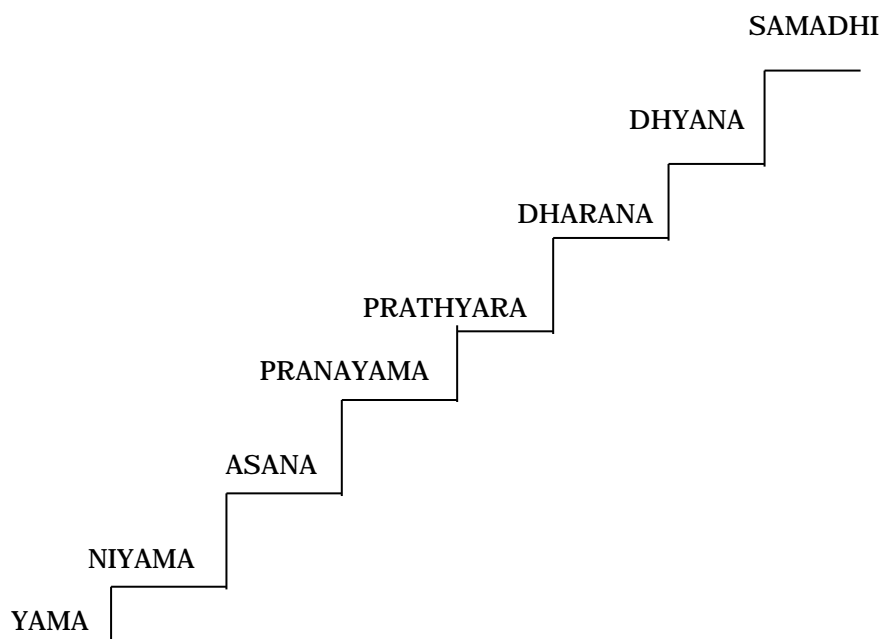
AHIMSA : la non-violence, la paix envers soi-même et envers les autres

SATYA : le non-mensonge, la vérité, la véracité, la sincérité

ASTEYA : le non-vol, l'honnêteté, le détachement des biens

BRAHMACHARYA : la pureté du cœur, des intentions et du comportement, le contrôle des sens

APARIGRAHA : la non-appropriation, l'esprit de pauvreté



**5 NIYAMAS** : les disciplines individuelles forment le tronc

SAUCHA : la propreté et la pureté interne et externe

SANTOSA : le contentement des nécessités de l'existence, l'équanimité

TAPAS : l'intensité, brûler de l'intérieur avec ardeur

SVADHYAYA : l'étude de soi et des textes sacrés

ISVARA PRANIDHANA : l'abandon à la conscience supérieure

**ASANAS** : les postures sont comme les diverses branches se déployant dans toutes les directions

**PRANAYAMA** : l'énergie vitale qui insuffle la vie dans le corps est comparable à la sève

**PRATHYARA** : l'intériorisation par le retrait des sens représente par l'écorce

**DHARANA** : le recueillement, la concentration représentant les feuilles

**DHYANA** : la méditation, la contemplation s'épanouissant telle une fleur

**SAMADHI** : la réalisation représentant le fruit.

Tout comme le fruit est l'ultime accomplissement de l'arbre, la réalisation de notre être véritable est le point culminant du YOGA.

Tout civilisé est comme un arbre déraciné. Pour qu'un arbre puisse s'enraciner dans le sol et s'élever vers le ciel, n'est-il pas important d'avoir de solides racines pour bien s'implanter sur terre ? L'acquisition des règles de base constitue donc le fondement incontournable à toute pratique de YOGA. En Occident, on a souvent tendance à ne retenir que les postures, au détriment des autres étapes qui sont également fondamentales et constituent un tout indissociable.

Ce code s'applique en toute circonstance, en tout lieu, en tout temps et par toute personne désireuse de s'avancer sur le chemin du YOGA. Toutes ces règles, tous ces principes peuvent paraître ardues. Mais, songez cependant qu'ils constituent la base d'une connaissance qui nous est vitale.

*L'important est de semer...*

*Sème, sème...*

*L'important est de semer*

*Un peu, beaucoup, tout*

*Les graines d'espérance.*

*Sème ton sourire afin qu'il resplendisse tout autour de toi.*

*Sème tes énergies pour affronter les batailles de la vie.*

*Sème ton courage pour régénérer celui d'autrui.*

*Sème ton enthousiasme, ta foi et ton amour.*

*Sème les plus petites choses, les petits riens.*

*Sème et aie confiance :*

*Chaque graine enrichira un petit coin de la terre.*

*Anonyme*

## **7) LE PRANA : SOURCE DE TOUTE EXISTENCE**

Selon la pensée indienne, il existe dans l'air une substance d'où dérivent toute activité, vitalité. Elle se nomme PRANA ou souffle vital. Cet élément est le principe universel d'énergie de tout ce qui existe, la cause première de la création toute entière. Cette force de vie originelle est l'essence de tout ce qui se manifeste ; on la trouve dans toutes les formes de vie, de la forme la plus élémentaire de la vie végétale à la forme la plus évoluée de la vie animale et de la cellule à l'homme. Il représente une onde d'énergie indéfinissable qui traverse l'univers de l'infiniment petit à l'infiniment grand, mais également l'une des 5 sous-énergies qui la constitue. En réalité, l'énergie vitale globale se nomme MAHA PRANA (MAHA signifie grand), cependant par commodité, le terme MAHA PRANA se réduit à PRANA.

Ce principe intelligent règle la loi et l'ordre, se répand à travers tout ce qui a été créé dans le cosmos, visible ou invisible, subtil ou grossier. C'est le PRANA qui gouverne le cours des galaxies, des étoiles, des planètes, de la terre, du soleil et de la lune dans l'espace avec une précision d'ordinateur. Tout dans l'univers tire son existence, est soutenu et se développe par le PRANA pour être de nouveau dissout et transformé par le PRANA.

Dans cet immense océan pranique que constitue l'univers, tout ce qui vit, de la plus humble cellule à l'être le plus évolué, est un tourbillon organisé d'énergie animant toutes les formes de vie. Chaque cellule, véritable brique de l'édifice humain, considérée individuellement est le siège d'importantes manifestations praniques. Ces minuscules paquets d'énergie véhiculés par les atomes d'oxygène de l'air sont assimilés et rejetés par l'organisme de l'être humain. Ces ions négatifs interviennent dans toutes les fonctions physiologiques vitales, telles que l'activité cardiaque, respiratoire, digestive, etc....

Donc d'après certains auteurs, cette énergie puisée dans l'atmosphère est en action dans le corps humain sous la forme d'ions négatifs vibrant à différentes fréquences.

Cette énergie intelligente évolutive a donné naissance à tout ce qui se trouve dans l'espace et le temps. Le PRANA est l'Esprit Universel indestructible, qui ne naît pas, qui ne meurt pas, qui ne change pas. C'est l'Alpha et l'Omega, sans commencement ni fin. Le PRANA n'est pas la matière, mais il est dans la matière. Le PRANA n'est pas le souffle, mais il est dans le souffle.

L'énergie originelle que les textes yogiques traditionnels nomment PRANA a été étudiée par de nombreuses civilisations qui ont donné des noms différents à cette intelligence universelle, telle par exemple que CHI en chinois, KI en japonais, PNEUMA en grec, RUAH en hébreu, ER-RUH en arabe coranique, SPIRITUS en latin et ESPRIT en français.

De nombreuses cultures conçoivent le souffle comme l'esprit (le Seigneur forma l'homme de la poussière de la terre et lui insuffla par les narines le souffle de vie, et l'homme devint une âme vivante) « Genèse 2 :7 ».

Le souffle est la conscience et la conscience est le souffle, car tous deux résident ensemble dans le corps et le quittent ensemble. A l'inspiration, l'air va directement dans les poumons, tandis que le PRANA se dirige dans les canaux subtils (NADIS) qui le diffusent dans le corps subtil.

Actuellement, l'homme est conscient que tout dans l'univers est manifestation, distribution et transformation d'énergie. « Donc rien ne se perd, rien ne se crée, tout est en perpétuelle transformation permettant la vie » avait dit LAVOISIER, l'un des créateurs de la chimie moderne.

Dans le YOGA, le contrôle du souffle est primordial, car le souffle représente en réalité, la manifestation la plus grossière de l'énergie vitale (PRANA), la plus subtile est la pensée. Il y a une relation entre les deux et la seule différence est le taux vibratoire plus ou moins dense.

Ce mouvement de conscience allant du plus dense au plus subtil comporte une infinie de gradations. C'est pourquoi, chaque personne a son propre niveau de conscience et de développement.

Quand nous prenons conscience de notre corps, nous jetons un pont vers l'esprit et entrons en contact direct avec le PRANA. La plupart du temps, nous nous conduisons de manière apathique. Nos activités avec leurs problèmes émotionnels et notre identification au monde extérieur nous absorbent complètement. Nous nous perdons nous-mêmes, nous ne sommes pas conscients que nous sommes prisonniers de la matière. Nous sommes absents et décalés. Notre corps est physiquement présent, nos pensées bien loin d'ici et nos sentiments quelque part entre les deux.

Le moyen le plus simple et le plus efficace de se « réapproprier » son corps et d'en réunir les « éléments éparpillés » est la respiration consciente. Le souffle nous relie au présent, il nous donne plus de présence au présent et nous permet d'entrer en contact avec le flux vital universel. Il établit le lien entre la matière et l'énergie, entre l'homme et l'univers. C'est la raison pour laquelle le souffle est considéré dans toutes les cultures comme le concept divin porteur de vie.

*Au commencement était ... le son primordial.*

*Avant, il y avait « tout » et « rien » à la fois ...*

*Et ce « tout » c'était l'énergie universelle au repos, en équilibre.*

*« Rien », ce n'était même pas le vide, c'était l'état non-manifesté, sans espace, ni temps.*

*Puis, sans que personne, sauf l'Eternel, sache pourquoi, dans l'éther dynamique était ... explosa la vibration des origines.*

*« Au commencement était ... » le verbe pour Saint-Jean, le big bang pour le physicien, le tambour de Shiva pour le tantrique. En même temps qu'il produisit l'espace-temps cher à EINSTEIN, le son originel vibrera dans l'univers jusqu'à la dissolution finale et se diversifia en une cascade infinie d'êtres et de formes.*

*Car, matière et énergie et vice-versa, toute galaxie ou grain de sable est un champ de forces en perpétuel état vibratoire.*

## 8) LES 3 NADIS PRINCIPAUX

Tout n'est qu'énergie, en haut comme en bas, et le corps humain n'échappe pas à la règle. D'après différents textes classiques du YOGA, le corps énergétique est constitué par 72 000 NADIS dénommées diversement rivières, canaux, veines, artères, tuyaux, courants et également nerfs irriguant le corps subtil dans lequel circule l'énergie. Tous ces NADIS sont des fils subtils très fins tressés entre eux émanant tous de la colonne vertébrale. Cela veut dire qu'il n'y a pratiquement aucun point du corps humain qui ne soit pas un organe sensible pour capter l'énergie vitale, la transformer et la transmettre. Ces NADIS constituent le corps psychique de l'être humain. Mais la plupart de ces NADIS ne jouent qu'un rôle secondaire dans le vaste système énergétique dont ils sont acteurs.

Lorsque plusieurs NADIS se rencontrent, ils forment un point de jonction, un véritable tourbillon d'énergie positive et négative qui devient alors un CHAKRA.

Certains auteurs identifient ces NADIS à nos nerfs physiques, alors que d'autres affirment que ces conduits sont exclusivement subtils, c'est-à-dire non visibles à nos sens, mais matériels quand même.

Le PRANA circule dans les différents corps subtils par l'intermédiaire d'un fin réseau de canaux énergétiques appelés NADIS qui transportent le courant énergétique.

Toutefois, si nous tentions de détecter ces canaux énergétiques à l'aide de moyens traditionnels, nous n'obtiendrions aucun résultat. Il est impossible d'en démontrer l'existence avec des appareils modernes, aussi sensibles soient-ils, car ils ne correspondent à aucun tracé anatomique connu.

Selon les YOGIS, chez l'homme ordinaire, nombre de ces conduits ne sont pas perméables à l'énergie pranique et par conséquent, l'énergie circule mal dans l'organisme. Comme le PRANA est le moteur essentiel de toute notre vie, cette situation entraîne divers déséquilibres.

Les 3 principaux canaux du système énergétique où circule le PRANA sont appelés **SUSHUMNA, IDA et PINGALA**.

**SUSHUMNA** s'élève au centre de l'axe vertébral et circule dans la moelle épinière qu'elle traverse du bas jusqu'en haut.

**IDA** est le pôle négatif caractérisé par l'énergie lunaire aboutissant à la narine gauche et correspondant à l'hémisphère droit.

A l'opposé, **PINGALA** est le pôle positif caractérisé par l'énergie solaire aboutissant à la narine droite et correspondant à l'hémisphère gauche. Les 2 NADIS sont capables par la respiration de capter directement le PRANA de l'air.

IDA et PINGALA s'entourent et s'entrelacent autour de SUSHUMNA à la façon de 2 serpents du caducée. IDA et PINGALA sont actives, c'est-à-dire qu'elles sont traversées par un courant d'énergie, par contre SUSHUMNA est inactive, c'est-à-dire obstruée à sa base par la KUNDALINI, représentant la force universelle endormie en chaque être humain.

Quand le réseau des NADIS et des CHAKRAS est suffisamment purifié, l'énergie dénommée KUNDALINI se réveille et remonte le long de la colonne vertébrale vers le sommet du crâne. Chaque CHAKRA est en relation avec un état de conscience du plus grossier au plus subtil. Les Chinois et les Japonais utilisent un système similaire et qui forme la base de l'acupuncture.

## 9) LES 7 CHAKRAS MAJEURS

Dans la culture indienne, le terme CHAKRA signifie roue, disque ou anneau. On en dénombre 7 principaux s'échelonnant le long de la colonne vertébrale. Ce sont des centres subtils d'énergie en mouvement « rotatif ascendant » qui existent dans la couche d'énergie. Nos 5 sens ne nous permettent pas de percevoir les centres eux-mêmes, car ils sont invisibles à l'œil nu.

Les orientaux évoquent et représentent symboliquement ces 7 CHAKRAS sous la forme de fleurs de lotus. Les divisions de ces « fleurs » en plusieurs « pétales » représentent les NADIS ou canaux énergétiques par lesquels l'énergie pénètre dans les CHAKRAS.

On peut établir une correspondance entre les CHAKRAS et la physiologie occidentale :

<b>SAHASRARA</b>	situé au sommet du crâne
<b>AJNA</b>	situé dans la région entre les sourcils
<b>VISHUDDHA</b>	situé la région pharyngienne
<b>ANAHATA</b>	situé dans la région cardiaque
<b>MANIPURA</b>	situé dans la région du nombril
<b>SVADHISTHANA</b>	situé dans la région des organes génitaux
<b>MULADHARA</b>	situé dans la région pelvienne.

Chaque CHAKRA a une correspondance directe avec le corps physique par l'intermédiaire des organes des sens, des glandes endocrines, des fonctions sensorielles, des centres nerveux, des glandes, etc....

Dans le système énergétique humain, les CHAKRAS forment des relais de transformation d'énergie, en somme de véritables puits d'énergie. Leur rôle est de recevoir l'énergie qui coule dans les NADIS, de la transformer et de la distribuer selon les fréquences énergétiques nécessaires aux diverses strates. Cette énergie vitale est captée directement dans les 5 éléments par la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther (ou l'espace).

A chaque taux vibratoire d'une couche correspond un niveau de conscience particulier, car la vibration de l'homme s'élève avec sa conscience. C'est pourquoi, parfois on ne se sent pas bien à côté d'une personne dont les vibrations ne sont pas en accord avec les nôtres ou bien au contraire, on dit que quelqu'un rayonne, puisqu'il en émane quelque chose d'indicible, d'indescriptible, en somme « un je ne sais quoi que les autres n'ont pas ! », car on est sur la même longueur d'onde vibratoire.

Ainsi donc, pour résumer, tout organisme, petit ou grand, simple ou complexe, s'articule autour d'un même schéma de principe : il est centré (CHAKRA), il est animé par une énergie subtile (PRANA) et il est parcouru de lignes de forces (NADIS) qui lui permettent d'agir.



## 10) LA THEORIE DES 3 CORPS

Depuis des millénaires, les sages ont observé et cherché la réponse en eux-mêmes par l'exploration et l'observation. Pénétrant peu à peu les couches de plus en plus intimes de leur corps et de leur psychisme, ils se sont approchés de leur être profond pour atteindre l'intégration des 3 niveaux, c'est-à-dire physique, subtil et causal.

Quand toutes ces strates sont unifiées dans chacune de nos milliards de cellules, c'est-à-dire quand il y a unité entre chaque cellule et le Soi, alors nous atteignons le plus haut degré de contemplation. C'est l'intégration du corps, l'intégration de la respiration, l'intégration des sens, l'intégration du mental, l'intégration de l'intelligence, l'intégration du Soi dans la totalité de l'existence.

On n'a guère l'habitude d'aborder la sagesse par le biais de la dimension corporelle, car nous sommes trop marqués par notre culture occidentale. Or, le YOGA nous enseigne que le corps physique est la matérialisation des deux corps subtils, c'est-à-dire le corps énergétique et le corps causal. En somme, le corps est de la pensée solidifiée. En effet, ces deux corps invisibles formés par nos énergies, nos émotions, nos pensées sont composés de particules subtiles résonnant à des fréquences de plus en plus élevées à mesure qu'elles se différencient de la matière grossière. Le corps physique constitué de matière représente la partie la plus dense vibrant à un taux assez lent qui le rend visible à l'œil nu ordinaire.

Le souffle est situé dans la gaine de nourriture ; l'énergie est située dans la gaine d'énergie et la pensée est située dans la gaine du mental.

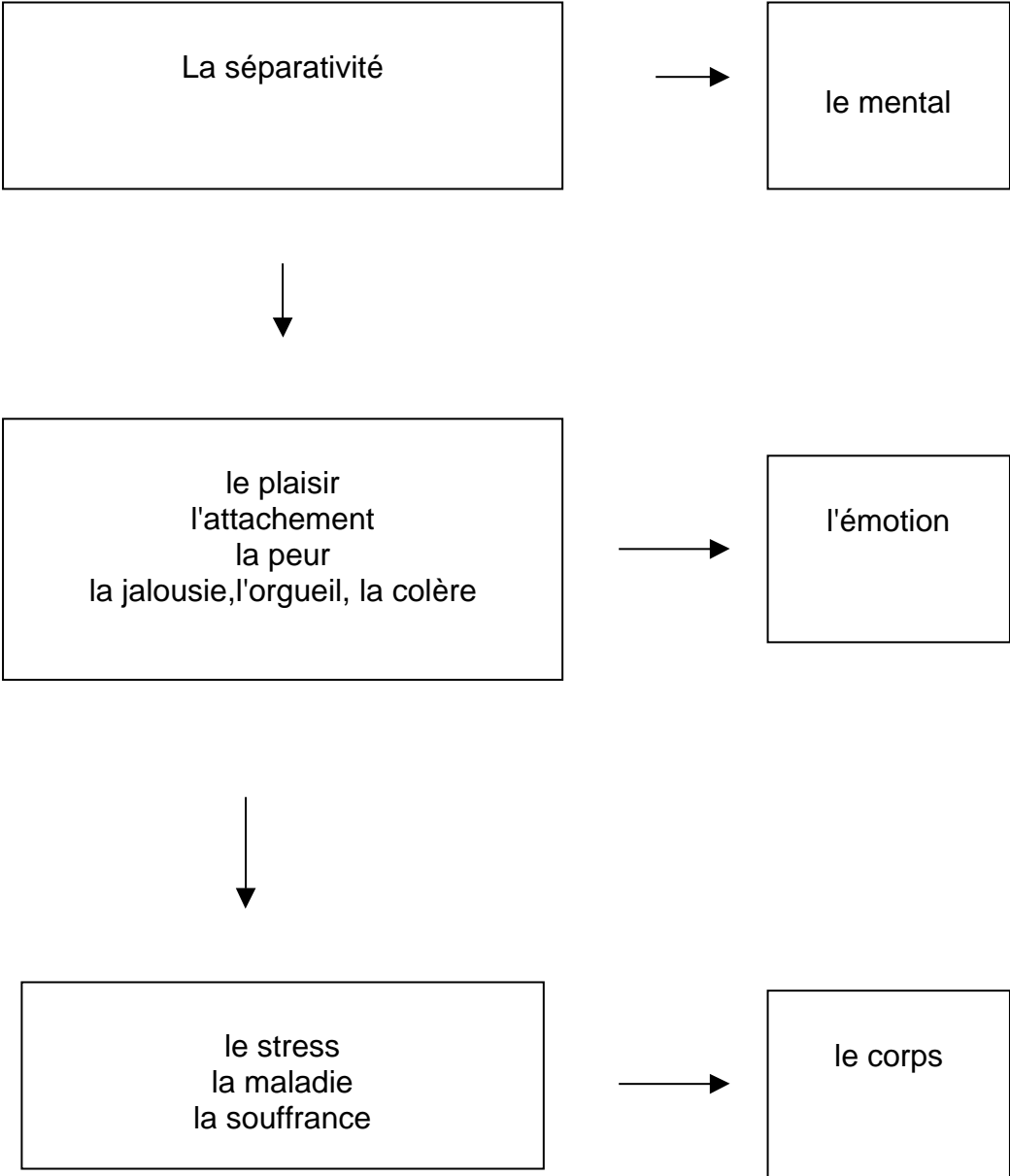
En agissant sur le souffle, on agit sur le PRANA et sur la pensée ;  
en harmonisant le PRANA, on régularise le souffle et on apaise la pensée ;  
en clarifiant la pensée, on calme le souffle et on rééquilibre le PRANA.

Donc, assurer la libre circulation de l'énergie à tous les niveaux praniques est l'une des finalités du YOGA.

Pour résumer, l'ensemble de notre système vivant constitue donc en réalité 3 sphères divisées en 5 couches (KOSHA en sanskrit signifiant : ce qui se désintègre, ce qui n'est pas éternel) ou gaines, stratifications ou revêtements. Ces 5 « vêtements » vont du plus épais au plus léger. Un peu comme quelqu'un qui, en plein hiver, porte un pardessus, une veste, un pull-over, une chemise et un tee-shirt.

C'est ainsi que le philosophe grec ARISTOTE, 300 ans avant J.C. définissait l'âme par 3 caractères : le mouvement, la sensation et l'incorporité. Ne faisait-il pas référence également aux 3 corps : physique, énergétique et spirituel ?

# Les trois corps



## 11) LE CORPS PHYSIQUE OU GROSSIER

Le premier corps est composé d'une seule couche dénommée **ANNAMAYA KOSHA** ou couche de nourriture. Il représente la partie visible de l'iceberg.

Les composants de la couche de nourriture sont les 5 formes de la matière ci-après (la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther) :

La terre se manifeste par les matières solides :

la charpente osseuse, les muscles, les ligaments, les tendons, les articulations, la chair, les organes, les glandes, les systèmes nerveux, endocrinien et sanguin.

L'eau est représentée par les matières liquides :

le sang, la graisse, la lymphe, le chyle, la moelle, l'urine, le sperme, la salive, la sueur et les larmes.

Le feu est représenté par les échanges chimiques :

la respiration, la chaleur, la digestion et l'élimination libérant de l'énergie pour permettre la vie du corps à son fonctionnement.

L'air est représenté par les différents gaz :

l'oxygène que nous respirons.

L'éther est représenté par l'espace :

la matière à l'état le plus subtil. C'est le point d'émergence permanent de la création, l'imprécise frontière entre l'univers non-manifesté et l'univers manifesté. Il désigne également l'espace dans lequel peuvent s'exprimer les 4 autres éléments. C'est l'accomplissement, la quintessence de tous les autres éléments.

*La tradition indienne compare l'être humain à une fleur de lotus :*

*elle s'enracine dans la boue (terre)*

*elle dresse sa tige à travers l'eau (eau)*

*elle s'élève vers le soleil (feu)*

*elle épanouit sa corolle de pétales blancs dans l'air (air)*

*elle s'ouvre dans toute sa magnificence vers le ciel (éther)*

*De même qu'une plante a besoin de terre, d'eau, de chaleur, d'air et d'espace pour vivre, de même une personne a besoin également de tous ces 5 éléments fondamentaux pour vivre.*

*Comme la fleur de lotus, qui croît dans la vase et s'élève pure et d'une incomparable beauté vers la lumière, la véritable nature de l'homme est pure et rayonnante.*

### a) POURQUOI ÉTIRER LE CORPS PHYSIQUE ?

Je vais donc préciser pourquoi est-il vital d'étirer le corps grâce aux postures et pourquoi faut-il garder l'immobilité physique et mentale.

Plus d'un tiers de nos chefs d'entreprise occidentaux est gravement atteint soit d'un ulcère, soit d'un trouble cardiaque, soit d'hypertension artérielle et cela avant d'avoir dépassé l'âge de 45 ans. Quelle terrible rançon du succès ! Et encore, peut-on vraiment parler de succès. Est-ce réellement une réussite lorsqu'on paie par sa santé chaque échelon que l'on gravit socialement ! A quoi cela sert-il de gagner même une fortune fabuleuse si l'on perd la santé ?

Un proverbe chinois résume tout cela par une seule phrase : « L'homme se ruine la santé pour acquérir une fortune qu'il dépense ensuite pour tenter de retrouver la santé ».

Il faut savoir que la valeur de la vie est dans le bien-être du corps. Si vous cherchez la valeur autre part, vous finirez toujours par aboutir à la disharmonie. Si vous croyez avoir réalisé votre réussite sociale, le corps, lui n'a pas réussi et vous serez obligé de réaliser une 2<sup>ème</sup> réussite, puis une 3<sup>ème</sup>, cela ne s'arrêtera jamais, c'est une course sans fin. La réalité a donc 2 faces : l'une est la réalité du corps et l'autre la réalité du monde extérieur.

Toute déformation des perceptions intérieures produit une déformation des perceptions extérieures, car nous ne percevons le monde que par l'intermédiaire du corps. Le philosophe ARISTOTE le disait déjà « Il n'est rien dans l'esprit qui ne soit passé par les sens » qui représentent de véritables filtres par lesquels nous percevons l'environnement.

On peut dire que l'on a l'âge non seulement de ses artères, mais surtout de son système conjonctif. En effet, la plupart des modifications surviennent dans une large mesure suite à des modifications du tissu conjonctif.

Quand le tissu conjonctif perd son élasticité physiologique, toutes les fonctions de l'organisme perdent alors leur souplesse et leur élasticité et leur réactivité diminuent. La vieillesse approche.

Or, le tissu conjonctif est la structure dont notre physiologie semble se désintéressée le plus ou du moins le sous-estimer le plus.

Le tissu conjonctif constitue la racine de l'organisme. De même que l'arbre puise dans le sol les substances nutritives à l'aide de ses racines, les cellules spécifiques de l'être humain tirent du sang tout ce qui est indispensable par l'intermédiaire du tissu conjonctif.

Pour bien saisir l'importance du tissu conjonctif, il est important de se rappeler que les cellules spécifiques de tous les organes (tels que cœur, reins, cerveau, intestins, etc....) tirent leur nourriture du sang dans lesquelles elles rejettent aussi leurs déchets toxiques. Nous sommes un véritable aquarium vivant.

Donc, les cellules ne sont pas en contact direct avec le sang. Le corps tout entier est parcouru par un réseau de capillaires extrêmement ténus formés d'une seule couche ultra mince de cellules endothéliales ou conjonctives, dont l'épaisseur ne dépassent pas quelques millièmes de millimètres.

C'est l'état des propriétés physiologiques de cette couche que dépend l'état des cellules spécifiques, donc de tous nos organes. Si cette paroi perd son élasticité et sa perméabilité, cela suffit à ralentir et à stopper l'absorption de substances nutritives, ainsi que l'élimination des déchets (APANA).

L'un des objectifs du YOGA est d'assurer la souplesse des minces membranes visqueuses faites de tissu conjonctif qui servent d'emballage et de tissu de soutien pour chaque muscle, chaque viscère, chaque tendon, etc....

Ce sont les tissus conjonctifs qui maintiennent les articulations et suspendent les viscères enveloppant les muscles d'une mince couche leur permettant ainsi de glisser l'une sur l'autre. Ils divisent également le corps en compartiments par une orientation transversale de leurs fibres (diaphragme respiratoire, diaphragme pelvien, diaphragme thoracique) assurant la mobilité des organes l'un par rapport à l'autre, tout en les maintenant en une cohésion unitaire très mobile. Ainsi tout se tient dans l'organisme grâce au tissu conjonctif.

En pratiquant les postures constamment à l'ultra-ralenti, il est possible d'assouplir le corps au-delà de la limite d'élasticité habituelle en prévenant et en rassurant les muscles. Par petites doses tous les jours, il est vital de pratiquer les étirements de YOGA. Chaque posture induit des modifications physiologiques qui vont influencer le système nerveux ouvrant ainsi un passage à la conscience. Le corps est une partie du mental et le mental est une partie du corps, les deux sont interconnectés.

## **b) POURQUOI L'IMMOBILITÉ DU CORPS PHYSIQUE ?**

Nous sommes tous d'accord que les postures ne sont pas tout dans le YOGA, mais par contre, les supprimer serait amputer le YOGA d'une de ses dimensions essentielles et des plus originales. Donc, le YOGA sans les postures ne serait pas tout à fait ce qu'il est.

D'après les textes yogiques, il existe originellement 8 400 000 postures représentant les 8 400 000 incarnations que chaque être humain doit assumer avant de se libérer des cycles de la naissance et de la mort. Ces ASANAS illustrent les étapes progressives de l'évolution allant de la forme de vie la plus simple à la réalisation la plus complète de l'être humain. Au travers des noms des postures, se retrouvent, en effet, tous les règnes de la création : minéral, végétal, animal, humain et même divin.

En prenant les postures, l'homme se fait à tour à tour pierre, lotus, serpent, lune, soleil, héros légendaire, cadavre, etc... Au travers des postures, le corps du YOGI prend la forme des diverses créatures et peut vivre toutes les vies en une seule vie et esquiver ainsi le cheminement fatal de la transmigration des âmes. Pour le YOGI, le même Esprit universel souffle à travers toutes les créatures et en lui-même.

De plus, les postures sont censées « éveiller » toutes les zones somatiques, sans en omettre aucune. Elles réalisent une prise de conscience du corps à travers la totalité corporelle et cela jusque dans les zones d'où la conscience est en général absente. Le but des postures est toujours le même : la cessation absolue du trouble de la part des contraires. La posture doit allier l'aisance à la fermeté, à condition qu'elle soit tenue longtemps, immobile, sans effort, qu'elle soit stable et agréable, en contrôlant le souffle et le mental, conditions essentielles de leur efficacité. La posture est alors une concentration en un seul point, en ce sens que le corps est concentré en une seule position.

De même que la concentration en un seul point met fin aux fluctuations et à la dispersion mentale, de même la posture met fin à la mobilité du corps favorisant ainsi la concentration mentale.

Selon l'optique yogique, toute articulation qui n'a pas sa mobilité normale totale constitue un frein à la libre circulation de l'énergie vitale. Quant aux muscles, s'ils sont peu souples et s'ils n'ont pas leur longueur normale, ils limitent les mouvements des articulations. Donc, pour surmonter le raccourcissement musculaire et rétablir la mobilité de l'articulation, l'étirement prolongé et conscient est une des clés secrètes du YOGA. De plus, étirer les muscles en exprime le sang et dès que la posture est finie, le corps y envoie un afflux de sang bien oxygéné.

D'où l'intérêt de retrouver sa souplesse corporelle originelle pour laisser circuler librement le PRANA à travers les canaux subtils en pratiquant des postures.

Des tractions brusques et brèves n'ont aucune chance d'assouplir les muscles au contraire même. Les mouvements saccadés, loin d'allonger les muscles créent de microtraumatismes qui guérissent certes spontanément, mais en laissant autant de micro-cicatrices. Or qui dit cicatrice, dit tissu conjonctif inétirable comme du cuir.

Pour espérer allonger les muscles contracturés ou même simplement raccourcis, il faut aller vers la posture par des mouvements lents, sans saccades et pousser jusqu'à la limite habituelle d'élasticité des muscles concernés. En s'immobilisant dans une attitude qui étire le muscle, sans aller jusqu'à un étirement douloureux, en gardant la posture et en rassurant le muscle en respirant profondément, il se laisse étirer et s'allonger. Pour ce faire, il faut laisser le temps au temps d'opérer cette œuvre magique.

Les postures de YOGA et c'est là leur différence essentielle avec le sport visent les organes plutôt que les muscles. Il convient de remarquer que l'une des devises du sport est la compétition, alors que la devise du YOGA est la non-compétition envers soi-même et envers les autres. Le sport est plutôt dirigé vers le monde extérieur, il a une valeur active et le YOGA est plutôt dirigé vers le monde intérieur, il a une valeur passive. Les deux se complètent harmonieusement.

Si on ne s'immobilise pas dans une posture, on n'a guère que des résultats musculaires, ce qui n'est pas nécessairement néfaste, mais en tout cas ce manque d'immobilité ne cadre pas avec les objectifs du YOGA. Donc l'immobilité physique doit aussi s'étendre au mental.

### **c) POURQUOI L'IMMOBILITÉ DU MENTAL ?**

Une séance de YOGA est un véritable dialogue avec son corps, outil de sagesse, et pour l'établir, il ne suffit pas de réprimer tout geste du corps et de laisser le mental, qui par nature est volatile, s'évader à son gré. L'immobilité physique n'acquiert tout son sens que dans la mesure où elle accompagne et facilite l'immobilité mentale.

Parmi les diverses techniques utilisées dans le YOGA, la plus efficace et en même temps la plus simple, consiste à laisser l'activité mentale consciente s'absorber dans le souffle.

Dans l'ouvrage des « YOGAS SUTRAS » de PATANJALI, le YOGA consiste à arrêter les fluctuations du mental. En effet, si le mental est vidé de toutes formes de pensées, cela implique l'arrêt des modifications, donc une parfaite concentration du mental. Qui dit concentration, dit capacité de maintenir le mental fixé sur un objet ou sur une pensée pendant longtemps. Or, personne ne doutera que la puissance du mental est proportionnelle à sa capacité à se concentrer. Donc, on redébouche sur l'immobilité prolongée. D'ailleurs, quand le YOGI est en profonde méditation, il est parfaitement immobile et dans la concentration la plus parfaite. Le corps, le mental et le souffle sont totalement immobiles, comme suspendus dans leur envol.

Le silence verbal associé au contrôle respiratoire et à la fixation posturale met un frein non seulement aux perturbations externes, mais encore tend à diminuer le langage intérieur et le déroulement incessant des images de notre « télévision interne ». Il s'agit d'un vide intérieur provisoire créant une distance par rapport aux problèmes actuels les remettant à leur juste place. Ce vide n'est pas l'absence de quelque chose, c'est la présence de quelque chose. C'est un état de plénitude qui permet d'être dans la confiance de l'instant présent. Cet éloignement provisoire ou déconnexion permet d'abandonner toutes les sollicitations externes qui sont toutes le moteur d'un éparpillement.

Le second impératif concerne la durée de l'immobilité posturale. Une posture ne peut être considérée comme parfaite que si le YOGI est capable de la tenir longtemps, très longtemps. Les anciens traités citent des temps d'immobilité non seulement de l'ordre de plusieurs minutes, mais s'étendent sur des heures. C'est faut-il le dire inapplicable en Occident. Quoi qu'il en soit, le perfectionnement des postures implique un travail dans le sens de l'accroissement de la durée du maintien de chaque pose. Il faudrait inhiber tous les mouvements corporels jusqu'à ce que ceux-ci ne se manifestent plus, jusqu'à ce que le corps ait accepté l'ASANA et l'immobilité, jusqu'à ce que le corps n'éprouve plus le désir de bouger.

Contrairement à ce que l'on pourrait supposer, ce n'est pas le corps qui proteste lorsqu'on tient longtemps une posture, mais le mental qui demande à bouger. Il voudrait bouger le corps dans une posture et triche en se contentant de micro-mouvements et rusé il soufflera « voilà déjà assez longtemps que tu te consacres à cette posture, tu n'auras pas le temps de faire les autres postures et tu as encore tant de choses urgentes aujourd'hui, si on passait à la posture suivante ». Il ne faut surtout pas l'écouter. L'immobilité du corps va petit à petit ralentir l'activité du mental, donc réduire le nombre de pensées qui vont surgir dans le champ de conscience et c'est bien là un des buts recherchés du YOGA.

Durant une séance de YOGA, il n'est pas indispensable de pratiquer de très nombreuses postures ; il est préférable d'en inclure un nombre réduit, mais de les conserver plus longtemps, plutôt que d'en accélérer l'exécution tout en prenant bien conscience du souffle et du déroulement des postures. Sans consacrer plus de temps à la séance, une augmentation notable des effets bénéfiques s'en ressentira.

Enfin, l'absence d'effort constitue l'ultime critère de perfection pour une posture. Tenir longtemps mais aussi et surtout sans effort, car tant qu'un effort est nécessaire pour réaliser une posture et la tenir, elle n'est pas maîtrisée. Cette absence d'effort qui doit être, elle aussi, à la fois physique et mentale est liée à la relaxation dans la posture. Une fois installé dans la phase statique de la posture, le YOGI veille avec soin à relaxer tous les muscles dont il prend conscience et laisse s'étirer passivement ceux sur lesquels la posture porte tout particulièrement. Ainsi, sans même ajouter une seule posture à sa séance, le YOGI peut perfectionner ses postures en progressant dans ces domaines.

Lorsque le YOGI se trouve ainsi immobile dans une posture longtemps sans effort et que son mental est absorbé dans le souffle, une euphorie particulière se manifeste qui indique qu'un état de fusion totale est réalisée et l'élément perturbateur que représente une activité physique, mentale et émotionnelle désordonnée est éliminé. Cette harmonisation est le gage d'une parfaite santé et la base d'une sérénité profonde. Le char du YOGA s'est enfin arrêté et une grande paix s'établit dans la conscience du YOGI.

Ainsi, le YOGA acquiert sa véritable et noble dimension permettant d'accéder à un monde plus subtil.

*Beaucoup de gens se plaignent de se sentir angoissés, tourmentés, désaxés... On leur dit ce qu'il faut faire pour sortir de ces états déplorables, seulement voilà : dans la mesure où on ne leur donne pas des pilules à avaler, mais certains exercices à faire, ils répondent qu'ils n'ont pas le temps... Eh oui, les humains sont extraordinaires ; on leur dit ce qu'ils peuvent faire pour retrouver l'équilibre et la paix et ils n'ont jamais le temps ! Oui, ceux qui n'ont pas le temps de prier, de méditer et de faire des exercices, en auront pour souffrir. Si on n'a pas le temps pour la lumière, on en aura pour les ténèbres. Si on n'a pas le temps pour la santé, on en aura pour la maladie, à tourner et se retourner dans son lit... C'est mathématique, absolu.*

Omraam Mikhaél AÏVANHOV

## 12) LE CORPS SUBTIL

D'après les YOGIS, l'énergie est de la matière et la matière est de l'énergie. Ce sont des entités identiques, des manifestations d'une seule et même réalité ayant simplement un taux vibratoire différent. L'énergie est en quelque sorte la pile électrique qui fait fonctionner notre corps, qui lui donne toute sa vitalité ; sans elle, point d'énergie.

Le corps subtil comprend 3 enveloppes :

**Couche d'énergie ou PRANAMAYA KOSHA**  
**Couche du mental inférieur ou MANOMAYA KOSHA**  
**Couche du mental supérieur ou VIJNANAMAJA KOSHA**

### **Couche d'énergie ou PRANAMAYA KOSHA :**

On l'appelle également couche pranique. Cette gaine vibre à une fréquence très proche de la matière physique. Cette enveloppe constitue un réseau, une combinaison de canaux subtils, c'est-à-dire les NADIS dans lesquels circulent l'énergie pranique. Sans PRANA, notre corps resterait inerte.

En tant que principe essentiel, le PRANA désigne la somme totale des énergies de l'univers, mais aussi l'une des 5 sous-énergies qui la constituent. Quant cette force vitale universelle s'incarne et se manifeste dans une vie humaine, elle y travaille selon les différentes modalités complémentaires que sont les 5 souffles.

La médecine traditionnelle ayurvédique considère que la vie est représentée par ces 5 souffles (VAYUS) qui circulent et oeuvrent dans tout le corps, mais avec des noms différents. De même que l'organisme est en quelque sorte nourri et maintenu en vie par la respiration, de même le corps subtil est vivifié par les 5 courants vitaux. Chaque souffle est localisé dans une région déterminée du corps physique selon sa fonction précise.

Les composants de la couche d'énergie sont les 5 souffles ou PRANAS :

**PRANA, APANA, SAMANA, UDANA et VYANA**

**PRANA** est l'énergie d'inspiration, d'absorption et de réception et correspond au pôle entrée du PRANA.

Elle agit dans la région des poumons et du thorax. Elle est en rapport avec les centres subtils d'énergie VISHUDDA CHAKRA et ANAHATA CHAKRA.

**APANA** est l'énergie d'expiration et d'élimination et correspond au pôle de sortie du PRANA.

Elle agit dans la région pelvienne et du nombril. Elle est en rapport avec les CHAKRAS MULADHARA et SVADHISTHANA.

Les 2 principaux souffles vitaux sont PRANA qui règle l'appropriation, c'est-à-dire l'entrée des énergies en fonction des besoins vitaux et APANA qui règle l'expulsion, c'est-à-dire la sortie des énergies. Pendant toute notre existence, nous devrions vivre en parfait «équilibre budgétaire pranique». Un des objectifs du YOGA est de stimuler harmonieusement tous les VAYUS. Ce contrôle passe par la respiration en agissant sur l'équilibre entre PRANA et APANA.

Le corps énergétique forme notre « manteau protecteur ». Comme l'a souligné le célèbre biologiste, Louis PASTEUR « ce qui crée la maladie, n'est pas le virus, mais le terrain ».

Ces 5 SOUS-PRANAS sont intimement liés. La moindre faiblesse énergétique crée un « trou », une faille dans l'une des couches du corps subtil (PRANAMAYA KOSHA) ouvrant accès aux adversités de l'environnement intérieur tels que nos sentiments négatifs, nos peurs, nos illusions, etc..

**SAMANA** est l'énergie d'équilibre et correspond au pôle d'assimilation du PRANA. Elle agit dans le cœur et le nombril. Elle est en rapport avec le CHAKRA MANIPURA.

**UDANA** est l'énergie de l'expression et correspond au pôle d'expression du PRANA. Elle agit dans la gorge et le visage. Elle est en rapport avec le CHAKRA VISHUDDA.

**VYANA** est l'énergie de diffusion et correspond au pôle de distribution et de circulation du PRANA. Elle agit dans tout le corps.

### **Couche du mental inférieur ou MANOMAYA KOSHA :**

On l'appelle également couche émotionnelle. MANOMAYA KOSHA possède un rayonnement vibratoire encore plus élevé que PRANAMAYA KOSKHA.

Elle véhicule nos sentiments, nos émotions, bref les traits de notre caractère. Cette stratification change en permanence et influence tout notre système. C'est là que se logent tous les conditionnements sociaux.

Tout ce qui fait l'immense intérêt du YOGA permet à tout être non pas de gagner un petit quelque chose, mais de perdre beaucoup ! C'est l'abandon des tensions d'origines variées, l'arrêt des tourbillons du mental qui entraînent un état de détente et de calme.

Celui qui renonce à cette soif de projection mentale, de distractions que lui procurent ses sens, commence à ouvrir en lui les portes de sa dimension intérieure. Ce chemin vers le centre lui permet de transcender la dualité corps/esprit et de comprendre que la matière n'est que le prolongement du mental. Au-delà même de cette dualité ramenée à l'Unité, il se retrouve avec son âme enfin libérée de l'épaisseur obscure que forment les 5 couches de son incarnation humaine. Alors, apparaît une joie sereine et une grâce de tous les instants qui se prolongent instant après instant.

Le composant de la couche du mental inférieur est :  
**Le mental ou MANAS.**

### **Le MENTAL ou MANAS :**

Personne ne s'est jamais plaint de la joie ou du bonheur, tandis que chacun essaie d'éviter la douleur ou le chagrin. Nous passons notre temps à une espèce de combat permanent pour garder et cristalliser les sensations agréables et fuir les sensations désagréables. On ne parvient jamais à fuir le désagréable, ni à garder l'agréable. De là, beaucoup de souffrances et de conflits naissent dans le mental.

De plus, le problème, c'est que nos organes et notre mental qui perçoivent ne sont pas neutres. On perçoit toujours notre environnement extérieur à travers nos acquis, nos préjugés et nos conditionnements. Notre perception du monde est filtrée par nos sensations et nous voyons la vie à travers nos lunettes colorées, noires ou roses selon l'état du mental, de façon tout à fait subjective.

On se trouve alors dans une situation fautive. Le mental non éduqué est comparé, d'après les anciennes traditions, à un singe ivre piqué par un scorpion dans une cage. Tout enseignement de base de n'importe quelle tradition commence par pacifier le mental qui a cette faculté d'être indécise et fluctuante. La concentration est une aide précieuse pour dissiper par sa lumière les replis obscurs du mental.

La concentration ferme et continue en un seul point a pour résultat la censure de toute distraction et tout automatisme qui font la conscience de l'être humain. Abandonné au gré des associations et à une débauche de stimuli de tous ordres, l'homme passe sa journée à se laisser envahir par une infinité de moments disparates qui sont extérieurs à lui-même. La conscience est continuellement dominée et modifiée. Les associations la dispersent dans tous les sens.

C'est pourquoi, la pratique du YOGA se définit essentiellement par cette concentration en un seul point pour mieux se re-trouver, se re-lie et res-souder ainsi toutes les parties dispersées de son être.

### **Couche du mental supérieur ou VIJNANAMAYA KOSHA :**

On l'appelle aussi couche d'intuition ou de l'intelligence objective. Ce revêtement vibre à une fréquence excessivement subtile.

Le seul élément « dur » qui sépare encore VIJNANAMAYA KOSHA de la félicité est l'ego, l'ultime barrière sur le chemin de la lumière. Arrivé à ce « vêtement » nettement plus léger que les autres, le YOGI commence à entrevoir sa vraie nature. Il accède enfin à un plan de connaissance qui n'est pas encore la béatitude, mais qui est déjà une certitude.

Les composants de la couche du mental supérieur sont :

**L'ego ou AHAMKARA**

**La conscience, l'intuition ou BUDDHI.**

### **L'ego ou AHAMKARA :**

C'est la rigidité, la forteresse de l'ego qu'il faut abattre. Cependant, l'ego est aussi la raison qui fait prendre conscience du « je » suis un individu, un centre de conscience séparé des autres. C'est le principe de l'individualisation, le sens du moi, c'est le lieu où se localisent les impulsions égocentriques. C'est grâce au mental que nous pouvons ainsi savoir que nous avons un corps composé de plusieurs enveloppes plus ou moins denses et que nous sommes véritablement une âme de lumière, parcelle de la grande âme. La voie de l'ego engendre des états illusoire, des sentiments de manque, de vide, d'insatisfaction qui nous voilent la face, alors que la voie de l'âme mène au bien-être, à l'équilibre, à la sérénité et à la bienveillance.

Notre monde intérieur est nourri en permanence de pensées, d'émotions, de désirs positifs et négatifs suscités par l'ego qui nous emprisonnent dans notre cage dorée. L'ego est un manipulateur. Tout ce que nous faisons ou avons l'intention de faire, implique la participation du mental. Et c'est là que s'enracinent toutes nos souffrances.

### **La conscience, l'intuition ou BUDDHI :**

Lieu où se localise la conscience qui est déjà un pont vers le divin. Le sens premier du mot BUDDHI est celui de « faculté d'éveil », d'où vient le nom de BUDDHA, c'est-à-dire l'éveillé, le délivré, donné à celui qui a obtenu la connaissance et qui a pris conscience que le véritable bonheur se trouve à l'intérieur de soi et non à l'extérieur de soi.

Il faut se demander ce qu'est vraiment le bonheur ? Est-ce que c'est courir sans répit après les richesses, le succès, le plaisir ? Il suffit de s'observer soi-même et d'observer les autres autour de soi pour se rendre compte que même si l'on obtient ce que l'on désire ardemment, on en veut encore davantage, comme si le véritable objet de notre désir, la vraie satisfaction nous échappe. Stopper cette course folle en réalisant le demi-tour qui tourne le regard vers l'intérieur, car en fin de compte, nous désirons beaucoup de choses, mais nous n'avons besoin que de si peu.

*Croyez ceux qui cherchent la vérité, doutez de ceux qui la trouvent...*

*André GIDE*

### **13) LE CORPS CAUSAL**

Il est composé d'une seule couche dénommée la couche de félicité ou **ANANDAMAYA KOSHA**.

Quand toutes ces gaines sont unifiées dans chacune des milliards de cellules, il y a unité dans chaque cellule et le Soi, entre le corps physique et la totalité de l'être du YOGI.

Lors de cette expérience suprême, le YOGI a pénétré dans les replis les plus secrets de son être en atteignant le degré de conscience le plus élevé que l'homme puisse parvenir. Il baigne ainsi dans la félicité pure, absolue appelée en sanskrit ANANDA. Un mot aux résonances multiples dans la tradition indienne, puisqu'on le trouve dans la triade être-conscience-béatitude (SAT-CHIT-ANANDA).

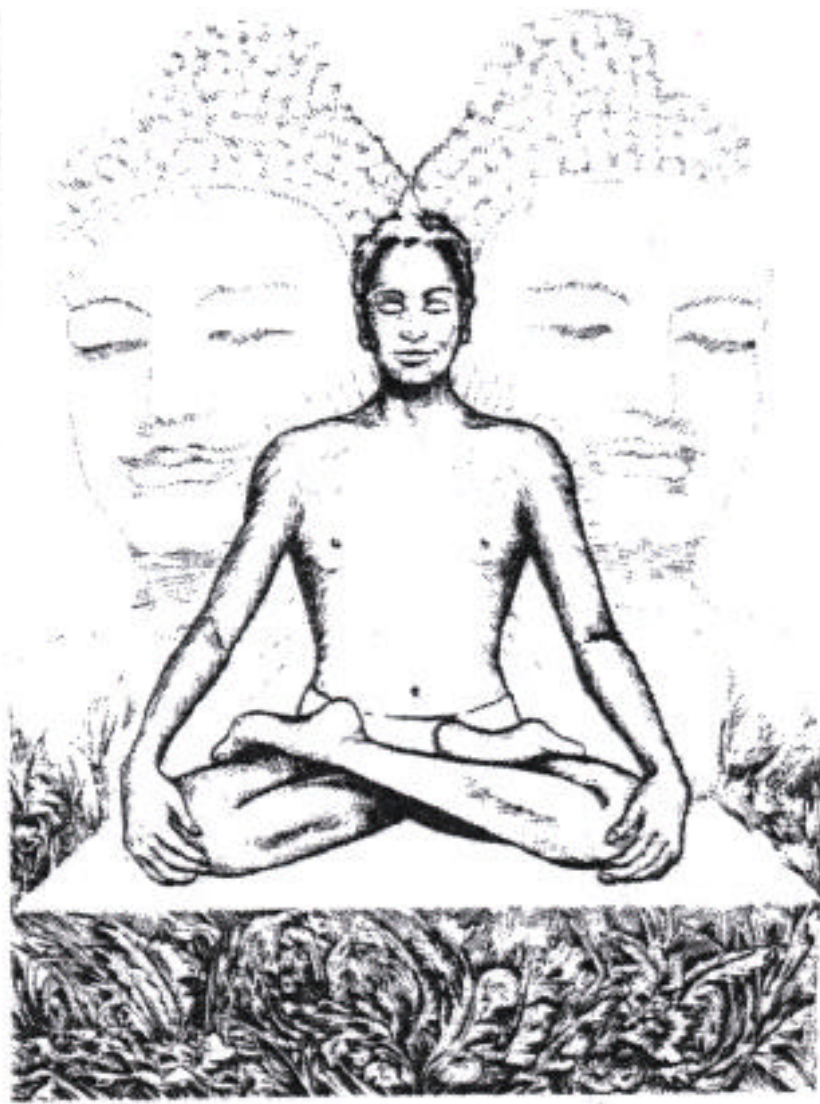
Dans cet état de conscience, il n'y a plus de séparation, plus de division des contraires. C'est un état intemporel de plénitude, de bonheur et d'existence à l'état pur qui porte différents noms selon les traditions : Samadhi, Nirvana, Turjya, Satori, Extase, etc... Mais ces différents noms n'impliquent pas une différence dans l'expérience qui est toujours la même. C'est une démarche commune avec beaucoup d'autres disciplines. En fin de compte, il n'y a qu'un seul YOGA, peu importe le mot utilisé, car tout ce qui monte converge.

La pyramide semble être le meilleur symbole et exemple pour comprendre ce qu'est cette connaissance universelle. Prenons les quatre bases d'une pyramide et sur chacune des bases se trouve un YOGI sur une base, un chrétien sur l'autre base, un juif sur la troisième base et un musulman sur la dernière base. Aucun d'eux ne peuvent se voir, ni s'entendre, car chacun va rester dans sa croyance à tout jamais séparé de l'autre. Mais, si chacun se met à escalader la pyramide, au fur et à mesure de leur ascension, ils peuvent se voir l'un l'autre et s'écouter. Arrivés au sommet, y aura-t-il encore place pour quatre vérités ? Ou bien une seule vérité, la seule ayant jamais existé, ni hindoue, ni chrétienne, ni juive, ni musulmane. Les englobera-t-elle toutes sans que personne n'ait dû abdiquer quoi que ce soit ? C'est le fait de l'évolution de chacun des quatre grimpeurs, leur progression intérieure qui aura accompli le miracle. Car il n'y a plus de distinction, plus de dualité, seulement une expérience de fusion. Comme le disait Gandhi « Si Dieu existe, il est unique ».

La tradition yogique affirme que c'est un homme ordinaire qui entre en SAMADHI et c'est un sage qui en sort. Il est au-delà du temps et de l'espace, au-delà des paires d'opposés, car il vit dans un éternel présent. C'est au-delà de tout mot et de tout concept.

Cette expérience extraordinaire ne consiste pas, comme on l'imagine souvent, en un voyage dans l'imaginaire d'où l'on revient comme l'on est parti, simplement ébloui de recommencer. En réalité, un travail régulier, lent et progressif sur plusieurs années a été nécessaire pour que se produise ce processus alchimique.

Après avoir franchi des océans de tourmente et de souffrance, le YOGI est arrivé dans une oasis de paix pour l'éternité.



## La pyramide de Abraham MASLOW (psychologue américain) situe et illustre bien les différents besoins humains

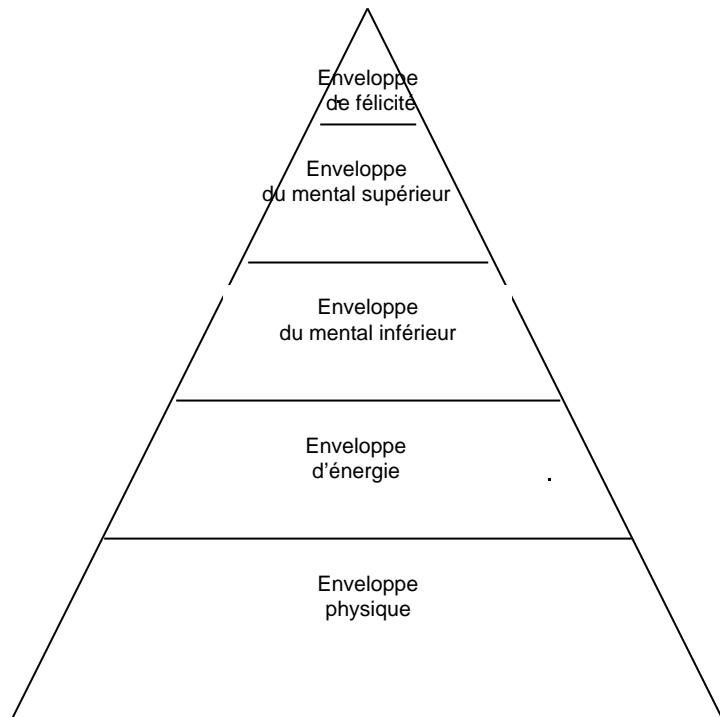
Besoins de réalisation de soi :  
savoir-être, création

Besoins d'indépendance :  
estime, considération

Besoins sociaux :  
expression, information, appartenance

Besoins de sécurité :  
psychologique, économique, physique

Besoins physiologiques et organiques :  
manger, dormir, boire, procréer



### 14) ATTENTION AUX TENSIONS

L'une des causes profondes du désarroi de l'être humain provient de son « divorce respiratoire » avec la vie. Soumis à un rythme stressant croissant, il ne sait plus respirer correctement. Dans ce monde sans cesse en pleine mutation dans lequel nous vivons, le stress, comme de la mauvaise herbe dans un jardin, envahit et ne cesse de pousser et de prendre de l'ampleur.

Durant la journée, il oublie de respirer et il est donc en sous-alimentation en oxygène. En effet, sous l'emprise du tourbillon de la vie avec ses cohortes de tensions tant mentales que physiques, le civilisé stressé par la vie moderne, a un souffle coupé, haché, superficiel qui se répercute directement sur son comportement.

Vivre corps et mental détendus est pour nous un état naturel, un droit que nous acquérons dès la naissance. Ce n'est que le rythme accéléré de notre vie qui nous le fait oublier. Notre état mental et notre état physique sont intimement liés.

Il suffit de laisser faire la nature et automatiquement elle adapte le souffle à toutes les situations. Personne n'apprend au chien à haleter en laissant pendre la langue quand il a trop chaud, ni au dauphin à plonger en retenant son souffle.

Et l'être humain dans tout cela ? D'une part, le facteur corporel dû à la sédentarité du civilisé rigidifie la cage thoracique qui mérite bien son nom dans laquelle les poumons sont emprisonnés et d'autre part, le facteur psychique dû aux tensions créées au niveau corporel. Par exemple, dès que l'on a peur ou l'on est stressé, la respiration se bloque, on devient alors comme quelqu'un qui a peur de se noyer et qui n'ose plus respirer profondément. Grâce à la loi de réversibilité des YOGIS, il est largement possible de récupérer la capacité respiratoire perdue en pratiquant des techniques de respiration.

L'une d'elle consiste à pratiquer la respiration yogique complète, ainsi que la relaxation, qui sont des antithèses du stress négatif, tout en acquérant une philosophie de vie relativisant les problèmes.

Pour bien se relaxer, on porte son attention sur la respiration en cessant de nous identifier à nos pensées, à nos émotions et à nos actions. On s'observe sans passion, sans jugement, on devient le témoin de sa propre « demeure ». Progressivement, les tensions d'ordre physiques, émotionnelles et mentales se dissolvent et s'effacent pour laisser la place au silence intérieur.

*Nous devons graver en lettres d'or dans notre esprit, les 10 commandements suivants :*

*Dans la pratique du « YOGA de l'énergie »*

*Tôt le matin te lèveras*

*Mouvements préliminaires exécuteras*

*A ton travail tu te rendras*

*Et avec joie l'accompliras*

*Dans le calme, sobre, tu mangeras*

*Les aliments mastiquer, dégusteras*

*Constamment tes paroles surveilleras*

*Modestie, indulgence, bonté, cultiveras*

*Patiemment, gestes conscients pratiqueras*

*Ton souffle assidûment contrôleras*

*En famille et en société, ton humeur harmoniseras*

*Alors, ton visage souriant s'épanouira*

*Corps vigoureux et souple entretiendras*

*Respire HA et THA par les narines se fera*

*Ton mental calmeras. Tes pensées sélectionneras*

*Tes sens affineras. Ton esprit stabiliseras*

*En solitaire, au crépuscule, tu méditeras*

*A l'unisson de l'Absolu, tu vibreras*

*En toi, autour de toi, la lumière se fera*

*Sans préjugé, sans limite, tu aimeras*

La respiration yogique complète associe trois types de respiration : abdominale, intercostale et claviculaire.

Cette respiration part du ventre et monte progressivement dans les régions intercostales et claviculaires. C'est un auto-massage interne qui détend tout l'organisme.

Tout le monde le sait qu'il existe une hiérarchie entre les différentes formes de nourriture. En effet, il est possible de survivre quelques mois sans nourriture, quelques jours sans eau et sans sommeil, mais seulement quelques minutes sans respirer. C'est pour cela que l'air est notre nourriture principale, essentielle et primordiale bien avant tout autre aliment solide ou liquide. Donc, respirer c'est vivre ; mal respirer c'est mal vivre. En effet, l'état du mental se reflète dans la façon de respirer.

On a tendance à penser que puisque la respiration est automatique et inconsciente, quel est l'intérêt d'y attacher tant d'importance. Pourquoi vouloir la transformer, la modifier, la modeler ou la canaliser ? Tout simplement dans le but unique de transformer notre état physique diminué par les multiples agressions auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie quotidienne. Non seulement le corps va en profiter, mais également le mental, car l'un n'ira pas sans le mieux-être de l'autre. En effet, quand le souffle est agité, le mental est agité ; quand le souffle est calme, le mental est calme.

Quand on mange, il est bon de mâcher longuement la nourriture, afin que les glandes salivaires aient le temps de faire leur travail. En effet, la salive contient toutes les substances chimiques qui interviennent dans la digestion. Leur action est comparable à une sorte de cuisson qui facilite l'assimilation des aliments. Donc, si on mastique la nourriture jusqu'à ce qu'elle devienne liquide, il ne reste que très peu de déchets et on bénéficie, même en mangeant peu, de beaucoup d'énergie.

Les mêmes lois régissent la respiration. C'est pourquoi, lorsque vous respirez, efforcez-vous d'absorber l'air lentement et profondément. Il faut qu'il puisse descendre jusqu'à la base des poumons afin de les dilater. Et après avoir absorbé l'air, vous devez le retenir, comme si vous le mâchiez. De même que la bouche mastique la nourriture, les poumons, en quelque sorte, mastiquent l'air. L'air que l'on respire est comme une « bouchée » de nourriture remplie d'énergie et, pour bien le digérer, on doit le rejeter très lentement.

Omraam Mikhaël AÏVANHOV

Grâce à un entraînement assidu et régulier, le PRANAYAMA peut augmenter l'efficacité de la respiration en modifiant le rythme, la profondeur et la qualité tout en y associant des contractions de sécurité que sont les BANDHAS.

## **15) LES BANDHAS**

Avant d'aborder le chapitre sur le PRANAYAMA, il est important de se familiariser avec les BANDHAS dont la signification veut dire contraction, blocage, ligature ou verrouillage musculaire.

De part la volonté, il nous est possible de moduler notre respiration, d'agir sur l'inspiration, sur l'expiration et même de placer des arrêts respiratoires (rétentions à poumons pleins ou vides). Dans la pratique du PRANAYAMA, il est nécessaire de placer les 3 principaux BANDHAS dès que l'on introduit des rétentions de souffle.

Ces 3 BANDHAS sont :

**JALANDHARA BANDHA** (contraction de la gorge)

**MULA BANDHA** (contraction du périnée)

**UDDIYANA BANDHA** (contraction abdominale).

### **JALANDHARA BANDHA :**

Inspirez profondément, puis retenez le souffle  
Portez le menton en direction de la fourchette sternale  
Votre nuque est bien étirée, maintenez la rétention  
Relevez le menton et expirez lentement.

### **MULA BANDHA :**

Inspirez lentement. Retenez le souffle. Contractez les muscles du périnée comme pour vous retenir d'aller aux toilettes et cela durant toute la rétention.  
Relâchez l'ensemble des muscles de la région et expirez lentement.

### **UDDIYANA BANDHA :**

Expirez lentement et à la fin de l'expiration, suspendez votre respiration tout en ouvrant les côtes comme si vous vouliez avaler votre ventre sous les côtes. Le nombril semble être collé contre la colonne vertébrale.  
Maintenez le BANDHA.  
Avant d'inspirer, relâchez bien votre ventre, puis seulement après vous inspirez.

## **16) LE PRANAYAMA**

Etymologiquement, le mot PRANA signifie énergie. Quant il est employé au pluriel, PRANAS, désigne les souffles vitaux ou courants d'énergie, tel que les PRANAS VAYUS. Quant au mot AYAMA, il signifie étirement, extension et expansion. Le mot PRANAYAMA veut donc dire prolongation et rétention du souffle. C'est la science des sciences, car toutes les énergies qui se manifestent sous forme de vie sont d'ordre pranique.

Dès l'instant où l'on évoque la prise de conscience de la respiration, il est déjà question de PRANAYAMA, car le fait même de prendre conscience de l'existence de cette belle chose qu'est l'inspiration et l'expiration, va en modifier le rythme.

Pour un YOGI, le PRANAYAMA a trois fonctions principales, à savoir :

Le premier objectif du PRANAYAMA est de faire fonctionner au mieux l'appareil respiratoire améliorant automatiquement l'appareil circulatoire qui participe à l'élimination des toxines et des déchets gazeux. Si l'appareil circulatoire est déficient, les déchets s'accumulent et se répandent dans le corps. C'est la porte ouverte aux maladies. Respirer consciemment, c'est « laver » toutes les cellules de son corps, du bout des orteils jusqu'au sommet de la tête. La respiration doit être vécue comme un véritable bien-être, être le reflet de notre envie de vivre ici et maintenant, dans ce corps qui est le nôtre.

Il ne faut pas croire que le PRANAYAMA soit simplement une série d'exercices respiratoires effectués en vue d'une oxygénation accrue bien que, naturellement la santé en bénéficie. En respirant lentement et profondément, on met la surface des poumons beaucoup plus grande en contact avec l'air inspiré et si en plus, on retient le souffle, on fixera une quantité d'oxygène encore plus importante qu'avec une respiration superficielle, ce qui aura pour effet de mieux utiliser l'air. Donc, en respirant lentement, on assure une oxygénation optimale du sang. Le souffle devient alors une sorte de matériau palpable que l'on « sculpte ».

La deuxième finalité du PRANAYAMA vise à acquérir la maîtrise parfaite de la circulation du PRANA dans les canaux praniques. Le PRANA est bien plus que le souffle ou l'air inspiré. Il est la vie même, l'énergie vibrante qui anime chaque particule de l'univers, chaque cellule. Le PRANAYAMA est l'instrument qui associe le corps et l'esprit. Il représente la force qui met en contact la conscience et la matière, c'est le trait d'union, le lien entre l'univers intérieur et l'univers extérieur C'est notamment le cas de la respiration consciente qui va bien au-delà de notre moi individuel, car elle nous relie directement au PRANA, l'énergie absolue.

Le troisième but du PRANAYAMA est de stabiliser la mouvance des états de conscience et par conséquent la dispersion de l'attention par le retrait des sens, tout cela par la stabilisation de la respiration, d'abord au moyen d'un contrôle volontaire, puis de manière aussi automatique que possible afin que la respiration puisse être maîtrisée.

En allongeant volontairement et consciemment la durée de chaque inspiration et de chaque expiration, on ralentit par-là le vieillissement et on induit le calme mental. C'est un véritable rajeunissement en profondeur, un élixir de vie en somme ! Les avantages ne sont pas purement physiques (santé, vitalité, longévité), mais aussi psychologiques et mentaux (apaisement du système nerveux, stabilité émotionnelle, augmentation des capacités d'attention et de concentration, équilibre et force intérieure).

N'est-il pas paradoxal que quelque chose d'extraordinairement simple, c'est-à-dire observer le souffle soit extraordinairement si difficile !

### **DESCRIPTION DE LA POSTURE DE STABILITE POUR LA PRATIQUE DU PRANAYAMA :**

Posture assise, on érige la colonne vertébrale vers le haut, on étire les épaules en arrière, on rapproche les omoplates, on avance la cage thoracique en avant, les épaules tombent naturellement, on recule légèrement le menton vers l'arrière, on relâche la mâchoire inférieure, on desserre les dents, le visage est détendu, les paupières sont délicatement fermées comme les ailes d'un papillon, sans créer de tension dans les globes oculaires. On pose le dos des mains sur les genoux en JNANA MUDRA (geste de la connaissance, c'est-à-dire que le petit soi est incliné devant le grand Soi), le bout de l'index est en contact avec le haut de la phalange supérieure du pouce, les paumes sont ouvertes vers le ciel, les autres doigts sont allongés.

Pour pratiquer le PRANAYAMA, il faut commencer par nettoyer les 2 narines, afin qu'elles soient bien dégagées et propres en se mouchant.

### **CONSEILS :**

Les personnes souffrant de graves affectations pulmonaires et cardiaques éviteront de pratiquer ces exercices. Tous ces exercices sont pratiqués de manière silencieuse, avec aisance, concentration et un minimum de distractions.

Il faut être vigilant et utiliser les rétentions de souffle avec précaution, car leurs répercussions tant négative que positive se retrouvent au niveau physiologique que psychologique. Dans les rétentions de souffle à poumons vides ou pleins, le rapport oxygène-gaz carbonique est concerné, donc il y a un changement au niveau de l'oxygénation et de la circulation sanguine.

Les rétentions de souffle ne doivent pas fatiguer, ni occasionner des tremblements, étourdissements, craquements ou pressions dans la tête, ni chaleur anormale. Ceci sont des signaux d'alarme du corps.

Après avoir intégré ces simples précautions fondamentales, utilisez ces respirations en y ajoutant une pensée positive et une attitude sereine et confiante, ainsi la respiration portée par cette pensée mettra l'énergie vitale en mouvement pour alimenter sainement les centres énergétiques permettant le ressourcement.

Un des aspects essentiels est l'intériorisation, c'est le fait de rester pleinement à l'écoute de son univers intérieur. Or, si cette écoute est capitale pour les Indiens, elle l'est encore bien plus pour nous, les Occidentaux, qui menons une vie hyperintellectualisée, hypercérébralisée, hyperextériorisée, ce qui nous conduit à ne plus vivre vraiment dans et avec notre corps, jusqu'à ne plus entendre la voie de la sagesse supérieure qui l'habite.

Il est essentiel de rester conscient du souffle idéalement durant toute la séance, mais bien peu de pratiquants y parviennent réellement. Cela ne doit pas nous empêcher de le tenter à chaque séance, car avec de la pratique tout s'améliore.

Assez de théorie et à présent, entrons dans le cœur et l'ambiance de la pratique du PRANAYAMA pour nous nourrir de PRANA avec les 6 exercices suivants :

*Le yoga est une science, une source de sagesse, mais n'oubliez pas que le plus important est la pratique.  
C'est seulement par la pratique que vous pourrez expérimenter cette science et puiser à cette source de félicité, de succès et de plénitude de vous-même.*

*Yogi BHAJAN*

- **Souffle purificateur**
- **Respiration rythmée avec rétention**
- **Kapalhabati ou le nettoyage du crâne**
- **Ujjayi**
- **Nadi Sodhana**
- **Bhastrika.**

## **a) SOUFFLE PURIFICATEUR**

### **Explications :**

On débute par une prise de conscience respiratoire. En effet, le nez est le principal organe capteur du PRANA. Donc pour « capter et palper » encore plus d'air, on écarte volontairement les ailes du nez par une traction des muscles permettant ainsi un accroissement de la quantité d'air inspiré dans les poumons et une meilleure absorption du PRANA.

### **Technique et exemple de pratique :**

Inspirez lentement et écartez les 2 bras à l'horizontale en rapprochant les omoplates. Expirez le plus lentement possible en refermant les bras vers l'avant, les mains agrippent les épaules. Pour chasser les derniers restes d'air vicié, abaissez et pressez le menton contre le sternum et contractez en même temps les muscles abdominaux. Replacez la tête en position normale et écartez volontairement les ailes du nez. Inspirez lentement et écartez les 2 bras à l'horizontale en rapprochant les omoplates.

Par exemple, le tout forme un cycle.

Commencez par 10 cycles et augmentez progressivement.

## **b) RESPIRATION RYTHMEE AVEC RETENTION**

### **Explications :**

C'est l'exercice de base du PRANAYAMA. Le mental accompagne le souffle durant chaque instant.

### **Technique et exemple de pratique :**

Inspirez durant 3 secondes  
Retenez le souffle à poumons pleins durant 2 secondes  
Expirez durant 5 secondes  
Retenez le souffle à poumons vides durant 2 secondes.

Par exemple, l'ensemble constitue un cycle.

Pratiquez durant 5 minutes environ.

## **c) KAPALHABATI OU LE NETTOYAGE DU CRANE**

### **Explications :**

C'est un procédé de purification, mais c'est aussi un exercice de PRANAYAMA. C'est un nettoyage de l'ensemble des conduits d'air de la tête et également un exercice de respiration abdominale très superficielle. Il existe 2 façons de pratiquer avec ou sans un léger UJJAYI, appelé encore la respiration du dormeur qui consiste en un léger blocage de la glotte pour freiner le passage de l'air.

L'expiration forcée vide les poumons de toute impureté en provoquant un rejet massif de gaz carbonique qui donne l'occasion aux cellules de rejeter rapidement leur CO<sub>2</sub>. Il augmente la quantité d'oxygène dans le corps, clarifie le mental et améliore la concentration. C'est également un massage du cerveau (durant l'inspiration le cerveau diminue de volume et durant l'expiration le cerveau augmente de volume).

### **Technique et exemple de pratique :**

Expirez de façon active comme pour se moucher fortement et rapidement.  
L'expiration est active et l'inspiration est passive.  
L'expiration doit être courte, active, perceptible au son et l'inspiration doit être plus longue, passive et silencieuse.

Par exemple, 20 expulsions d'air constituent 1 cycle.

Débutez par une dizaine de cycles avec les 2 narines.

## **d) UJJAYI**

### **Explications :**

Fermez les paupières.  
Bloquez partiellement la glotte (à l'inspiration et à l'expiration) pour freiner le passage de l'air en contractant les muscles du cou ce qui entraîne un bruit sourd et continu qui n'est produit ni par les cordes vocales ni par le frottement de l'air contre le voile du palais. En effet, la contraction de la glotte rétrécit les conduits de l'air entraînant une obstruction partielle de la glotte.

Toutes les inspirations sont faites avec un son sifflant « ssss » et toutes les expirations sont faites avec le son « hhhh » aspirés produisant un bruissement feutré et doux.

### **Technique et exemple de pratique :**

UJJAYI à utiliser durant les postures.

Ecoutez attentivement le son produit durant l'exercice.

Commencez par expirer pour vider les poumons.

Contractez les muscles du cou et abaissez légèrement le menton.

Inspirez lentement et soigneusement en soulevant et en écartant les côtes latéralement, soulevez le haut du thorax au maximum pour ne plus être possible de faire pénétrer de l'air.

L'inspiration profonde tend à faire remonter les globes oculaires. Baissez-les de façon consciente.

Allongez l'expiration le plus possible, c'est-à-dire que la durée sera au moins le double de l'inspiration.

Par exemple, effectuez durant 5 minutes.

On peut utiliser cet exercice comme préparation à NADI SODHANA.

## **e) NADI SODHANA**

### **Explications :**

Fins observateurs, les YOGIS ont remarqué qu'à intervalle de deux heures environ, le flux de l'air est alternativement dévié d'une narine à l'autre, c'est-à-dire qu'une narine se bouche et l'autre reste ouverte.

En respirant par une seule narine à la fois, on va réduire le débit de l'air, ce qui a pour effet d'allonger la durée des inspirations et des expirations.

Il existe une énergie dynamisante et une énergie apaisante. En YOGA, cela prend les noms de HA et de THA. Le HATHA YOGA est la pratique qui fait intervenir le contrôle de ces 2 énergies pour les maîtriser et les harmoniser.

La narine droite (PINGALA NADI) correspond à l'énergie solaire HA (capte l'énergie positive).

La narine gauche (IDA NADI) correspond à l'énergie lunaire THA (capte l'énergie négative).

Le but de la respiration alternée permet une alimentation équilibrée de ces 2 qualités d'énergie et de purifier les NADIS permettant la libre circulation de l'énergie vitale.

Cet exercice revivifie les deux hémisphères et fait circuler alternativement le courant pranique dans chaque narine.

NADI SODHANA est à la base du PRANAYAMA, car il nettoie les conduits vitaux.

### **Technique et exemple de pratique :**

Placez la main droite devant le visage, index et majeur posés à la racine du nez. Le pouce et l'annulaire ouvrent et ferment alternativement les deux narines.

Expirez par la narine gauche en fermant la narine droite.

Inspirez par la narine gauche en gardant bloquer la narine droite.

A la fin de l'inspiration, libérez la narine droite.

Expirez par la narine droite en fermant la narine gauche.

Inspirez par la narine droite en gardant bloquer la narine gauche.

A la fin de l'inspiration, libérer la narine gauche.

Par exemple, le tout forme un cycle.

Commencez par 20 cycles.

On peut introduire une rétention de souffle à poumons pleins et à poumons vides, par exemple NADI SODHANA CARRE :

Expirez durant 5 secondes  
Retenez durant 5 secondes  
Inspirez durant 5 secondes  
Retenez durant 5 secondes.

## **f) BHASTRIKA OU LE SOUFFLET**

### **Explications :**

Ce PRANAYAMA est caractérisé par une rapide succession d'expirations et d'inspirations énergiques. L'air est aspiré et rejeté avec force comme au moyen d'un soufflet de forge. BHASTRIKA est un merveilleux PRANAYAMA pour éveiller l'énergie vitale. Il purifie les poumons.

### **Technique et exemple de pratique :**

On peut utiliser les deux narines ou bien une narine après l'autre pour effectuer l'exercice. Inspirez et expirez l'air rapidement en faisant le bruit du soufflet. Retenez le souffle avec JALANDHARA et MULA BANDHA. A la fin de la rétention, relâchez les 2 BANDHAS. Expirez lentement.

Par exemple, 20 expulsions d'air forment un cycle

Faites plusieurs cycles 3 fois par jour.

Toute cette pratique du PRANAYAMA doit amener le pratiquant vers le retrait des sens (PRATHYARA), afin de le libérer des contraintes du physique et le conduire vers la stabilité du corps.

*Ne pas se projeter dans l'avenir, c'est-à-dire craindre  
Ne pas retourner en arrière, c'est-à-dire regretter  
Mais vivre l'instant présent, car le moment présent contient l'avenir  
Le présent est du passé condensé qui conditionne le futur*

## **17) CONCLUSION**

Tout au long de cette étude, nous avons vu que chacun de nous porte en soi un potentiel qui va bien au-delà de nos rêves et nous ne le savons pas, car ce potentiel reste encore inexploité. Paradoxalement, l'être humain est devenu un géant sur le plan des connaissances technologiques et scientifiques, mais par contre, un pygmée sur le plan des connaissances humaines et spirituelles. Chaque être humain a la possibilité de faire l'expérience des différents plans d'existence et de réaliser la véritable nature de sa conscience. Le YOGA est une méthode, une pratique basée sur une expérience personnelle permettant ainsi un élargissement du champ de conscience grâce à un travail quotidien sur soi-même.

Que nous soyons pauvre ou riche, nous disposons tous du même « patrimoine physique », à nous de faire fructifier ce capital, de le traiter avec respect et de l'entretenir au mieux. Il est bon de se souvenir que le corps est le bien le plus précieux et la plus belle des fortunes. Prenons bien soin de notre corps, car c'est le seul lieu que nous habitons.

Nous respirons jour et nuit, 24 heures sur 24, que nous en ayons conscience ou non. La respiration est également un trésor, car sans elle notre existence ne se prolonge guère au-delà de 3 minutes ! Le souffle est notre compagnon le plus intime, le fil d'Ariane, le cordon ombilical, car nous venons au monde avec lui et nous le quittons avec lui. Le fait de se reconnecter avec son corps et de se recentrer sur son souffle permet d'arrêter le flux des pensées ou au moins de diminuer la dispersion mentale. Il est important de souligner que le but des postures est d'arriver à la stabilité du physique et le but du PRANAYAMA est de nous amener à la stabilité du mental permettant ainsi l'accès au chemin invisible vers la profondeur de soi-même.

A l'origine, le YOGA était uniquement pratiqué en Orient par des YOGIS dont l'objectif était de retrouver l'unité dans le corps et dans l'âme par la réalisation d'une expérience hors du commun. Puis au fil du temps, le YOGA s'est fait connaître en Occident. A l'orée du 3<sup>ème</sup> millénaire, la sagesse de cette discipline ancestrale et universelle est toujours encore d'actualité pour l'homme et la femme modernes d'aujourd'hui.

Emportés dans l'incessant tourbillon de la vie moderne de plus en plus sophistiquée et créant sans cesse des déséquilibres dans toutes les directions, l'être humain aspire intensément à donner un sens à sa vie. Un des moyens le plus simple, à la portée de tous, reste la conscience du moment : « l'instant présent, ici et maintenant ». La véritable vie est faite de « maintenant ». Elle n'est pas faite d'hiers disparus et de lendemains incertains. Si vous faites de cet instant tout ce qu'il doit être, il apportera une amélioration à l'instant suivant. Instant par instant la réalisation est accomplie au cœur du présent. Si vous prenez soin de chaque moment de votre vie, vous n'avez pas à attendre un moment spécial, car il se présentera à vous avec chaque souffle.

Le YOGA nous relie au passé, nous donne plus de présence au présent et plus de noblesse à l'existence future.

Pour conclure, je termine par le message de Swami YOGANANDA :

« Comme n'importe quelle science, le YOGA convient aux hommes de tous pays (...). Le YOGA est une méthode destinée à restreindre la turbulence naturelle de nos pensées, laquelle empêche impartialement tous les hommes, de tous les pays, d'entrevoir leur vraie nature d'Esprit. Telle la lumière curative du soleil, le YOGA est salutaire aussi bien pour les orientaux que pour les occidentaux. Les pensées de la plupart des gens sont agitées et capricieuses ; un besoin manifeste existe pour le YOGA, science du contrôle du corps et de l'esprit ».

En Inde comme dans d'autres pays, les sages ont donné ce conseil « Oh homme, connais-toi toi-même, pénètre au plus profond de ton âme pour découvrir qui tu es » pas seulement par le biais intellectuel, par le biais des idées, mais en faisant l'expérience de la réalité intérieure.

Ces quelques pages ont été écrites dans l'espoir qu'un certain nombre de personnes puissent prendre connaissance des réels bienfaits de cette merveilleuse discipline qu'est le YOGA et les encourager à faire leur propre expérience en vérifiant ce qui a été dit. De ne pas enfermer l'esprit dans un système de pensée dogmatique, mais bien au contraire, de remplacer ses points de vue limités par un point de vue plus vaste et plus universel. On gagnera ainsi non seulement sur le plan matériel, mais surtout sur le plan de la conscience.

Savoir enfin que la source de notre bonheur se trouve en nous-mêmes : la mine de diamants, la perle précieuse que nous recherchons si souvent en vain en dehors se trouve à l'intérieur de nous-mêmes.

Merci à tous les auditeurs et auditrices de m'avoir suivi tout au long de cet exposé.

Le célèbre poète latin HORACE, né en 65 avant Jésus-Christ n'a-t-il pas dit :  
« CARPE DIEM, QUAM MINIMUM CREDULA A POSTERO »  
c'est-à-dire « CUEILLE LE JOUR PRESENT, EN TE FIANTE LE MOINS POSSIBLE AU LENDEMAIN ».

## **BIBLIOGRAPHIE**

Pour l'élaboration de ce mémoire, j'ai puisé et emprunté dans différentes sources livresques ainsi que sur différents sites INTERNET ci-après :

1. « J'apprends le yoga » d'André Van LYSEBETH
2. « Je perfectionne mon yoga » d'André Van LYSEBETH
3. « PRANAYAMA, la dynamique du souffle » d'André Van LYSEBETH
4. « Ma séance de yoga » d'André Van LYSEBETH
5. « Les carnets du yoga » n° 22 d'André Van LYSEBETH
6. « Revues Yoga » d'André Van LYSEBETH
7. « Tantra, le culte de la féminité » d'André Van LYSEBETH
8. « ABC des chakras » de Dominique LECROQ
9. « La petite voix, méditations quotidiennes » d'Eileen CADDY
10. « Yoga et sports » de Jacques CHOQUE
11. « Yoga » de XŪ YEN
12. « Vivre ses CHAKRAS » de Johannes WALTER
13. « Le YOGA, guide complet et progressif » du Centre SIVANANDA
14. « PRANAYAMA Dipika » Lumière sur le PRANAYAMA de B.K.S. IYENGAR
15. « Eloge du Silence » de Marc de SMEDT
16. « Encyclopédie Universalis »
17. « Vedantadvāita Kevala » de Sankaracharya par Swami Omkarananda Sarasvati
18. « Kripalu yoga : méditation en mouvement » de YOGI AMRIT DESAI
19. « Les chakras » de Jean DAUBIER
20. « Comment entretenir, protéger son patrimoine physique... » de Dominique MARTIN
21. « Prolégomènes à une yogathérapie de groupe » du Docteur Bernard AURIOL
22. « L'art de vivre : la méditation Vipassana »
23. « Yoga et relaxation » du Docteur Bernard AURIOL
24. « Pensées quotidiennes » d'Omraam Mikhaël AĪVANHOV
25. « Ma médecine naturelle » de Rika ZARAĪ
26. « Exposé la voie royale » de Claude LEWKOWITCH
27. « La puissance du serpent » d'Arthur AVALON (Sir John WOODROFFE)
28. « La voie de l'essentiel » de Jean LETSCHERT (Adhcharyacharya)
29. « Hatha Yoga Pradipika » de Tara Michaël

Quelques auteurs qui expriment les valeurs universelles, la non-fragmentation et l'interdépendance de toutes les choses :

1. Ramana Maharishi
  2. Sri Aurobindo
  3. Siméon Ben Hochai
  4. Henri Bergson
  5. William Blake
  6. Michael Gorbatchev
  7. Albert Einstein
  8. Roberto Assagioli
  9. Gregory Bateson
  10. Charles Baudouin
  11. Jacob Boehme
  12. David Bohm
  13. Niels Bohr
  14. Fritjof Capra
  15. Chogyam Trungpa
  16. Maryse Choisy
  17. Marie-Madeleine Davy
  18. Dalai Lama
  19. Traisen Deshimaru
  20. K.G. Durkheim
  21. Mircea Eliade
  22. Victor Frankl
  23. Erich Fromm
  24. Stanislav Grof
  25. René Guénon
  26. Gurdjieff
  27. Aldous Huxley
  28. William James
  29. Jean de la Croix
  30. Carl Gustav Jung
  31. Krishnamurti
  32. Lao Tseu
  33. Stephan Lupesco
  35. Maître Eckhart
  36. Abraham Maslow
  37. Thomas Merton
  38. Milarepa
  39. Jacob Levy Moreno
  40. Baba Muktananda
  41. Ouspanski
  42. Karl Pribram
  43. I. Pirgoine
  44. Ramakrishna
  45. Carl Rogers
  46. Rupert Sheldrake
  47. Theilhard de Chardin
  48. Thérèse d'Avila
  49. Van Bertanlaffy
  50. Richard Maurice Bucke
  51. Longchempa
  52. Paul de Tarse
  53. Bahauddin
  54. Rumi
  55. R. Tagore
  56. Henri Le Saux
  57. Lanza Del Vasto
  58. Paramahansa Yogananda
  59. Marpa
  60. Baal Schem Tov
  61. Fernando Pessôa
  62. Tartang Talku
  63. Kant
  64. Allan Walts
  65. Albert Schweitzer
  66. Baba Ram Dass
- entre autres ...

## MA BONNE ETOILE

.....

Je me suis réveillée ce matin avec une petite voix qui me disait  
Le YOGA, c'est comme une étoile  
Comme un point brillant dans le ciel  
Une étoile qui éclaire l'univers, un peu plus que les autres  
Les autres étoiles sont là, dans le ciel, ensemble  
Elles s'aiment, elles s'aident, elles travaillent ensemble  
Leur travail c'est d'être belle  
Tellement belles qu'elles nous obligent à lever la tête et à la garder levée longtemps  
Sans penser, sans sentir que la nuque est douloureuse dans cette position  
Le travail des étoiles, c'est aussi d'envoyer vers la terre des vibrations  
d'AMOUR  
De la remplir de cette force cosmique mystérieuse  
Le travail des étoiles, c'est d'éveiller en toi, d'éveiller en moi  
Notre étoile intérieure, parfois bien terne, bien triste, mais jamais seule  
Même si elle ressemble quelque fois à une « naine brune »  
Au milieu de tous ces points lumineux  
De ce bouquet du ciel  
Une fleur s'ouvre davantage  
Nous envoie ses parfums  
Nous guide  
Nous apporte sa compagnie  
Son énergie, sa souplesse, sa plénitude  
Cette étoile, cette fleur se nomme YOGA  
Ce point dans l'espace, c'est le YOGA  
Un point  
Le point, c'est ce par quoi tout commence et tout finit, dit le savant  
Le point, c'est le ciel, le soleil, le centre de tout, l'essentiel  
Ne dit-on pas : UN POINT C'EST TOUT !  
Et le TOUT, ne serait-ce pas DIEU ?

Mijou BOCCARA - Revue Infos YOGA n° 24 septembre 1999