



## Les Chroniques de Chantal #2

SEMAINE 30 MARS 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

**C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : pas d'utilisation via les réseaux sociaux – merci\*\***

### PRATIQUE ASSISE

Notre rendez-vous reste actuel et à renouveler : tous les matins de 7 H 00 à 8 H 00 pour une heure d'assise soit celle que je vous ai déjà proposée en cours – annapana sati – (pratique enseignée par SRI GOENKA lors des sessions VIPASSANA ) soit votre technique personnelle si vous en avez une .

Cette semaine je vais vous parler du SOUFFLE qui est bien plus que la respiration et les événements qui nous bouleversent sont là pour « enfoncer le clou », d'abord sous la forme d'un texte traduit par Jean Varenne – Atharva-Véda 11,4 et ensuite la pratique de Nadi shodhana ou respiration alternée.

Pour la pensée indienne nous avons à notre disposition un souffle, UN SEUL SOUFFLE, pour toute notre vie. Il s'active à la naissance avec le premier cri du bébé où moment où pour la première fois les alvéoles pulmonaires s'emplissent d'air, on sait aussi aujourd'hui que ce remplissage provoque une certaine douleur qui bien sûr disparaît ensuite. Il cesse au moment de la mort « en rendant le dernier soupir » !!!

Dans la mythologie grecque il y avait la figure des Moires qui sont les divinités du Destin ; cette tradition les rattache aux divinités primordiales tel Ouranos et Gaïa. On trouve aussi parfois un lien avec Cronos -le Temps-et Evonymé- ; l'Odyssée en parle comme des fileuses du destin ; elles sont évoquées ainsi :

- Clotho la fileuse = qui tisse le fil de la vie
- Lachésis la réparatrice = celle qui déroule ce fil, elle est fille d'Ananké , la nécessité , elle a sur ses genoux des « modèles de vie »
- Atropos l'implacable = celle qui coupe le fil
- Les Moires doivent être honorées comme des déesses de la naissance

Dans la transposition de cette mythologie vers les romains les Moires deviennent les Parques ce qui veut dire « épargner » ; cette mythologie romaine les reconnaît comme les divinités maîtresses de la destinée humaine, de la naissance à la mort.

Les Parques sont 3 sœurs Nona, Décima et Morta . ; elles habitent un séjour du nom de Horae – heures – et veillent sur les mortels ; elles tiennent ce fils mystérieux, symbole du cours de notre vie et rien ne peut empêcher d'en couper la trame :

- Nona , c'est la « fileuse » la moins vieille des Parques , fabrique et tient le fil de la destinée humaine, représentée avec une robe longue , une couronne de 7 étoiles et une quenouille

- Decima « ou action de tirer au sort » déroule le fil et le place sur un fuseau , ses vêtements sont parsemés d'étoiles
- Morta , c'est « l'inévitable » coupe le fil qui mesure la durée, c'est la plus âgée des trois sœurs, représentée avec des pelotes de fil plus ou moins garnies

Ce petit exposé ne nous laisse aucun doute sur cette fonction vitale que ce soit dans son application physiologique ou dans son évocation philosophique.

## HYMNE AU SOUFFLE DE VIE

Traduction Jean Varenne, Revue Française de Yoga n° 6, janvier 1982, pages 41-46

Hommage au Souffle  
 Qui régit l'univers entier !  
 Hommage au Souffle  
 Qui devint le Seigneur du monde !  
 Hommage au Roi  
 En qui le monde a son assise !

Ce corps qui m'est si cher,  
 Il est à toi, Souffle de vie !  
 Oui, ce corps que j'aime tant  
 je sais qu'il t'appartient !  
 Toi qui gardes le remède,  
 donne-le moi, pour que je vive !

Je te salue, Souffle de vie !  
 Je salue ta rumeur,  
 Ton tonnerre !  
 Je salue ton éclair  
 Et la pluie que tu répands,  
 Souffle, sur notre terre !

Le Souffle habite tous les êtres,  
 tel un père habitant son fils.  
 Il régit toutes choses  
 seigneur universel  
 il règne sur tout ce qui existe  
 animé ou inanimé.

Quand le Souffle, à grand bruit,  
 S'abat sur les plantes  
 Son tonnerre les couvre ;  
 Fécondées par lui,  
 Elles portent son germe de vie  
 Et se multiplient !

Le Souffle est tout au monde,  
 même la mort, la maladie.  
 Les Dieux le savent :  
 Il garde l'ordre universel.  
 Il est l'Etre suprême.  
 Il est la Vérité !(...)

Oui, lorsqu'au bon moment,  
 Le souffle tonne  
 Et s'abat sur les plantes  
 Pour les féconder,  
 Tout ici-bas se réjouit,  
 Saluant le Souffle de Vie !

L'homme inspire, expire ;  
 il respire sa vie durant ,  
 et même avant de naître !  
 si tu le vivifies,  
 Souffle !  
 il naît et renaît !(...)

Lorsque le Souffle fait pleuvoir  
 Pour féconder les plantes  
 Arrosant la vaste terre,  
 Les troupeaux mugissent de joie :  
 « nous aurons à manger  
 disent-ils, en abondance ! »

Le Souffle est chez les Dieux ;  
 il y est comme un germe.  
 Il fut, il est, il sera  
 car il régit le devenir  
 et habite le temps,  
 comme un père son fils.(...)

Et les plantes, mouillées de pluie,  
S'entretiennent avec le Souffle :  
« tu as étiré notre durée de vie :  
tu nous as parfumées !  
nous garderons ton odeur !  
hommage à toi ! »

Je te salue, souffle de vie,  
Quand tu viens à moi,  
Et quand de moi tu t'éloignes.  
Je te salue quand tu te dresses,  
Je te salue quand tu t'assieds.  
Hommage à toi !

Je te salue, Souffle,  
Quand tu suscites l'expir ;  
Je te salue, Souffle,  
Au moment de l'inspir.  
Que tu viennes, ou tu t'éloignes,  
Je te salue de tout mon être !

Il règne à jamais sur le monde,  
et sur chacun des êtres,  
de naissance en naissance !  
Je te salue, Souffle de vie,  
qui anime toutes choses !  
Ne me frappe pas de ta flèche !

Toi qui régis le monde  
et règles toutes les naissances ;  
toi qui animes les êtres  
et jamais ne te lasses,  
donnes-moi la force de vie ;  
lie-toi à moi pour le mantra !

Debout, le Souffle veille  
sur les dormeurs couchés ;  
il ne tombe jamais ;  
jamais il ne vacille  
nul n'a pu jamais dire  
qu'il se soit endormi !

Ne t'en va pas de moi !  
Ne va pas chez un autre !  
Je te lie à moi,  
Souffle, pour que je vive !  
Tu es à moi, Souffle de vie,  
Comme le Feu dans l'eau !

**Exercice** : lire ce texte en goûtant la poésie mais aussi son implication dans toute notre VIE

### **La posture qui accompagne ce texte est : L'ENCHAÎNEMENT DE L'ARBRE**

VRIKSÂSANA - C'est un enchaînement en équilibre sur 1 jambe, l'autre jambe étant repliée avec le genou en ouverture, c a d sur le côté ; pour installer l'équilibre travailler pied nu, un léger déhanchement pour le transfert du poids du corps du côté de la jambe « porteuse » , observer les sensations sous la plante du pied au sol, et trataka fixer le regard, le tout sans tension, faire au moins 3 respirations complètes dans chacune des positions des bras en conscienciant davantage de point de contact des mains et du corps – cœur, tête et bas du dos - repos avec 2 respirations complètes au moment du changement de jambes  
Nota : la jambe repliée peut aussi se placer avec le pied contre la cuisse, le genou ou la malléole si la position du demi lotus n'est pas possible.



vriksāsana ·  
Posture de l'Arbre  
(RFY 4/1)

## **PRANAYAMA : NADI SHODHANA ou RESPRATION ALTERNEE**

En position assise confortable , jambes croisées et dos redressé, épaules basses, tête placée menton abaissé, main gauche sur genou gauche , main droite avec index et majeur placés au point centre des sourcils, les yeux sont fermés , une expiration par les 2 narines pour lancer la pratique puis, ensuite :

- fermer la narine gauche avec l'annulaire inspirer par la narine droite ,en fin d'inspiration fermer la narine droite avec le pouce , suspension de souffle les 2 narines fermées – à doser - , expiration en ouvrant la narine gauche
- re inspirer par la narine gauche, en fin d'inspiration fermer la narine gauche suspension de souffle les 2 narines fermées – à doser - , expiration par la narine droite
- reprendre le cycle par inspiration par narine droite etc...
- on change de narine après l'inspiration
- ici dans cette proposition je propose de commencer par la narine droite car c'est vitalisant ,soit l'énergie physique vitale qui est sollicitée en premier , le passage alterné dans chacune des narines équilibre les effets de l'énergie physique vitale et l'énergie psychique mentale
- durée de la pratique : de 20 mn à 30 mn

### **Un dernier exercice pour cette semaine**

Je vous propose maintenant ce mandala à colorier . C'est un motif que l'on retrouve dans plusieurs grandes traditions par exemple , bouddhiste mais aussi celte : c'est le « NŒUD SANS FIN » ou le « NŒUD D'AMOUR » ; à vous de laisser libre votre inspiration , « **vous avez dit inspiration ???** cet exercice permet de retrouver le chemin de son attention , de son centre , de son cœur , tout en laissant courir son imagination artistique – allez à vos crayons de couleur !!!

