



Les Chroniques de Chantal#2_2

SEMAINE 16 NOVEMBRE 2020

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

Je vous renouvelle ma demande pour ces chroniques celles déjà reçues et celles encore à venir **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****

Pour cette semaine toujours sur le **thème « LE PRÂNÂYÂMÂ »**, je vous propose un texte d'un autre grand Maître dans l'enseignement du yoga B. K. S. IYENGAR et qui nous donne tout son savoir et expérience à propos du prânâyâmâ .

Il y a toujours beaucoup à dire autour de cette notion de « prânâyâmâ » et cela vaut la peine d'en parler encore et encore, mais plus encore de l'expérimenter par les différentes techniques spécifiques.

PRATIQUE ASSISE

Et toujours notre rendez-vous 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.

EXTRAIT YOGA DIPIKA - IYENGAR

Citation livre HATHA YOGA PRADIPIKA chap. IV verset 29 et 30 précise :

« L'esprit est le maître des Indriya (les organes des sens) ; le Pranâ (le souffle de vie) est le maître de l'esprit »

« Lorsque l'esprit est absorbé, cela s'appelle Moksha (émancipation finale, libération de l'âme) ; lorsque Pranâ et Manas (l'esprit) ont été absorbés, il naît une joie indicible »

Il dépend des nerfs de dompter le Pranâ. Une respiration régulière, légère et profonde, sans aucun mouvement spasmodique du corps apaise les nerfs et calme l'esprit. « Savasana » est le meilleur antidote à la tension nerveuse imposée par la civilisation moderne.

Conditions d'aptitude pour la pratique du pranayama :

« Dans le pranayama le yogi utilise ses poumons comme des outils pneumatiques. Une mauvaise utilisation des poumons peut conduire à un résultat néfaste. »

Hygiène et nourriture :

- On n'entre pas dans un temple avec un corps ou un esprit malpropre. Avant d'entrer dans le temple de son propre corps, le yogi observe des règles de propreté
- Avant de commencer le pranayama, la vessie et les intestins doivent être vidés. Cela donne de l'aisance pour les bandhas
- Il est préférable de pratiquer le pranayama l'estomac vide, mais si cela est difficile, on peut prendre une tasse de lait, de thé, de café ou chocolat. Après un repas, il faut attendre au moins six heures.
- Un repas léger peut être pris une demi-heure après le pranayama.

Temps et lieu :

Le meilleur moment pour travailler est soit, tôt le matin (de préférence avant le lever du soleil, méridien du poumon entre 4 H 00 et 6 H 00), soit le soir après le coucher du soleil.

Il est recommandé de faire au moins 15 minutes chaque jour.

Les meilleures saisons pour commencer sont le printemps et l'automne qui offre un climat régulier.

Le pranayama doit être pratiqué avec détermination et régularité, au même moment, même endroit et dans la même posture.

Les postures qui conviennent le mieux à la pratique du pranayama sont Siddhasana, Virasana, Padmasana et Baddhakonasana (talons au périnée les plantes de pied se faisant face et se touchant genoux écartés posés sur le sol) ; le dos parfaitement érigé depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au cou et perpendiculairement au sol, il ne doit y avoir aucune tension des muscles du visage, des yeux, des oreilles, du cou, des épaules, des bras, des cuisses, des pieds. Il faut une grande attention pour relaxer les cuisses et les bras qui sont crispés inconsciemment pendant le pranayama. Relâcher les mâchoires et la langue reste passive (salivation pendant l'expir) ; position des bras, dos du poignet sur les genoux, index et pouce reliés l'un à l'autre en jnana mûdra.

Exemple comparatif pour la pratique du pranayama

Lorsqu'un bébé commence à marcher tout seul, sa mère reste passive physiquement mais son esprit est en alerte. En cas de besoin par exemple, lorsque l'enfant trébuche, son corps entre en action pour éviter la chute. Il en est ainsi de la pratique du pranayama, le cerveau est passif mais vigilant lorsque le corps n'accomplit plus sa tâche correctement le cerveau attentif envoie un message d'avertissement ; il demande à l'oreille de détecter le son juste du souffle. Il demandera à la main et au nez d'observer la qualité du souffle qui s'écoule à travers le nez.

Ainsi de même qu'une mère attentive apprend à son enfant à marcher sans tension, l'esprit attentif du yogi apprend aux sens à être sans tension ; la pratique assidue du pranayama libère les sens de l'obsession des désirs.

Chacun doit savoir juger de ses limites en faisant le pranayama et ne pas les dépasser. Régulariser la respiration apporte la santé aux nerfs et donc la sérénité à l'esprit et au caractère.

Après la pratique de pranayama, « Savasana » rafraîchit à la fois le corps et l'esprit (rester 5 à 10 minutes).

BANDHAS

JALANDHARA BANDHA

Cou et gorge pressés contre le menton au creux laissé par les clavicules

Effet : régularise la circulation du sang et du prâna dans le cœur, les glandes situées dans le cou et dans la tête ; se pratique sur les 3 phases du pranayama – inspir, suspension souffle, expir.

UDDIYANA BANDHA

Signifie « s'élever » : monter le diaphragme dans le thorax et aspirer ainsi les organes abdominaux vers la colonne vertébrale et vers l'intérieur ; ne se pratique qu'après l'expir, suspension de souffle.

On dit que grâce à Uddiyana Bandha, le grand oiseau Pranâ est conduit à s'envoler à travers la Sushumna nâdi et que celui qui le pratique régulièrement sous la conduite de son Guru ou Maître, retrouve sa jeunesse. On dit que c'est le lion qui tue l'éléphant nommé « Mort ».

MULA BANDHA

Signifie : racine, source, fondement, base.

En contractant cette région (anus-périnée), apana vayu qui s'écoule vers le bas normalement, est dirigé vers le haut pour s'unir au pranâ vayu qui a son siège dans la région de la poitrine. En pratiquant Mula bandha, le yogi s'efforce d'atteindre la source véritable (Mula) de toute création. Son but est le contrôle intégral (bandha) de « Citta » (mental - modification du mental citta vritti) qui comprend l'esprit (manas), l'intelligence (buddhi) et l'ego (ahamkara)

UDJJAYI PRANAYAMA

Préfixe « UD » signifie vers le haut, signifie également s'épanouir, se déployer ; il comporte la notion de prééminence, de pouvoir.

JAYA signifie : conquête, victoire, succès ; signifie également sur un autre plan : retenue, frein.

Peut se traduire par la respiration du « victorieux »

Effets : aère les poumons, dégage les bronches, donne de l'endurance, apaise les nerfs, tonifie l'organisme tout entier

Petit commentaire de Chantal après lecture de ce texte

1^{er} paragraphe : ... « *il dépend des nerfs de dompter le Prâna* »... Toutes les techniques ou pratiques qui permettent d'atteindre ou de placer un meilleur contrôle, une plus grande aisance que ce soit pour les postures ou les exercices de souffle ou même les techniques touchant directement l'attention et le flux des pensées sont par nature difficiles, c'est pourquoi elles sont imagées par l'expression : « chevaucher le tigre » sous-entendu « le tigre intérieur » avec cette photo prise en 1986 - monastère tibétain - Ladâkh



Paragraphe Les bandhas – et Mula bandha

La dernière phrase cite les différents composants de ce que l'on nomme « l'agissant intérieur » soit en sanskrit « antar karana » qui se compose de 4 éléments qui doivent être à part égale en nous sinon il y a déséquilibre de la perception, de l'évaluation de la situation réelle; les conséquences seront une décision et une action erronées ; cet « antar karana » est structuré avec Manas (le mental, l'esprit), Citta (tous états de la fonction pensante), Buddhi (l'intelligence de discernement) et Ahamkara (l'ego, autre expression « le faire moi »)

Pour la pratique des différentes techniques de prânâyâma, et si cela doit durer un certain temps, il est nécessaire de placer les contractions – bandhas – car cela équilibre les variations de pression internes, entre le « caisson pneumatique » le thorax et les poumons et le « caisson abdominal » ventre et intestins , le premier contenant surtout de l'air et le second surtout des liquides ; cela doit se traduire par un bon état musculaire , une tonicité et une mobilité souple des diaphragmes thoracique et pelvien (périnée) ; pour le cou et le placer de « jalandhara bandha » il sera nécessaire de bien étirer la nuque avant d'abaisser le menton vers la fourche des clavicules, sans laisser trop venir la tête en avant ; dans cette position il y a recherche d'équilibre des pressions intra crâniennes et la partie thoracique .

VOTRE ATTENTION S. V. P.

Bien noter que si l'on place les 3 bandhas en même temps = bandha traya – cela ne peut se pratiquer qu'après la fin de l'expiration – et sans affaissement de la cage thoracique- soit mula bandha/uddiyana banda/jalandhara bandha

La pratique avec mula bandha et jalandhara bandha peut se faire autant après la fin de l'inspiration que de l'expiration

Pour faire simple retenir que uddiyana bandha ne peut se faire qu'après l'expiration.

Autre précaution à prendre pour la pratique de uddiyana bandha :

- **interdiction totale de cette pratique si l'on est atteint d'une hernie hiatale**
- **non recommandé en cas de mauvais état de la muqueuse de l'estomac (ulcère ou autre désordre) - il faut d'abord se soigner –**
- **recommandé en cas de ptose de l'estomac – avec modération au début de la pratique**
- **il est évident que cette pratique ne peut être faite qu'en dehors des repas, de la digestion et avec l'estomac « vide » !!!!**

VOTRE PRATIQUE POUR CETTE SEMAINE

- Relaxation
- Préparation complète
- Postures de votre choix
- Ou
- Posture de la perche latérale sur jambe fléchie (flexion latérale et force des jambes, les 2 bras parallèles paumes se faisant face, regarder de face sans laisser le souffle s'accélérer)
- Posture de la perche en équilibre sur jambe fléchie, les 2 mains entrelacées derrière la tête (pas dans la nuque) les coudes bien écartés, partir de la position jambe d'appui tendue puis fléchir
- Posture de la petite balance – équilibre fessier les 2 jambes repliées genoux à hauteur de la poitrine et pieds à hauteur des genoux, sangler le ventre sans crispier les cuisses !! soit les 2 bras portés vers le haut à la verticale soit les 2 mains derrière la tête
- Posture de la 3^e barque – position à plat ventre les 2 jambes un peu écartées, les 2 bras dans le dos mains serrées paume contre paume, soulever le buste et les 2 jambes et tirer les bras vers l'arrière et le bas, mains se glissant entre les cuisses vers le sol
- Repos

PRATIQUE ASSISE - PRÂNÂYÂMÂ

- Mahat yoga pranayama - le grand pranayama yogique : assis jambes croisées ou sur un siège (chaise) mains relaxées sur les genoux, paumes vers le haut, yeux fermés ou à demi ouverts : longue inspiration/ suspension de souffle -longue expiration/suspension de souffle – cycle 10 ou 15 respirations par les 2 narines
- Puis garder la même amplitude du souffle et en fin d'inspiration placer Mula bandha compter jusqu'à 5 - relâcher et expirer lentement – cycle 5 fois
- Puis inspirer lentement et en fin d'expiration placer Mula bandha compter jusqu'à 5 – relâcher et inspirer lentement - cycle 5 fois
- Pour terminer faites juste quelques respirations amples et tranquilles en laissant le souffle libre et observer, observer et constater pour vous.