



Les Chroniques de Chantal #2-3

SEMAINE 23 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****

Cette nouvelle chronique aura, encore cette fois, pour **thème « LE PRÂNÂYÂMÂ »**, et je vous propose la retranscription de mes notes prises lors d'un stage animé par mon enseignante **Jacqueline Pauvrasseur**, à Méandre en juillet 2009 et dont le sujet exploré pour toute la semaine avait pour titre « PRANA & VAYUS – Le Souffle et les souffles ».

Dans les chroniques précédentes je vous avais cité les noms de certains enseignants de yoga dont la rencontre par leur présence ou leurs écrits m'ont donné le goût du yoga, la compréhension du yoga et peut-être aussi la possibilité audacieuse de franchir le pas en donnant des cours – quand j'y pense, je suis encore toute surprise !!! –

Et bien, c'est avec Jacqueline Pauvrasseur que j'ai suivi mes premiers cours, mes premiers pas en yoga, et cela a duré pendant de nombreuses années. **Un grand merci !!!!**

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 – anapana sati – (pratique enseignée par SRI GOENKA lors des sessions VIPASSANA) soit votre technique personnelle si vous en avez une.

EXPOSE : LE PRANAYAMA

Dans la pensée indienne, il est dit que le monde manifesté n'est pas le réel, que ce qui apparaît, apparaît « comme si » par l'intervention de « maya » = l'illusion.

De ce fait, un des moyens pour connaître le réel est de développer la connaissance du Prana, d'où le Pranayama.

Citation S. Sivadanda : « qui connaît le Prana, connaît le yoga », et par déclinaison

Citation A. Van Lysebeth : « qui ne connaît pas le Prana, ne peut pas connaître le yoga »

Ainsi la science du souffle, en Inde, est source de toute connaissance et de toute sagesse, car cela augmente la maîtrise de la pensée, donne clairvoyance, une manière de vivre, le bonheur, Samatana, nous fait approcher le Dharma et la loi universelle cosmique qui nous relie à l'essence même de toute chose.

Arriver à la maîtrise du souffle pour la maîtrise de soi, permet un art de vivre, une qualité spirituelle de l'être

Citation S. Michael : « cela augmente le niveau d'intelligence, niveau de conscience, niveau d'être »

Le pranayama commence lorsque la respiration cesse d'être « inconsciente », il faut en plus contrôler la circulation du prana. Toutes les techniques de pranayama sont en support d'un travail conscient, arriver à percevoir la circulation du prana dans le corps ; il faut surtout « sentir », avec les exercices développer la sensibilité subtile, exercice affinant la perception des sensations

Autre élément d'importance : le rythme

Citation Platon « La république » : « rythme et harmonie permettent à l'air de toucher l'âme fortement »

Citation Mahesh : rupture de rythme « l'homme profane respire de façon arythmique, selon les circonstances extérieures ou les tensions mentales et états émotionnels, l'irrégularité du souffle entraîne l'instabilité du mental et la dispersion de l'attention »

Citation Kerneiz : « la respiration est aussi individuelle que les empreintes digitales »

On peut mesurer l'incidence d'une variation mentale, par exemple :

- une émotion le souffle est projeté à 12 angulas
- en marchant rythme normal le souffle est projeté à 24 angulas
- en dormant le souffle est projeté à 30 angulas
- au cours de l'acte sexuel le souffle est projeté à 36 angulas

Ainsi le yogi apprend à placer son souffle à moins de 2 angulas dans l'assise et à moins de 6 angulas dans toutes autres activités ci-dessus

** 1 angula = 1 largeur de doigt (ch***)

Par le travail de pranayama, on apprend à changer la longueur de la projection du souffle, plus on freine la longueur du souffle plus on augmente la longévité

Le mot « PRANAYAMA » peut être décomposé en plusieurs syllabes :

- PRAN = énergie
- ANA = mouvement
- AYAMA = discipline, contrôle, effort

C'est donc apprendre à percevoir l'énergie vitale, à la contrôler et la conduire convenablement.

Pour Patanjali et son texte des yoga sutra « Ashtanga Yoga » c'est la 4^e étape sur les 8 qui composent ce texte. Cette étape prépare et conditionne le développement des 4 étapes suivantes :

- Pratyahara = cessation aux réactions des stimuli
- Dharana = concentration
- Dhyana = état méditatif (avec plusieurs degrés)
- Samadhi = état méditatif (absorption, enstase, et avec plusieurs étapes (8))

Dans ce texte peu d'aphorismes lui sont consacrés : Versets 49 à 53

Citation Jean Varenne : « pranayama n'est qu'une étape à franchir comme les autres » mais pour arriver à la liberté d'intervenir sur :

- 1 – YAMA = faire la paix avec le monde par les 5 émancipations
- 2 – NYAMA = faire la paix avec soi-même, c'est un art de vivre et non un code moral
- 3 – ASANA = paix à vos muscles par les postures
- 4 – PRANAYAMA = paix à vos nerfs par la bonne respiration
- 5 – PRATHYAHARA = paix à vos sens par la sélection volontaire
- 6 – DHARANA = paix de l'esprit, concentration, clé de l'équilibre de l'esprit
- 7 – DHYANA = méditation, intégration des pensées
- 8 – SAMADHI = contemplation, porte vers l'ultime réalité

Pour les 2 dernières étapes, la volonté n'intervient plus, les bonnes conditions ayant été installées.

Les modifications de la respiration à chaque activité donnent le bilan de notre état affectif et psychique.

Il existe de nombreuses techniques et moyens rapides de sentir le prana :

- la perception fine, l'attention très aiguë et entièrement détendue
- la posture assise « sthira sukhamasana », sans somnolence, mais également suivre le mouvement du prana dans les postures
- obtenir la régularité du souffle, par le ralentissement du rythme respiratoire

Chaque espèce a de base son rythme respiratoire – sous-entendu selon son niveau de conscience –

- l'homme ordinaire = 16 resp/mn
- la poule = 30 resp/mn
- le canard = 20 resp/mn
- le singe = 30 resp/mn
- le chien = 28 resp/mn
- le chat = 24 resp/mn
- le cheval = 16 resp/mn
- la tortue = 3 resp/mn
- le yogi = 3 resp/mn soit = +/- 18 secondes

L'allongement du souffle se place entre l'inspiration et l'expiration, cette plage de temps à la fin de l'inspiration se nomme « KUMBHAKA » = calice ou « GHATA » = jarre par l'image de la fleur qui s'épanouit et reste ouverte ou de la jarre qui se remplit et reste pleine.

Citation J. Varenne « le prana se diffuse dans tout le corps qui s'épanouit et se redresse comme un lotus à qui on apporte de l'eau ».

Avec la pratique de kumbhaka on acquiert la maîtrise des bandhas ; maintenir le rythme allonge le souffle en rendant l'expiration toujours plus longue que l'inspiration. Il faut aussi noter que d'une façon générale pendant la journée l'inspiration est plus importante que l'expiration ce qui peut générer un état d'agitation mentale ; par contre pendant la nuit l'expiration sera plus importante, l'homme étant porté vers son monde intérieur.

C'est ce fait observé qui conduit à placer en début de cours cette série d'expirations pour déjà atténuer les agitations de la journée et entrer en contact avec « shunya » ce « plongeon » dans le vide (tout relatif), se décharger, se défaire de toutes les pensées agitées ; c'est aussi cette

recherche qui fait « cultiver le soupir et bâillement » c'est une réaction intelligente de l'organisme pour se retrouver sur une longueur d'onde humaine, soit « Devadatta vayu » Cela permet un repos du système nerveux – stase du système nerveux – Le soupir et le bâillement font changer l'état de conscience, le niveau de conscience, et permettent d'expérimenter en toute conscience un niveau d'attention suffisant pour ne pas somnoler.

Citation M. Eliade, au départ de la condition humaine :

- le refus de bouger, se laisse porter, état de conscience par la loi générale ,
- le refus de respirer de façon arhythmique = sortir de la loi générale mais par l'aide de la loi du Dharma

Les enfants respirent au niveau du ventre, et sans travail – c a d sans consciencisation du souffle, les hommes ont une respiration abdominale (influence sur Manipura chakra) et les femmes ont une respiration haute et thoracique (influence sur Anahata chakra)

Pranayama = tout le monde peut le pratiquer, mais peut être néfaste chez l'enfant et l'adolescent (sportif) par son effet sur les organes sexuels et organes de la respiration en cours de croissance et sans « kumbhaka » ; pour les adultes les réserves sont moindres mais toujours bien observer l'amplitude égale entre le côté droit et le côté gauche (un côté plus faible ?) , permet de déceler via la respiration l'état d'émotions (irrégulier, lent, précipité ?) , en pratiquant sur plusieurs temps, à observer l'état d'anxiété, complexe d'infériorité , autres .

Le pranayama est composé de 4 phases

- 1 – l'expiration, on donne = RECHAKA
- 2 – suspension de souffle, calice extérieur, poumons « vides » = BAHIR KUMBHAKA
- 3 – l'inspiration, on reçoit = PURAKA
- 4 – suspension de souffle, calice intérieur, poumons pleins = ANTAR KUMBHAKA

Il peut, parfois, se produire une suspension de souffle à n'importe quel moment de la respiration INSPIR/EXPIR, qui reste cependant consciente, soit le calice absolu = KEVALA KUMBHAKA .

Quand le souffle et la pensée se figent et restent immobiles – comme un pilier- cela s'appelle STAMBHA VRITTI PRANAYAMA ; le souffle s'arrête sans effort à n'importe quel moment de la respiration.

Pratique avec le rythme spécifique à travailler : pratique dite du « petit contrôle » :

- 1^{er} temps = inspir = 1 puis 2 puis 5
- 2^e temps = suspens = 4 puis 8 puis 10
- 3^e temps = expir = 2 puis 4 puis 10
- 4^e temps = suspens = 4 puis 8 puis 20

Pour cette pratique l'unité de temps est « matra pramana » soit le temps nécessaire pour prononcer la syllabe « OM » ; c'est aussi le rythme du battement du cœur qui peut servir de repère.

Le mieux est une prononciation mentale de la syllabe « OM ».

Bibliographie – Chantal***

LE YOGA – Immortalité et liberté – Mircea Elade – Ed Payothèque

Hatha Yoga Pradipika - H.Y.P. – S. SATYANANDA SARASWATI – Ed Satyanandashram

VOTRE PRATIQUE POUR CETTE SEMAINE

- Relaxation
- Préparation complète
- Postures de votre choix
- Ou
- **Enchaînement des grandes salutations debout** – il est bien de placer le souffle dans un rythme régulier et ample dès le début, de tenir le bassin de face et ainsi sentir l'étirement des côtés au moment des flexions arrière et avant, les jambes restent tendues, et de localiser l'ouverture thoracique avec les différentes positions des bras. Le bienfait recherché et ressenti est justement l'activation et la circulation de l'énergie vitale, le prana, dans toutes les parties du corps, c'est le but final de tout enchaînement, et avec le soutien de la coordination des mouvements !!!
- **Posture de vakra makara asana** : torsion au sol , c'est une posture « passive » soit sans aucun effort musculaire - position de départ : se placer sur le côté gauche , genou droit replié et au sol ,le pied glissé sous la jambe gauche , les deux bras devant vous paumes sur paumes , avec inspiration dégager bras droit vers l'arrière, peut-être jusqu'au sol , tête tournée vers la droite également pour amorcer la rotation du cou, le genou au sol ne doit pas décoller, laisser plutôt le bras levé en suspens , maintenir la position sans effort musculaire juste une respiration ample et détente de tout le corps – temps au moins 20 mn
- **Contre posture – advaita asana** - revenir sur à plat ventre les 2 bras en avant mains jointes, front au sol, les 2 jambes jointes - temps 5 minutes au moins
- Puis faire la posture en changeant de côté soit sur côté droit et dégager le corps en rotation vers la gauche – temps au moins 20 mn
- Contre posture à nouveau pour un temps de 5 mn

PRATIQUE ASSISE - PRÂNÂYÂMÂ

- ANULOMA – VILOMA ou NADI SHODHANA– la respiration alternée – faire passer le souffle d’une narine vers l’autre soit narine droite vers narine gauche puis de la narine gauche vers la narine droite , avec l’appui des doigts sur les narines (il n’est pas nécessaire de trop appuyer , juste une légère pression des doigts à la jonction cartilage/narine) – le passage délicat est le temps de suspension placé en fin d’inspiration qui doit être marqué et tenu de façon juste c’est-à-dire ni trop court pour laisser le prana se diffuser dans le corps ni trop long en provoquant un souffle « explosé » pour l’expiration , cela doit être contrôlé sans tension – donc bien observé pour vous cette phase de l’exercice
- Pour terminer faites juste quelques respirations amples et tranquilles en laissant le souffle passer dans les deux narines, tranquille et libre, et observer, observer et constater pour vous.

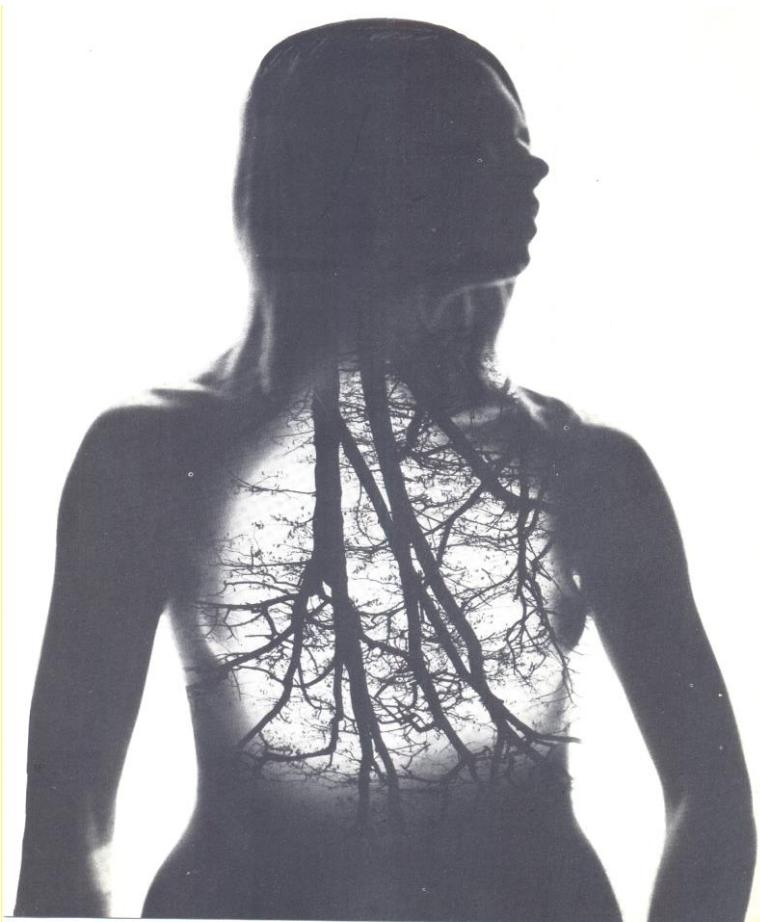
EN CONCLUSION

H .Y.P. Chap II verset 37

« De l’avis de certains professeurs, le pranayama à lui seul élimine les impuretés, c’est pourquoi ils ont une grande estime pour le pranayama, et pas pour les autres techniques ».

H.Y.P. Chap II verset 3

« Aussi longtemps que le vayu (air et prana) reste dans le corps, cela s’appelle la vie. La mort, c’est le moment où le vayu quitte le corps. Par conséquent retenez vayu »



TEXTE DE YOGI KHANE - LE RESPIR

**Veux-tu fortifier ton caractère ?
Alors respire profondément encore et encore,
Alors respire pour vivre,
La clef de la vie c'est le respir,
Le respir coûte moins cher que tout autre procédé,
Le respir masse les organes internes et détend le corps,
Le respir réveille l'esprit qui devient plus actif,
Le respir est le chemin du paradis,
Le respir est aussi le chemin du retour,
Le respir enivre mieux que le vin et le tabac,
Le respir donne confiance en soi à tout instant,
Le respir est très facile, il suffit de vouloir vivre.**

**Donc, consacre-toi au respir, prends ton temps
Et tu auras la bénédiction du Dieu du souffle
Et tu seras à jamais rajeuni et fortifié.**

O, ami, c'est à toi que je confie le secret – respire !