

## L'énergie - Stage de Françoise Maréchal – 23 mars 2024

En cette saison du printemps où l'on peut comme tous les ans s'émerveiller de la nature qui s'éveille et de cette énergie que l'on ressent dans ce changement, revenons sur l'importance de l'énergie dans notre pratique de yoga.

L'**ENERGIE** est un mot qui nous vient des Grecs – il a traversé les siècles pour exprimer toutes sortes de choses - du corporel au divin – de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

On parle d'énergie pour toutes sortes de choses : cosmique – psychique – émotionnelle – spirituelle – positive – négative ... et bien d'autres ...

Le mot Energie a naturellement une signification précise lorsqu'il est utilisé en sciences exactes : physique – chimie – biologie ...

Dans le domaine des sciences humaines et des disciplines corporelles, l'énergie est plus difficile à définir et se réfère à un mouvement vital et de mutation.

C'est en Orient et en Extrême Orient que la conception même d'énergie apparaît plus structurée.

Dans l'Inde classique – l'énergie est présente partout – elle est source de création – de puissance et de jeu entre les différentes forces.

Le YOGA est une discipline très ancienne qui favorise la circulation de l'énergie vitale ou « **PRANA** » en sanskrit. A l'origine le but du **Hatha yoga** à travers toutes les postures et exercices était de préparer le corps à l'assise donc à la méditation. Tout comme les arts énergétiques chinois – le tai chi ou Qi Gong par exemple – le yoga est un puissant moyen d'augmenter l'énergie vitale.

Le **Prana** est le souffle de vie qui alimente chacune de nos cellules et qui est notre force et notre carburant en quelque sorte pour alimenter notre corps mais aussi tout notre être

Tout comme les méridiens en acupuncture, pour l'Inde classique le corps est parcouru de canaux qui véhiculent l'énergie et engendrent la vie, les émotions, les sensations et les mouvements intérieurs.

Ces canaux de circulation sont appelés **NADIS** et les **CHAKRAS** sont des centres ou en quelque sorte des carrefours de circulation de l'énergie.

Les **NADIS** ces canaux d'énergie qui parcourent le corps humains – selon les textes traditionnels, seraient au nombre de 72 000 pour la HATHA YOGA PRADIPIKA et 350 000 pour la SHIVA SAMHITA.

Trois de ces nadis sont les plus importants : ce sont **IDA – PINGALA et SUSHUMNA**. Ils se logent à la base du rachis dans la zone du coccyx. **Sushumna**, la nadi centrale se dresse le long de la colonne en suivant le trajet de la moelle épinière. Les deux autres nadis : **IDA à gauche – PINGALA à droite** s'entrecroisent trois fois autour de la colonne jusqu'à leur extrémité : les narines gauche et droite à l'image du caducée.

**IDA** est assimilée à l'énergie lunaire et **PINGALA** à l'énergie solaire.

**IDA** l'énergie lunaire est qualifiée de négative-rafraichissante et calmante et caractérise l'aspect féminin de l'être humain – c'est l'intelligence intuitive – la faculté d'abstraction et d'imagination en relation avec la partie droite du cerveau. Elle favorise l'intériorité.

**PINGALA** l'énergie solaire rouge est dite positive – tonifiante et représente l'aspect masculin de l'individu – elle correspond à la faculté de raisonnement – de choisir – de mémoriser – dont le siège se situe dans la partie gauche du cerveau. La stimulation de cette énergie développe l'extériorité – l'action.

La caractéristique de l'énergie circulant dans **SUSHUMNA** est de symboliser l'état d'équilibre – l'union entre les contraires - l'abolition des énergies différenciées - positif / négatif et donne naissance à une autre énergie qu'on appelle **KUNDALINI** – énergie lumineuse qui n'est que pure conscience.

Les **CHAKRAS** – ces centres d'énergie dans le corps de l'énergie – PRANAYAMAKOSHA – sont comparables à des niveaux de conscience de plus en plus subtils et sont au nombre de 7 principaux :

Et se répartissent ainsi :

- 3 de ces CHAKRAS sont situés en dessous du diaphragme :
  - **MULADHARA** le chakra de base – il est le centre racine centre de l'énergie primordiale – sans l'éveil de l'énergie à ce niveau il ne peut y avoir d'éveil **d'AJNA CHAKRA**. MULADHARA s'associe à l'élément terre et est en relation avec les fonctions d'excrétion, mais aussi avec l'inconscient et nos peurs.  
A chaque chakra s'associe un mantra : un son : Le bija mantra de muladhara est **LAM**
  - **SVADHISTHANA CHAKRA** – signifie : sa propre demeure est le second chakra et se situe tout près de MULADHARA - - il est associé au subconscient – à la vie végétative et au sommeil – il peut développer le désir pour la nourriture ou pour le sexe et être une entrave à l'éveil du prana – il faut développer la volonté pour dépasser ce centre. Il correspond au système reproducteur et urinaire il est situé à la base de la colonne vertébrale au niveau du coccyx et du pubis.  
Le bija mantra est **VAM**
  - **MANIPURA** : signifie la cité des bijoux – son développement est essentiel au succès de la circulation du prana – il est un réservoir et il est associé à la chaleur à la vitalité au dynamisme.  
L'emplacement de manipura est au niveau du nombril et le bija mantra associé est : **RAM**

Ces 3 premiers chakras se rapportent aux fonctions les plus concrètes de l'être humain - reproduction- assimilation- digestion

- 3 autres de ces chakras sont situés au-dessus du diaphragme et correspondent aux éléments plus subtils – Cœur – parole – et intelligence
  - **ANAHATA** signifie non rythmé – non frappé – il est le siège du son cosmique le plus subtil qui ne peut être perçu que dans les états de méditation les plus profonds – Il est situé au niveau du cœur  
Le bija mantra associé est : **YAM**
  - **VISHUDHA** est situé au niveau de la gorge et est considéré comme le centre de la purification – il génère la vitalité la santé et la longévité –  
Le bija mantra associé est : **HAM**
  - **AJNA chakra** est connu aussi sous le nom de 3<sup>ème</sup> œil – l'œil de la sagesse – il représente un niveau supérieur de sagesse – il joue un rôle essentiel dans les pratiques de méditation de concentration et de visualisation.  
Son bija mantra est **OM**

Et le dernier :

- **SAHASRARA** - le lotus au mille pétales -au sommet du crâne nous met en relation avec ce qui est au-delà de toute forme  
Il représente la totalité – l'absolu – il est associé au corps de félicité.

Le yoga propose pour améliorer cette circulation d'énergie vitale plusieurs exercices à travers : les postures, **ASANAS** – les respirations : **PRANAYAMAS**, les **MUDRAS** (gestes)

Dans **PRANAYAMA** on retrouve : PRANA signifiant énergie vitale – AYAMA signifiant étendre en sanskrit

On peut entendre pranayama comme une expansion de l'énergie grâce au contrôle et à l'allongement du souffle.

Le **PRANA** représente un aspect complexe de la vie humaine. Ce n'est ni l'oxygène ni l'air que l'on respire –

Dans la philosophie indienne, Le PRANA représente une force particulière que nous tenons de naissance et grâce à laquelle nous sommes venus au monde. Cette force vitale fait partie du prana universel – c'est une pure énergie qui circule à travers la respiration. D'ailleurs Pour les yogis – l'homme qui respire lentement est assuré d'une longue vie.

Swami SHIVANANDA disait que PRANA « est la somme de toutes les énergies contenues dans l'univers »

Tout ce qui vibre est PRANA

Le yoga n'est donc pas qu'une simple gymnastique du corps mais bien Une discipline d'être au monde – à la fois conscient et dans le silence des pensées visant à nous proposer un voyage à travers nos différents plans de vibration.

Selon le yoga, les êtres humains peuvent être décrits comme possédant 5 niveaux d'énergie – 5 corps ou fourreaux - qui coexistent et vont du plus dense au plus subtil.

On les appelle les **PANCHA KOSHA** OU 5 fourreaux :

- **ANNAMAYA KOSHA** : le corps de nourriture ou corps physique  
Construit par l'assimilation des substances nutritives – composé des 5 'organes des sens – de 5 d'organes spécifiques à l'action, il est soumis aux changements – au vieillissement et il est amené à disparaître.
- Le corps subtil – **SUKSHMA-SHARIRA** qui est composé de 3 revêtements :
- **PRANAYAMA KOSHA** : représente la partie vitale de l'homme puisqu'il est directement énergie du souffle. C'est dans ce revêtement que se situe les **CHAKRA** (ou roues de l'énergie) et les **NADIS** (canaux de circulation) Ce corps pranique est plus subtil que le corps physique
- **MANOMAYA KOSHA** – est le fourreau mental – il contrôle les informations reçues par le cerveau - il est relié à l'imagination – aux impressions sensorielles - à la qualité de l'attention – **MANAS** est vif et instable et subit les effets de l'ego.
- **VIGYANAMAYA KOSHA** – le corps d'intuition – lorsque ce corps est éveillé, on commence à éprouver la vie au niveau intuitif – à percevoir la réalité sous-jacente derrière toute manifestation
- **ANANDAMAYA KOSHA** – corps causal se trouverait au centre de la structure humaine – c'est le plus léger – il est défini comme un revêtement fait de joie et de félicité pure – il ne peut s'aborder qu'avec le lâcher-prise – dans la méditation – c'est un lieu d'évolution spirituelle qui échappe à toute définition.

On peut pratiquer ici en occident le yoga pour toutes sortes de raisons – être moins stressé – mieux respirer – avoir conscience de son corps et de ses attitudes, ce qui est très important pour n'importe quel sport que l'on pratique

Aussi pour des raisons médicales puisqu'il est prouvé que le yoga a des effets au niveau cardiaque par exemple mais aussi dans d'autres maladies

Mais il est important de ne pas déconnecter complètement le yoga et la pratique des postures et des respirations de leur origine à savoir prendre soin de son véhicule (le corps) pour accomplir un voyage spirituel.