



Les Chroniques de Chantal #2-1

SEMAINE 9 NOVEMBRE 2020

NAMASTE, voici donc une 2^e phase d'aventure pour la petite chronique de Chantal, puisque nous sommes à nouveau confrontés à ce deuxième confinement, et là nous avons le choix soit nous désespérer et être triste – ce qui n'est bon ni pour l'esprit ni pour notre avenir – soit à nous remettre au travail d'expérimentation dans la voie du yoga.

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****

Je vous propose ce nouveau sujet – **LE PRÂNÂYÂMÂ** –

Dans les chroniques précédentes je citais le mot à la fin de la pratique proposée comme je le faisais à la fin des cours, comme un point d'orgue - mais sans vraiment donner sa signification. D'autre part je vous rappelle les chroniques N° 2 et N° 4 qui peuvent être rapprochées de celle-ci puisqu'elles traitaient du SOUFFLE et du NEZ – si vous voulez les relire cela vous fera un ensemble assez complet sur ce thème.

Pour illustrer cette notion de PRANAYAMA, je vous donne à lire un certain nombre de textes sous forme « d'extraits » qui m'ont semblé très significatifs et simples à comprendre ; si l'on se réfère au texte de base des YOGA Sutras de Patanjali PRANAYAMA est le 4^e stade ou étape à franchir dans ce déploiement des 8 « membres » - ASHTANGA YOGA – pour parvenir au SAMADHI – (YAMA, NYAMA, ASANA, PRANAYAMA, PRATHYAHARA, DHARANA, DHYANA, SAMADHI) .

Je vous donne mes sources mais vous pouvez, bien sûr, avoir les vôtres !!!

Les différentes techniques et exercices pratiqués lors du déroulement de prânâyâmâ ont pour effets et but recherchés de faire circuler le prâna , cette énergie vitale dans les « nadis » ces circuits subtils qui parcourent tout notre corps « pranique » PRÂNÂ MAYA KOSHA ; c'est pourquoi il est nécessaire d'avoir un corps délié, souple, et propre , un esprit calme apaisé mais vif et sensible , sensitif ; « **prâna va où la pensée va** »

PRANAYAMA c'est passer de la respiration à l'état d'être INSPIRÉ, c'est passer d'une fonction organique à un état mental psychique en voie de spiritualisation !!!

1^{ER} TEXTE – Note sur le PRÂNÂYÂMÂ – Nil Hahoutoff - Extrait revue FNEY

*** Il y a deux sortes de nourriture spirituelle : **les évènements de la vie spirituelle** elle-même, c'est-à-dire tous les mouvements, toutes les vibrations de la composante non matérielle de l'être humain, faite de sensibilité et d'intelligence ; et **la respiration**, - non pas l'air que l'on inspire, mais la respiration elle-même, lorsque celle-ci est consciente et rythmée.

L'air est une nourriture matérielle, organique, extrêmement importante, primordiale même pour la vie matérielle du corps, pour son développement, sa croissance, son maintien indéfini en bon état, tel qu'il doit demeurer jusqu'au dernier jour de la vie de chacun, c'est de la chimie.

L'Alchimie est dans la façon de prendre l'air. L'Alchimie, c'est prânâyâmâ et prânâyâmâ, c'est plus que la simple chimie. En fait « prânâyâmâ » commence lorsque la respiration cesse d'être inconsciente et devient consciente.

Cette si simple démarcation est vraiment celle entre la vie inconsciente et la vie consciente, que la respiration consciente suscite et amplifie. Par la respiration consciente et rythmée, la composante intérieure encore rudimentaire, embryonnaire, de l'être humain se développe et s'amplifie ; c'est-à-dire se développent et s'amplifient sa sensibilité et son intelligence intuitive, qui viennent envahir ce champ de la manifestation, qui n'était pas encore celui où s'agitaient les émotions désordonnées et les constructions, non moins désordonnées, d'un intellect conditionné.

Tous ceux qui pratiquent régulièrement et assidûment prânâyâmâ, -la respiration consciente et rythmée – ne manquent pas de constater chez eux-mêmes cette transformation. Toute une série d'émotions inférieures s'effacent, parmi lesquelles le mécontentement endémique, l'esprit revendicatif, la position égocentrique avec tout ce qu'elle entraîne d'incompréhension, de stagnation, d'injustice, de peurs diverses. La vision des choses change, toutes les appréciations que l'on fait des choses, des événements, des autres et de soi-même deviennent totalement différentes.

Je suis certaine que chacun parmi vous l'a constaté sur lui-même, même ceux qui ne pratiquent qu'une fois par semaine, les quelques minutes dans un cours hebdomadaire, par exemple. Ces résultats sont encore infiniment plus grands lorsque durant cet exercice de respiration consciente, l'on pratique ce que j'appelle « rendre grâce », c'est-à-dire lorsque l'on perçoit pleinement qu'il y a lieu d'être profondément reconnaissant de pouvoir accéder à une telle merveille et lorsqu'on se met en disposition de l'être. Lorsqu'on est effectivement reconnaissant et que l'on exprime cette reconnaissance d'une part par la discipline même du souffle ainsi pratiqué et d'autre part par la pensée qui l'accompagne et qui peut se manifester soit par la simple manière informelle de la totale présence à soi et à ce que l'on est en train de faire, soit par un mantram. Ce mantram peut être lui aussi pratiqué de deux façons différentes : soit on l'égrène dans une répétition elle aussi rythmée sur la respiration ; cela peut être comparé à la façon de l'eau qui tombe goutte à goutte, rythmiquement, sur une roue qui tourne ; soit, on se laisse envahir par le contenu du mantram, le sens profond de ce qu'il exprime, jusqu'à s'identifier à celui-ci ; et cela peut alors être comparé à la façon d'une roue qui tourne entièrement plongée dans l'eau.

Une observation importante et que vous pouvez, à l'occasion, vérifier facilement : lorsque nous pratiquons la respiration consciente, nous lui donnons, dès le départ, un rythme. Si nous ne le faisons, si nous nous contentons simplement d'une action consciente, le rythme apparaîtrait de lui-même à quelque distance du moment du début.

Autant, donc en imposer un tout de suite. Cela fait gagner du temps et évite la respiration désordonnée, qui est toujours mauvaise chose, - comme mauvaise elle est toujours chez le non pratiquant avec tout ce qu'elle entraîne de confusion et de retard sur le plan spirituel.***

2^e TEXTE – COMMENTAIRE NIL HAHOUTOFF EXERCICE N° 18
– livre gymnastique évolutive – flexion des cuisses

Exercice flexion des cuisses – exercice n° 18 PAGE 68-69

La position demandée au buste fortifie le dos. Celle imposée aux cuisses, entre autres répercussions heureuses, exerce une action importante sur les ligaments et les muscles de la région sacro-iliaque.

La respiration sera bien entendu contrôlée, les flexions prendront place pendant **l'inspiration**, les remontées se feront en **expirant**.

Ici se place une remarque importante. Au terme de la remontée et donc de l'expiration, si l'on ne se précipite pas dans une flexion suivante mais attend que la nouvelle inspiration se déclenche d'elle-même, on s'apercevra qu'un certain temps mort, d'une durée plus ou moins longue selon les sujets se situe entre la fin de l'expiration et le commencement de l'inspiration. Ce temps mort devra être soigneusement **découvert, ressenti, respecté**. Il peut s'écouler de nombreuses secondes avant que la nouvelle inspiration ne se déclenche.

Il serait trop long ici de justifier les raisons, mais exécuté de la sorte sur la respiration et en respectant le temps d'arrêt spontané après chaque expiration, l'exercice devient un exercice merveilleux pour le cœur. Le cœur est un muscle et s'éduque comme un muscle. Le temps d'arrêt du souffle est physiologique et s'il n'est jamais perçu par personne dans la vie courante, c'est que la majorité des humains agissent vis-à-vis de leur souffle comme ils le font avec tout : ils le poussent à coups de pieds au derrière, ne lui laissant pas les temps de repos physiologiques prévus par la nature.

On sait qu'à mesure que n'importe quel effort ou exercice se prolonge, la respiration tend à s'accélérer. Il va ici se produire le contraire. D'une fois à l'autre, la respiration deviendra plus profonde, plus lente, et les temps d'arrêt se prolongeront jusqu'à l'invraisemblable. Tout l'exercice va, finalement, se trouver ralenti. C'est tellement contraire aux cadences rapides et aux allures frénétiques avec lesquelles il est de bon ton de faire la gymnastique telle qu'on la conçoit habituellement, que c'est dans cette lenteur, finalement, et non pas dans l'effort musculaire imparté aux cuisses, que la plus grande difficulté se trouvera rencontrée.

L'occidental, proie de l'énervement et de la frénésie, est incapable de faire les choses sereinement. Il ne croit pas aux rythmes lents de la nature. Pour qu'il ait une impression d'efficacité il faut que « ça barde », que ça frotte et que ça fume, et en un mot que ça s'use. Nous rappelons cependant que le cœur n'est pas une horloge ; tout le monde sait que son battement contraction-décontraction est suivi d'un temps d'arrêt. D'où son rythme irrégulier, les physiologistes ont calculé la valeur des temps d'arrêt, sur une durée de vie de 60 ans, cela fait 20 ans de repos pour le cœur. Ce sont de jolies vacances, mais le cœur est un gros travailleur.

Cependant les poumons ont droit, eux aussi, au repos rythmique. En outre, étant la dynamo du corps, tous les organes du corps bénéficient de leurs repos et l'usure des organes se ralentit lorsque se ralentit le rythme de la respiration.

La façon de respirer lentement même dans l'effort, découverte à la faveur de l'exercice, peut devenir habituelle.

On découvrira en même temps **que seule la grande lenteur de la respiration favorise sa grande amplitude.**

Une respiration précipitée est toujours restreinte et elle restreint tout l'homme : physique, psychique et mental.

Exercice 19 – respiration complète, les 3 phases -

Nous nous contenterons donc d'affirmer – à bon entendeur- que tout dans la vie de l'homme dépend de sa respiration : sa santé, sa force, sa puissance mentale, son équilibre nerveux, son humeur, son imagination, ses sentiments et par voie de conséquence, ses relations avec ses semblables et finalement sa profession et sa réussite sociale. **Moins bien on respire et moins on est vivant : l'homme vole avec ses poumons ou bien se traîne sans eux.**

Le peu d'attention intelligente prêtée à la respiration fait qu'elle dégénère incroyablement. Peu de personnes se souviennent ou savent que les activités physiques, affectives et mentales de chaque individu sont en étroite relation avec des phases précises de la respiration, la restriction de ces dernières se répercutant restrictivement sur les activités correspondantes. En outre, l'ampleur de la respiration caractérise le degré d'évolution des espèces et des individus (lézard, tortue, , poule, oiseau).

Le premier soin sera donc de retrouver la respiration physiologique complète humaine.

Parcours de l'air : conduits du nez, narines, arrière-nez, trachée, bronches, bronchioles, alvéoles pulmonaires, masse des poumons.

Nota

(le mode respiratoire correspond à des niveaux de conscience , nombre /minute : poule 30, singe 30, chien 28, chat 24, canard 20, cheval 16, tortue 3). Pour l'homme la moyenne est de 16 respirations/minute ; avec la pratique du pranayama et la consciencisation du souffle le rythme se fait sur 3 respirations par minute

3^e TEXTE -LE SOUFFLE -

Extrait livre de André Van Lysebeth « le Pranayama » ou la dynamique du souffle

Les organes d'absorption du prâna

« Le premier but de la méthode du yoga est le contrôle des énergies vitales ou « prâna » (ainsi nommé parce que le souffle vital « prâna », est le plus important et le plus directement contrôlable de tous les rythmes vitaux) ». A cette fin, il nous faut d'abord établir le contrôle de notre conscience mentale sur toutes nos réactions mentales et émotives.

Cette absorption par le conscient des énergies infra mentales nous donne la force qui permet au conscient de s'élancer dans la région supra mentale.

On donne le nom de Hatha Yoga aux pratiques et aux disciplines qui permettent le contrôle du corps et des énergies. Bien qu'il ne soit que l'un des moyens du yoga, il constitue la première préparation sur le chemin de la réintégration, le point de départ nécessaire pour une réalisation ultérieure. (A. Daniélou – extrait Yoga méthode de réintégration Ed. L'arche).

SIGNIFICATION DU MOT PRANAYAMA

Se compose donc de syllabes, prâna et de ayama, qui signifie longueur, expansion, rétention mais aussi contrôle.

Prânayama est donc la science yogique du contrôle du prâna dans l'être humain ; il s'agit ici de l'être humain et non pas seulement du corps humain car le prânayama englobe et vise plus que le physique. Le prânayama est la plus vitale des sciences car en fin de compte toutes les énergies qui se manifestent sous forme de vie sont d'ordre prânique : consciemment tout être vivant manipule du prâna depuis sa naissance jusqu'à sa mort, sans cependant faire du prânayama.

Le but du yoga est d'intensifier et de **contrôler consciemment** ce métabolisme prânique pour décupler les énergies physiques, mentales et psychiques de l'adepte. Traduire « prânayama » par « exercices respiratoires » ou « contrôle du souffle » donnerait une vision étriquée de la question, car le contrôle du souffle n'est pas le but, il n'est qu'un moyen, particulièrement efficace, certes pour arriver à contrôler et répartir les énergies vitales.

Notre organisme se trouve en rapport constant avec le cosmos, imprégné de vibrations énergétiques, prâniques. Nous n'existons qu'en puisant sans cesse du prâna dans le cosmos et cette extraction s'effectue par l'intermédiaire d'organes spécialisés. Pour les yogis et par ordre d'importance, les points principaux d'absorption du prâna sont :

- 1- les terminaisons nerveuses des fosses nasales
- 2- les alvéoles pulmonaires Influence de la qualité bioélectrique du sang
- 3- la langue mastication ... goût, signe de plus de prâna, relais du système digestif, sensation revigorante des aliments alors que le processus digestif n'est pas déclenché (70 % de l'énergie nerveuse utilisée pour la digestion)
- 4- la peau

LE PRANA OBEIT A LA PENSEE

C'est une des découvertes les plus remarquables des yogis et qui justifierait à elle seule la pratique et l'étude du yoga que le prâna obéit à la pensée. Autrement dit la pensée concentrée permet d'absorber une quantité accrue de prâna. Ici le Hatha Yoga dont la pratique du prânayama constitue une des clés de voûte avec les asanas et la relaxation, rejoint le Raja Yoga, le yoga du contrôle mental, puisque c'est le mental qui peut diriger volontairement et consciemment l'absorption, le stockage et la distribution du prâna dans le corps humain.

Il faut retenir cette règle : l'absorption et l'accumulation du prâna sont sous le contrôle de la pensée car c'est elle qui régit la pratique du prânayama.

CIRCULATION DU PRANA

Selon les nadîs qui sont des circuits subtils utilisés également en acupuncture ou différentes techniques de massages ... méridiens, massages énergétiques DO-IN, SHIATSU.

Utilise principalement 2 ou 3 nadîs remarquables parmi les 72000 nadîs :

- a- IDA ... narine gauche
- b- PINGALA ... narine droite

Circuit qui s'entrecroise au niveau des chakras (centres subtils situés à l'intérieur du canal médulaire de la colonne vertébrale)

Cycles de fonctionnement d'une narine prédominante d'une durée de 1 H 30 à 2 H 00 ou 3 H 00.

DIFFERENTES TECHNIQUES DE PRANAYAMA

- NADI SODHANA ... ou Anuloma Viloma (signifie l'une/ l'autre) traduite respiration alternée
- SURYA BHEDANA PranayamaNarine droite inspire/narine gauche expire... surya nadî
- CHANDRA BHEDANA Pranayama Narine gauche inspire/narine droite expire. chandra nadî
- KUMBHAKA ... rétention sous forme de suspension de souffle, signifie en sanskrit « le calice »
Peut se faire après inspiration ou après expiration et avec ajout des « bandas » , Mahat banda ou banda traya,
Mula banda, jalandhara banda et uddyana banda
- Respiration en UJJAYE Ce qui veut dire le victorieux
- VILOMA Pranayama ... ayant une action sur le rythme cardiaque
inspiration par palier égaux en temps et intensité les 2 narines ou une seule narine
expiration lente par les 2 narines Se fait en inversant le sens de l'exercice –
expiration par palier et inspiration continue toujours par 2 narines ou 1 narine. Puis avec plus de maîtrise inspiration et expiration par palier, combinant ainsi à la fois le jeu du souffle et des narines.

Pour une meilleure efficacité, et en retirer ainsi tous les bienfaits, il est nécessaire pour ces exercices d'avoir la maîtrise des bandas.

Encore quelques termes de sanskrit pour ces pratiques :

Rechaka désigne l'expiration, **Puraka** désigne l'inspiration.

- SHANTI MUDRA Sur inspiration « OM » ou « SHANTI »
- Prânayama carré ... Samavritti prânayama et « OM »
- SITKARI , SITALI, ... prânayama dît « rafraichissant »
- PLAVINI ... Prânayama dît « le flottant »
- BHRAMARI Prânayama ... bourdonnement de l'abeille
- MURCHA Prânayama ... état sans pensées

La pratique du pranayama est complétée par des « **mudras** », gestes ou positions particulières des doigts des mains ; deux de ces gestes ou sceaux sont les plus usités : « **chin mudra** » « et **jnana mudra** ».

Pour « jnana mudra » jonction du pouce et de l'index, ongle de l'index au milieu du pouce – le pouce symbolise le soi, opposabilité du pouce est une appartenance humaine, fait face aux autres doigts qui ne peuvent rien sans lui. Index, doigt de l'individualisation, symbolise le petit moi individuel, il indique d'où son nom .. index.

D'autres techniques utilisant le souffle s'apparentent au pranayama, mais en fait n'en sont pas ; elles sont rattachées aux pratiques de shat karma, techniques de nettoyages : KAPALABHATI & BASTRIKHA (et la forme également pratiquée de MRIDU BASTRIKHA)

Le prânayama touche ainsi le corps d'énergie « PRANAMAYA KOSHA » - (photo effet Kirlian)

§*****§*****§

Bibliographie

- Pranayama – la dynamique du souffle – André Van Lysebeth – Ed Flammarion
- Prana pranayama – Prana vidya – Swami Niranjanda Saraswati - Ed Satyanandashram
- L'art de la respiration – Dr Hanish – Ed Aryana

PRATIQUE ASSISE

Pour garder les bonnes habitudes, celles qui nous aident et nous donnent de la joie, notre rendez-vous du matin 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 .

PRATIQUE POSTURALE

Pour cette semaine je ne vous propose pas de pratique posturale proprement dite mais un ensemble de respirations enchaînées les unes à la suite des autres – cet enchaînement doit se faire tranquillement, cela prend environ entre 20 mn ou 30 mn, en s'appliquant pour chacun des exercices et portant, bien sûr, une attention et une observation toutes particulières au souffle et aux sensations ressenties, en « goûtant » chacun des gestes qui le composent et pour ceux d'entre vous qui le connaissent en ajoutant le « geste de la demande » à la toute fin de cette pratique – « **rendre grâce** » comme le suggère Nil dans son commentaire – voilà bien une pratique qui change la perception de la vie .

Je compléterai mon petit laïus par cette parole d'un rescapé du COVID entendu dans les actualités de cette semaine : « comment vous sentez-vous ? » ...réponse « mais respirer c'est merveilleux ! » ... no more comment – ch***

LES 9 RESPIRATIONS DU MATIN

Tous ces mouvements font développer la phase inspiratoire sauf un, le 3^e qui développe la phase expiratoire

La position du corps est debout, pieds légèrement séparés sauf 6^e exercice (1 pied décalé en avant), bassin tenu décambré, attention portée de façon constante sur le souffle et son amplitude.

Cycle : 3 fois chaque exercice ou plus (jusqu'à 10 fois si l'on veut)

1^{ER} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les bras par les côtés et jusqu'à la verticale, Puis sans expirer faire monter les bras en sur-inspirant, deux fois ou trois fois – les épaules restent basses-, puis toujours sans expirer abaisser les bras et poser le bout des doigts sur le haut des cuisses et sur-inspirer encore une fois, enfin commencer l'expiration en rentrant le ventre vers l'arrière et ensuite laisser s'abaisser la cage thoracique jusqu'à la fin de l'expiration complète

2^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les bras par les côtés jusqu'à un peu plus que l'horizontal (mains à hauteur des oreilles) tout en renversant la tête en arrière (recul du cou avant le renversement), Sur-inspirer en ramenant la tête vers l'avant, puis lentement expirer en abaissant les bras

3^{Em} EXERCICE – EXPIRATOIRE

Placer les bras à l'horizontal, paumes de main de face vers l'avant, inspirer en tournant les mains vers le haut puis vers l'arrière, tirer les 2 bras vers l'arrière, puis expirer en tournant les mains dans l'autre sens c'est-à-dire vers l'avant, le bas et l'arrière à nouveau (enroulement des épaules) et pour finir d'expirer la tête vient en avant menton vers fourche des clavicules –
- les bras restent placés à l'horizontal pendant toute la durée de l'exercice -

4^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les bras par les côtés jusqu'à la verticale, puis sans expirer redescendre les bras vers l'arrière, en inspirant mouvements des épaules vers l'avant, le haut et l'arrière, le bas, deux fois ou trois fois – les bras sont relaxés le long du corps -, puis expirer lentement (mouvement épaules « rouler les mécaniques »)

5^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les deux bras vers l'avant jusqu'à l'horizontal et superposer les deux poignets, sur-inspirer en pressant les poignets l'un sur l'autre, relâcher la pression et expirer et abaissant les bras de chaque côté du corps

6^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Changement pour la position des pieds, l'exercice se fait avec un pied décalé en avant et un peu ouvert (équilibre pour renversement arrière et bassin tenu sans cambrer)

Inspirer en faisant partir les bras par les côtés et jusqu'à un peu plus que l'horizontal (mains à hauteur des oreilles) tout en renversant la tête (recul du cou) et pli installé dans le dos (sous les omoplates – extension du dos), puis revenir à la verticale en sur-inspirant et en ramenant la tête, expirer lentement en abaissant les bras le long du corps

-faire plusieurs fois en changeant le pied de devant-

7^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les bras par les côtés jusqu'à la verticale, puis sans expirer les abaisser par derrière le dos, entrelacer les doigts de mains, paumes séparées et sur-inspirer en tirant les bras vers l'arrière, expirer en relâchant la position des mains, les bras reviennent relaxés le long du corps

8^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les bras par les côtés jusqu'à la verticale et prendre un poignet avec une main – maintenir l'étirement sur le poignet avec la main opposée -, sans expirer abaisser les poignets au-dessus de la tête, coudes tirés vers l'arrière, puis sur-inspirer en tendant les bras à la verticale – faire deux ou trois fois le mouvement-, puis lentement en expirant , abaisser les bras qui reviennent le long du corps

9^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les bras de chaque côté jusqu'à l'horizontal, sans expirer plier les bras en plaçant les deux coudes très près du corps en gardant les avant-bras à l'horizontal (posture des bras du demi poisson), sur-inspirer en tendant à nouveau les deux bras - faire deux ou trois fois le mouvement – puis lentement en expirant abaisser les bras de chaque côté du corps

L'ensemble de cette série d'exercices peut être « couronné » par le geste de la demande – SHAKTI PATH-

Se tenir debout, les bras restent tendus dans le dos, les mains entrelacées et retournées en balini mudra, faire plusieurs respirations profondes et conscientes, puis défaire les mains et « laisser » les bras monter tous seuls jusqu'à la verticale, puis placer les paumes de mains face à face et sentir l'espace entre les deux mains et l'attraction des paumes l'une vers l'autre, puis les mains jointes se placent au niveau du cœur (plexus)- anjali- se tenir et se ressentir très intériorisé

