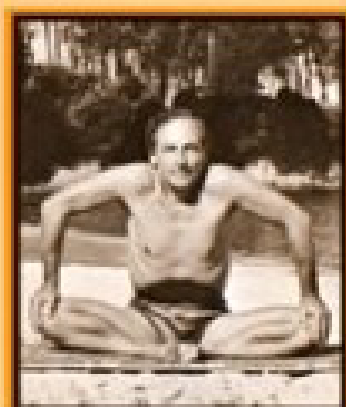


André Van Lysebeth

J'apprends le YOGA



Flammarion

ANDRE VAN LYSEBETH

J'APPRENDS LE YOGA

PREFACE DE JEAN HERBERT

8ème EDITION

FLAMMARION

1980

Préface

On oublie trop souvent que le Hatha-Yoga est avant tout un yoga. Le terme yoga, étymologiquement apparenté au français « joug », que l'on retrouve dans « conjugal », a deux acceptions principales, d'ailleurs étroitement liées. L'état de yoga est celui dans lequel l'homme est « sous le même joug » que le Divin, c'est-à-dire lié au Divin, idée qu'exprime le mot français « re-ligion »; dans une légère variante, il exprime l'état où « l'homme apparent » est de même lié à « l'homme réel », c'est-à-dire a recouvré sa vraie nature et vit conformément à elle. La technique du yoga est une discipline, quelle qu'elle soit, par laquelle l'homme s'efforce de parvenir à l'état de yoga.

Selon les conceptions hindoues, toute technique, poursuivie avec assiduité et concentration, peut conduire au niveau supérieur de conscience qui correspond à l'état de yoga. On peut ainsi parler du yoga de l'art, du yoga de la science, du yoga de la grammaire, du yoga de l'amour, du yoga de la méditation, etc. Mais, pris comme tel, chaque yoga comporte une discipline rigoureuse et précise.

Traditionnellement, on envisage quatre yogas principaux : le yoga de la recherche intellectuelle poussée jusqu'au delà des limites mentales habituelles (Jnâna-yoga) (1), le yoga de l'amour dirigé vers le Divin à travers

(1) Cf. Swâmi Vivekânanda, Jnâna-Yoga (Paris, Albin Michel).

soit une image du Divin, soit un objet ou une personne quelconque en qui l'on voit le Divin (c'est le Bhakti-yoga), le yoga de la concentration intériorisée (Râja-yoga) et le yoga de l'action désintéressée faite plus ou moins directement pour le Divin (Karma-yoga) (2).

Si distincts l'un de l'autre que soient ces quatre yogas, ils ne sont pourtant pas entièrement séparables. Les grands sages ont toujours souligné d'une part que lorsqu'on suit l'un d'eux il est, le plus souvent, pour le moins dangereux de déroger aux règles fondamentales de l'un quelconque des autres, et d'autre part, que tous finissent par se rejoindre. Le pur bhakti-yogin acquiert sans le chercher la connaissance suprême qui est le but du Jnâna-yoga; le pur jnâna-yogin aboutit à l'amour suprême (para-bhakti) que cherche le bhakti-yogin (3), une pratique intense du Râja-yoga est plus ou moins indispensable dans tous les autres yogas (4), et le Karma-yoga peut atteindre une telle totalité que le plus grand maître de l'Inde moderne, Shri Aurobindo, y a vu le yoga intégral, c'est-à-dire qui embrasse tous les yogas (5).

Lorsqu'on parle de la pratique d'un yoga particulier, on n'envisage donc pas l'exclusion des autres, mais on entend que le yoga en question fournit à celui qui s'en réclame une sorte de directive centrale autour de laquelle s'articulent les autres.

Ce qui en rend les contours encore moins nets, c'est non seulement que chaque yoga comporte un nombre illimité de variantes, mais aussi que chaque maître enseigne une technique de sa propre composition, généralement celle qu'il a suivie lui-même, et dans laquelle sont savamment dosés des éléments puisés dans divers yogas.

(2) Cf. Swâmi Vivekânanda, *Les yogas pratiques* (Bhakti, Karma, Râja) (Paris, Albin Michel).

(3) Cf. *L'Enseignement de Râmakrishna* (Paris, Albin Michel), §§ 1167-1199.

(4) Cf. *L'Enseignement de Shivânanda* (Paris, Albin Michel).

(5) Cf. Shri Aurobindo. *Le Guide du yoga* (Paris, Albin Michel).

En plus de ces quatre grands yogas et de leurs diverses variantes et combinaisons, il existe d'autres yogas classiques parmi lesquels on doit citer le Mantra-yoga, le Japa-yoga (6), le Laya-yoga et les autres yogas tantriques, l'Agni-yoga et le Hatha-yoga, celui auquel on pense maintenant le plus souvent en Occident lorsqu'on parle de « yoga ». Tous peuvent être soit pratiqués plus ou moins isolément, soit jouer un rôle plus ou moins important dans des yogas individuels composés.

Bien qu'un véritable maître (gourou) n'accepte jamais comme disciples que des candidats pour qui il considère en toute objectivité que son propre yoga est celui qui leur convient le mieux, il faut relever que les plus grands maîtres, ceux qui sont eux-mêmes parvenus au point culminant de l'évolution spirituelle, font suivre à chaque disciple, et à chaque moment de son entraînement, la discipline particulière la mieux appropriée (7).

C'est du Hatha-yoga que traite le présent ouvrage. Au début, envisagé simplement comme complémentaire du Râja-yoga, le Hatha-yoga eut une vie indépendante dès une antiquité probablement assez reculée. Si les grands classiques Hatha-dîpika, Siva Samhitis, Goraksha Samhita dont les plus anciens remontent au XIII^e siècle l'envisagent encore plus ou moins comme une aide à la pratique des autres yogas, le yoga du corps physique (Ghatastha-yoga) prit vite une grande importance. Bien qu'ayant évidemment ses racines dans le cadre de l'Hindouisme, il est depuis longtemps pratiqué dans l'Inde par les adeptes des autres religions (sikhs, jaïns, parsis, musulmans) parfois sous un autre nom. Son but est généralement désigné par l'expression nadi suddhi, par quoi les yogins entendent essentiellement la vitalisation du corps et la purification du système para-nerveux que constituent les nadi.

(6) Cf. Swâmi Râmdâs, *Carnet de Pèlerinage* (Paris, Albin Michel).

(7) Cf. Shri Aurobindo, *Lettres* (Paris, Adyar) 3 vol.

Au moins autant que n'importe lequel des autres yogas, le Hatha-yoga est susceptible d'applications variées et présente en lui-même un nombre considérable de variantes. Il comporte une partie physique et une partie mentale.

La partie physique du Hatha-yoga se compose essentiellement de deux éléments, les postures (âsanas) et les respirations dirigées (prânayama). Mais la partie mentale joue un rôle déterminant, dont dépend dans une large mesure l'effet obtenu par les pratiques physiques; de nombreux Occidentaux font la grave erreur de ne pas lui faire la part qui lui revient.

Pratiqué isolément ou comme élément prépondérant dans un yoga individuel composé, le Hatha-yoga peut, au dire des plus grands spécialistes hindous, suffire à conduire le yogin aux paliers les plus élevés de l'évolution spirituelle. Il y a toujours eu, et il y a encore de nos jours, dans l'Inde, de très grands sages qui n'ont guère suivi d'autres disciplines. Ils vivent en général très retirés, souvent dans des jungles ou des montagnes à peu près inaccessibles au commun des mortels, et ils n'acceptent que de très rares disciples, ceux en qui ils ont discerné la capacité de se soumettre à des pratiques invraisemblablement ardues, pleines de périls de toutes sortes, et dans lesquelles ce serait pure folie de vouloir se lancer sans être suivi et dirigé de jour en jour, sinon d'heure en heure, par un très grand maître. Ce Hatha-yoga intégral n'est donc pas pour les Occidentaux, et ses représentants qualifiés n'ont d'ailleurs jamais commis la fatale imprudence d'en consigner les enseignements par écrit, sinon dans des textes rigoureusement hermétiques et inutilisables. En outre, ce Hatha-yoga intégral est normalement — peut-être même toujours — pratiqué dans le cadre de la religion hindoue, c'est-à-dire qu'il se propose pour but l'union ou la fusion avec l'un des Dieux du Panthéon hindou, souvent Shiva ou l'une de ses Shakti (8).

(8) Cf. Shankara, Hymnes à Shiva (Lyon, Derain).

Par contre, les premiers éléments du Hatha-yogi pris comme discipline accessoire, sont couramment utilisés dans l'Inde, non seulement par ceux qui pratiquent un autre yoga à titre principal pour atteindre des plans supérieurs de conscience, mais aussi par ceux qui veulent simplement en recueillir les avantages physiques et mentaux sans y attacher le souci d'une évolution religieuse ou spirituelle, générale ou particularisée.

Ce sont ces premiers éléments que des Occidentaux de plus en plus nombreux pratiquent maintenant soit sous la direction de professeurs plus ou moins expérimentés, soit sur la base d'un livre illustré de croquis ou de photographies.

Le profit que peut procurer une pratique régulière des techniques les plus élémentaires du Hatha-yoga est tellement disproportionné à l'effort exigé que ce yoga s'est répandu en Occident comme une traînée de poudre. Les publications faites à son sujet sont légion, les « écoles » qui ont la prétention de l'enseigner ne se comptent plus. Beaucoup des unes comme des autres justifient la plus profonde méfiance, et le profane confiant a de grandes chances de mal tomber. Même les exercices les plus faciles et apparemment les plus inoffensifs ne sont pas exempts de dangers. Ce qui est plus grave encore, c'est que les résultats encourageants obtenus en peu de temps au prix de peu d'efforts poussent le débutant à se gausser des conseils de prudence et de modération qui lui sont prodigués et à se lancer rapidement dans des techniques périlleuses qui risquent de provoquer des troubles graves dans les systèmes respiratoire, circulatoire et nerveux.

Pendant plus de trente ans, j'ai essayé d'obtenir que de grands maîtres hindous du Hatha-yoga décrivent pour les Occidentaux les exercices que ceux-ci pourraient faire avec profit et sans danger, en précisant toutes les précautions nécessaires. Aucun de ces maîtres n'a eu suffisamment confiance dans les Occidentaux pour accéder à ma prière.

Le livre de M. Van Lysebeth, me paraît être ce qu'un

Occidental a fait de mieux jusqu'ici pour combler cette lacune. Il a eu la sagesse de se proposer un but limité, la description très détaillée de quelques unes des postures principales et de la façon de les prendre, avec ce qui est de la plus haute importance et qu'à ma connaissance aucun Occidental n'avait fait avant lui — un exposé minutieux des effets physiologiques et autres qu'a la pratique de ces postures, le profit qu'on en peut tirer, les dangers qu'il faut éviter, les contre-indications, etc.

Je crois que l'on peut avoir confiance dans ce livre, et je souhaite que M. Van Lysebeth le complète par d'autres ouvrages, où il décrira dans le même détail et avec les mêmes précautions divers autres exercices du Hatha-Yoga.

Jean Herbert.

mot liminaire

Ce livre a l'ambition de vous présenter une étude plus précise et fouillée que tout ce qui a été publié à ce jour. Jusqu'à présent, même les meilleurs ouvrages se sont bornés à reproduire une photo de la posture finale, rarement une phase intermédiaire. Les indications quant à la technique des poses, leurs variantes, la durée, l'ordre dans lequel elles doivent s'insérer dans une série d'âsanas, la façon de respirer, l'endroit où concentrer le mental, les effets, etc., sont fragmentaires. L'adepte occidental qui n'a pas l'occasion de vivre dans un ashram à côté du Maître doit tâtonner, butiner de nombreux ouvrages (lesquels se copient souvent les uns les autres !), pour rassembler des bribes éparses, afin de reconstituer laborieusement la technique correcte.

On peut ergoter sur l'opportunité de publier sans discrimination et invoquer à l'appui d'une attitude ésotérique en ce domaine, le fait que depuis des millénaires le yoga s'est transmis de bouche à oreille, de Maître à disciple,

sous le sceau du secret, et qu'il faut respecter ce désir des Maîtres de réserver le yoga à des adeptes triés sur le volet. Nous sommes convaincu que d'innombrables occidentaux ont besoin du yoga, surtout du Hatha-Yoga, quoique le nombre des adeptes « mûrs » pour le yoga mental et autres formes du yoga soit beaucoup plus élevé qu'on ne l'imagine. Pourquoi ne pas leur transmettre les précieuses techniques mises au point par les Rishis ? Tout ceci indépendamment du fait que le mal — si mal il y a — est fait depuis belle lurette ! En yoga, plus qu'ailleurs, les demi-vérités sont néfastes : si on prend la responsabilité de le divulguer, qu'on donne alors des renseignements complets et non des miettes. Si l'on ne donne pas TOUS les détails nécessaires pour pratiquer correctement il vaut mieux se taire. Or, à notre connaissance, une telle étude exhaustive, n'a pas été entreprise.

Une âsana yogique est une mécanique de précision et l'à peu près est une monnaie qui n'a jamais cours en yoga. Une erreur de détail, infime en apparence, peut amputer l'exercice d'une fraction importante de ses effets, et même dans certains cas, aller à l'encontre du but poursuivi.

Cette étude intéresse autant ceux qui pratiquent déjà et pourront ainsi contrôler leur technique, que les néophytes ou aspirants qui n'ont pas l'occasion de suivre un cours. Nous nous proposons donc, cher Lectrice, cher Lecteur, d'étudier ensemble une pose à la fois.

D'ici peu, vous posséderez à fond la technique exacte des grands classiques du yoga et vous retirerez de leur pratique tous les bénéfices et les joies que procure le yoga bien fait. Votre séance quotidienne deviendra non pas une corvée ni une routine, mais le meilleur moment de la journée, attendu avec impatience, si tant est qu'un aspirant yogi soit autorisé à manifester de l'impatience !

Chaque âsana comporte des paliers de difficulté croissante ; nous baserons notre étude sur la moyenne, sur ce qui est accessible en quelques semaines à la plupart des occidentaux.

Les néophytes, grâce aux indications précises pourront éliminer sans peine les obstacles du début. A l'intention des élèves avancés nous décrirons chaque fois une variante plus poussée : ainsi, chacun y trouvera son compte.

LES SOURCES

Recueillie sur place par l'auteur pendant ses séjours en Inde, chaque étude apporte la synthèse de l'enseignement de l'ashram de Swami Sivananda à Rishikesh, du Vishwayatan Yogashram de Delhi, dirigé par Dharendra Brahmachari, du Hatha Yogi Srikantarao, de l'Astanga Yoga Nilayam de Mysore, du Kaivalyadhama Samhiti de Lonavla. A tout cela l'auteur ajoute le fruit de son expérience personnelle accumulée en vingt ans de pratique ininterrompue et d'enseignement du yoga en Occident. Ainsi il a pu noter les difficultés que l'adepte occidental rencontre en route et les erreurs qu'il risque de commettre. Lisez et relisez les descriptions des mouvements, examinez et réexaminez les photos : il vous arrivera souvent de remarquer un détail qui vous avait échappé à première lecture et, répétons-le, en yoga, il n'y a pas de détails « insignifiants ».

l'homme moderne et le yoga

Notre époque est fantastique !

Jamais l'humanité n'a connu une évolution aussi explosive. Nos réalisations surpassent les rêves de nos ancêtres. Icare est éclipsé par nos cosmonautes. Nos savants vont au cœur de l'atome arracher les secrets les mieux gardés de la nature et domestiquent l'énergie nucléaire. Notre existence ressemble à un conte de fées, comparée à celle des siècles précédents. Quel dommage que nous soyons blasés !

Il est banal de s'asseoir dans un Boeing et de survoler le Pôle, confortablement installé dans un fauteuil, tandis que sous la banquise un sous-marin atomique croise peut-être. Et dans l'avion... nous dormons...

Sans remonter aux Gaulois, songez à l'émerveillement de Louis XIV s'il avait pu voir un poste de TV, ou même un simple enregistreur à bande magnétique !

Enfants gâtés, nous nous plaignons si les images que nous transmet Telstar sont un peu floues.

L'usage de la voiture est devenu si commun que nous

trouvons tout naturel de nous déplacer à 140 km. à l'heure sur nos autoroutes.

Nous formons un numéro sur un cadran et à l'autre bout du fil, à des centaines de kilomètres, voire même à des milliers de kilomètres, une voix aimée nous répond. A moins que ce ne soit celle du contrôleur des contributions ! Nous côtoyons tant de miracles quotidiens que nous trouvons cela normal et ordinaire, que plus rien ne nous émeut. Grâce à nos savants, ingénieurs et techniciens, il règne dans nos maisons chauffées automatiquement une température toujours uniforme. Bien vêtus, bien nourris, nous vivons dans le luxe. Les industriels, attentifs à nos moindres désirs, créent pour notre confort et notre plaisir, des infinités de « gadgets » destinés à nous rendre la vie de plus en plus facile et agréable. Ils nous inventent même de nouveaux besoins... Bref, un paradis terrestre comparé à la préhistoire. L'âge d'or !

MAIS, IL Y A UN MAIS...

Observons la foule anonyme qui défile dans nos rues encombrées. Regardez ces visages mornes, soucieux, ces traits fatigués que n'éclaire aucun sourire. Voyez ces dos voûtés, ces thorax étriqués, ces ventres obèses. Sont-ils heureux, tous ces civilisés ? Ils n'ont plus faim, ni froid, la plupart tout au moins, mais il leur faut des pilules pour dormir, des comprimés pour évacuer leurs intestins paresseux, des cachets pour calmer leurs migraines et des tranquillisants pour supporter l'existence. Coupés de la nature, nous avons réussi ce tour de force de polluer l'air de nos cités, nous nous sommes enfermés dans des bureaux et nous avons dénaturé la nourriture. Le dur combat pour l'argent a endurci nos cœurs, imposé silence à nos scrupules, perverti notre sens moral. Les maladies mentales font des ravages chaque jour plus étendus, tandis que les maladies de dégénérescence, cancer, diabète, infarctus, se multiplient et opèrent des coupes sombres dans nos élites. La dégéné-

rescence biologique s'accroît à une cadence effrayante qui ne semble « effrayer » personne et que nous ne remarquons même pas. Des statistiques rassurantes nous disent que nos chances de survie ont augmenté de x années mais, inconscients, nous ne nous rendons pas compte que nous dilapidons en quelques générations un patrimoine héréditaire accumulé depuis des centaines de milliers d'années. La civilisation, en supprimant la sélection naturelle, permet la multiplication d'individus tarés tandis que, conséquence du confort, l'homme ne fait plus appel à ses mécanismes d'adaptation et de défense naturelle et se débilite.

Comment stopper cette dégénérescence ?

Notre médecine même, pourtant en progrès constants, reste impuissante. Elle a cependant acquis un capital de connaissances qui suscitent notre légitime admiration et notre fierté. Elle a éliminé des fléaux tels que la peste, la variole, la diphtérie pour ne citer que ceux-là. Elle nous offre outre les antibiotiques, tant d'autres remèdes efficaces et en découvre chaque jour. Nos chirurgiens accomplissent des prodiges quotidiens : pensons aux opérations à cœur ouvert !

Mais tout cela ne suffit pas.

Au contraire, les progrès mêmes de la médecine donnent aux civilisés une fallacieuse impression de sécurité. Ils se croient tout permis, aucun excès ne les effraie, rien ne les arrête. Devient-on malade ? Il « suffit » d'aller chez le toubib : à lui de réparer les dégâts, en vitesse : c'est son métier, il est payé pour ça. Ils ne veulent pas se rendre compte que leur façon de vivre erronée cause la plupart de leurs maux et qu'aussi longtemps qu'ils ne consentiront pas à la modifier, les médecins, malgré leur science et leur dévouement, ne pourront leur assurer qu'une santé précaire entre deux maladies. Une « civilisation » qui aboutit à la dégénérescence de l'espèce et des individus sans même leur procurer un semblant de bonheur, doit être considérée en faillite.

Prisonniers de la civilisation, que pouvons-nous contre ce rouleau compresseur ? Renoncer à notre science, à notre

technique, à notre vie civilisée ? Dynamiter les usines, brûler les livres, enfermer les savants et les techniciens, retourner dans les cavernes et forêts de la préhistoire ? Impossible. Inutile. D'ailleurs, nous avons le droit d'être fiers de notre science et de nos réalisations. Nous ne devons pas renoncer à la civilisation ; il faut au contraire bénéficier au maximum de ses avantages tout en cherchant à éliminer ses inconvénients.

UN REMEDE : LE YOGA

La solution passe nécessairement par l'individu. Vous vous dites « Que représente l'individu isolé, quelle importance a-t-il face à la masse ? » Peu de chose en apparence. Mais la situation ne peut s'améliorer, le problème ne peut se résoudre que si chacun s'astreint à une discipline personnelle dont le yoga constitue sans aucun doute la forme la plus pratique, la plus efficiente, la mieux adaptée aux exigences de la vie moderne. « Si tu veux changer le monde, commence par te changer toi-même ». Grâce au yoga, le civilisé peut retrouver la joie de vivre. Le yoga lui donne santé et longévité par les âsanas qui rendent la souplesse à la colonne vertébrale, véritable axe vital, calment ses nerfs surexcités, relaxent ses muscles, vivifient ses organes et ses centres nerveux. Le prânayama (exercices respiratoires) apporte de l'oxygène et de l'énergie à chaque cellule, dégrasse l'organisme en brûlant les déchets, expulse les toxines, tandis que la relaxation lui permet de préserver l'intégrité de son système nerveux, le prémunit contre la névrose, le délivre de l'insomnie. Pour l'adepte du yoga, prendre soin de son corps est un devoir sacré.

Le yoga affirme qu'il est facile de rester en bonne santé, qu'il suffit de modifier quelques habitudes conventionnelles erronées, responsables d'un nombre incalculable de maux, de misères et de décès prématurés. La santé est un droit de naissance ; il est aussi naturel d'être en bonne santé que

de naître : la maladie trouve son origine dans la négligence, l'ignorance ou la transgression des lois naturelles.

Au sens yogique du terme, la maladie est un péché physique et le malade est considéré comme étant aussi responsable de sa mauvaise santé que de ses mauvaises actions. Pyle observait déjà que « les humains qui traitent leur corps comme il leur plaît, et enfreignent les règles de la vie saine dont ils devraient avoir une connaissance approfondie, sont des pécheurs physiques. Les lois de la santé ne sont ni restrictives ni étriquées. Au contraire, elles sont simples, peu nombreuses et nous procurent une grande liberté en nous affranchissant d'une foule d'entraves qui ne laissent aucune place à notre propre force pour se manifester dans son intégrité, nous empêchant ainsi de jouir pleinement de la vie. » Quoique simples, les méthodes et préceptes du yoga sont rationnels et scientifiques.

L'on pourrait même craindre que leur simplicité et leur facilité d'application ne conduisent déplorablement à les négliger, nous privant ainsi des merveilleux effets bénéfiques que procure leur pratique continue et soigneuse.

Ce livre vous apporte ces méthodes qui ont fait leurs preuves au cours de millénaires. L'auteur vous transmet la tradition yogique telle qu'il a eu le privilège de la recueillir de ses Maîtres, enrichie par vingt ans de pratique personnelle ininterrompue.

Ce livre est didactique avant tout : il ne s'égare pas dans la théorie et reste sur le terrain de la pratique. Nous répéterons avec Swâmi Sivânanda : « Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie ».

l'esprit du hatha-yoga

Le Hatha-Yoga peut être pratiqué avec succès par chacun, athée ou croyant, car il n'est pas une religion, et sa pratique n'exige ni ne présuppose l'adhésion à aucune philosophie particulière, à aucune église ou croyance quelconque. On peut le considérer comme une discipline psychosomatique unique en son genre, d'une efficacité inégalée, sans plus. Le Hatha-Yoga, étant un ensemble de techniques, est neutre par définition, mais ce serait une regrettable erreur de ne considérer que cet aspect technique, et d'ignorer l'esprit dans lequel les grands Sages et Rishis de l'Inde antique l'ont conçu, esprit qui lui confère une indiscutable noblesse. Personne ne l'a mieux défini que Swâmi Sivânanda dans les lignes suivantes :

« Si l'on admet que l'homme est en réalité un esprit incorporé à la matière, une union complète avec la Réalité exige l'unité de ces deux aspects. Il y a beaucoup de vrai dans la doctrine qui enseigne que l'homme doit extraire le meilleur des deux mondes. Il n'existe aucune incompatibilité

entre les deux, pourvu que l'action soit conforme aux lois universelles de la manifestation. La doctrine qui prétend que le bonheur dans l'au-delà ne peut être obtenu que par l'absence de jouissance ici-bas, ou par la recherche délibérée de la souffrance et de la mortification doit être tenue pour fausse. Le bonheur ici-bas et la bénédiction de la Libération, tant sur terre que dans l'au-delà, peuvent être atteints en faisant de chaque acte humain et de chaque fonction, un acte d'adoration. Ainsi le sadhak (l'adepte) n'agit pas avec un sentiment de séparation. Il considère que sa vie et le jeu de toutes ses activités n'est pas une chose à part, à conserver et poursuivre égoïstement, pour sa propre cause, comme si la jouissance pouvait s'extraire de la vie par sa propre force, sans aide.

Au contraire, la vie et toutes ses activités doivent être conçues comme une part de l'action sublime de la Nature. Il perçoit que dans le rythme des pulsations de son cœur, c'est le chant de la Vie Universelle qui s'exprime. Négliger ou ignorer les nécessités du corps, le tenir pour une chose non divine, c'est négliger et nier la plus grande Vie, dont il fait partie, c'est falsifier la doctrine de l'Unité et de l'identité ultime de la matière et de l'Esprit. Gouvernés par de tels concepts, même les plus humbles nécessités physiques prennent une signification cosmique.

Le corps est la Nature ; ses besoins sont ceux de la Nature ; lorsque l'homme se réjouit, c'est la shakti qui jouit à travers lui.

En tout ce qu'il voit et fait, c'est notre mère, la Nature, qui agit et regarde ; le corps tout entier et toutes ses fonctions sont sa manifestation. La réaliser pleinement consiste à rendre parfaite cette manifestation qui est lui-même. L'homme qui cherche à se maîtriser, doit le faire sur tous les plans — physique, mental et spirituel — car ils sont tous en relation, n'étant que des aspects différents de la même Conscience Universelle qui l'imprègne.

Lequel a raison : celui qui néglige et mortifie son corps pour obtenir une prétendue supériorité spirituelle, ou celui

qui cultive les deux aspects de sa personnalité comme étant des formes différentes de l'esprit qui l'habite ? Par les techniques du Hatha-Yoga, l'adepte cherche à acquérir un corps parfait qui devient l'instrument adéquat pour le fonctionnement harmonieux de l'activité mentale.

Le Hatha-Yogi désire acquérir un corps solide comme l'acier, sain, exempt de souffrances et à même de vivre longtemps. Maître de son corps, il veut vaincre la mort. Dans son corps parfait il jouit de la vitalité de la jeunesse. Il veut même soumettre la mort à sa volonté et ayant accompli sa destinée terrestre, d'un grand geste de dissolution, il quitte ce monde à l'heure choisie. »

Pratiquer le Hatha-Yoga, ne signifie nullement accepter cette doctrine mais, outre qu'elle révèle l'état d'esprit des vrais Hatha-Yogis, elle dissipe aussi certains préjugés répandus en Occident, notamment de considérer les âsanas comme une acrobatie insensée, inutile, voire même dangereuse, ou croire que c'est dans un but de mortification que les Yogis adoptent certaines positions qui paraissent douloureuses. Elles le seraient peut-être pour un non-initié, mais pour l'adepte entraîné elles ne causent jamais de souffrance, au contraire !

respirer c'est vivre

J'ai rarement rencontré un être humain aussi désesparé : il était assis devant moi, pâle, les traits tirés, son cou décharné flottant dans le col de sa chemise devenu trop large. Il venait me voir sans grande conviction, sur le conseil d'un ami pour m'exposer son problème. Quand je dis « exposer » n' imaginez pas qu'il me raconta tout simplement ses ennuis : son état d'épuisement et de nervosité était tel, qu'il était incapable d'en faire le récit cohérent. Il me lisait des notes préparées pour notre entrevue. Je vous fais grâce des détails. Marié, il avait eu, voici quelques années un choc émotif dont il ne m'a pas précisé la nature et depuis, sa santé se délabrait progressivement. Il souffrait de troubles digestifs, de palpitations, d'irritabilité, de manque de concentration. Il maigrissait à vue d'œil, perdait le goût de vivre, était à bout de courage. Il avait changé d'emploi depuis peu ; mieux rémunéré, il se sentait hélas dépassé par ses nouvelles responsabilités. Le lendemain, un travail important l'attendait qu'il s'esti-

mait incapable d'accomplir. Il avait l'intention de l'avouer à son nouveau patron et de donner sa démission.

Que faire ? La gymnastique lui était interdite car le moindre effort l'épuisait. J'étais fort embarrassé : j'aurais voulu l'aider, mais il semblait exclu de lui faire pratiquer du yoga, même ultra-élémentaire.

Pour faire le point, je lui demandai d'ôter son veston, de se coucher sur le tapis et de respirer calmement. Ne remarquant aucun mouvement respiratoire à l'abdomen ni au thorax, je lui dit : « Ne retenez pas votre souffle ! »

— Mais je ne le retiens pas, je respire normalement..., fut la surprenante réponse.

— Alors respirez aussi profondément que vous pourrez. Il fit un effort, et sa poitrine se souleva... d'un centimètre ! Je palpai l'abdomen : il était dur et contracté. Cet homme était à ce point contracturé qu'il ne respirait pratiquement pas, tout juste assez pour ne pas mourir asphyxié. Cela expliquait bien des choses ! Il me regarda ahuri lorsque je lui appris que sa respiration était presque inexistante : il ne s'en était jamais rendu compte, ni personne d'ailleurs ! Après une demi-heure d'essais, il réussit à se décontracter un peu et à respirer du ventre. Ce n'était pas formidable, bien sûr, mais comparé à son état précédent, il inspirait au moins cinq fois plus d'air qu'auparavant.

Trois quarts d'heure plus tard, timidement, une touche de rose apparut sur ses joues, un pâle sourire éclaira son visage et... il était capable de parler sans notes !

Ne croyez pas que tout fut simple par la suite, mais, par la magie du souffle, ce corps humain revint à la vie, comme une plante étiolée qu'on arrose.

Avec l'aide de son médecin, il est en voie de reprendre une vie normale.

Ceci est un cas extrême mais impressionnant, et depuis ce jour, plus que jamais, j'accorde une importance primordiale à la respiration ; j'observe que, presque sans exception, les personnes qui ont une cage thoracique bien développée — et qui s'en servent ! — vivent sans problèmes,

c'est-à-dire réussissent à les résoudre au fur et à mesure qu'il s'en présente. Ceux qui respirent mal se débattent dans des difficultés sans nombre, dans tous les domaines : santé, profession, affectivité. Ils sont — hélas — la majorité car, en fait, nous respirons tous plus ou moins mal ! Combien de pauvres poumons de civilisés ne sont jamais ventilés à fond !

La respiration est le grand volant vital. Il est possible de se passer de nourriture solide durant des semaines, de boisson pendant quelques jours ; privés d'air nous passerions en peu de minutes de vie à trépas.

Tous les phénomènes vitaux sont liés à des processus d'oxydation et de réduction : sans oxygène, pas de vie. Nos cellules dépendent du sang pour leur approvisionnement en oxygène. Qu'un sang pauvre en oxygène circule dans vos artères et la vitalité de chacune de vos cellules s'en trouve amoindrie : « réalisez » cette vérité première, imprégnez-vous-en, rendez-vous compte que des milliards de cellules, prêtes à vous servir fidèlement jusqu'au bout de leurs forces, sont tributaires de l'apport d'oxygène qui leur parvient par l'intermédiaire de ce liquide magique : le sang. Votre devoir, au sens strict, est de leur assurer cet approvisionnement en oxygène auquel ils ont droit.

Non seulement nous respirons très mal, mais souvent la qualité de l'air respiré est plus que douteuse, d'où notre manque de résistance aux maladies, à la fatigue, notre répugnance à tout effort physique, notre nervosité, notre irritabilité.

L'apport d'oxygène est un aspect seulement de la fonction respiratoire qui comprend aussi le rejet du CO_2 . Les cellules ne disposent d'aucun autre moyen de se débarrasser des déchets qu'elles produisent, à part celui de les déverser dans le sang et la purification a lieu notamment dans les poumons. De plus, dans les poumons mal ventilés d'innombrables germes peuvent se développer dans l'obscurité tiède et humide qui leur est favorable. Le bacille de Koch ne résiste pas à l'action de l'oxygène ; la respiration cor-

recte en assurant la ventilation complète des poumons immunise contre la tuberculose.

Bien sûr nous n'avons pas attendu les Yogis pour respirer ! Mais en pratiquant leur art de respirer, vous vous rendrez compte à quel point vous respiriez mal avant !

Il y a autant de différence entre la façon dont respire un adepte du Yoga et un non initié, qu'entre un gamin qui barbote dans un étang et un champion. Le premier se débat, dépense beaucoup d'énergie et arrive à peine à flotter et à se déplacer, le second avance vite et sans effort. Toute la différence vient de la technique et de l'exercice.

Apprenons à respirer correctement, la récompense sera merveilleuse !

Voici les bénéfices que Swami Sivananda attribue à la respiration yogique : « Le corps devient fort et sain ; l'excès de graisse disparaît, le visage resplendit, les yeux scintillent et un charme particulier se dégage de toute la personnalité. La voix devient douce et mélodieuse. La maladie n'a plus de prise sur l'adepte. La digestion se fait avec aisance. (Souvenez-vous de l'appétit que vous ressentez après une longue marche en plein air). Le corps tout entier se purifie, l'esprit se concentre aisément. La pratique constante éveille les forces spirituelles latentes, amène le bonheur et la paix. »

Avant votre naissance, maman respirait pour vous. Mais dès votre venue au monde, lorsque la teneur en CO² de votre sang augmenta, le centre respiratoire déclencha votre première et profonde inspiration. Dans la cage thoracique, les poumons se déplissèrent : vous veniez de poser votre premier acte autonome. Depuis lors, flux et reflux du souffle rythment votre vie jusqu'au dernier soupir. Pour reprendre l'expression de C. L. Schleich, dès que la sage-femme tranche le cordon ombilical, les poumons deviennent le placenta qui relie l'homme à la mère cosmique.

Vivre c'est respirer — respirer c'est vivre et les yogis mesurent la durée de la vie humaine en nombre de respirations.

Avant d'entreprendre des exercices respiratoires compli-

qués, apprenons d'abord à bien respirer. Ou plutôt, réapprenons !... Nous avons tous su si bien respirer... quand nous étions bébés ! Depuis, tant de choses ont changé, sans toujours s'améliorer, surtout en matière de respiration, laquelle est devenue incomplète, superficielle, saccadée, hâtive, parce que nous sommes perpétuellement crispés et tendus sous l'emprise d'émotions négatives : anxiété, colère, entre autres.

Avant toute réforme respiratoire, il faut se souvenir que le souffle est antérieur à nous et que nous ne pouvons rien lui apprendre. Nous devons nous ouvrir à ses pouvoirs vivifiants en écartant tous les obstacles à son action. Le souffle attend de nous l'élimination des tensions, la correction des mauvaises habitudes, des attitudes physiques et mentales erronées. Dès que nous aurons déblayé les obstacles, il se manifestera dans sa plénitude et nous accordera vitalité et santé.

La mode n'est plus aux corsets de 1900, mais plus d'un accessoire vestimentaire empêche encore de respirer normalement. Vos ceintures de cuir, Messieurs ! Vos gaines et soutiens-gorge, Mesdames ! Choisissez-les très extensibles pour ne pas entraver la respiration.

Mais il y a des obstacles physiques beaucoup plus redoutables : ces abdomens durs et contractés qui bloquent toute respiration et contractent toute la personnalité, ces thorax rigides comme des cuirasses, ces diaphragmes immobilisés par des accumulations de gaz dans le tractus gastro-intestinal, causées elles aussi par des spasmes. Il faut d'abord décontracter tous ces muscles tendus en permanence qui, mieux qu'un corset, empêchent toute respiration normale ; voilà pourquoi la relaxation est la porte d'entrée du yoga.

PRIMAUTE A L'EXPIRATION

Dans l'acte respiratoire, l'Occidental attribue la primauté à l'inspiration. Le yoga, au contraire, affirme que toute

bonne respiration commence non seulement par une expiration complète et lente, mais aussi que cette EXPIRATION parfaite est la condition sine qua non d'une inspiration correcte et complète, pour la raison bien simple qu'on ne peut remplir un récipient que s'il a été préalablement... vidé ! Impossible de bien respirer si nous n'expirons pas d'abord à fond.

La respiration normale commence donc par une expiration lente et paisible, réalisée par la relaxation des muscles inspiratoires. La poitrine s'affaisse de son propre poids, ce qui chasse l'air. Cette expiration doit être silencieuse, comme tout l'acte respiratoire (vous ne pouvez pas vous entendre respirer) et, de ce fait, elle sera lente. A la fin de l'expiration, les muscles abdominaux peuvent aider à vider les poumons aussi complètement que possible, par une contraction qui chasse les derniers restes d'air vicié. La constitution spongieuse des poumons ne permet pas de les vider à 100 % : il restera toujours de l'air impur dans les poumons, l'air « résiduel », qu'il faut s'efforcer de réduire au minimum, car l'air frais, apporté par l'inspiration, se mélange à cet air résiduel pour former votre véritable air respiratoire. Plus vous aurez expiré à fond, plus grande sera la quantité d'air frais qui pourra entrer, plus pur sera l'air en contact avec la surface alvéolaire.

Le volume d'air que les poumons peuvent contenir s'appelle la « capacité vitale ». Rarement désignation aura été plus pertinente et le but de nombreuses techniques respiratoires est d'augmenter cette capacité. Toutefois, avant de se préoccuper de l'accroître, utilisons au maximum celle dont nous disposons, par une expiration soignée. Les yogis distinguent trois types de respirations :

la respiration abdominale, la respiration costale et la respiration claviculaire. La respiration yogique complète combine les trois et constitue la respiration idéale.

La respiration abdominale :

C'est de cette façon que respirent la majorité des hommes.

Le diaphragme s'abaisse au moment de l'inspiration, l'abdomen se gonfle. C'est la façon la moins mauvaise de respirer. La base des poumons se remplit d'air, l'abaissement rythmique du diaphragme provoque un massage doux et constant de tout le contenu abdominal et favorise le bon fonctionnement des organes.

La respiration costale :

S'effectue en écartant les côtes, en dilatant la cage thoracique comme un soufflet. Cette respiration emplit les poumons dans leur partie moyenne. Elle fait pénétrer moins d'air que la respiration abdominale, tout en requérant plus d'un effort ! C'est la respiration « athlétique ». Combinée avec la respiration abdominale, elle entraîne une ventilation satisfaisante des poumons.

La respiration claviculaire :

L'air s'introduit en soulevant les clavicules. La partie supérieure des poumons seule reçoit alors un apport d'air frais. C'est la moins bonne façon de respirer : elle est souvent l'apanage des femmes.

La respiration complète :

La respiration yogique complète, englobe les trois modes de respiration qu'elle intègre en un seul mouvement ample et rythmé.

L'apprentissage se fait le mieux en position couchée sur le dos ; elle peut donc se pratiquer au lit, éventuellement. Voici, brièvement décrites, les diverses phases.

- 1) Videz les poumons à fond.
- 2) Abaissez lentement le diaphragme et laissez entrer l'air dans les poumons. Quand l'abdomen sera gonflé et que le bas des poumons aura été empli d'air...
- 3) ... écartez les côtes, sans forcer cependant, puis...

4) ... achevez d'emplir les poumons en soulevant les clavicules.

Durant toute l'inspiration l'air doit entrer progressivement, sans saccades, en flux continu. Vous ne devez faire aucun bruit en respirant. Il est essentiel de respirer silencieusement (1).

TRES IMPORTANT : votre esprit doit être concentré entièrement sur l'acte respiratoire.

Quand vous avez empli les poumons complètement, expirez dans l'ordre de l'inspiration, toujours lentement, sans saccades ni effort. Bien rentrer l'abdomen à la fin de l'expiration. Recommencer ensuite à inspirer de la même façon. Vous pouvez prolonger cet exercice autant que vous le désirez. Il ne doit provoquer ni gêne, ni fatigue. Vous pouvez le pratiquer à tout moment ; chaque fois que vous y pensez, au travail, en marchant, en toute occasion, respirez consciemment et aussi complètement que possible. Peu à peu, vous acquerez l'habitude de la respiration complète et votre façon de respirer s'améliorera au fur et à mesure de vos progrès. Mais il est indispensable de réserver chaque jour un moment fixe à votre choix (le matin au réveil est très favorable ainsi que le soir avant de vous endormir) pour pratiquer pendant quelques minutes.

Quand vous vous sentirez fatigué, déprimé, découragé, faites quelques respirations complètes : votre fatigue disparaîtra comme par enchantement, votre mental s'en ressentira et vous vous remettrez au travail avec un entrain renouvelé.

Tout comme l'expiration, l'inspiration doit être silencieuse, lente, continue et aisée. Ne vous gonflez pas comme un ballon de football ou comme un pneu. Respirez à l'aise, ne forcez jamais. Souvenez-vous que la respiration idéale est **PROFONDE, LENTE, SILENCIEUSE, AISEE.**

Chez les sédentaires, il se produit des accumulations de sang ou congestions dans l'un ou l'autre organe. Le « tor-

(1) Nous détaillons cette respiration complète au chapitre suivant

rent » circulatoire ralenti entraîne une usure et un vieillissement prématurés de l'organisme. La respiration complète empêche que dans nos organes le courant sanguin ne se ralentisse au point de former des stagnations et de « torrent » ne devienne un « marécage ».

L'effet de succion, d'aspiration, provoqué par la respiration profonde constitue une des plus importantes corrélations entre la respiration profonde et la circulation. Un exemple, cité par le Dr Fritsche, éclaire ce mécanisme.

La grosse veine qui déverse dans le cœur d'une façon ininterrompue le sang en provenance du foie, est régulièrement vidée par la succion que le poumon exerce sur elle en respirant. Si le sang veineux hépatique ne s'écoule pas librement, le foie gonfle et se congestionne avec des répercussions fâcheuses sur la circulation du sang en provenance du tube digestif d'où il s'ensuit une digestion perturbée.

La respiration profonde et lente dissipe presque instantanément cet état congestif du foie, car *le poumon aspire littéralement l'excès de sang accumulé dans le foie, qui se déverse dans le cœur droit. D'ailleurs, les mouvements du diaphragme et de la cage thoracique exercent une influence accélératrice sur la circulation veineuse dans l'organisme tout entier.*

En inspirant, vous n'aspirez pas seulement de l'air dans les poumons, vous pompez aussi du SANG dans les tissus de tout le corps. C'est au moment où le poumon contient le plus d'air qu'il renferme aussi le plus de sang, selon les recherches de P. Héger.

Lorsque, dans la première phase de la respiration, le diaphragme s'abaisse et s'aplatit, la veine cave inférieure propulse son sang vers le cœur car ses parois sont tendues. La rate retire aussi des effets bénéfiques de la respiration profonde.

Ainsi la respiration profonde et lente est un puissant moteur circulatoire. Le cœur est la pompe foulante qui propulse le sang dans le réseau artériel, tandis que les poumons font office de pompe aspirante sur la circulation

veineuse. La circulation dépend du fonctionnement correct et complémentaire de ces deux pompes motrices. La respiration est le tonique du cœur par excellence.

Les échanges gazeux dans le poumon, absorption d'oxygène et expulsion de CO_2 se font le mieux lorsque la respiration est profonde, complète et LENTE. D'après Walter Michel : « Si la ventilation pulmonaire n'est pas complète, abondante et lente, la surface à oxyder perd de son intégrité et la fixation d'oxygène se fait mal, malgré la présence des ferments.

Pour un échange gazeux optimum il faut « que le sang veineux adapte lentement sa tension à celle de l'air alvéolaire... Les tensions se rapprochent lorsque l'air alvéolaire reste longtemps en contact avec le sang. Le rapprochement maximum est atteint quand l'air reste 10 à 20 secondes dans les alvéoles. La vitesse de la circulation de sang et le temps pendant lequel l'air reste dans les alvéoles, en d'autres termes le volume minute et la manière de respirer, déterminent également l'importance des échanges gazeux au niveau des poumons. On augmente la surface de diffusion en inspirant profondément et en retenant l'air inspiré. C'est ainsi qu'on augmente la surface d'efficacité, car toutes les alvéoles habituellement inactives dans la respiration courante, sont en action. La leçon que la médecine est en droit de tirer de ces faits, est qu'un bon remplissage alvéolaire est nécessaire à une bonne oxygénation. Il faut, en effet, que le plus grand nombre possible d'alvéoles participent à cette action, afin d'augmenter ainsi la surface de diffusion ; il faut aussi, selon les physiologistes, que l'air inspiré séjourne de 10 à 20 secondes dans l'alvéole, afin d'obtenir un échange aussi complet que possible des gaz de la respiration... » ...Il est démontré combien le rythme de la respiration est essentiel, notamment combien la respiration LENTE influence la respiration des tissus qui, par ce moyen simple, augmente, plus que ne saurait le faire aucune thérapeutique, la consommation en oxygène de tout l'organisme.

« Tous les troubles organiques ou fonctionnels qui créent l'état de maladie sont influençables sinon toujours guérissables par la respiration volontaire. »

« Les futurs bronchitiques, les futurs asthmatiques, les futurs emphysémateux sont invariablement des respirateurs insuffisants », dit le Dr J. Peschier.

« La respiration volontaire est le moyen le plus important » dont nous disposons pour augmenter la résistance organique. Diminuez la résistance organique par n'importe quel moyen et vous verrez des microbes jusque là inoffensifs devenir des agents d'infection (Pasteur). La sérothérapie connaît des échecs comme la sulfamidothérapie, comme la pénicilliothérapie. Certains remèdes, comme tels, n'ont aucune action directe sur l'agent infectieux. Par contre, il est établi que certains états du sang ou des humeurs (température, densité, viscosité ou simplement pH), suffisent à détruire un agent infectieux sans le secours d'aucune thérapeutique consciemment apportée de l'extérieur.

« Il existe une immunité naturelle. Celle-ci est attribuée à un équilibre ionique du sang. Elle dépend donc de la respiration, qui, en agissant sur le pH des humeurs, agit sur le pH optimum du microbe. Elle donne à l'équilibre acide-base une régulation qui est rétablie à chaque respiration, et permet à l'organisme de maintenir ou de retrouver le pH vital.

« Si la respiration volontaire ne suffit pas toujours pour combattre les maladies infectieuses, elle soutient le combat qui nous en délivre, elle assure à l'organisme les moyens de les éviter. »

On reste confondu devant la clairvoyance des yogis qui ont établi depuis plusieurs millénaires, les règles et techniques de la respiration idéale ! Ils recommandent de respirer comme si, à notre naissance, nous avions été crédités d'un certain nombre de respirations, et que notre vie durerait jusqu'à épuisement du capital « nombre de respirations ». Si nous étions pénétrés de cette croyance, comme nous prendrions soin de respirer lentement !

Oui, respirer c'est vivre. Mais respirer lentement c'est vivre longtemps. Et en bonne santé.

Alors que pour les âsanas il faut être à jeun, dans une tenue et un lieu adéquats, la respiration volontaire peut se pratiquer n'importe où, n'importe quand, sans même que l'entourage s'en aperçoive !

Commencez votre journée par quelques respirations profondes, lentes, silencieuses, au lit, pendant les quelques minutes que vous vous accordez entre le réveil et le lever... Ensuite, pendant toute votre séance d'âsanas respirez yogiquement. Si vous avez l'occasion de marcher un peu en vous rendant à votre travail, respirez encore ! En marchant, inspirez pendant 6 pas, retenez le souffle 3 pas, et faites durer l'expiration 12 pas. En règle générale, l'expiration doit occuper le double du temps de l'inspiration, qu'il y ait rétention ou non. Vous pouvez essayer avec : 8 pas inspiration, 4 rétention, 16 expiration.

Dans le courant de la journée, au travail ou ailleurs, chaque fois que vous y penserez — souhaitons que ce soit fréquemment — accordez-vous quelques respirations profondes, complètes et lentes. Dans la soirée, profitez-en pour intercaler une brève séance de respirations ; au lit, que la respiration vous serve de berceuse. Vous pouvez toujours respirer sur le même rythme qu'en marchant, mais en comptant les secondes par exemple.

Ainsi, en accumulant de courtes mais fréquentes séances au cours de la journée, vous vous assurez les avantages inappréciables de la respiration yogique.

la respiration yogique complète

Nous allons, dans ce chapitre, condenser la technique de la respiration yogique complète, la seule normale puisqu'elle englobe en un seul processus les diverses façons partielles de respirer.

Résumons d'abord ce que nous savons déjà.

L'inspiration se compose de trois phases partielles qui sont :

- a) la respiration abdominale, provoquée par l'aplatissement et l'abaissement du diaphragme ;
- b) la respiration costale, réalisée par l'écartement des côtes ;
- c) la respiration claviculaire, ou respiration haute, produite par le soulèvement du sommet du thorax.

Chacune de ces respirations a ses avantages propres, mais seule une inspiration qui englobe les trois modes constitue la respiration yogique complète.

Comment apprendre, en pratique, cette respiration ?

Il faut d'abord s'exercer à dissocier les diverses phases,

avant d'en tenter la synthèse, c'est-à-dire l'enchaînement souple et continu des trois phases qui se succèdent alors sans solution de continuité, en un seul mouvement ample et harmonieux qui emplit les poumons de l'air vivifiant et déplisse les 70 millions d'alvéoles pulmonaires que, paraît-il, nous possédons tous.

En premier lieu, c'est à la respiration abdominale qu'il faut s'exercer.

LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Nous allons donc apprendre à respirer correctement du diaphragme, d'une façon aisée, ample et naturelle. Il est préférable de s'exercer en étant couché sur le dos, parce que dans cette position il est plus facile de relaxer la musculature abdominale qui contribue à nous tenir droit lorsque nous sommes assis ou lorsque nous marchons. Plus tard, vous pourrez respirer du diaphragme en toutes circonstances, même en marchant ou en courant.

Pour être vraiment à l'aise, il est souvent utile de placer un coussin sous les genoux pour diminuer la cambrure lombaire. Ne vous allongez pas sur un support trop mou car, bien qu'il soit possible de respirer du diaphragme en étant couché sur un lit, il est préférable de faire l'exercice sur un support ferme, voire sur un tapis posé à même le sol.

Il est bon de fermer les yeux durant l'exercice pour mieux vous concentrer.

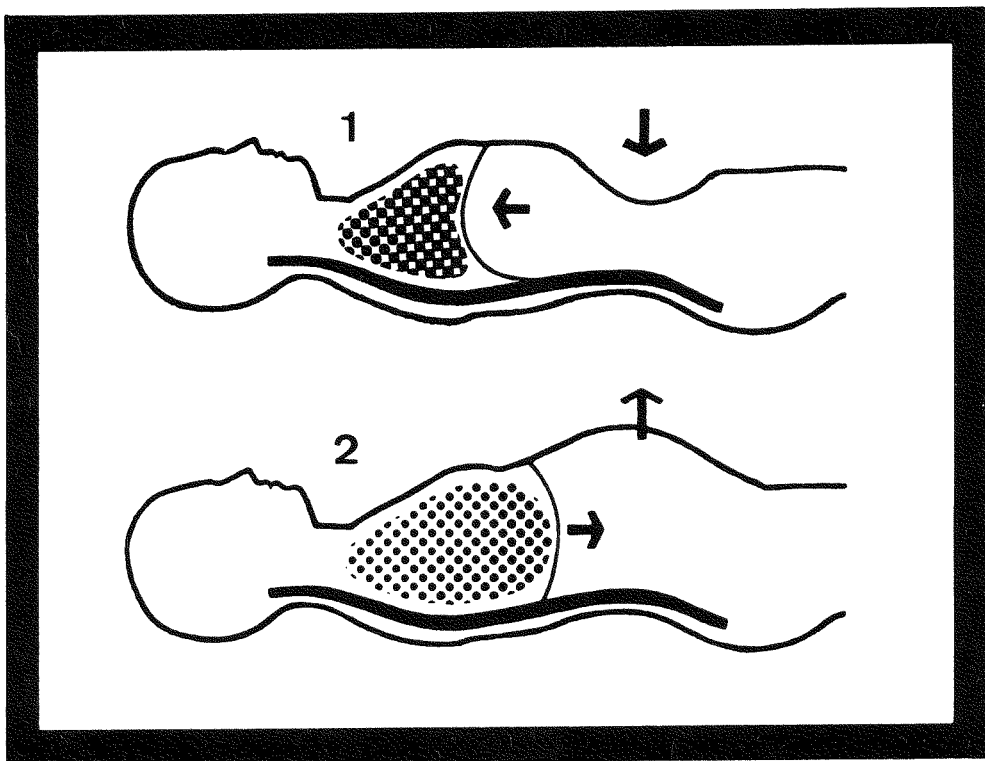
Avant l'exercice, prenez soin d'expirer à fond plusieurs fois, soit en poussant quelques soupirs à l'issue desquels vous rentrez un peu le ventre en contractant les abdominaux, pour chasser les derniers restes d'air soit, si vous êtes seul dans une pièce, en émettant le son OM (cf. p.57) qui oblige à expirer lentement, à fond, et comme le son doit être uniforme, vous permet de doser le débit de l'air à votre gré. Pendant que vous prononcez le OOOOMMMM

long et grave en faisant vibrer le MMMM... dans la boîte crânienne, concentrez votre attention sur la sangle abdominale, prenez conscience des mouvements des divers muscles qui la composent. Après quelques expirations longues, lentes, profondes, automatiquement une tendance se manifeste à inspirer plus profondément et de l'abdomen. Nous allons accentuer cette tendance et la pousser jusqu'à son maximum.

Le dessin n° 1 vous montre la position du diaphragme à poumons vides. Vous voyez que, tel un piston dans un cylindre, il est remonté très haut dans la cage thoracique et que les poumons occupent un espace fort restreint. Il est important de vider les poumons à fond, d'évacuer le plus possible d'air résiduel vicié. Mais ce piston n'est pas plat, comme dans un moteur quelconque, il est bombé (voir illustration n° 2) comme un couvercle de marmite, mais non rigide puisque constitué d'une plaque cartilagineuse ceinturée de muscles dont la contraction détermine les mouvements du diaphragme. En fait, le diaphragme dispose de muscles comptant parmi les plus puissants du corps humain ou du moins censés être tels car souvent, hélas, leur propriétaire les laisse s'atrophier. Ce dessin n° 1 nous permet aussi de saisir pourquoi l'on ne se relaxe vraiment à fond que lorsque les poumons sont vides, — sans expiration forcée, — parce qu'à ce moment les muscles du diaphragme sont au repos.

Le relax absolu ne peut donc se situer que pendant les quelques secondes de répit qu'on s'accorde en retenant le souffle A POUMONS VIDES.

Après avoir vidé les poumons à fond et retenu le souffle durant quelques secondes, vous percevrez bientôt que votre respiration veut se déclencher d'ELLE-MEME : relaxez le ventre et laissez-la partir à cet instant. Pendant que l'air entre dans les poumons, l'abdomen gonfle et se soulève suite à l'aplatissement du dôme du diaphragme et NON PAR UNE CONTRACTION DES MUSCLES DE LA SANGLE ABDOMINALE. Il arrive souvent que des personnes



POSITION DU DIAPHRAGME A POUMONS VIDES ET A POUMONS PLEINS

Ces exercices de respiration abdominale pure, avec l'abdomen complètement relâché, ne doivent se pratiquer que couché sur le dos. Le but est de rendre consciente et de développer la respiration diaphragmatique. Dès que cet objectif est atteint, même en position couchée, il faut respirer en tendant légèrement la paroi abdominale qui doit résister élastiquement à la poussée inspiratoire; cela crée un massage doux mais très efficace des viscères. Assis ou debout, éviter de ballonner l'abdomen en respirant, surtout sous l'ombilic.

La respiration normale, celle de la vie courante, devrait être une respiration yogique complète (c'est-à-dire diaphragmatique, thoracique et claviculaire) atténuée, et non pas une respiration partielle. La sangle doit être contrôlée mais pas contracturée. Cf. aussi "Prāṇayāma, la dynamique du souffle", p. 146 "Le contrôle de la sangle abdominale".

croient, en toute bonne foi « respirer du ventre » en l'enflant par un travail de la sangle musculaire abdominale. En fait, celle-ci doit être relaxée et le rester durant toute l'inspiration. Peu à peu les poumons se remplissent d'air par le bas. L'inspiration sera lente, aisée et vous en aurez la certitude en respirant SILENCIEUSEMENT. Si vous ne vous entendez pas respirer, votre respiration aura la lenteur voulue. Audible, cela signifierait que vous inspirez trop hâtivement.

Inspirer par le nez et expirer de même est essentiel.

L'abdomen doit se soulever doucement comme un ballon qui se gonfle et la sangle doit rester souple ; si vous souhaitez contrôler le mouvement, vous pouvez poser la main sur le ventre, à peu près au nombril et en reposant le coude au sol. Ainsi vous pourrez facilement suivre le mouvement de dilatation de l'abdomen.

Pendant ce temps, le dos doit rester relaxé mais les côtes ne peuvent absolument pas bouger.

Pour vous en assurer, vous pouvez appliquer l'autre main contre les flancs et vous rendre compte que les côtes restent bien immobiles, que la respiration abdominale est dissociée de la respiration thoracique.

Et si vos côtes bougeaient malgré tout en même temps que le gonflement du ventre ? Dans ce cas, il faudrait immobiliser les côtes en sanglant le thorax au moyen d'une ceinture que vous disposez à peu près à hauteur de la pointe du sternum, au creux de l'estomac. Serrez la ceinture au cran voulu quand les poumons sont vides. Pendant que vous inspirerez, les côtes se heurteront à la résistance de la ceinture et ne participeront pas au mouvement, vous forcerez automatiquement le diaphragme à s'aplatir et le ventre à se gonfler.

Pendant que vous inspirez, vous devez vivre consciemment ce qui se passe dans les profondeurs tièdes de votre thorax : bientôt vous prendrez conscience du diaphragme et de ses mouvements. vous pourrez scinder les deux phases et vous passer de la ceinture.

EFFETS DE LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Cette respiration, outre qu'elle est relaxante, constitue un des moteurs les plus actifs de la circulation. Le diaphragme est un second cœur puisque ses mouvements de piston gonflent la base des poumons, lesquels aspirent ainsi du sang veineux en grande abondance. La circulation veineuse étant accélérée, le cœur proprement dit est bien alimenté en sang par l'arrière, ainsi que nous l'avons dit auparavant ; il en résulte une amélioration notable de la circulation générale.

Les mouvements de va-et-vient du piston diaphragmatique produisent en outre un massage très efficace — à la fois doux et puissant — des organes abdominaux.

Le foie est décongestionné et la vésicule évacue la bile en temps opportun. La circulation accélérée dans le foie et cette stimulation de la vésicule préviennent la formation des calculs. La rate, l'estomac, le pancréas, et tout le tube digestif sont massés, tonifiés. Les stases sanguines sont éliminées. Il arrive souvent d'entendre des « glou-glou » pendant la pratique de la respiration diaphragmatique, qui révèlent l'activation des mouvements péristaltiques du tube digestif.

Avec l'exercice, cette respiration abdominale devient de plus en plus ample, souple, relaxée, rythmée alors qu'au début elle était saccadée et difficile, du moins dans beaucoup de cas, notamment chez les personnes tendues.

Il faut mentionner ici l'action décongestionnante de cette respiration sur le plexus solaire, ce cerveau abdominal végétatif (il est utile de le répéter) dont l'importance échappe à la plupart de nos contemporains qui en ignorent souvent même jusqu'à l'existence. C'est le plexus de l'anxiété, ce qui explique l'effet calmant, apaisant de la respiration abdominale.

En général, les hommes apprennent cette respiration beaucoup plus facilement que les dames, mais cela ne doit pas inciter ces dernières à s'en abstenir, au contraire.

LA RESPIRATION COSTALE

Nous allons maintenant apprendre la respiration thoracique ou costale.

Comme son nom l'indique, c'est l'écartement des côtes qui va provoquer le gonflement des poumons et faire affluer l'air dans les poumons. Cette fois, nous allons travailler assis. Il est sans importance que vous soyez assis sur une chaise ou sur le sol, le résultat est identique. Videz les poumons à fond et maintenez la sangle abdominale contractée : de ce fait il devient impossible de respirer du ventre. Pendant toute la durée de l'inspiration vous devez garder l'abdomen contracté afin d'empêcher toute respiration par le diaphragme.

Il est inutile de préciser que les personnes qui ont utilisé la ceinture pour garder les côtes immobiles, l'enlèveront pour apprendre la respiration thoracique !

Placez les mains dans les flancs de façon que les paumes sentent les côtes, à quelques centimètres sous l'aisselle. Les doigts pointent vers l'avant. Inspirez en essayant de repousser les mains le plus loin possible avec les côtes, donc en les écartant non pas devant vous, mais vers les flancs. Après quelques essais, vous sentirez exactement comment vous y prendre.

Vous remarquerez nettement une plus grande résistance à l'entrée de l'air que pendant la respiration abdominale, qui fait pénétrer le plus grand volume d'air avec un effort minimum.

Malgré cette résistance, c'est une quantité appréciable d'air qui entrera pendant l'inspiration thoracique.

Faites une vingtaine de respirations localisées exclusivement aux côtes.

LA RESPIRATION CLAVICULAIRE OU HAUTE

Dans ce type de respiration, il faut essayer de soulever les clavicules tout en faisant entrer de l'air.

Bloquez les muscles abdominaux, comme pendant l'appren-

tissage de la respiration thoracique, en gardant les mains sur les flancs dans la position décrite ci-dessus. Essayez maintenant de faire entrer de l'air en attirant les clavicules vers le haut, sans toutefois soulever les épaules, ce qui serait d'ailleurs pratiquement impossible en maintenant les mains sur les flancs.

Vous percevrez l'entrée de l'air, mais vous prendrez aussi conscience qu'il en pénètre peu malgré un effort sensiblement plus important encore que pendant la respiration thoracique.

C'est la façon de respirer la moins efficiente. Les dames respirent souvent de cette façon-là à titre habituel. Observez dix femmes respirer : chez huit d'entre elles vous ne verrez d'autre mouvement pendant l'inspiration qu'un soulèvement marqué des clavicules, les dames soulèvent leur broche ou leur collier quand elles inspirent !

C'est aussi la respiration des nerveux, des déprimés, des anxieux. Elle n'est tolérable et utile qu'intégrée dans la respiration yogique complète et ne prend de sens que précédée des deux autres phases de cette respiration.

Pourquoi les femmes respirent-elles du haut des poumons ?

Nous avons supposé pendant longtemps que les raisons vestimentaires (corsets, gaines, soutiens-gorge, vêtements serrants, etc.) en étaient l'unique cause. Toutefois, même les femmes qui ne mettent pas de corset (celui-ci a, heureusement, tendance à disparaître et les gaines modernes sont très souples) présentent ce type de respiration, alors que leurs vêtements ne serrent pas plus que ceux de l'homme. Nous croyons qu'il faut chercher plus loin la cause profonde de cet état de choses.

En observant les bébés des deux sexes, on s'aperçoit que les nourrissons du sexe féminin, quoique respirant habituellement de l'abdomen comme ceux du sexe masculin, ont des périodes où la respiration se fait du haut de la poitrine. Or, dans ce cas, les vêtements sont absolument hors de cause !

Pour trouver la clé de l'énigme, il faut jeter un coup d'œil vers le rôle fondamental de la femme, qui la différencie le plus de l'homme : la maternité.

Que se passe-t-il pendant la grossesse ? A mesure que l'utérus gravide prend du volume, il envahit la cavité abdominale et durant les derniers mois de la grossesse, la femme ne peut pratiquement plus respirer du diaphragme, celui-ci ne pouvant plus s'abaisser vu la présence de l'enfant et du placenta. A ce moment la femme a recours à une respiration de secours prévue pour ce cas : la respiration claviculaire. Observez une femme enceinte qui respire et vous verrez qu'elle est forcée de respirer ainsi, surtout pendant la période finale de la portée. Les respirations profondes lui sont — et pour cause — impossibles. Le bébé de sexe féminin, d'instinct, s'entraîne dès le berceau à ce type de respiration !

Nous allons cependant retrouver les vêtements et leur rôle ! Dès qu'un vêtement comprime quelque peu l'abdomen, le mécanisme de défense se met en action et la femme respire du haut de la poitrine, tandis que dans les mêmes circonstances l'homme réagit autrement : en desserrant ses vêtements ou en forçant quand même le diaphragme à s'abaisser. L'homme lutte contre l'obstacle alors que la femme le contourne.

Il n'en reste pas moins vrai que ce type de respiration est de qualité inférieure à la respiration abdominale et que la femme doit éviter d'adopter comme mode habituel de respiration un type de respiration prévu pour des circonstances bien particulières.

La femme devra donc être plus vigilante que l'homme afin de ne pas laisser ce mécanisme se déclencher en dehors du cas de grossesse.

APPRENDRE LA RESPIRATION YOGIQUE COMPLETE

La respiration yogique, nous le savons, englobe les trois types de respirations partielles.

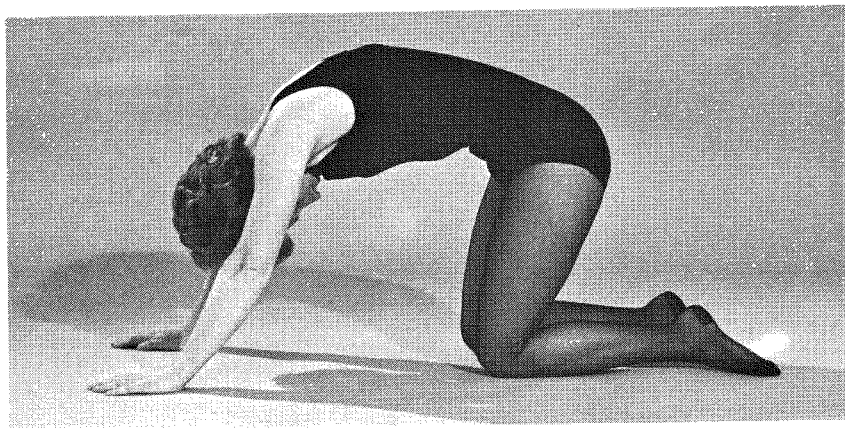
L'apprentissage se fera couché sur le dos de préférence. Commencez par une inspiration lente et profonde du ventre, et lorsque vous sentez que celui-ci ne peut se gonfler davantage, écartez les côtes et faites pénétrer encore plus d'air dans les poumons. Quand les côtes sont ouvertes au maximum, soulevez les clavicules pour faire entrer encore un peu d'air. Vous êtes, cette fois, rempli d'air au maximum. Toutefois, il ne faut pas vous gonfler comme un pneu, cela doit rester aisé et confortable.

Evitez de contracter les muscles des mains, ou ceux du visage ou du cou, spécialement pendant la dernière phase (claviculaire) de la respiration. Les trois mouvements, comme nous l'avons dit au début, doivent s'exécuter en « fondu enchaîné » tout en restant nettement distincts et discernables pour un observateur extérieur.

ERREUR : après avoir gonflé le ventre en aplatissant le diaphragme, il arrive que des personnes cessent de faire entrer de l'air à ce moment et rétractent le ventre pour faire remonter l'air dans le haut des poumons, ou du moins elles le croient.

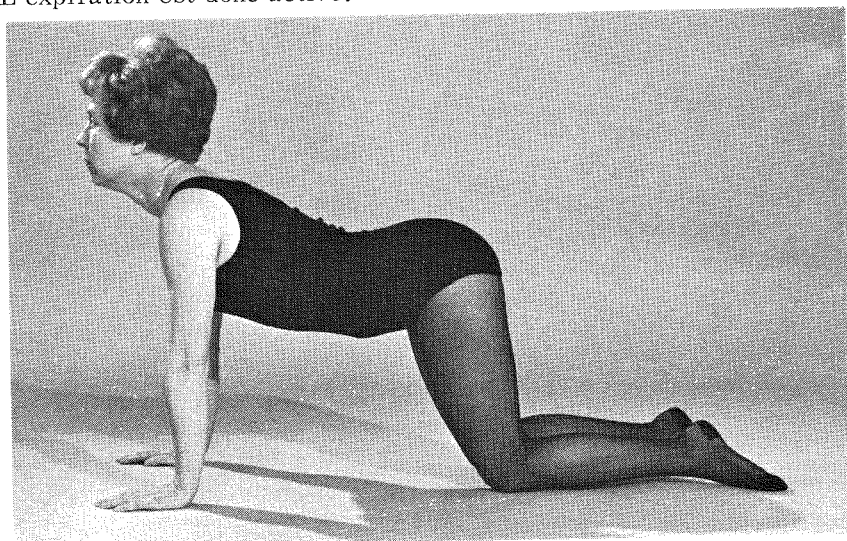
VERTIGES

Il arrive parfois, chez les personnes respirant habituellement du haut des poumons, que la respiration yogique complète provoque une sensation de vertige, absolument anodine quoique désagréable. Quelle est l'explication de ce phénomène ? C'est tout simplement l'effet de succion qui aspire littéralement le sang veineux du cerveau notamment, ce qui est très favorable. Toutefois chez les personnes faisant une légère hypotension générale, cette légère baisse de tension intra-cérébrale entraîne une sensation de vertige citée. Le remède est ultra-simple : il suffit d'amener les jambes à la verticale, donc perpendiculairement au tronc puisque l'on pratique couché ; la tension se rétablit aussitôt et le vertige s'efface instantanément. Faut-il poursuivre les exercices ? Bien entendu, car en peu de jours l'organisme s'y adapte et ce léger inconvénient anodin disparaît.



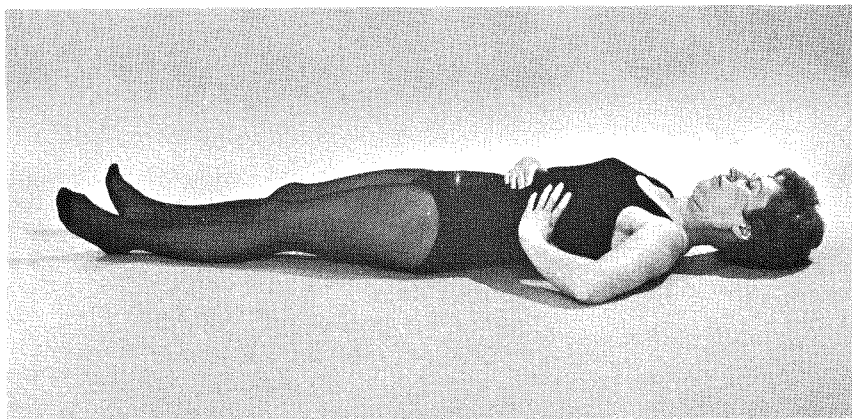
Cet exercice qui ne présente aucune difficulté. permet d'acquérir le contrôle des muscles abdominaux pendant la respiration. tout en rendant au diaphragme toute sa mobilité perdue.

Le premier temps ci-dessus se place à l'expiration. En vidant les poumons à fond, courber l'échine, diriger le regard vers le nombril et contracter le ventre pour chasser les derniers restes d'air. L'expiration est donc active.

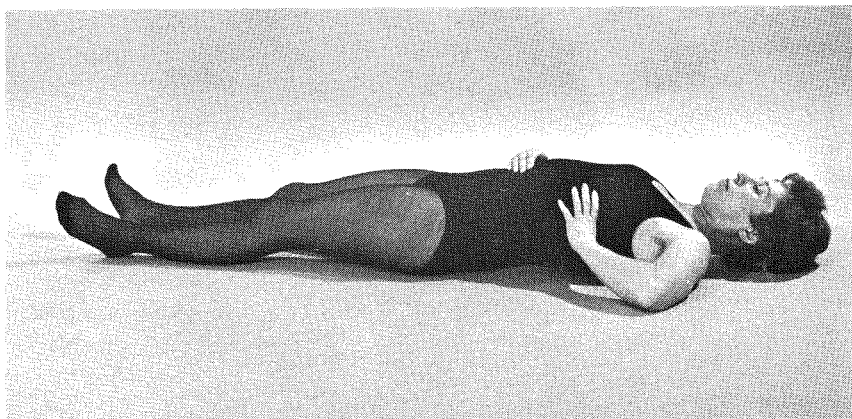


L'inspiration consécutive est PASSIVE. Elle se produit par le relâchement de la musculature de l'abdomen : l'air entre sans effort dans les poumons. Accentuer le mouvement d'inspiration en creusant les reins et en regardant vers le ciel.

Répéter ces deux phases une dizaine de fois puis pratiquer couché sur le dos.



En plaçant les mains, l'une sur l'abdomen, dans le creux de l'estomac, l'autre dans les flancs, l'adepte perçoit nettement les divers mouvements respiratoires. Cette photo montre la phase finale de l'expiration. Le ventre est rétracté pour chasser les derniers restes d'air tandis que les côtes se rapprochent.



Pendant toute la durée de l'inspiration, les mains ont pu suivre la phase abdominale, puis costale et enfin claviculaire, de la respiration yogique. A la fin de l'inspiration, le thorax se trouve rempli d'air, ainsi que la photo le montre, mais le ventre n'est pas ballonné, surtout dans sa partie située sous le nombril.

adieu les rhumes !...

Les yogis ont prévu divers procédés de nettoyage en vue de purifier l'organisme et de le tenir parfaitement propre. Dans une certaine mesure, le corps rejette spontanément les résidus et les toxines : les reins filtrent le sang et avec l'urine nous éliminons notamment les composés uriques, très toxiques ; les intestins débarrassent le corps des déchets provenant de la digestion ; la peau rejette aussi des toxines tandis que les poumons évacuent l'excès de CO². Le yoga soutient ces organes dans leur travail, aide la nature dans son œuvre de nettoyage, car il y a des déchets que le corps ne peut rejeter automatiquement. C'est ainsi que nous sommes obligés de nous laver la peau chaque jour, de nous nettoyer les dents, etc. Mais le yoga va plus loin, et même beaucoup plus loin.

Voyons d'abord la technique du neti « la douche nasale », qui n'est ni difficile ni désagréable.

Respirer c'est vivre, mais pour bien respirer le nez doit être propre. En effet, l'appareil respiratoire secrète une mucosité afin d'engluer au passage les poussières de l'air avant leur arrivée dans les poumons ; les minuscules cils

vibratiles par des mouvements en sens contraire de l'entrée de l'air, ramènent ces poussières vers l'extérieur. En nous mouchant, nous nous débarrassons en grande partie de ces mucosités, mais c'est considéré comme insuffisant par les yogis. La douche nasale, Neti, nettoie à fond la muqueuse du nez qui est très richement innervée et, par voie de réflexe, il est possible d'influencer le fonctionnement d'organes souvent très éloignés. Souvenez-vous qu'il existe une technique médicale appelée « réflexothérapie endonasale » qui vise à obtenir des effets thérapeutiques en titillant certaines terminaisons nerveuses de la muqueuse nasale. Quoi qu'il en soit, Neti la nettoie à fond.

Le nerf olfactif retire aussi bénéfice de cette douche, ainsi que les yeux, grâce à l'activation de la circulation sanguine dans les fosses nasales. De plus Neti nous blinde contre le rhume de cerveau, pour lequel aucun remède spécifique n'a encore été découvert.

La technique est simple.

Un bol plein d'eau tiède, salée, voilà tout le matériel nécessaire. L'eau non salée provoquerait un picotement par suite de certains phénomènes d'osmose. L'addition d'une cuillerée à café rase de sel rétablit l'équilibre osmotique avec le milieu intérieur. Si l'eau est bouillie, tant mieux !

Tenez le bol horizontal et plongez les narines dans l'eau. N'aspirez pas l'eau comme vous inspirez l'air : elle entrerait avec trop de violence ; avec la glotte faites un petit mouvement de pompe dans l'arrière-gorge. L'eau montera insensiblement dans le nez, tant et si bien qu'après quelques coups de « pompe » vous percevrez un goût salé dans la gorge. Evitez que de l'air n'entre en même temps que de l'eau. Cessez d'aspirer, attendez quelques secondes en gardant les narines dans l'eau, puis laissez l'eau s'écouler d'elle-même hors du nez et recommencez l'opération.

Après trois remplissages (davantage si vous le désirez) quelques expirations forcées en bouchant alternativement une narine chasseront l'eau restant dans les cornets du nez. C'est tout.

Essayez et voyez les résultats !

le dhauti de la langue

Pour les hatha yogis, la propreté corporelle scrupuleuse est essentielle et constitue un des piliers de la santé. Notre hygiène exprime le même avis, mais se limite à la propreté externe, alors que dans le yoga, la propreté interne a été poussée jusqu'à ses limites extrêmes. Il en résulte des méthodes de purification dont plusieurs — il faut l'avouer — rebutent l'Occidental, ou même provoquent chez lui une appréhension et un certain dégoût. Je n'évoquerai pas ici les lavages de l'estomac, du côlon etc. qui sont d'ailleurs plus effrayants en imagination qu'en réalité.

Nous nous limiterons à une pratique de nettoyage peu courante en nos pays : le nettoyage de la langue, la langue dont Esope disait que...

Or, notre hygiène ordinaire néglige cet organe... actif ! Certaines personnes, il est vrai, se brossent la langue à l'aide de leur brosse à dents. L'intention est bonne mais non la méthode car les poils irritent la langue, effectuent un nettoyage peu efficace et avec le manche de la brosse

on risque de blesser cette structure très délicate qu'est le voile du palais.

Dans le procédé yogique, il est fait usage d'un « tonguescraper » ou grattoir lingual, en bois. Vous pouvez le remplacer par une cuiller à café. Tournez-en la partie bombée vers le haut et à l'aide de l'arête, raclez la langue. Après quelques mouvements de raclage de l'arrière vers le bout de la langue, examinez la cuiller : vous serez convaincu de l'opportunité de cette opération ! Raclez ensuite la langue de gauche à droite et vice versa. Cessez quand le raclage ne ramène plus d'impuretés, puis devant le miroir, d'un geste très expressif sinon très distingué, tirez la langue et voyez comme elle est propre et rose !

Pourquoi les yogis insistent-ils sur la propreté de cet organe ? D'abord pour le principe même de la propreté ; ensuite ils considèrent la langue comme étant l'organe d'absorption du prâna (énergie sous une forme subtile) de la nourriture. Aussi longtemps que les aliments dégagent une saveur il reste encore du prâna à en extraire. Les papilles gustatives remplissent d'importantes fonctions, aussi y arrêtons-nous quelque peu. Elles travaillent notamment, par voie réflexe, en étroite collaboration avec les glandes salivaires : plus un mets est savoureux, plus abondante est la salivation.

Une bonne insalivation des aliments est de toute première importance, notamment en raison de la présence de ptyaline, ferment très actif contenu dans la salive qui agit entre autres sur les féculents et les pré-digère. Mais les répercussions de l'excitation des papilles gustatives ne se limitent pas aux glandes salivaires. L'estomac, prévenu de l'arrivée prochaine du bol alimentaire, se prépare au travail. Bref, de proche en proche, toujours par voie réflexe, l'excitation des papilles gustatives influence l'ensemble de l'appareil digestif. Si la langue est « chargée » les papilles sont empoissées, engluées par des mucosités, les saveurs ne seront pas perçues dans toute leur fraîcheur, dans toute leur vivacité et l'excitation étant beaucoup moins intense, l'action réflexe sera réduite en proportion.

Enfin une langue chargée est parfois la cause d'une haleine fétide.

Combien de fois par jour faut-il se racler la langue ?

Une ou deux fois par jour est suffisant, par exemple au moment où vous vous brossez les dents.

C'est une habitude à prendre, rien de plus.

O M

Alors le Swami de Chidambaram dit à Yeats-Brown, auteur du livre « Les Lanciers du Bengale » :

— « Répétez le son de base que je vous donne et qui sera votre mot de puissance, OM. Concentrez-vous sur ce mot qui existe depuis le commencement. »

— Comment me concentrer ? » demanda Yeats-Brown, 'OM' n'a aucun sens bien défini pour moi. C'est un son plaisant, mais rien de plus ! »

— « Il ne doit rien exprimer d'autre à présent. Concentrez votre mental sur ce son agréable, considéré comme le verbe par lequel les mondes furent créés, la racine de tout langage, la fin de la vision. Il agira dans votre inconscient, que vous l'aimiez ou non ; il ne doit pas être intellectualisé, et il ne faut pas s'attarder à son symbolisme ⁽¹⁾. »

Ces paroles du Swami Chidambaram indiquent l'importance

(1) Extrait de « Lancer at Large » du même auteur.

primordiale accordée par les yogis à ce vocable mystérieux « OM ».

Parmi les pratiques du yoga, sa prononciation est peu courante en Occident, tandis qu'en Inde — voire dans toute l'Asie — cette syllabe accompagne partout le voyageur. OM et le parfum du dhoop, encens à base de santal, sont omniprésents dans les ashrams, temples et cavernes. En Inde, OM est sacré, et sans doute est-ce cela qui nous empêche en Occident, de lui accorder la place qu'il mériterait dans notre pratique yogique.

Le catholique se méfie, craignant d'introduire un rite « païen » qui pourrait l'entraîner dans l'hérésie et lui refuse toute considération ; l'incroyant n'y voit qu'une superstition dont il se détourne avec un haussement d'épaules.

Pourtant OM est un vocable unique ; le prononcer régulièrement, loin de constituer une pratique absurde ou vaine, apporte beaucoup d'avantages aussi bien sur le plan physique que mental : il mérite un examen objectif avant — éventuellement — de décider d'en rejeter la pratique.

J'ai cherché en vain dans la littérature, cependant déjà abondante consacrée au yoga, une explication rationnelle de ses effets. Pour la trouver, j'ai donc fait appel à ces alliés de toujours : une pratique sans préjugés, le bon sens et les données de notre science occidentale. Mais, au préalable, apprenons ensemble à émettre le son « AUM ». Couché ou assis, les lèvres entr'ouvertes, après une inspiration profonde, l'expiration freinée chasse le souffle qui, au passage, fait vibrer les cordes vocales en un « Au..... » prolongé jusqu'à vidange complète des poumons. Le son doit être aussi grave et uniforme que possible. Emis correctement, la main posée à plat sur le thorax (sternum) au niveau des clavicules doit sentir une vibration. A la fin de l'expiration, fermer la bouche et achever, en contractant les abdominaux pour exhaler les derniers restes d'air en émettant un « m... » musé qui bourdonne dans le crâne. L'autre main, posée sur le sommet du crâne, doit aussi percevoir la vibration.

En appliquant les paumes sur les oreilles, vous entendrez d'autant mieux le « AU...m ».

Voici les effets qu'entraîne cette pratique :

1. EFFETS VIBRATOIRES

Le « AU... » fait vibrer toute l'ossature de la cage thoracique, ce qui prouve que la vibration se communique à la masse d'air enfermée dans les poumons, et que la délicate membrane des alvéoles en contact avec l'air vibre elle aussi ce qui stimule les cellules pulmonaires et permet un meilleur échange gazeux. Les récents travaux de nos physiologistes occidentaux nous apprennent aussi que cette vibration produit des effets très marqués sur les glandes endocrines, auxquelles la science accorde une importance croissante. Le Dr Leser-Lasario, notamment, consacra 25 ans de sa vie de savant à l'étude des effets produits par les vibrations vocales sur l'organisme humain. Ses travaux ont établi, avec une rigueur scientifique absolue, que l'émission de voyelles durant l'expiration provoquait un auto-massage vibratoire des organes. Ces vibrations atteignent les tissus les plus profonds et les cellules nerveuses ; la circulation sanguine s'intensifie dans les tissus et organes intéressés. Les glandes à sécrétion interne, qui déversent leurs hormones directement dans le sang et la lymphe, sont stimulées (hypophyse, pinéale, thyroïde, thymus, surrénales, gonades). Le sympathique et le nerf vague n'échappent pas à l'influence bénéfique des vibrations vocales. La musculature de l'appareil respiratoire se trouve à la fois relaxée et fortifiée. La respiration s'amplifie et avec elle l'apport d'oxygène dans tout le corps. Le vibro-massage provoqué par l'émission des voyelles « Au... » intéresse en particulier les organes de la cage thoracique et de l'abdomen. Des ondes électro-magnétiques sont produites par cette vibration, se propagent dans tout le corps et accroissent le dynamisme et la joie de vivre. La concentration s'améliore (voir ci-dessous effets sur le mental). Les expé-

riences de Leser-Lasario ont prouvé que le corps tout entier se relaxe sous l'effet de ce vibro-massage interne qui, psychiquement, libère des inhibitions, dépressions et complexes d'infériorité en harmonisant tout le psychisme. D'ailleurs, n'est-ce pas par vibration que la musique produit en nous les émotions les plus diverses ? Le « mm » musé et vibré dans la tête, fait vibrer les nerfs crâniens.

2. EXPIRATION LENTE

L'émission du son « Au... » ralentit le débit de l'air expiré. Or, les avantages de la respiration lente vous sont connus.

3. EXPIRATION REGULIERE

Lorsque le son est uniforme durant toute l'émission, l'expiration est non seulement lente, mais régulière, dépourvue de saccades.

4. EXPIRATION COMPLETE

Le chapitre consacré à la respiration, nous révèle toute l'importance de l'expiration lente et complète, afin d'expulser un maximum d'air vicié des poumons et de réduire le volume d'air résiduel à l'extrême. Lorsque l'émission du OM cesse, vous avez la certitude d'avoir vidé les poumons au maximum.

Cette vidange intégrale influence aussitôt l'inspiration qui devient ample et profonde elle aussi.

5. CONTROLE ET RELAXATION DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE

L'expiration se produit par le relâchement des muscles de l'appareil respiratoire. Pour que le son émis soit uniforme

il faut que ce relâchement soit contrôlé. En cas de tensions au niveau de la gorge ou des muscles de la cage thoracique, le son émis est saccadé. Le son continu, sans à-coups, indique une maîtrise et un contrôle parfaits du relâchement progressif de tous les muscles de l'appareil respiratoire, d'où élimination des contractures inconscientes et certitude d'une bonne inspiration subséquente aisée et souple.

6. EFFET SUR LE MENTAL

Les effets que « AUM » produit sur le mental sont au moins aussi importants que sur le plan corporel.

Tout d'abord rappelons que :

a) chez le civilisé cérébral, le contenu mental surtout est constitué de mots. Même en dehors de toute conversation ou lecture, nous nous parlons intérieurement, nous formons mentalement des phrases, au détriment de l'image. Observez-vous et vous verrez à quel point le mot pensé a refoulé l'image mentale. Or, la faculté de VISUALISER est une condition préalable au contrôle du mental, à l'apprentissage de l'art de penser, à l'acquisition de certains pouvoirs sur vous-même, car les images mentales sont dynamiques.

b) Entre les mécanismes cérébraux de formation des phrases et l'appareil de phonation, il y a une étroite interconnexion. Parler implique une énorme dépense d'énergie nerveuse.

La parole est une puissance : beaucoup de grands hommes étaient de grands orateurs. Éliminons les paroles inutiles, le bla-bla-bla : il en résulte une économie importante et immédiate d'influx nerveux, donc d'énergie disponible pour d'autres tâches.

Pendant que l'air sort lentement de vos poumons et fait vibrer vos cordes vocales, écoutez avec attention le long « Au... m », vous constaterez qu'il occupe entièrement le champ de la conscience et que les processus de formation de phrases sont inhibés.

Après une journée agitée, quel merveilleux moyen pour dissiper l'excitation et ramener le calme.

Il va de soi que le « Aum » ne peut être émis de façon audible qu'à l'expiration ; toutefois à l'inspiration vous pouvez l'écouter mentalement. Vous n'aurez, faut-il le dire, aucun des effets 1 à 5 ci-dessus, mais par contre une intensification du calme mental. Lorsque les circonstances ne vous permettent pas d'exécuter cet exercice en émettant le son, vous pouvez le répéter intérieurement avec les mêmes résultats favorables sur le mental. Répétez souvent OM durant la journée dans le silence de votre mental et vous ressentirez le calme et la paix qu'il vous apporte.

la relaxation

Tendu, crispé, nerveux, anxieux, l'homme moderne est pris dans l'engrenage infernal qui l'entraîne infailliblement vers le « stress », car sa nervosité constante ne lui permet pas de faire face aux exigences de la vie moderne impitoyable qui derrière un décor confortable et aimable, cache un mécanisme inhumain et une lutte implacable pour la vie. Quoi d'étonnant que des millions de civilisés vivent avec l'impression déprimante d'avoir « perdu les pédales » et qu'une tâche insurmontable, qu'ils se sentent incapables de mener à bien, leur est imposée, sans pouvoir s'y soustraire. La chimie moderne, avec ses tranquillisants, ses pilules du bonheur, leur accorde un répit fallacieux mais, à longue échéance, le remède est pire que le mal car il n'extirpe pas les causes de cette nervosité, de cette anxiété, mais se contente d'en inhiber les manifestations. Il existe cependant deux remèdes, à la fois préventifs et curatifs : la respiration contrôlée et la relaxation, cette dernière étant l'antidote le plus direct de la nervosité et de la tension.

En outre, sans relaxation il n'est pas de vrai yoga, pas de paix, pas de bonheur possible, ni même de santé. Un être tendu, même s'il a tout pour être heureux, s'interdit l'accès au bonheur. Enfin, la relaxation — et ce n'est pas la moindre de ses vertus — est la source de la pensée créatrice. Rappelons Cicéron : « Seul l'homme relaxé est vraiment créateur et les idées lui viennent comme l'éclair ». La relaxation même dans l'action, ne doit pas rester l'apanage des jeunes enfants et des animaux (le chat est un modèle du genre) ; nous devons réapprendre à nous relaxer consciemment quelques minutes par jour, pour pouvoir le rester en toutes circonstances. Toutefois, avant d'étudier les techniques qui mènent vers ce délicieux état de sur-repos, supérieur au sommeil lui-même, il faut en comprendre les mécanismes profonds pour saisir leur raison d'être et les appliquer intelligemment. L'art de la relaxation s'acquiert et, pour les personnes qui éprouvent pour la première fois cet état euphorique, c'est une révélation. Le corps devenu d'abord inerte et lourd, est abandonné, flasque et relaxé tandis que l'esprit semble voguer, détaché des contingences matérielles, hors de son enveloppe charnelle. Nous allons faire une brève incursion dans le domaine de l'anatomie, sans entrer dans des détails réservés aux spécialistes. Il existe, vous le savez, deux types de muscles ; primo, les muscles volontaires, reliés au squelette, qui nous permettent d'agir et de nous mouvoir à volonté, ce sont les muscles striés, la viande rouge exposée à l'étal du boucher. Leur particularité est de pouvoir se contracter, se raccourcir sur commande à la vitesse de l'éclair, sous l'influence d'une excitation nerveuse ; nous reviendrons tout à l'heure sur ce point. Secundo, les muscles lisses, qui entourent les vaisseaux du corps, constituent une bonne part des viscères creux, et forment la musculature du tube digestif et des sphincters, etc. Ces muscles puissants, aux mouvements lents, échappent à l'action directe de la volonté, bien que les yogis parviennent à les contrôler — mais ceci, comme dirait Kipling, est une autre histoire.

Du point de vue de la relaxation ce sont les premiers qui sont visés et il faut se garder de dissocier le muscle du nerf qui le commande. Nous comparerons le muscle à un électro-aimant et le nerf à un fil conducteur relié à la centrale électrique, le cerveau, et examinerons les divers états dans lesquels ils peuvent se trouver.

a) LE TONUS

A l'état de veille, les muscles non actifs se trouvent dans l'état de tonus, tels des soldats en tenue de campagne, consignés à la caserne et prêts à monter à l'assaut. Sur les fils conducteurs circule un courant de faible intensité, l'électro-aimant est peu aimanté.

b) LA CONTRACTION

Suivant les besoins, sur un ordre de la centrale cérébrale, un courant plus intense voyage le long du fil conducteur et actionne l'électro-aimant, qui fournit son travail normal : le muscle se raccourcit, le bras se plie, les poings se serrent. Plus l'effort est grand, plus important est le nombre de minuscules moteurs à électro-aimant qui s'enclenchent.

c) LA DECONTRACTION

Pendant le sommeil, l'homme se détourne du monde extérieur, tous les besoins sont satisfaits, le ministère des affaires étrangères et de la défense renseigne le calme sur tous les fronts, les soldats ôtent la tenue de campagne et s'en vont en permission. Le courant baisse sur le réseau, l'électro-aimant est presque totalement désaimanté, hors d'action, les muscles sont mous et flasques. Par mesure de sécurité toutefois, les troupes ne sont pas toutes permissionnaires, il reste quelques compagnies en alerte.

d) LA SUR-DECONTRACTION

Les trois états ci-dessus sont normaux, habituels et se présentent chez l'homme, aussi bien que chez l'animal, plusieurs fois, voire des milliers de fois par jour. Il est possible, cependant, par une action consciente et volontaire de déconnecter plus complètement encore que dans le sommeil, les fils conduisant aux divers électro-aimants et de réduire la tension du courant presque à zéro, donc de ramener la consommation d'influx nerveux à un minimum. Ce sur-repos, c'est la relaxation yogique, qui, en quelques minutes, efface mieux la fatigue que des heures de mauvais sommeil.

e) LA CONTRACTURE

Un autre état, anormal quoique fréquent, se situe aux antipodes du précédent : c'est l'état de contracture. La centrale envoie trop de courant dans les fils conducteurs et met en action trop d'électro-aimants sans nécessité aucune, d'où un gaspillage d'énergie nerveuse autant que musculaire. Des groupes musculaires restent ainsi inutilement contracturés en permanence. Chez l'animal, cet état ne se présente normalement pas, mais existe, hélas, trop souvent, chez tant d'habitants de nos cités modernes.

Combien vivent perpétuellement avec les mâchoires serrées, les muscles du cou tendus, les sourcils froncés, les muscles des épaules durcis ? C'est une fuite continue de courant, une déperdition constante d'énergie, une hémorragie d'influx nerveux. Ils déchargent leurs accus en pure perte, car la dépense d'énergie nerveuse dépend plus du nombre de moteurs musculaires mis en action que de la puissance même de chacun d'eux. Comme il faut presque autant d'influx nerveux pour contracter un petit muscle du visage par exemple qu'un gros muscle des jambes, la consommation d'influx sera non seulement proportionnelle au nombre de moteurs mis en action, mais à l'intensité du

courant qui circule sur chacun des fils conducteurs. Le bûcheron, par exemple, utilise relativement peu d'influx nerveux pour fournir un important travail musculaire, tandis que le professeur ou l'orateur dépensent beaucoup d'énergie nerveuse, à cause du grand nombre de muscles mis en action. Une dactylo consomme plus d'influx qu'un forgeron ! Cela explique d'ailleurs la valeur dynamogène du silence par l'économie d'influx nerveux qu'il réalise. Représentez-vous ce qui se passe quand vous parlez. Une idée surgit dans votre mental conscient, venant des profondeurs de l'inconscient. Il faut d'abord la traduire en mots que votre inconscient vous fournit sur-le-champ, dans l'ordre voulu par la grammaire et la syntaxe. Pour articuler, pensez au nombre incalculable d'ordres très précis qui doivent parvenir aux muscles pour tendre et détendre les cordes vocales et faire varier constamment le débit de l'air. Pensez aux innombrables contractions des muscles de la langue, des mâchoires, des lèvres, du visage et même des mains qui participent à l'expression par les gestes. Pour chaque phrase, des milliers de petits moteurs sont mis en action, chacun réclamant sa part de courant. Est-il donc étonnant qu'un discours de deux heures puisse « vider » un homme ? Bien rares sont les orateurs qui arrivent au bout d'un discours de cette durée sans être épuisés... à moins de connaître et de pratiquer les techniques yogiques de récupération nerveuse. Dans ce cas, la tribune leur appartient sans effort même durant des heures... La pratique du silence, recommandée par Swami Sivananda se trouve ainsi justifiée. Mais il faut stopper aussi le verbalisme mental car « se parler à soi-même » est presque aussi fatigant du point de vue dépense de « courant nerveux », que parler à haute voix. Lorsque vous pensez en mots, outre les cordes vocales, tout l'appareil phonétique esquisse les mouvements qu'il devrait effectuer pour articuler à haute voix. Ce n'est donc pas seulement le silence extérieur, purement « mécanique », qui importe, mais aussi le silence intérieur.

La relaxation est du yoga à l'état pur, puisque le mental contrôle intégralement le corps, en déconnectant un à un tous les fils conducteurs, en réduisant presque à zéro l'envoi de courant vers les électro-aimants musculaires répartis dans tout l'organisme. C'est l'exercice idéal pour la volonté telle que les yogis la conçoivent, c'est-à-dire non pas une puissance dure et dictatoriale qui se fait obéir à la cravache, mais un vouloir doux et patient. Pendant la relaxation, il est exclu d'utiliser la volonté « dure » à l'occidentale, il est impossible de « forcer » la relaxation, et la maîtrise du mental sur le corps s'exerce de la façon la plus efficace, c'est-à-dire sans contrainte ni violence.

Avant de voir en détail comment provoquer cette décontraction absolue, nous devons passer en revue les positions de relax, dont la principale s'appelle « Shavâsana », qui signifie littéralement la pose du Cadavre.

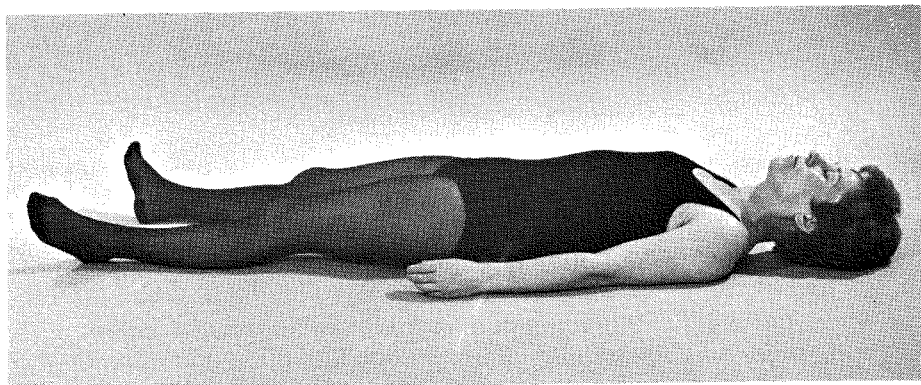
Cette dénomination macabre est-elle si mal choisie ?

Ayant rendu un dernier hommage à un défunt, n'avez-vous pas entendu les proches s'étonner : « Comme il est plus beau dans la mort que vivant ». Il l'est devenu parce que la mort lui a imposé le relax complet ; ses traits se sont détendus et une étrange beauté émane de son visage. Cette beauté aurait pu être sienne, décuplée par la chaleur de la vie, s'il avait su se relâcher. Il ne peut y avoir de vraie beauté sans relaxation et la plus jolie femme n'est jamais vraiment belle si elle est crispée ; inversement, un visage détendu n'est jamais laid, un charme mystérieux s'en dégage.

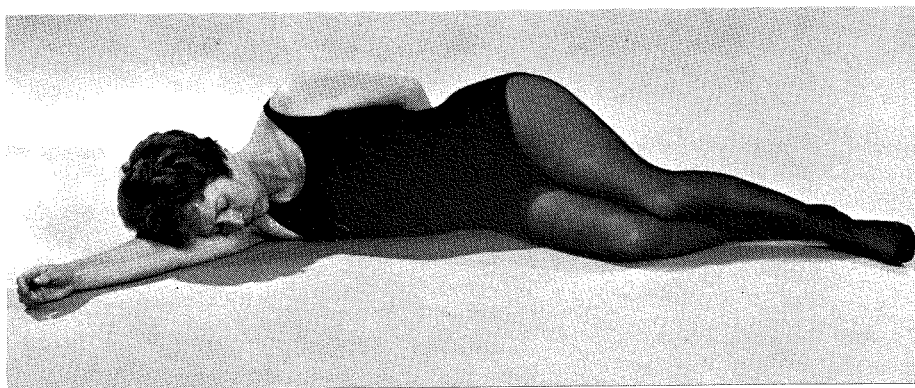
Pratiquez la relaxation et rayonnez le calme, la paix et l'harmonie autour de vous, vous deviendrez un centre d'attraction ! Le choix de ce nom lugubre « Pose du Cadavre » caractérise l'attitude orientale face à la mort. Pour nous, elle marque la fin de notre individualité ; c'est pourquoi nos funérailles sont tristes. Pour l'oriental qui croit, à tort ou à raison, en la réincarnation, la mort est un incident anodin dans le cycle de l'évolution et elle n'a pas ce caractère tragique que nous lui attribuons. Vue sous cet angle, elle n'est donc pas un événement triste.

En général, seule Shavâsana est connue en Occident, mais en Inde, les yogis utilisent plusieurs postures pour la relaxation, notamment sur le flanc, fort précieuse pour dormir, car ils recommandent de ne pas dormir sur le dos, position qui entraîne souvent le ronflement parce que la bouche s'ouvre d'elle-même. Il est préférable de dormir sur le flanc gauche. Pourquoi ? L'explication occidentale est la suivante : l'estomac, formant une poche, est bien soutenu lorsqu'on est couché sur ce côté, tandis qu'il se trouve placé en porte-à-faux si l'on repose sur le côté droit. L'explication yogique est différente. Sur le flanc gauche, la narine droite se dégage et l'on respire durant toute la nuit par cette narine. Fins observateurs, ils ont découvert les effets favorables de cette pratique.

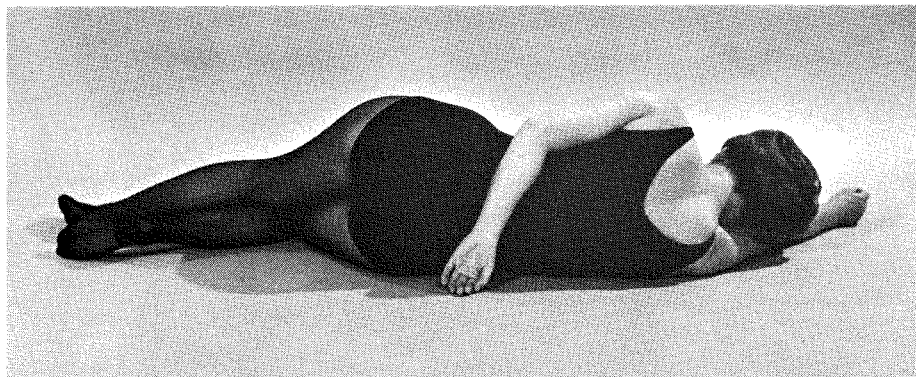
Apprenez ces deux positions afin de découvrir celle qui vous donne le maximum de confort. Avant de les décrire, écoutons cette réflexion d'un adepte occidental : « Et si le yoga ne m'avait procuré que la relaxation, ce serait déjà merveilleux ». Vous partagerez son avis lorsque, vous aussi, l'aurez découverte.



La pose de relaxation la plus classique et la plus connue en Occident, Shavāsana, la pose du cadavre. Les pieds s'écartent légèrement l'un de l'autre. Les bras sont étendus mollement le long du corps. Les mains sont tournées vers le haut ou légèrement déviées vers l'intérieur, les doigts à demi repliés. La tête doit être très soigneusement posée au sol dans une position telle que des contractures ne se produisent pas dans la nuque pendant la relaxation. Toujours se relaxer sur un support DUR. Si c'est nécessaire, placer un coussin sous les reins et sous la nuque.



Pour se relaxer sur le flanc, replier une jambe et lui superposer l'autre. c'est-à-dire que les genoux seront en contact ainsi que les chevilles. Le bras est replié sous la tête. l'autre pendant mollement sur la hanche. Cette position ne convient pas pour des exercices de relaxation prolongés.



La même vue de dos.

la relaxation : (suite)

ses conditions préalables

Avant de semer, il faut labourer : avant d'en aborder la pratique, commençons par déterminer les conditions préalables à l'expérience de la relaxation totale.

Celui qui a maîtrisé l'art de la relaxation reste détendu en toutes circonstances, qu'il pilote une voiture parmi le trafic intense d'une cité à l'heure de pointe, qu'il écoute un concert ou qu'il soit en discussion d'affaires, partout il est maître de lui, relâché, ni tendu ni crispé. La relaxation est devenue habituelle et indépendante des événements. Mais pour atteindre ce résultat, en mettant le maximum de chances de son côté, il faut s'exercer à la relaxation intégrale en réunissant les conditions les plus favorables.

La première consiste à éliminer dans toute la mesure du possible les excitations sensorielles. Réfugiez-vous dans une pièce où vous ne serez pas dérangé. Obtenez de vos proches qu'on vous laisse en paix durant les quelques mi-

nutes que dure l'exercice. Tirez les rideaux pour créer une demi-obscurité. Si la pièce a été bien aérée au préalable, il n'y a pas d'inconvénient à fermer la fenêtre afin d'estomper au maximum les bruits de la rue. La température sera agréable, aussi est-il préférable de s'envelopper dans une couverture légère et chaude, car pendant la relaxation, la température du corps baisse et la sensation de froid nuirait à la réussite de l'exercice. Rien ne peut vous gêner. Si vous pratiquez vêtu, desserrez au moins la ceinture et le col, ôtez vos chaussures.

Maintenant il faut créer l'ambiance propice à la relaxation. Nous avons tous nos problèmes et nos soucis : écartez-les pour toute la durée de l'exercice. Dites-vous :

« L'anxiété crée des tensions qui font obstacle à la solution de mes problèmes. Me relaxer est primordial pour les résoudre : cet exercice est donc pour l'instant, la seule chose importante. » Pensez : « Je suis calme et détendu ». Installez-vous devant votre miroir et souriez. Enfantin ? Peut-être ! Mais si cela marche ! Et comment le savoir sans l'essayer ?... Après avoir fait abstraction de vos préoccupations, bâillez et étirez-vous. Frottez-vous les yeux, faites semblant d'avoir sommeil et d'être fatigué. Il est superflu de vous décrire le processus : votre instinct vous guidera. En vous étirant, tendez et écartez les doigts. Si vous ne savez pas comment procéder, imitez le chat qui s'étire suivant un rituel immuable ! Étirez-vous d'abord en étant couché sur le dos, puis roulez sur le flanc en vous tournant vers la gauche ; recommencez l'opération à droite. Après avoir bâillé et vous être étiré avec soin, vous vous sentirez d'humeur à « non-agir », car se relaxer c'est s'exercer au non-agir, ce qui semble une lapalissade mais en fait est un principe de base souvent ignoré ! Ne vous dites pas « Je vais faire un exercice », disposez-vous au contraire à vous laisser aller, à « lâcher prise », à vous abandonner : c'est capital.

Voici un exercice-test qui permet à la fois de contrôler et d'exercer votre capacité de « non-action ».

Debout, écartez les pieds et penchez le tronc vers l'avant, presque à angle droit par rapport aux jambes.

Laissez pendre les bras mollement.

D'un mouvement des épaules de gauche à droite, faites balancer les bras comme les battants d'une cloche. Veillez à ce que les bras et les mains soient réellement ballants ; évitez qu'ils ne participent activement au mouvement. Lorsque le balancement est bien amorcé, stoppez le mouvement des épaules et laissez les bras osciller librement de gauche à droite sous l'impulsion acquise. L'amplitude du balancement diminue vite ; laissez chaque bras s'immobiliser peu à peu comme le balancier d'une horloge qui s'arrête. Dirigez votre attention vers ce qui se passe dans les bras et les mains. Si les mains ne sont pas molles et détendues, recommencez l'exercice, après les avoir secouées par une impulsion du poignet, de façon que les doigts pivotent librement avec le mouvement de la main. Répétez l'exercice jusqu'à ce que seule l'action de la pesanteur guide les mouvements des bras et des mains pendant l'oscillation pendulaire, sans aucune intervention musculaire de votre part ; vous apprendrez ainsi à leur donner une attitude passive. Pour contrôler la relaxation des bras, asseyez-vous par terre ou sur une chaise. Laissez pendre, inertes, le bras droit et la main comme pendant le balancement. De la main gauche saisissez le médius ou l'index de la main droite et soulevez le bras. Si c'est possible, vous demandez à une autre personne de contrôler la relaxation de votre bras en le soulevant par une traction sur l'index, en le faisant ensuite osciller de droite à gauche. L'aide et vous-même devez avoir l'impression que ce bras est mort et lourd, suspendu à l'index comme un jambonneau à son crochet. A l'improviste, l'aide lâchera votre doigt ; si le bras est bien relaxé, il retombera comme une masse molle. Pour vous rendre compte dans quel état votre bras doit être, soulevez celui d'un enfant endormi ou la patte d'un chaton assoupi.

Vous allez maintenant faire l'expérience de la pesanteur dans tout le corps. Voici comment : dans l'eau bien chaude

de votre bain, vous vous sentez détendu et relaxé à la fois par la chaleur de l'eau et par l'apesanteur, car dans votre baignoire vous ne pesez quasi rien. Sans sortir du bain, ôtez le bouchon et laissez l'eau s'écouler. A mesure que vos membres émergeront, vous vous sentirez attiré vers le fond de la baignoire, vous vous affaisserez comme un pantin et deviendrez lourd, lourd ! Apprendre à créer à volonté cette sensation de pesanteur, en dehors de l'eau, c'est le premier degré de la relaxation. A cet effet, couchez-vous en Shavâsana, les bras le long du corps, la paume tournée vers le haut. Sentez que la terre attire chaque cellule de votre bras, chaque molécule, chaque atome. Pensez à la puissance de l'attraction terrestre et abandonnez-lui votre bras. Laissez-le peser lourdement sur le tapis. Essayez de le soulever en ne contractant que les muscles de l'épaule, vous percevrez alors combien il est pesant. Plusieurs jours s'écouleront sans doute avant de ressentir cette impression de pesanteur. Qu'importe, vous y parviendrez ; l'essentiel est de focaliser l'attention dans le bras et de l'abandonner à la gravitation. Vous pouvez aussi relâcher d'abord la main, doigt par doigt, ensuite la paume, le poignet, l'avant-bras, le bras jusqu'à l'épaule. Parcourez ainsi plusieurs fois le bras entier du bout des doigts à l'épaule. Même si vous ne parvenez pas à le détendre à fond, sachez que vous accomplissez malgré tout un travail très important : la localisation des zones de tension et de contracture dont il faut d'abord devenir conscient pour pouvoir les éliminer ensuite. Vous ne perdrez donc pas votre temps, même si l'exercice est imparfaitement réussi ; l'essentiel est de persévérer. Les résultats suivront et dans la plupart des cas, après quelques jours de patience, des progrès sensibles se manifesteront. Chaque essai vous gratifie d'une sensation agréable de repos et de détente. L'exercice de la relaxation du bras peut se pratiquer partout. S'il vous arrive de faire antichambre quelque part, profitez de cette attente pour vous exercer à la relaxation. Ainsi, ce temps creux, au lieu de vous énerver, contribuera à vous détendre.

approfondissons la relaxation

Chaque jour, dans les profondeurs de nos tissus, des millions de cellules meurent, remplacées dans le même temps par d'autres. Par contre, nos cellules nerveuses ne se renouvellent PAS. Nous sommes nés avec elles et elles mourront avec nous. Elles sont le plus intime support physique de ce que nous appelons notre « personnalité ».

Si nous les surmenons, si nous les épuisons, nous les menons à leur destruction ; comme elles sont irremplaçables, nous créons des lésions irrémédiables et nous abrégeons nos jours. La relaxation nous ouvre l'accès au monde intérieur, au yoga mental, car il est impossible de se concentrer si le corps est noué par des contractures.

Notre but est donc de relaxer complètement tous les muscles et de réaliser l'hypotonie la plus poussée.

Les exercices précédents visaient à préparer progressivement cette relaxation intégrale, qui procure une délicieuse sensation de légèreté, une euphorie qu'il faut avoir éprouvée pour l'apprécier. Nous pouvons maintenant conduire

plus loin notre effort. Vous êtes donc couché à plat dos sur le sol, dans la position de Shavâsana.

Observez d'abord la respiration, dont vous devenez le témoin passif. Dirigez votre attention vers l'acte respiratoire, sans l'influencer. C'est plus difficile qu'il n'y paraît au premier abord, car le fait même de prendre conscience des mouvements respiratoires nous incite à les modifier sans le vouloir (involontairement).

Laissez-vous respirer. Observez où et comment vous respirez et sur quel rythme. Respirez-vous du haut de la poitrine, où le souffle se place-t-il ? au milieu de l'abdomen, entre le nombril et le sternum à l'endroit où devrait se situer le centre de gravité respiratoire. Etant couché, immobile, les besoins de votre organisme en oxygène sont minimes, par conséquent les mouvements respiratoires seront d'amplitude réduite.

Qu'importe, laissez faire.

L'essentiel, c'est de percevoir où et comment vous respirez, puis de laisser un rythme s'installer, lent et régulier, calme et paisible. Si votre respiration est oppressée, ou si son rythme est irrégulier, pour régulariser votre souffle pensez : « Ma respiration devient calme et régulière. L'abdomen se soulève et s'abaisse calmement, régulièrement. » Continuez jusqu'à ce que vous perceviez ce calme intérieur, cette respiration paisible. Dès cet instant, vous vous sentez déjà plus « relax ». Maintenant, vous allez influencer l'expiration, la rendre plus lente, mais *pas plus profonde*. Laissez l'expiration se faire spontanément, sans la pousser plus loin qu'elle ne désire aller d'elle-même, contentez-vous de la freiner, de la prolonger jusqu'à ce qu'elle s'étende environ au double du temps de l'inspiration. Pourquoi le double ? Parce que c'est naturel. Observez la respiration d'un chat endormi, vous constaterez que l'expiration, toujours aisée, prend deux fois plus de temps que l'inspiration. Un bébé vous l'apprendra aussi. La respiration et la relaxation sont les volets d'un diptyque. Après une telle expiration ralentie, stoppez un instant votre

souffle : il suffit de marquer un temps d'arrêt de quelques secondes à poumons vides. Pendant ce temps *dirigez l'attention vers le plexus solaire*. Vous objecterez qu'il vous est impossible de se concentrer sur le plexus solaire, puisqu'on ne le perçoit pas. Contentez-vous de fixer votre attention sur la zone où doit se placer le centre de gravité de l'acte respiratoire, au creux de l'estomac, un peu plus haut que le nombril, et imaginez que le va-et-vient du souffle le réchauffe. S'il le faut, imaginez que vous êtes couché au soleil et qu'il réchauffe cette partie du corps. Continuez jusqu'à perception de cette sensation particulière qu'on ressent pendant un bain de soleil par une journée torride et qui ressemble à un frisson.

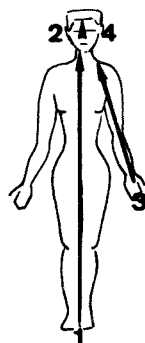
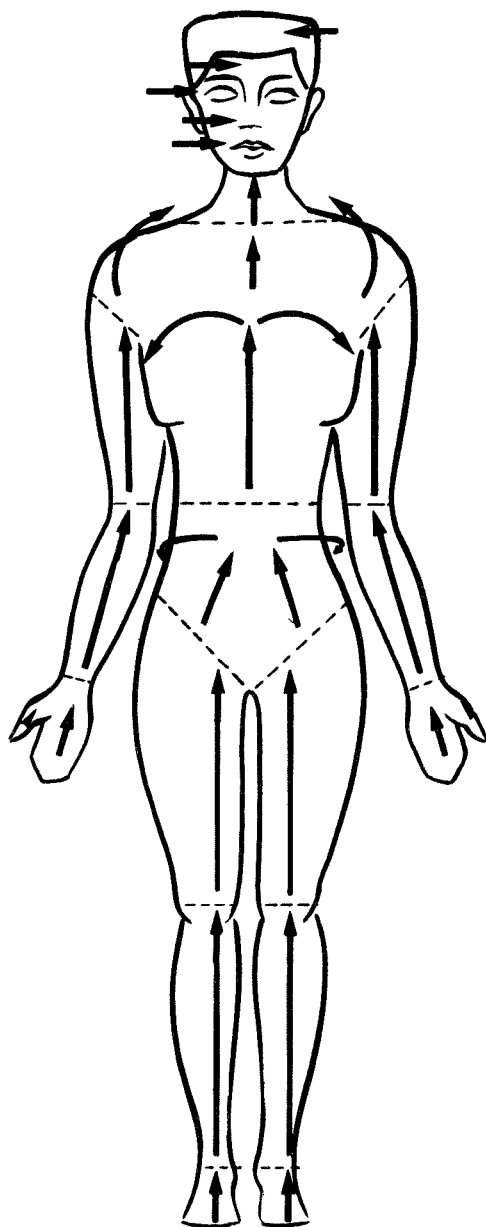
Franchissons une nouvelle étape.

Concentrez maintenant l'attention, sans effort, vers le bras et la main droite. Relâchez les doigts un à un sans oublier le pouce, ôtez toute force dans la paume. Si le dos de la main est appliqué au sol, les doigts seront légèrement repliés.

Vous devez être capable, après avoir réussi les exercices décrits plus haut, de relâcher rapidement et complètement la main et le bras, de les rendre inertes. Vous avez appris à y percevoir une sensation de pesanteur, le degré suivant sera d'y produire une sensation de chaleur. Ce n'est pas de l'autosuggestion ! Dès que vous pouvez relaxer les muscles dans une partie du corps, le calibre des vaisseaux sanguins s'y modifie, ils se détendent et il s'y produit une vasodilatation qui engendre de la chaleur, tandis que si vous étiez crispé et tendu, la contracture spastique des vaisseaux sanguins réduirait leur calibre et freinerait la circulation, provoquant une sensation de froid.

Dans un muscle relâché, l'irrigation sanguine s'accroît, par conséquent, la respiration cellulaire s'amplifie, la chaleur corporelle augmente. Lorsque les spasmes vasculaires vous glacent les mains, ce n'est pas de l'autosuggestion mais une réalité objective.

SCHEMA DE LA RELAXATION TOTALE



SENS GENERAL
DE LA RELAXATION

LE RELAX INTEGRAL

La pratique des exercices décrits antérieurement met la relaxation totale et profonde à votre portée : pour l'obtenir il suffit de parcourir le corps de bas en haut, étage par étage, en relâchant au passage tous les muscles.

Pourquoi de bas en haut ?

Parce que l'expérience apprend que les muscles volumineux se relaxent le plus facilement. Il est donc logique de commencer par le bas, les muscles des jambes étant les plus gros, et ceux du visage les plus petits du corps.

Pendant la relaxation totale, il faut garder une immobilité absolue, car esquisser le moindre mouvement, par exemple pour contrôler la relaxation du bras, re-contracte des muscles et retarde la relaxation intégrale. Il est inutile de vouloir vérifier votre relaxation, car pendant les premières minutes il ne se présente aucune sensation particulière.

Mentalement, parcourez le corps en relaxant d'abord les pieds (orteils, cheville, talon), pour passer ensuite aux mollets. Procédez par fractions, progressant d'articulation en articulation, donc de la cheville au genou ; ensuite du genou à la hanche, sans essayer de relâcher la jambe d'un coup. Arrivé à la hanche, relâchez l'abdomen, faites le tour de la ceinture, relaxez les muscles du bas du dos, puis ceux de la région de l'estomac ; remontez ensuite vers le haut de la poitrine, faites le tour du thorax, enfin relâchez le haut du dos. Après, vous relaxerez le cou (gorge, région de la thyroïde) puis le visage, où il faudra relâcher avec soin, un à un, une multitude de petits muscles, dont certains sont contracturés en permanence. Pour le visage débutez par la mâchoire inférieure..

Peut-être découvrirez-vous à cette occasion, que vous serrerez les dents en permanence. Laissez donc la mâchoire inférieure s'affaïsser, toutefois sans que la bouche s'ouvre. Ne pas oublier de relâcher la langue qui doit devenir molle en bouche. Puis détendre les muscles entourant la bouche (lèvres) et les ailes du nez. Laissez les joues devenir flas-

ques, ce qui rend votre visage inexpressif. Vous acquerez ainsi l'impassibilité orientale et votre visage impénétrable ne trahira pas vos émotions lorsque tel sera votre désir. Reprenons notre relaxation.

Nous arrivons aux yeux, qu'il faut détendre méticuleusement. Posez les paupières gentiment, sans effort, sur les globes oculaires, sans les serrer ni les laisser vibrer ou frémir. Après les yeux, relaxons le front. Combien de personnes froncent les sourcils inconsciemment ! C'est au front, ainsi qu'à la nuque et aux épaules, que se localisent les crispations dues à l'anxiété. D'où l'expression « un front soucieux ». Puis relâchez le cuir chevelu. Maintenant, notre exploration systématique du corps va partir du bout des doigts. Relâchez tour à tour chaque doigt, sans oublier les pouces, détendez la paume et le poignet, remontez le long de l'avant-bras jusqu'au coude, puis jusqu'aux épaules, en relâchant au passage les muscles du bras. Après les épaules et les omoplates, longez la nuque, et, passant par les oreilles, revenez aux joues, aux ailes du nez, aux yeux, au front et au cuir chevelu. Il est bon de relaxer une seconde fois le visage, si difficile à relâcher.

Après avoir parcouru tout le corps de bas en haut, répétez la même opération et vous constaterez qu'entretemps certains muscles se sont déjà re-contractionnés. Le second tour s'effectue plus rapidement que le premier. Si vous en avez le temps — prenez-le ! — parcourez une troisième fois le même circuit de décontraction.

Le stade suivant va nous permettre de percevoir l'ETAT DE RELAXATION.

Jusqu'à présent, aucune sensation particulière ne s'est manifestée ; comme convenu vous êtes resté rigoureusement immobile, donc rien ne vous indique si vous réussissez l'exercice ou non. La première sensation qui vous renseignera que tout va bien, sera celle de PESANTEUR.

Il s'agit de percevoir l'attraction terrestre généralisée à tout le corps en ayant recours, s'il le faut, à l'image mentale que le sol est un gigantesque aimant attirant votre corps,

ce qui est d'ailleurs vrai. Chaque fibre du corps, chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque molécule de votre être subit cette attraction. Sentez la pesanteur s'exercer sur vos pieds, vos mollets et vos jambes. Sentez-les devenir de plus en plus lourds. Ici non plus il ne s'agit pas d'une auto-suggestion, mais bien de la perception d'une action non ressentie à l'état normal qui se manifeste lorsque les muscles se détendent. Comme votre tronc pèse sur le tapis, irrésistiblement attiré par le sol ! Comme votre tête est lourde ! Quant au visage, c'est dans la mâchoire inférieure et les joues que la pesanteur est le mieux perçue. Après la tête revenons aux mains, sentez-les devenir inertes et lourdes. Puis c'est au tour des avant-bras et du bras tout entier, tandis que les épaules s'affaissent. Si possible, répéter rapidement une seconde et une troisième fois l'expérience de la pesanteur dans tout le corps.

A ce stade il est possible d'éprouver l'état de relaxation impossible à décrire, où le corps est oublié, et paraît immatériel.

Quel est le mécanisme physiologique à la base de cette sensation ? Le voici : pendant la première partie de l'exercice où vous décontractez les muscles, les nerfs moteurs cessent d'envoyer des ordres, ils sont déconnectés. Aussitôt, les cellules nerveuses motrices en profitent pour se reposer, bientôt imitées par les cellules des nerfs sensitifs (qui transmettent au cerveau les messages des sens), ce qui amène cette sensation étrange et délicieuse de perdre peu à peu conscience et contact du corps. Au bout d'un certain temps, on a l'impression de flotter hors de son propre corps, ce qui peut déconcerter les personnes non averties et caractérise une relaxation intégrale, qui avec de l'entraînement, se produit de plus en plus vite, gagne en profondeur. Si vous n'atteignez pas cet état d'emblée ne vous étonnez pas, ne perdez pas courage, c'est tout à fait normal. Continuez ! Continuez toujours ! Il faut parfois des semaines pour y parvenir, mais cependant en aucun cas l'exercice n'est inutile.

Par la relaxation, les cellules nerveuses sont plongées dans un véritable bain de Jouvence ; débarrassées pour quelque temps du souci de commander les mouvements du corps ou de transmettre les messages des sens, elles extraient plus de repos de quelques minutes de relax que de longues heures de sommeil agité. Cet état de « sur-repos » leur permet de récupérer à une allure record. Cette faculté de se déconnecter vite et à fond, constitue le secret de ces hommes réputés pour leur endurance physique et mentale. Napoléon — encore lui ! — s'accordait souvent au cours de la journée quelques minutes de relax complet pour reprendre ensuite le travail, frais et dispos.

Cet état d'hypotonie intégrale constitue un point de départ, non un but final, car la relaxation psychique en est le couronnement. Le relax physique prépare le relax psychique qui entraîne en retour une intensification de la relaxation physique. L'état de relaxation corporelle intégrale est la piste d'envol vers la découverte du merveilleux monde intérieur qui constitue l'expérience culminante du yoga physique, l'endroit où il conflue avec le yoga mental. Quand l'exercice de relaxation est terminé, il faut — presque à regret — reprendre contact avec le monde de tous les jours et ramener les muscles et les nerfs à leur état de veille normal. A cet effet, serrer progressivement les poings, s'étirer, se frotter les yeux et bâiller comme au sortir d'un sommeil profond et réparateur.

Cette remarque ne s'applique pas au relax à pratiquer avant de s'endormir et qui se termine par l'assoupissement.

Ici, il faut ouvrir une parenthèse.

Il arrive que des insomniaques voulant se servir des techniques de la relaxation pour s'endormir sans drogues, n'y parviennent point. C'est tout à fait normal. Il faut être bien entraîné à la relaxation diurne avant de l'utiliser pour s'assoupir plus vite. L'explication est simple : chez le débutant, la relaxation requiert une attention active qui garde le cerveau lucide, ce qui est sans inconvénients le jour et n'entrave pas la relaxation, mais peut par contre empêcher de s'endormir. Le paradoxe n'est qu'apparent.

RELAX ECLAIR

L'on ne dispose pas toujours du temps nécessaire à un relax complet, qui requiert de quinze à vingt minutes. Il faut s'exercer aussi au relax-éclair, en se couchant sur le dos, en laissant tous les muscles du corps se transformer le plus vite possible en une pâte inconsistante et en devenant pareil à un pantin dont on aurait coupé les ficelles. Ce relax-éclair est d'ailleurs pratiqué par les yogis entre les âsanas et ne prend que quelques secondes : le temps de faire une ou deux respirations complètes. Imitiez-les, même si vous n'atteignez pas à leur degré de perfection qui s'acquiert peu à peu.

Dans le courant de la journée, profitez de chaque occasion qui se présente, pour intercaler des relax-éclair, même en position assise, cela ne constitue pas une perte de temps car vous en retirerez d'immenses dividendes en équilibre nerveux.

la prise de conscience

Une séance de yoga comprend :

- a) des exercices pour réchauffer la musculature et la préparer aux âsanas. La Salutation au Soleil constitue le « cœur » de cette « mise en train » ;
- b) la prise de conscience ;
- c) la série des âsanas, clôturée par une relaxation totale en Shavâsana.

La « mise en train », composée de mouvements assez rapides, entraîne une certaine accélération cardiaque et respiratoire, sans toutefois amener de l'essoufflement. Avant d'entamer la série d'âsanas, un certain temps s'écoule avant que les pulsations et le souffle ne retrouvent leur rythme normal. Ce temps sera consacré à la PRISE DE CONSCIENCE, qui doit constituer en outre, une transition entre la vie ordinaire et la séance d'âsanas qui devient une oasis de calme et de paix dans le tumulte de la vie. Pendant les âsanas, le mental contrôle les mouvements du corps ; c'est essentiel et constitue la base même du yoga,

mais il est impossible au mental de se concentrer sur l'alternance des contractions et décontractions de groupes musculaires dont il n'aurait qu'une imprécise perception consciente. Or, l'adulte civilisé, devenu presque un cérébral pur, n'a plus qu'une vague conscience de son propre corps. Tant de personnes se savent tendues, crispées, mais sont incapables de localiser ces contractures avec précision.

Tant d'êtres humains respirent mal, superficiellement et ignorent même s'ils respirent de l'abdomen, du thorax ou uniquement du haut des poumons.

Les enfants par contre, sont encore très conscients de leur corps et il est surprenant de voir avec quelle facilité ils réalisent le nauli ⁽¹⁾.

Cet exercice, à la fois spectaculaire et efficace, est l'un des plus difficiles à enseigner, car il n'y a rien à « expliquer », il n'y a pas de « truc ». Il est exceptionnel qu'un adulte arrive à réaliser en moins de quatre ou cinq semaines de pratique ; il faut parfois des mois pour y arriver. Par contre, montrez-le à des enfants même sans l'accompagner de la moindre explication : s'ils en ont envie, après quelques essais, ils seront capables d'isoler leurs grands droits et, toujours sans avoir besoin d'explications, ils les feront bientôt « tourner ».

Il est indispensable que l'adulte rétablisse le contact avec son corps s'il veut se contrôler, se perfectionner : c'est le but de la prise de conscience.

Cette prise de conscience sera centripète : partant des couches extérieures, la conscience progressera en profondeur. Il s'agira de prendre conscience successivement :

- a) des sensations de contact cutané ;
- b) des muscles ;
- c) de la respiration ;
- d) d'un organe profond.

(1) Nauli : Barattage abdominal pendant lequel les muscles grands droits, faisant saillie au milieu du ventre donnent l'impression d'un mouvement rotatif grâce à un jeu de contractions et décontractions successives.

a) SENSATIONS DE CONTACT

Nous dirigerons d'abord l'attention vers la peau, afin d'y percevoir un maximum de sensations cutanées, aussi nettes que possible. Couché à plat dos de préférence, en Shavâsana, l'adepte explorera, par le mental, systématiquement toute la peau à l'affût de toutes les sensations de contact. L'ordre d'exploration correspond à celui de la relaxation (croquis page 80), c'est-à-dire en partant des pieds ressentir d'abord le contact des talons avec le tapis, puis remonter le long des mollets et des cuisses et, au passage, prendre conscience de toutes les sensations tactiles.

A la cuisse, là où le slip commence, éprouvez nettement la différence de sensation ; sentez la chaleur sous le slip, le contact de l'étoffe, de l'élastique à la ceinture. Remontez le long du tronc et sentez le contact du dos avec le tapis, le poids de la tête au sol, les cheveux dans la nuque. Dans la pulpe des doigts appuyés contre le tapis naissent des sensations très différentes de celles provenant des talons, par exemple. Concentrez votre attention sur les sensations produites dans chaque doigt. Si vous portez une alliance ou une bague, habituellement vous n'en avez plus conscience ; retrouvez maintenant ce contact du métal avec la peau, de même que celui de votre bracelet ou bracelet-montre, puis remontez le long du bras vers le coude jusqu'à l'épaule et sentez le tapis. Vous aurez ainsi exploré toute la surface de la peau. Si vous êtes couché au grand air, sentez, percevez les rayons de soleil qui vous réchauffent, ou la caresse du vent. Bref, récoltez un nombre maximum de messages sensoriels en provenance de la peau.

b) LES MUSCLES

L'éducation du sens musculaire constitue une bonne partie du système culturiste et bien que les objectifs du yoga soient totalement différents, aiguïser le sens musculaire est indispensable à la pratique du yoga.

Nous allons donc maintenant nous efforcer de sentir nos muscles, d'abord les grands groupes, ensuite notre perception s'affinant avec l'exercice, nous arriverons à « sentir » individuellement même les petits muscles.

Pour prendre conscience des muscles il faut les contracter, esquisser de menus mouvements, presque imperceptibles. Toujours allongé sur le dos, remuez les orteils, l'un après l'autre, en vous concentrant sur les muscles en mouvement : sentez, sous la peau, toute cette « mécanique » se mettre en branle. Les sensations extérieures ne doivent plus capter votre attention, mais uniquement les sensations internes provoquées par les mouvements que vous esquissez. Faites maintenant bouger tout le pied ; pour cela vous devez obligatoirement contracter les mollets : focalisez votre attention sur leur musculature, puis contractez les fesses et les cuisses. Sentez les masses musculaires vivre sous la peau. Passez ensuite à l'abdomen : contractez la sangle, faites le tour de la ceinture, contractez les muscles du bas du dos. Explorez le tronc et faites bouger tous les muscles que vous pourrez, y compris les pectoraux et les muscles du haut du dos. Le cou n'échappera pas à cette exploration systématique.

Nous arrivons au visage. Une ample moisson de perceptions vous attend là, étant donné le nombre élevé de petits muscles très mobiles qui s'y trouvent.

Commencez par mouvoir les mâchoires, lentement, de gauche à droite, sans faire grincer les dents. Percevez tous les muscles qui entrent en action, remuez la langue, puis les lèvres, esquissez un sourire. Faites bouger les ailes du nez, élargissez le sourire et sentez la musculature des joues participant au mouvement. Sous les paupières closes, faites rouler les yeux dans les orbites, serrez puis desserrez les paupières, froncez et relâchez le front, relevez et abaissez les sourcils en sentant les muscles se contracter sous le cuir chevelu.

Maintenant, en partant du bout des doigts, remuez-les individuellement, serrez un peu les poings et percevez la mus-

culature des avant-bras. Contractez les épaules, les biceps et les autres muscles entourant l'humérus.

Cette énumération n'est pas limitative : plus élevé sera le nombre de muscles dont vous prendrez conscience, plus efficace sera l'exercice.

A présent, l'attention va se détourner de la musculature pour s'emparer d'une fonction habituellement inconsciente : la respiration.

Toutefois, nous ne nous étendrons pas outre mesure sur cet aspect de la prise de conscience, ce sujet étant traité ailleurs (Cf. p. 27.) En bref, rappelons qu'il s'agit d'abord d'observer le souffle, SANS l'influencer, d'être le témoin de la respiration. Essayez de vous rendre compte de la façon dont l'acte respiratoire se déroule chez vous, sans aucune intervention de la volonté ; ne respirez pas : laissez-vous respirer ! Sentez où et comment vous respirez, c'est tout.

Après avoir observé le souffle pendant quelque temps, ralentissez l'expiration, qui devrait durer le double du temps de l'inspiration. Après cinq à dix respirations avec expiration freinée, nous pourrions aborder la phase finale de l'exercice : la prise de conscience d'un organe.

Les yogis arrivent à percevoir et contrôler leurs viscères : cœur, estomac, foie, rate, intestins, etc.

Nos ambitions seront plus modestes, d'autant que de telles acrobaties physiologiques ne sont pas exemptes de danger en dehors de la surveillance d'un guide qualifié. Par contre, il est utile de prendre conscience du cœur, pour des raisons que nous exposerons tout à l'heure. Alors que pour les rétentions de souffle à poumons pleins certaines précautions doivent être prises, celles à poumons vides sont sans danger. Retenez donc votre souffle à poumons vides durant quelques secondes (l'entraînement vous permettra de tenir assez longtemps) ; pendant ce temps, concentrez votre attention sur la région de l'épigastre, entre le nombril et le sternum. Vous percevrez bientôt les battements du cœur, parfois dès la première tentative.

L'on pourrait se demander s'il est opportun de se concentrer sur les battements du cœur. Voici pourquoi : votre santé dépend, avant tout, de votre système nerveux végétatif, qui dirige toute la vie organique, sans réclamer votre intervention consciente : les mouvements du cœur, des poumons, de l'estomac et du tube digestif ainsi que de ses glandes annexes, les mécanismes thermo-régulateurs, etc., bref, règle toute l'économie interne de l'organisme. Toute cette activité est régie par l'action antagoniste du système nerveux ortho-sympathique et du pneumogastrique. Comme son nom l'indique le pneumogastrique innerve notamment les poumons, le cœur, l'estomac pour se perdre ensuite dans le réseau inextricable qu'est le plexus solaire.

Dès que l'attention se concentre sur la respiration et surtout lorsque vous bloquez le souffle, votre moi conscient impose sa volonté au moi végétatif, prend le dessus sur lui. Donc pendant la rétention votre moi conscient s'empare des leviers de commande du végétatif au niveau du bulbe (nœud vital). En vous concentrant sur les battements du cœur, vous franchissez une nouvelle étape : vous pénétrez par la conscience le long du nerf pneumogastrique jusqu'au cœur. C'est ainsi que les yogis arrivent à prendre conscience des fonctions végétatives, ce qui ne nous intéresse qu'à titre documentaire, car nous avons précisé que notre intention n'est pas de les imiter. Par contre, il est très utile, tandis que vous percevez les battements du cœur en retenant le souffle, de penser à cette partie du MOI dont vous n'êtes pas habituellement conscient, qui maintient votre température, régit les échanges dans votre corps et en coordonne harmonieusement toutes les fonctions. Remerciez cette partie de vous-même pour le bon travail qu'elle fournit. Liez-vous d'amitié avec cette partie invisible et inconsciente de votre moi, soyez reconnaissant pour les services qu'elle vous rend. Répétée quotidiennement, cette prise de contact avec cette région de votre moi aura des répercussions profondes le jour où vous lui demanderez un effort : elle acceptera volontiers de donner ce « coup

de collier ». Entretemps, il importe d'établir ce lien et de faire connaissance tout en évitant de donner des ordres ou des suggestions à votre mental inconscient, sauf indications précises d'un instructeur qualifié.

Ainsi prend fin la prise de conscience.

Il est — évidemment — impossible d'exécuter une prise de conscience aussi complète en deux ou trois minutes, temps de transition prévu entre la mise en train et les poses.

Cependant avec de la pratique, on arrive à la condenser en trois minutes, en parcourant rapidement les divers stades. Avant votre séance de yoga, contentez-vous d'une prise de conscience « éclair ». Nous vous suggérons de faire une prise de conscience prolongée au lit, le matin au réveil, ou le soir. Bien que la position puisse être identique à celle adoptée pour la relaxation, il ne faut pas confondre les deux exercices, qui sont presque à l'opposé l'un de l'autre : tandis que dans la relaxation musculaire, on « oublie » le corps, ici, au contraire, il faut s'efforcer d'en devenir le plus conscient possible.

le secret de la souplesse

J'allais écrire « le secret de la jeunesse », car une des différences fondamentales entre un corps jeune et un organisme sénile réside dans la souplesse de l'un, et dans la rigidité de l'autre, autrement dit SOUPLESSE = JEUNESSE.

Les adeptes du yoga conservent une souplesse inégalée jusqu'à un âge très avancé. Dans les ashrams de l'Inde, souvent même les « anciens » sont plus flexibles que les jeunes.

Le secret de la souplesse dans le hatha yoga tient en peu de mots : élongation de muscles décontractés, sous l'effet de tractions lentes et progressives. Cet étirement de muscles préalablement relâchés constitue une caractéristique essentielle des âsanas qui explique aussi pourquoi elles assouplissent mieux et plus vite que la gymnastique, qui vise le développement de la musculature somatique par la contraction répétée des muscles volontaires. Un sport est réputé d'autant plus complet qu'il fortifie un plus grand

nombre de muscles. Bien que la tendance actuelle en Occident soit d'introduire des phases de relax rapide au cours des mouvements, malgré tout, cela reste fondamentalement différent de ce qui se produit dans une posture yogique. Remémorons quelques notions de la physiologie du muscle volontaire (strié).

Le muscle peut se trouver normalement dans trois états différents :

a) *la contraction*

C'est la phase « utile » du fonctionnement musculaire, pendant laquelle le muscle en se raccourcissant, agit sur le squelette et fournit le travail mécanique qui permet le mouvement. C'est la base presque exclusive de la gymnastique et des sports.

b) *le tonus*

Le tonus est l'état normal de tout muscle « éveillé », non actif, mais prêt à se contracter dès qu'un ordre lui parvient sous forme d'influx nerveux.

c) *le relâchement*

Dans ce cas, le muscle est « détendu ». C'est l'état des muscles pendant le sommeil et dans les exercices de relaxation du yoga. Ces trois états sont normaux, habituels et vous les connaissez bien ⁽¹⁾.

A ces trois états, il faut en ajouter un autre — exceptionnel dans la vie courante — celui du muscle ETIRE.

C'est une situation particulière et entièrement différente des trois autres, en ce sens que le muscle est incapable de s'étirer lui-même : l'étirement se produit par une action extérieure. Comme il est systématiquement utilisé dans toutes les âsanas, il est indispensable de bien connaître cette propriété particulière des muscles afin d'exécuter les poses correctement et de mieux comprendre leur action. L'élasticité du muscle est très différente de celle du caoutchouc, qui se laisse étirer jusqu'à la rupture. Le

(1) Dans ce chapitre, nous ne considérerons pas ce relâchement comme exercice de relaxation, mais bien comme partie intégrante de chaque âsana.

muscle, par contre, est très extensible dans sa « limite normale d'élasticité ». Quand elle est atteinte, le muscle peut encore s'allonger mais LENTEMENT. Il s'étire alors et pourra d'autant mieux s'étirer qu'il sera plus relâché. Une traction brusque sur des muscles non relaxés peut même les traumatiser. Une traction lente, progressive, continue sur un muscle décontracté est sans risque ; au contraire, elle entraîne une série d'effets favorables, dont le premier est d'en exprimer le sang, surtout le sang veineux. La circulation veineuse dépend non de l'impulsion cardiaque, mais bien des contractions et décontractions alternatives des muscles qui, en comprimant les veines, chassent le sang vers le cœur. Mais seul l'étirement vide le muscle à fond. Dès qu'il cesse, le muscle reprend son volume normal et « aspire » du sang frais qui le rince, le dégrasse et le nourrit.

En outre, et cela explique d'ailleurs pourquoi les âsanas confèrent plus vite une plus grande souplesse que toute autre méthode, chaque étirement recule la limite d'élasticité normale des muscles, donc pourquoi le corps s'assouplit toujours davantage.

CONCLUSIONS POUR LA PRATIQUE

Puisque, dans chaque âsana, certains muscles ou groupes de muscles subissent une traction, il faut focaliser l'attention sur eux et les décontracter avec soin AVANT et PENDANT la traction qui doit être LENTE et PROGRESSIVE. La Pince, par exemple, exerce une traction sur les muscles du dos et vous arrivez vite à votre limite. Toutefois, si vous attendez quelques instants en vous relâchant dans cette position, vous constaterez que vous pouvez gagner quelques centimètres par une traction progressive des bras. Voilà pourquoi les mouvements répétés et saccadés sont à proscrire en yoga, parce qu'ils empêchent la relaxation musculaire, condition indispensable et préalable à tout étirement.

Cette relaxation du muscle, en dehors du sommeil, est un acte volontaire, donc conscient et c'est pourquoi les âsanas requièrent une attention concentrée. Plus vous vivrez les âsanas, plus vous serez attentif et concentré, mieux vous vous décontracterez et mieux vous pourrez étirer vos muscles. Vous vous assouplirez vite et sans douleur. Cette attention concentrée constitue un excellent exercice de contrôle mental et prépare au Raja Yoga et pour la favoriser de nombreux adeptes pratiquent les yeux FERMES. De plus, il faut se décontracter très vite et aussi complètement que possible avant et entre les poses, et c'est pourquoi toutes les âsanas, ou presque, partent de la position couchée. Avant d'effectuer une âsana, vérifiez votre décontraction puis exécutez-la avec le plus petit nombre de muscles et limitez leur contraction au strict minimum. Continuez à respirer normalement (sauf indications contraires) pendant que vous prenez la pose. Dans la pose complète décontractez en particulier les muscles sur lesquels l'âsana agit directement. Dosez la traction qui sera lente et continue, puis revenez au tapis. Respirez profondément et complètement en vous relâchant à nouveau. Pendant ce temps de repos au sol, le sang AFFLUE EN GRANDE ABONDANCE dans les muscles qui ont subi l'étirement. Ce relax constitue une phase essentielle et il ne faut pas se précipiter d'une pose à l'autre : le yoga exclut toute hâte ! Ne commencez l'âsana que lorsque le souffle et les battements du cœur sont redevenus normaux. Cette relaxation peut être raccourcie entre deux poses d'un même type, exerçant une flexion dans le même sens, par exemple, entre le Cobra, la Sauterelle et l'Arc il faut se reposer moins longtemps qu'entre l'Arc et la Pince. Ces notions fondamentales ouvrent des possibilités de perfectionnement illimitées.

Rappelons qu'une bonne « mise en train » avant votre séance d'âsanas facilite beaucoup le travail, car des muscles réchauffés s'étirent plus facilement.

où se concentrer pendant les asanas

Alors qu'il est possible de tirer profit de la gymnastique occidentale sans tenir compte de l'attitude mentale ou de la concentration, celle-ci conjugée à la relaxation, est indissociable de la pratique yogique, âsanas incluses.

Mais où et comment se concentrer ? Dans ce livre, pour chaque âsana, nous indiquons toujours où se concentrer, mais vous devez connaître les règles générales en ce domaine. Les anciens traités mentionnent aussi l'endroit de la concentration, mais ils s'adressent à des adeptes accomplis, car la concentration sur ces points n'est possible — et même souhaitable — que lorsque la technique des âsanas a été maîtrisée à la perfection. Le débutant doit se concentrer sur d'autres points que le vétéran : cela, on l'oublie ou on l'ignore trop souvent.

A) PENDANT LA PHASE DYNAMIQUE

Le foyer de l'attention diffère selon qu'il s'agit de la phase

dynamique ou de la phase statique et varie aussi suivant le degré d'évolution de l'adepte.

1° CONCENTRATION SUR LA TECHNIQUE CORRECTE

Le néophyte dirigera d'abord son attention sur l'acquisition de la *technique correcte* de l'âsana dans tous les détails jusqu'au moment où il l'aura parfaitement assimilée et pourra accomplir le mouvement sans devoir y prêter attention, comme en conduisant votre auto vous faites tous les gestes avec précision sans y penser.

2° CONCENTRATION SUR LA RELAXATION

Il suffit de quelques jours, quelques semaines au plus, pour franchir cette première étape, après quoi la concentration se portera sur l'exécution économique de l'âsana, donc en utilisant le nombre le plus restreint possible de muscles et en les contractant au minimum, tout en veillant à garder les autres groupes musculaires relaxés.

Cette seconde étape, souvent plus longue que la première, est indispensable et ne peut être sautée. Ne pas omettre de relaxer le visage, particulièrement la bouche, y compris la langue. Dans cette phase, l'image mentale aidera beaucoup l'apprenti yogi. S'il imagine, en exécutant la Charrue par exemple, que ses pieds sont très légers et, après s'être relaxé, s'il tente de les soulever, en ne contractant que l'abdomen, il s'étonnera de la facilité avec laquelle ses jambes monteront.

3° CONCENTRATION SUR LA RESPIRATION

Quand l'adepte est capable d'exécuter le mouvement d'une façon réflexe et relaxée, il focalise son attention sur le souffle afin de respirer de façon normale et continue (sauf

indications particulières) pendant tout le mouvement. Seuls les adeptes très avancés peuvent déroger à cette règle suivant les instructions de leur gourou. Il faut continuer à respirer normalement parce que si l'on stoppe la respiration, on bloque le diaphragme et on se congestionne. Quand un néophyte lève les jambes à plat dos, il a tendance à retenir son souffle, ce qui se remarque aussitôt à son visage qui devient cramoisi.

4° CONCENTRATION SUR L'ALLURE CONSTANTE ET UNIFORME

Ceci est le stade final. Pour exécuter l'âsana à la façon vraiment yogique, lorsque l'adepte soulève les jambes (toujours dans l'exemple de la Charrue), les pieds parcourent leur trajectoire à une vitesse ou plutôt à une lenteur constante jusqu'à ce que les orteils touchent le sol ; idem au retour. Le yogi ne tolère ni saccade, ni accélération, ni ralentissement. Cette progression continue et uniforme distingue le yogi du débutant. L'exécution des âsanas en devient un plaisir et donne à l'éventuel spectateur une impression de calme puissance pareille à celle d'un fleuve de plaine qui coule avec une inexorable lenteur vers la mer. En pratiquant ainsi les âsanas la concentration devient automatique car, étant donné que ce sont des groupes de muscles différents qui se relaient successivement, le synchronisme nécessaire à maintenir le mouvement à une lenteur rigoureusement uniforme accapare toute l'attention.

B) PENDANT LA PHASE STATIQUE

1° CONCENTRATION SUR L'IMMOBILITE RELAXEE

Le débutant se concentrera sur le maintien de l'immobilité absolue qui, alliée à l'aisance, est l'élément capital de la

phase statique (sauf instructions particulières à l'âsana). La respiration se poursuit normalement, voire s'amplifie au cours de la phase statique ;

L'adepte veille toujours à la décontraction musculaire. Pour reprendre l'exemple de la Charrue, il relaxera, outre le visage et les bras (mains !), les pieds, les mollets, les cuisses et surtout les muscles soumis à l'étirement, c'est-à-dire ceux du dos. Cette élongation les vide de leur sang, comme une éponge qu'on étirerait, et lorsqu'ils reviennent à leur état normal à la fin de la pose, ils aspirent avidement du sang frais. Cet étirement est le secret de la souplesse dans le hatha yoga et rend aux muscles leur longueur normale : tant d'occidentaux sont incapables de s'asseoir par terre, les jambes étendues contre le sol ! Des muscles de longueur normale permettent d'adopter, en toutes circonstances, une attitude confortable. Si les muscles de la colonne vertébrale sont raccourcis par l'inaction (c'est le cas de 99 % des civilisés) la colonne est rigide et tout mouvement un peu brusque, même sans être violent, peut entraîner un déplacement accidentel de vertèbres, nécessitant l'intervention d'un vertébrothérapeute ou d'un chiropractor.

Si les muscles sont souples et de longueur normale, tous les mouvements sont permis car les vertèbres s'articulent librement et se remettent d'elles-mêmes en place, mais si la colonne vertébrale est rigide, la moindre chute, l'accident de voiture le plus bénin, peuvent avoir des conséquences tragiques, tandis que maintenue par une musculature souple et forte, elle résiste à des chocs qui briseraient net une échine « ordinaire ».

Nous connaissons au moins une adepte du yoga qui doit sans doute la vie à cette souplesse. Sa voiture, tamponnée par une puissante voiture américaine et sa portière s'étant ouverte sous le choc, elle fut projetée sur le trottoir à 10 mètres tel un pantin désarticulé. Au grand étonnement des médecins, elle s'en tira avec une légère commotion cérébrale et les ligaments des cervicales un peu endommagés !

2° CONCENTRATION SUR LE POINT STRATEGIQUE DE L'ASANA

Quand l'adepte peut rester immobile et relaxé, respirant normalement, il peut se concentrer sur la zone stratégique d'action de l'âsana.

C'EST CE POINT QUI EST MENTIONNE DANS LES ANCIENS TRAITES ; nous voyons quelle préparation est nécessaire avant d'y parvenir ! Chaque âsana, et c'est une des distinctions essentielles entre le yoga et toutes les autres méthodes d'éducation physique, produit des effets bien déterminés sur une partie du corps, par exemple la région de la thyroïde pendant la posture de Sarvangâsana, la région du plexus solaire pendant l'Arc, etc. C'est là que l'adepte concentrera son attention.

Dès cet instant, l'âsana répond à la définition d'Alain Daniélou, la meilleure que nous ayons trouvée : est une âsana toute position qu'on peut garder immobile, longtemps et sans effort.

Ces règles vous permettent de déterminer, quel que soit votre degré d'avancement dans le yoga, où et comment vous concentrer. Notons qu'un même adepte peut se comporter différemment pour les diverses âsanas, c'est-à-dire en néophyte pour une nouvelle âsana qu'il apprend, alors qu'il en est au stade le plus avancé pour d'autres âsanas qu'il connaît à fond.

dans quel ordre pratiquer les poses ?

En yoga, rien n'est fait au hasard et la succession des âsanas suit des règles précises, fruit d'une expérience millénaire. Dans une série, chaque posture s'intègre à sa place, complète ou accentue la précédente, prépare la suivante, ou constitue une contre-pose équilibrante.

Parmi les séries-types d'âsanas logiques et valables, il faut en choisir une et s'y tenir car, à la longue, l'organisme s'y habitue, se conditionne au sens pavlovien du terme, s'y prépare et réagit d'autant mieux.

Nous avons adopté la série enseignée à Rishikesh, l'ashram de Swami Sivananda. Elle ne prend qu'une demi-heure environ, ce qui est à notre portée, tandis que celle de Swami Dhirendra Bramachari de Delhi, beaucoup plus complète, et durant environ trois heures, mise en train comprise, est impraticable en Occident.

Voici donc cette série « Rishikesh ».

SEANCE D'ASANAS

CHANDELLE SARVANGASANA		1 MIN.
CHARRUE HALASANA		2 MIN. PHASE DYNAMIQUE INCLUDE
POISSON MATSYASANA		1 MIN.
PINCE PASHCHIMATANASANA		2 MIN. PHASE DYNAMIQUE INCLUDE
COBRA BHUJANGASANA		1 MIN. PHASE DYNAMIQUE INCLUDE
SAUTERELLE SALABHASANA		1 MIN. COMPRENANT LA 1/2 SAUTERELLE
ARC DHANURASANA		1/2 MIN.
TORSION ARDHA - MATSYENDRASANA		1 MIN.
POSE SUR LA TETE SIRSASANA		1 A 10 MIN. OU PLUS
UDDYIANA ET/OU NAULI		1 MIN. OU 2 MIN.
RESPIRATIONS		3 MIN.
SAVASANA RELAXATION		3 MIN.

POURQUOI CET ORDRE

En Inde, le néophyte admet sans discussion les instructions du Maître dont l'autorité est telle, et la personnalité transcendante au point qu'aucun disciple ne songe à interroger son gourou à leur propos, pas plus qu'un collégien ne discute une équation d'Einstein. Quant au Maître, il considère que ces longues explications sont superflues et laisse l'adepte découvrir par lui-même le bien-fondé des instructions. Mais, en Occident, notre esprit rationaliste désire savoir le pourquoi et le comment des exercices yogiques. Ce désir est légitime et, s'il n'existait pas spontanément, il faudrait le provoquer, car pour tous ceux qui doivent travailler seuls, la connaissance des règles prévient les erreurs.

Nous allons donc analyser la « série Rishikesh » et nous aurons ainsi l'occasion d'apprécier la géniale intuition des Rishis d'antan.



SARVANGASANA

La « Chandelle » sur les épaules

Pose inversée

La première âsana de la série est une pose inversée, choisie pour son influence importante et immédiate sur la circulation sanguine, et pratiquement sans effort musculaire. La pesanteur met le sang veineux stagnant en circulation accélérée ; il retourne au cœur aidé par la gravitation, au lieu d'avoir à lutter contre elle. Sarvangâsana élimine les

stases veineuses dans les jambes et dans les organes abdominaux. Toutes les poses inversées provoquent d'ailleurs un puissant brassage circulatoire avec un effort musculaire voisin de zéro. C'est pourquoi certains maîtres recommandent Sirâsana, la pose sur la tête, mais nous adopterons Sarvangâsana (la Chandelle) qui est à la portée de tous, comprime la thyroïde, étire la nuque et dégage les filets nerveux de la région cervicale, carrefour stratégique dans l'organisme.



HALASANA

La Charrue

Flexion vers l'avant

En augmentant la compression du cou, donc l'irrigation de la thyroïde et l'étirement des cervicales, elle accentue les effets de la pose précédente. La flexion vers l'avant étire la colonne vertébrale, tandis que le ventre est massé. La cage thoracique étant comprimée et le gril costal bloqué, les mouvements respiratoires se font par l'abdomen.



MATSYASANA

Le Poisson

Contre-pose

Matsyâsana constitue la contre-pose des deux exercices

précédents. C'est-à-dire que :

le cou, qui vient d'être longuement comprimé, est dégagé. Inversement, les cervicales sont tassées au lieu d'être étirées. Le thorax s'ouvre largement ce qui favorise la respiration thoracique. Le ventre est étiré, le dos creusé, à l'inverse de la Charrue. La respiration est surtout thoracique et claviculaire.



PASCHIMOTANASANA

La Pince (assis)

Flexion vers l'avant

Paschimotanâsana courbe la colonne vertébrale vers l'avant, sans comprimer ni allonger la nuque ou le cou. La courbure s'étend surtout à la partie postérieure du dos, par conséquent cette âsana complète la Charrue.

Il y a compression du ventre qui était étiré dans la pose précédente.



BHUJANGASANA

Le Cobra

Première d'une série de trois flexions vers l'arrière

Durant la phase dynamique, le ventre est comprimé ; pendant la phase statique, il est étiré.

La colonne vertébrale est pliée vers l'arrière, à l'inverse de la Charrue et de la Pince. Les muscles dorsaux qui ont été étirés dans les deux poses précédentes et se sont vidés

de leur sang, tels des éponges qu'on exprime, vont maintenant se contracter dans la pose du Cobra : d'où un important appel de sang frais dans le dos, visible de l'extérieur.



SHALABASANA

Sauterelle

Shalabâsana succède au Cobra, dont elle constitue le complément. La phase dynamique du Cobra intéresse le haut du dos, depuis les cervicales jusqu'à la ceinture, tandis que dans la Sauterelle, c'est la musculature sous la ceinture qui se contracte avec force pour lever les jambes.



DHANURASANA

L'Arc

Flexion vers l'arrière

En soulevant à la fois le buste et le bas du dos, l'Arc combine le Cobra et la Sauterelle, âsanas complémentaires qui ont préparé la musculature dorsale et la colonne vertébrale à subir la courbure accentuée exigée par l'Arc, qui se place donc très logiquement APRES ces postures.



ARDHA - MATSYENDRASANA

Torsion

La succession des flexions vers l'avant et l'arrière, poussées et répétées, provoque dans les muscles une sensation particulière, frisant la courbature, qu'Ardha-Matsyendrâsana en tordant la colonne dans les deux sens, efface aussitôt. Voilà pourquoi cette position se place après toutes les flexions.



SIRSHASANA

Pose sur la tête

Sirshâsana, la reine des âsanas, clôture la série. Certains maîtres la placent au début, toutefois, comme notre série commence par Sarvangâsana elle se trouve ainsi encadrée par deux positions inversées, ce qui est très favorable.

APRES LES ASANAS

Les moudrâs et bandhas (gestes et contractions) s'exécutent après les âsanas. Nous pratiquerons Uddyiana Bandha (la

rétraction abdominale) suivi de quelques respirations complètes et/ou l'un ou l'autre exercice respiratoire plus complexe.

Une relaxation, même brève, termine la séance et constitue une excellente transition entre le yoga et la vie courante.

COMMENT COMPLETER OU MODIFIER CETTE SERIE

Dans la série Rishikesh, les poses se complètent et se renforcent mutuellement alors que pratiquées au hasard de l'inspiration, sans ordre logique, les exercices peuvent parfois annuler réciproquement leurs effets, voire produire des résultats négatifs. L'analyse a montré comme elle est bien structurée. Si vous désirez y intégrer d'autres postures, ou effectuer des substitutions, un principe très simple vous permet de le faire sans erreur ! Le voici : toute flexion vers l'avant peut être remplacée par une autre du même type. Une variante d'une position se place avant ou après la pose principale, à moins qu'elle ne la remplace purement et simplement. Ainsi la structure de la séance reste inchangée et correcte.

asanas

Bien que les âsanas, ou postures yogiques, ne soient qu'UN aspect du yoga, pour l'Occidental sédentaire elles représentent une partie capitale de sa pratique et lui procurent des effets rapides et tangibles, tout en le préparant aux autres formes de yoga.

Tandis que la gymnastique suédoise et les sports, axés sur l'action dans le monde extérieur, développent surtout la musculature somatique, les âsanas agissent en profondeur dans notre univers intérieur, d'une part sur le plan physique (viscères, glandes endocrines, cerveau, système nerveux volontaire autant que végétatif), d'autre part sur le plan mental, où elles apportent le calme ainsi qu'une sérénité qui n'exclut pas le dynamisme et la joie. Elles procurent une souplesse inégalée (cf. « Le Secret de la Souplesse »), une endurance étonnante, sans causer ni fatigue ni épuisement. Elles constituent, en outre, un exercice de concentration de premier ordre (cf. « Où se concentrer pendant les âsanas »).

Mais avant d'aborder l'étude des postures les plus classiques et les plus efficaces, accessibles à tous, il faut préciser les conditions préalables à leur pratique.
Les voici :

CONDITIONS EXTERIEURES

Moment :

Le moment le plus propice pour la séance d'âsanas se situe le matin, après la toilette : elle vous met en forme pour toute la journée ! Si votre horaire empêche une pratique matinale, vous pouvez travailler le soir, soit avant le repas soit avant de vous mettre au lit, ou faire une seconde séance ! Le soir, il est normal de réussir plus facilement que le matin car, au lever, la longue immobilité de la nuit rend moins souple, sans nuire pour autant à l'efficacité des âsanas !

Endroit :

Si possible, pratiquez en plein air. L'idéal serait d'exécuter ses âsanas sur la plage, au bord d'un lac ou d'un fleuve, face au soleil levant. A défaut, le jardin ou la terrasse conviennent, sinon faites vos âsanas dans une pièce bien aérée et chauffée. NE TRAVAILLEZ JAMAIS dans un local où l'air est vicié.

Tenue :

Soyez aussi peu vêtu que la décence et la température le permettent. En été associez le yoga et le bain d'air et de lumière. En hiver, s'il fait froid dans la pièce où vous pratiquez, n'hésitez pas à vous couvrir (survêtement de sport ou « training »). Evitez de porter des vêtements ajustés qui entravent la circulation sanguine.

Matériel :

Un tapis ou une couverture pliée (pas trop épaisse) suffisent.

CONDITIONS PHYSIQUES

IL FAUT ETRE A JEUN : C'est une raison de plus pour choisir le matin ! Sinon, attendre 4 à 5 heures après un repas copieux, 2 heures après un repas léger. Ceci s'applique aux âsanas, lesquelles risquent de perturber la digestion, mais non aux exercices de relaxation, ni à la respiration yogique complète. Videz la vessie et, si possible aussi l'intestin, avant la séance.

Sauf raison majeure, pratiquez chaque jour, au même endroit, à la même heure. Vous « conditionnerez » ainsi votre organisme qui réagira de mieux en mieux aux âsanas. Souvenez-vous des expériences de Pavlov, qui nourrissait un chien à heure fixe et faisait retentir une sonnerie pendant qu'il mangeait. Après un certain temps « sonnerie » et « repas » étaient si bien associés dans le mental de l'animal que, même en l'absence de nourriture, la sonnerie déclenchait le réflexe salivaire et les sécrétions gastriques qui devenaient ainsi des « réflexes conditionnés ». C'est ce processus que vous créez consciemment chez vous. En cas de grande fatigue, ne pas commencer d'emblée par les âsanas. Consacrez les premières minutes à la respiration yogique et à la relaxation, puis passez aux âsanas. Les dames s'abstiendront pendant les deux premiers jours des règles et cesseront les âsanas dès le 5^{me} mois de la grossesse.

PAS DE BAIN TRES CHAUD OU FROID tout de suite après les âsanas pour ne pas attirer le sang vers la périphérie, car pendant les 30 minutes qui suivent la séance d'âsanas, l'organisme continue à diriger un afflux de sang accru vers les organes profonds alors qu'un bain très chaud ou glacé neutraliserait cette action. Attendez aussi une

demi-heure au moins avant de vous adonner à un sport violent. Une douche tiède (température du corps), par contre, peut succéder aussitôt au yoga, car sa température n'influence pas la circulation sanguine. Il n'y a pas d'inconvénient à se mettre à table aussitôt après le yoga.

CONDITIONS GENERALES

Le chapitre 2 définit l'esprit du yoga. Avant la séance, l'adepte se recueille un instant pour créer l'état d'esprit où le corps est considéré comme sacré, même dans ses plus humbles fonctions.

Les âsanas doivent se pratiquer avec précision, en respectant les règles issues d'une expérience millénaire, transmises sans discontinuité à travers les générations de yogis. Le hatha yogi ignore toute hâte et l'adepte occidental bannira toute précipitation. Ne soyons donc pas pressés d'atteindre la perfection !

La pratique régulière et quotidienne est le gage du succès.

Une petite dose, mais chaque jour.

Vous êtes sur la bonne voie si...

...après les âsanas vous vous sentez plein de vigueur et de vitalité. Le yoga doit vous procurer de la joie et même du plaisir.

Vous faites fausse route si...

...vous vous sentez « vidé », ou si vous avez vraiment mal après votre séance. Au début cependant, il peut se produire de légères courbatures par la mise au travail de muscles inactifs depuis des années. Continuez à pratiquer : peu de jours après, les courbatures disparaîtront définitivement.

RESUME EN DIX POINTS :

1. Les âsanas ne sont pas des exercices de force. Elles agissent par elles-mêmes, non par la violence.

2. La lenteur des mouvements est essentielle à l'efficacité du yoga.
3. Maintenir la posture pendant le temps prescrit.
4. Ne contracter que les muscles indispensables au maintien de l'âsana et relaxer tous les autres.
5. Diriger l'attention vers les régions du corps visées par l'âsana.
6. Le retour à la position de départ doit aussi se faire très lentement.
7. Entre deux postures, se reposer quelques secondes en relâchant le plus grand nombre possible de muscles, y compris ceux du visage.
8. Si vous manquez de temps, réduisez le nombre des âsanas mais ne jamais les accélérer.
9. Effectuer toujours les âsanas dans le même ordre.
10. Terminez toujours votre séance par Shavâsana. (Minimum : une minute).

PLAN D'APPRENTISSAGE PROGRESSIF SUGGERE

	1er stade	2e stade	3e stade	4e stade	5e stade	6e stade	7e stade	8e stade
Respiration								
Prise de conscience								
Salutation au Soleil			1/2/3	10/11 12	1/2/3 10/11/12	1/2/3 4/5/6	1/2/3 4/5/6 7/8/9	COMPL.
Sarvangāsana (Chandelle)								
Halāsana (Charrue)								
Paschimotanāsana (Pince)								
Matsyāsana (Poisson)								
Bhujangāsana (Cobra)								
Shalabāsana (Sauterelle)								
Chameau								
Dhanurāsana (Arc)								
Ardha-Matsyendrāsana	SIMPLE	SIMPLE	SIMPLE	SIMPLE	COMPL.	COMPL.		
Kapalāsana								
Sirshāsana								
Uddiyana Bandha								
Relaxation								
Durée totale	15'	20'	20'	25'	25'	30'	35'	40'

Il est impossible de fixer un plan d'apprentissage rigide et valable pour tous, sans distinction. En yoga, tout est individuel et personnel. Cependant, l'expérience pratique en Occident nous a permis de déterminer un ordre de difficulté croissante pour les postures. Cela nous a amené à établir plusieurs degrés dans cet entraînement. En principe, il faut bien connaître toutes les poses d'un degré, avant de passer au suivant. Cet entraînement peut prendre de 2 mois à 2 ans, selon les cas !... Nous n'avons pas indiqué de temps pour chaque exercice, laissant à chacun le soin de le doser suivant ses possibilités, en tenant compte des règles énoncées dans la partie technique de chaque exercice.

IMPORTANT !

Les âsanas décrites dans les pages suivantes sont placées dans l'ordre normal de votre séance

Cependant il se peut que l'une ou l'autre âsana ne vous soit pas accessible d'emblée. Ne vous y attardez pas ! Pratiquez d'abord les plus faciles, dans l'ordre indiqué ! Au fur et à mesure que vous vous assouplirez, attaquez-vous aux postures rétives, sans jamais « forcer ».

En yoga, la lenteur est le secret des progrès rapides !

D'ici peu vous réaliserez facilement des âsanas qui paraissent hors de votre portée au début ! L'unique condition est de respecter la technique correcte.

Imprégnerez-vous aussi de l'idée que l'efficacité d'une âsana ne dépend pas seulement de la technique mais aussi de la concentration mentale qui l'accompagne.

sarvangasana

« Sarva » signifie en sanscrit « tout, tous » et « anga » « membres, parties », donc traduire « Sarvangâsana » ne devrait présenter aucune difficulté, et pourtant ! Certains auteurs traduisent par « pose pour toutes les parties du corps » ce qui semblerait se justifier puisqu'elle agit sur le corps tout entier en stimulant la glande thyroïde, mais bien d'autres âsanas mériteraient ce nom, la pose sur la tête notamment. Pourquoi les yogis auraient-ils favorisé Sarvangâsana ? Nous admettons avec Alain Daniélou que Sarvangâsana est l'ellipse de « sarva - anga - uttâna - âsana » (sarva = tout ; anga = membres ; uttâna = debout, levés, en l'air, donc « posture de tous les membres levés ») (voir photo), ce qui la différencie de toutes les autres postures. Si « pan-physical posture » se défend en anglais, posture « pan-physique » sonne mal à l'oreille ; « Pose du corps entier » est lourd et trop long ; « Posture complète » imprécis, « Chandelle » prête à confusion. N'est-il pas plus simple de garder le nom sanscrit ? C'est ce que nous ferons.

CONSIDERATIONS GENERALES

Cette âsana doit l'essentiel de ses effets à la position inversée du corps, à l'étirement de la nuque et à la stimulation de la glande thyroïde par la pression du menton contre le sternum. Quand nous étudierons Shirshâsana, la pose sur la tête, nous détaillerons les effets bénéfiques de l'inversion du corps, mais nous profiterons de la description de Sarvangâsana pour en évoquer brièvement l'aspect ésotérique. Les Orientaux (yogis inclus), admettent l'existence de courants positifs et négatifs (« Inn » et « Yang » des Chinois) et affirment qu'un flux d'énergie cosmique descend du ciel vers la terre ; donc dans la station debout, l'homme est traversé verticalement de haut en bas. Dans les positions inversées, ce courant agit en sens opposé ce qui aurait un effet équilibrant chez l'être humain, le seul à se tenir verticalement, le seul aussi que ces radiations cosmiques traversent sur toute sa longueur. Cela explique aussi l'importance accordée par les yogis au maintien de la colonne vertébrale rigoureusement rectiligne et verticale pendant le prânayama et la méditation.

Que faut-il penser de ces « courants » ? Qu'en dit la science occidentale ? Tout physicien, tout météorologiste sait que la surface terrestre est chargée négativement, mais que la haute atmosphère est positive. La basse atmosphère où nous vivons, est donc comprise dans un champ électrostatique dirigé approximativement de haut en bas, dont le gradient potentiel peut atteindre 100 à 150 volts et plus, par mètre.

D'autre part, en considérant que les phénomènes vitaux, notamment ceux relatifs à l'activité nerveuse et cérébrale, sont de nature électrique, et que, dans les cellules, les électrolytes sont les véritables ouvriers de la vie, on peut admettre que ce courant exerce une influence importante sur tous les phénomènes vitaux.

Jusqu'à présent, à l'exception du professeur Fred Vlès, de la Faculté de Médecine de Strasbourg, directeur de l'Institut

de Physique Biologique (1) et du savant russe Tchijewski, cette relation entre l'électricité et la vie n'a guère suscité la curiosité et la recherche, en Occident.

Cependant le Dr J. Belot a écrit : « Quand, à la lumière de la bio-physique, on considère la vie, on constate que les phénomènes électriques sont à la base de toute vie cellulaire et on arrive à cette conception que le terme de tout est une charge électrique ».

Cela justifie amplement l'interprétation ésotérique des effets des postures inversées. Les grands Rishis de l'Inde ancienne ont perçu ces phénomènes subtils et leurs théories millénaires sont confirmées par les découvertes de la science moderne.

Notons encore l'explication de Yesudian : « Cette âsana fait grand bien à tout l'organisme à tel point que chacun devrait la pratiquer plusieurs fois par jour. Ses effets extraordinairement bénéfiques proviennent en partie de ce que, dans cette pose, nous recevons des courants opposés. Il est bien connu que la terre émet des courants négatifs. alors que l'espace universel nous envoie des courants positifs. Dans la position normale, debout, nous recevons donc des courants négatifs par les pieds et des courants positifs par la tête. Dans les 3 âsanas suivantes (savangâsana, shirshâsana, vîparîta karanî mudrâ) c'est le contraire. Le fait que le corps y est renversé est la raison de leur grande valeur thérapeutique. »

Disons enfin que Sarvangâsana procure presque tous les effets de la position sur la tête, tout en étant beaucoup plus aisée.

TECHNIQUE

En elle-même l'âsana est simple. Dans l'attitude finale, le corps repose sur les épaules et la nuque, ce qui justifie

(1) Cf. « Les conditions biologiques créées par les propriétés électriques de la basse atmosphère » - Paris, Hermann et Co.

l'appellation anglaise « shoulder-stand », « posture sur les épaules ».

Position de départ :

Elle est identique à celle de la Charrue (Halâsana) donc à plat dos. (*cf. p. 145*)

Premier temps :

Amener les jambes à la verticale. Joindre les pieds sans tendre les muscles, en appliquant les reins au sol, afin d'éviter tout porte-à-faux néfaste à la cinquième vertèbre lombaire et à son disque. Quand le dos est bien à plat au sol, il n'existe aucun danger. Les personnes fort cambrées plieront les jambes avant de lever les pieds ; si néanmoins les reins ne touchent pas le sol, on peut combler le creux avec une serviette-éponge pliée. Par la contraction de l'abdomen, lever très lentement les pieds en gardant les mollets et des cuisses détendus et sans pointer les orteils ce qui contracterait les mollets.

Le mouvement d'ascension sera lent, son allure constante. Visage relaxé, bras relaxés. Respirer avec calme et sans arrêt.

Arrêts intermédiaires :

Comme indiqué pour la Charrue, il est permis d'intercaler un temps d'arrêt d'une à cinq respirations, quand les jambes sont à un angle respectivement de 30° et de 60°.

Ascension des jambes à la verticale - Prise de l'âsana :

A l'inverse de la Charrue où le mouvement se poursuit en attirant les cuisses vers l'abdomen puis vers la poitrine et en rapprochant les pieds du sol, dans Sarvangâsana il s'agit donc de faire monter les pieds le plus haut possible en contractant les abdominaux, et en prenant appui sur le sol avec les mains et les avant-bras. Les jambes, suivies du

tronc, montent toujours plus haut pour amener le corps à la verticale, qui repose alors sur les épaules et la nuque. Pendant l'ascension, les pieds et les genoux restent joints. Dans l'attitude finale, les mains repoussent et soutiennent les reins, les coudes touchent le tapis, les avant-bras s'arc-boutent pour maintenir le corps vertical. Le sternum vient se placer contre le menton, la nuque est aplatie au tapis.

PHASE DYNAMIQUE

La phase dynamique, peu connue en Occident, débute quand le corps est vertical. Elle consiste à abaisser alternativement et lentement chaque jambe vers le tapis, réalisant ainsi une demi-Charrue. La jambe descend de son propre poids, sans raideur, les muscles aussi relâchés que possible. Si les orteils touchent ainsi le sol, c'est parfait, sinon, ayez patience, ils finiront bien par toucher le tapis derrière la tête, sans effort !

Ramener ensuite cette jambe à côté de celle restée dressée et immobile. Procéder de même avec l'autre et répéter une seconde fois. Puis laisser les pieds joints descendre vers le sol et les orteils toucher le tapis : pendant un court instant vous prenez ainsi, la posture de la Charrue ; sans s'immobiliser ramener, avec lenteur, les jambes à la verticale.

Ceci clôt la phase dynamique et prépare à la Charrue qui succède à Sarvangâsana.

Erreur à éviter :

Evitez d'effectuer un mouvement de ciseaux avec les jambes !

PHASE STATIQUE

L'immobilisation du corps à la verticale avec tout le poids sur la nuque, l'occiput et les épaules, constitue la phase

statique de l'âsana. Pendant ce temps relâcher le maximum de muscles, des orteils à la tête. Respirer normalement.

Retour au sol :

S'effectue en sens inverse de la prise de la position, avec ou sans arrêt à 60° et 30°. Pour revenir au sol, dégager les mains en abaissant un peu les jambes.

Descendre avec lenteur en contrôlant chaque phase du mouvement ; laisser la tête au sol jusqu'au bout. La colonne vertébrale doit se dérouler progressivement contre le tapis, de la nuque au sacrum.

RESPIRATION

Pendant tout l'exercice, il faut continuer à RESPIRER NORMALEMENT. Pendant la phase statique, cette respiration sera presque automatiquement diaphragmatique.

CONCENTRATION

Pendant la prise de position et la phase dynamique :

Pendant la prise de l'âsana, se concentrer sur le maintien d'une allure uniforme à travers toutes les phases et sur la relaxation musculaire. Surveiller la respiration, qui doit rester normale et continue.

Pendant la phase statique :

Pendant la phase statique, se concentrer sur l'immobilité, la relaxation, la respiration, et lorsque ces trois conditions sont réunies, sur la gorge, où se situe la glande thyroïde.

TRES IMPORTANT

La pose doit une partie importante de ses effets bénéfiques à la position inversée qui y fait affluer le sang à la tête et à la compression de la gorge : il faut donc veiller à bien appliquer le menton contre le sternum.

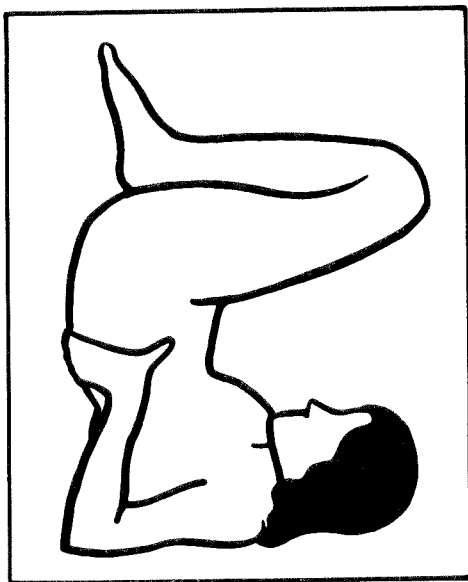
ERREURS

- Partir avec les reins cambrés et non soutenus, ce qui crée une énorme pression en porte-à-faux ;
- Travailler par saccades ;
- Se lancer pour arriver à la position verticale ; s'il est impossible d'y parvenir sans élan, s'aider d'un mur, placer les mains sous le postérieur, ou passer par le demi-Sarvangāsana (cf. « Pour les débutants ») ;
- Ne pas appliquer le menton contre la poitrine, donc ne pas aplatir la nuque au tapis dans la position finale (cela prive l'exercice d'une bonne partie de ses effets) ;
- Effectuer un mouvement de ciseaux avec les jambes ; pendant le mouvement alternatif des jambes l'une reste à la verticale ;
- Revenir lourdement au sol et sans contrôler le mouvement ;
- Pendant le retour au sol, laisser la tête quitter le tapis qu'elle doit toucher durant tout l'exercice ;
- Ecarter les jambes ; les pieds et les genoux doivent rester joints pendant la prise de position ; ils ne peuvent se séparer que pendant la phase dynamique et les jambes doivent se déplacer dans le même plan qu'à la montée ;
- Respirer par la bouche, ou bloquer le souffle à un moment quelconque de l'exercice.
- Pousser le menton vers le sternum, au lieu d'appliquer le sternum contre le menton ;
- Se relever brusquement après la position : voir « contre-pose ».

POUR LES DEBUTANTS

Au début, les personnes trop fortes qui ont du mal à exécuter Sarvangâsana, peuvent d'abord pratiquer l'Ardha-Sarvangâsana. Pour cela, amener les jambes à la perpendiculaire comme précédemment, puis essayer de soulever le tronc à la verticale à l'aide des mains sous le postérieur en pliant les genoux pour prendre la position de la figure... Puis redresser peu à peu les jambes pour parvenir à l'âsana normale.

Ne jamais forcer, essayer tous les jours.



POSE SUIVANTE ET CONTRE-POSE

Quand Sarvangâsana s'intègre dans une succession d'âsanas, elle précède Halâsana (la Charrue) qui en complète les effets.

Pratiquée seule, elle doit être suivie de sa contre-pose, « Matsyāsana » (le Poisson), qui dégage le cou et comprime la nuque au lieu de l'étirer. Dix respirations en Matsyāsana suffisent à contrebalancer Sarvangāsana, même si celle-ci a duré plusieurs minutes.

FREQUENCE ET DUREE

L'occidental qui consulte la littérature yogique, peut être dérouté par les divergences entre auteurs, tant au sujet de la fréquence qui varie de une à plusieurs exécutions quotidiennes, que de la durée recommandée qui oscille de quelques secondes à vingt minutes !

Où est la vérité ? Qui se trompe ? D'un certain point de vue, tous ont raison ! Il suffit de s'entendre, car il y a plusieurs façons de pratiquer le Sarvangāsana et le yoga en général.

Le yogi hindou « full-time » se comporte tout autrement que l'adepte occidental, il peut pratiquer plusieurs fois par jour et tenir jusqu'à 20 minutes. Mais l'Occidental n'ayant qu'une demi-heure au total à consacrer au yoga chaque jour, ne pourra lui réserver que deux ou trois minutes, ce qui est la bonne mesure moyenne.

Au début, on peut se limiter à quelques secondes et augmenter peu à peu. Le bon sens sera votre meilleur guide. Il est bon de la pratiquer deux fois par jour : une première fois le matin, pendant la séance quotidienne, puis dans le courant de la journée ou juste avant de se mettre au lit. Cela aide souvent à s'endormir plus vite et plus profondément : faites un essai.

Que le « temps » ne soit pas une obsession ! Votre propre organisme doit vous dicter le temps de maintien : nous sommes esclaves du chronomètre toute la journée, préservons-en notre séance de yoga. Comptez plutôt vos respirations, ainsi vous n'oublierez pas de respirer, cas plus fréquent qu'on ne le croit !

CONTRE-INDICATIONS

A première vue, elles devraient correspondre à celles de la pose sur la tête dont Sarvangâsana peut constituer le substitut. En fait de nombreuses personnes, quoique incapables de se mettre sur la tête, (cou frêle ou vertèbres sujettes à déplacement dans la région cervicale), pratiquent Sarvangâsana sans inconvénient.

Sarvangâsana présente peu de contre-indications hormis les affections aiguës de la tête et du cou : otite, abcès dentaires, angines, affections de la thyroïde, sinusite, sclérose des vaisseaux cérébraux, etc.

BENEFICES

Généralités :

Une bonne partie des avantages de Sarvangâsana correspondent à ceux de Shirshâsana (cf. page 243).

Citons :

- meilleure circulation veineuse (jambes, abdomen) ;
- décongestion des organes du bas-ventre ; soulagement des hémorroïdes ;
- soulagement des ptoses (rénales, stomacales, intestinales, utérines) ;
- amélioration de l'irrigation cérébrale.

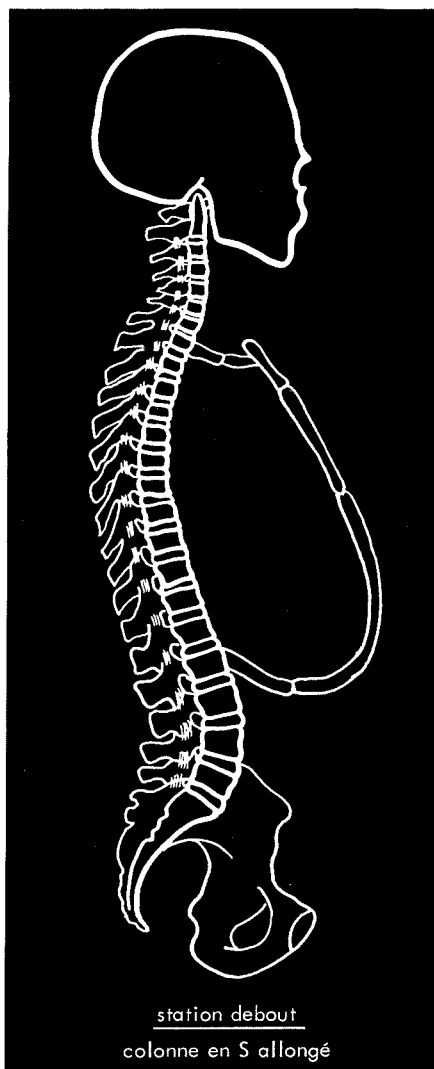
Ses effets particuliers découlent de son action plus marquée sur la glande thyroïde, le thymus et la respiration.

COLONNE VERTEBRALE

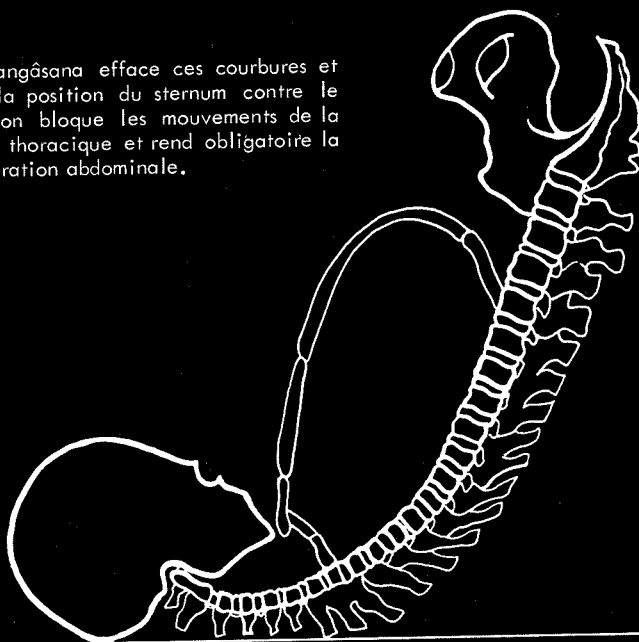
Sarvangâsana a sur la colonne vertébrale des effets totalement différents de Shirshâsana.

Sarvangâsana efface les courbures physiologiques normales de la colonne vertébrale qui lui donnent l'apparence d'un S très allongé (surtout dans la variante : voir photo

p144, tandis que la partie cervicale de la colonne est étirée et aplatie contre le sol, ce qui corrige les défauts dans la statique générale de l'épine dorsale.



Sarvangâsana efface ces courbures et par la position du sternum contre le menton bloque les mouvements de la cage thoracique et rend obligatoire la respiration abdominale.



MUSCLES

Sarvangâsana fortifie la sangle abdominale, surtout lorsqu'elle est pratiquée avec un arrêt intermédiaire à 30° et 60°.

SYSTEME NERVEUX ET CERVEAU

Sarvangâsana agissant sur la partie cervicale de la colonne vertébrale, les filets nerveux, particulièrement importants dans cette région sont donc libérés, tonifiés, régénérés.

L'irrigation du cerveau par une grande quantité de sang sous légère pression, élimine les spasmes vasculaires, origine de bien des maux de tête.

GLANDES ENDOCRINES

La position inversée et l'attitude particulière du cou qui accentue la courbure de la carotide, s'ajoutent à la compression de la région de la glande thyroïde pour y provoquer une abondante irrigation. Sarvangâsana nivelle ainsi les légères altérations fonctionnelles de la thyroïde qui existent pratiquement chez chacun. Ce léger hyper- ou hypo-fonctionnement, sans être pathologique, a cependant un retentissement marqué, sur le métabolisme notamment. Sarvangâsana en agissant sur la glande thyroïde, influence non seulement toutes les fonctions, mais aussi notre comportement : les hypo-thyroïdiens ont tendance à être lents, lourds, indolents ; les hyper-thyroïdiens, par contre (ils sont légion !), respirent trop vite et superficiellement, font de la tachycardie, leurs intestins sont spasmodiques et « ils parlent souvent si vite qu'il est difficile de les suivre et de les comprendre » (Yesudian). La normalisation des fonctions de la thyroïde donne du calme, de l'assurance, et, sauf excès de table, elle stabilise le poids. L'hypophyse et l'hypothalamus, considérées comme régissant la production hormonale des autres glandes endocrines, sont également stimulées, ce qui complète ainsi l'action de la pose sur la tête. Sarvangâsana influence aussi le thymus, qui règle en majeure partie la croissance et dont l'importance physique autant que psychique est primordiale chez l'enfant et l'adolescent.

RESPIRATION

La pression du sternum contre le menton empêche les mouvements de respiration haute et limite les mouvements

thoraciques ; de ce fait, la respiration devient forcément diaphragmatique. Il n'est donc pas étonnant que Sarvangâsana ait des effets salutaires sur certaines formes d'asthme et cette posture est apprise aux adolescents souffrant de ce défaut respiratoire. Un ami, adepte du yoga de longue date, nous a signalé que son fils souffrant d'asthme a séjourné dans un établissement suisse où l'on fait pratiquer Sarvangâsana et la pose sur la tête aux jeunes asthmatiques. L'asthmatique respire du haut des poumons en soulevant les épaules, ce qui lui est impossible dans Sarvangâsana : il est donc mécaniquement forcé de respirer de l'abdomen. De plus, les viscères pèsent sur le diaphragme ce qui favorise l'expiration et restitue la mobilité à cet organe figé chez l'asthmatique.

Un autre ami, adepte du yoga quoique souffrant d'asthme depuis très longtemps, coupe les crises naissantes avec Sarvangâsana et la respiration yogique ; cette âsana est donc un précieux adjuvant à la thérapeutique médicale.

ORGANES ABDOMINAUX

Sarvangâsana combat les ptoses et produit un véritable drainage décongestionnant de l'abdomen, effaçant les stases sanguines des viscères, et éliminant, du moins temporairement, les congestions du bas-ventre (prostate !).

CIRCULATION SANGUINE

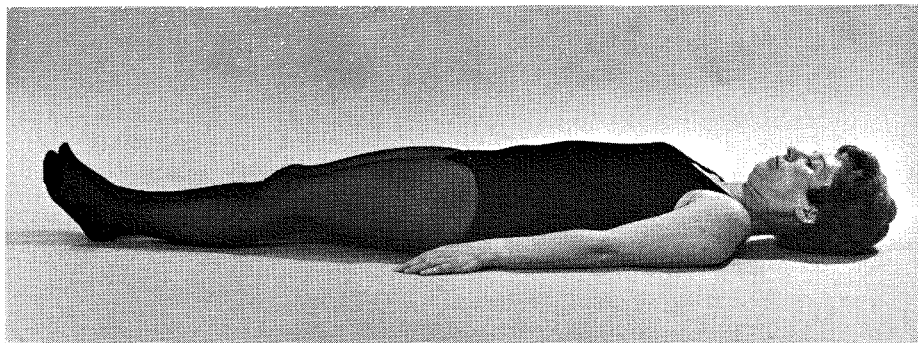
Dans l'ensemble, les effets de Sarvangâsana sont similaires à ceux de la pose sur la tête. Notons spécialement les répercussions favorables sur les veines des jambes (prévient les varices) et sur les hémorroïdes. Les personnes souffrant de ces maux pratiqueront cette posture plusieurs fois par jour (deux ou trois fois p. ex.) même habillées, en supplé-

ment au traitement médical. Sarvangâsana est spécialement recommandée aux personnes que leur métier astreint à de longues heures de station debout.

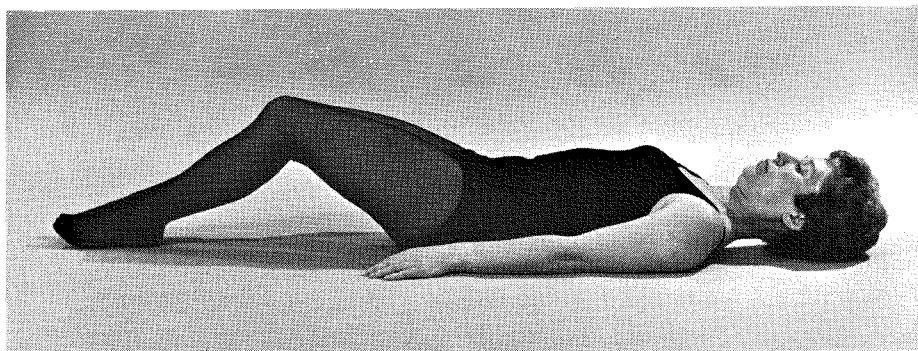
EFFETS ESTHETIQUES

Cette pose entraîne une abondante irrigation du visage, surtout du front où la peau rosit dès les premières secondes. Elle prévient et fait même rétrograder les petites rides naissantes.

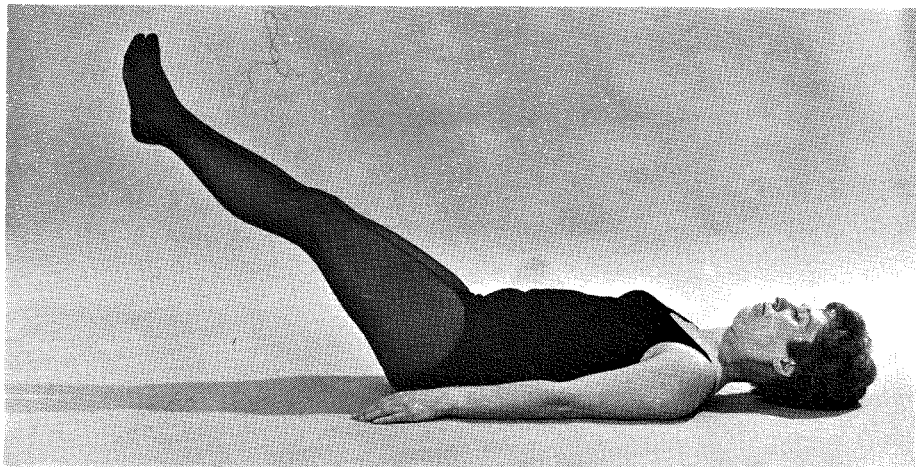
Sarvangâsana irrigue aussi le cuir chevelu et nourrit les racines des cheveux.



Position de départ : identique à celle de la Charrue. Respirer calmement, rentrer le menton vers le sternum, de façon à préparer la nuque à s'aplatir contre le sol. Les pieds sont joints, mais sans raidir les jambes. Avant de commencer à lever les jambes, appliquer les lombes contre le tapis.

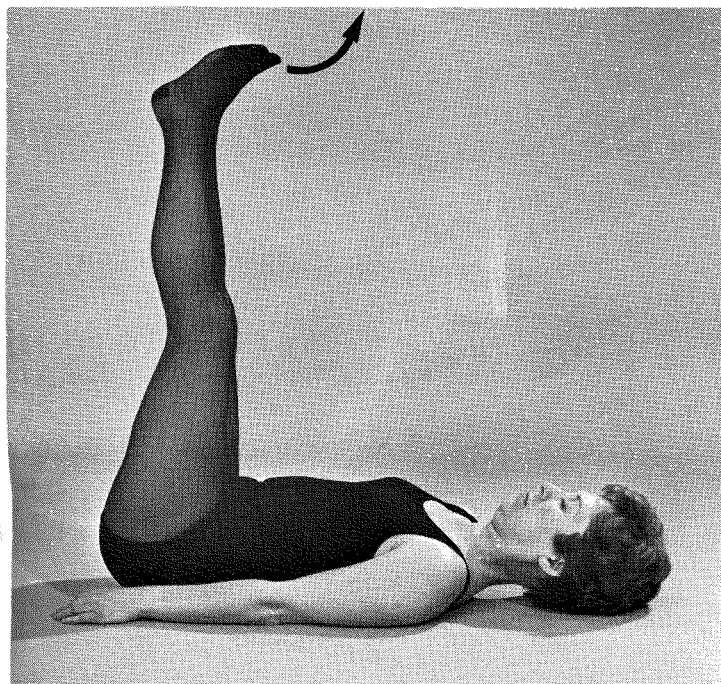


Les personnes trop cambrées qui ne peuvent aplatir les lombes au sol plieront légèrement les genoux. Ce sera leur position de départ jusqu'à ce que la pratique du yoga ait réduit cette cambrure anormale.

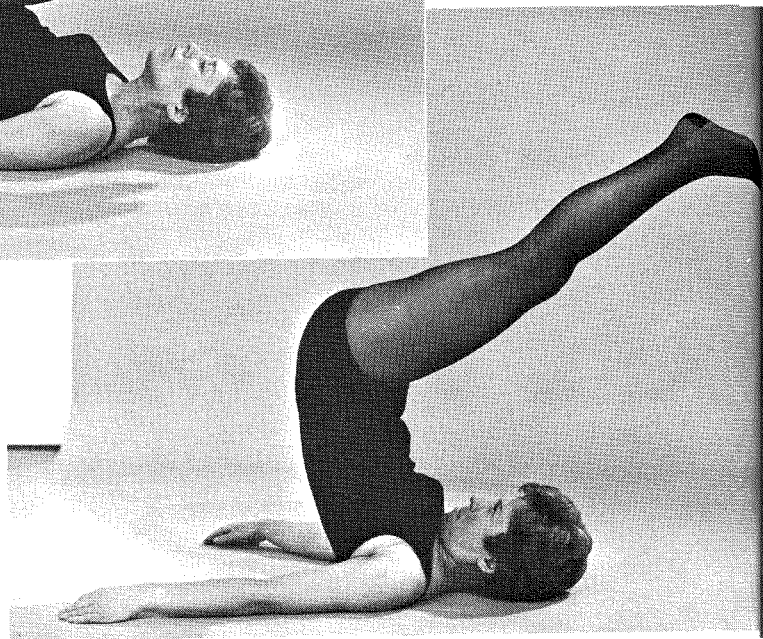
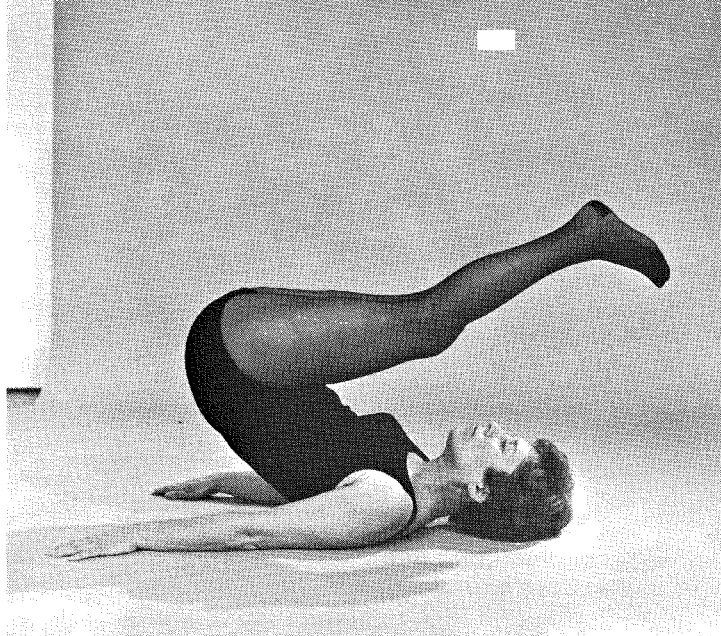


Pendant que les jambes se soulèvent lentement, le dos demeure appliqué contre le sol pour éviter un porte-à-faux dans les lombes. Continuer à respirer normalement. Ne pas tendre les jambes (mollets, dessous des cuisses) ni pointer les pieds. Relaxer le visage, les épaules et les bras : c'est la sangle abdominale qui réalise le mouvement.

Facultativement, un temps d'arrêt dans l'ascension des pieds peut se placer à cet angle (30°) et un autre à 60°. Pendant cette halte l'adepte continue à respirer normalement.

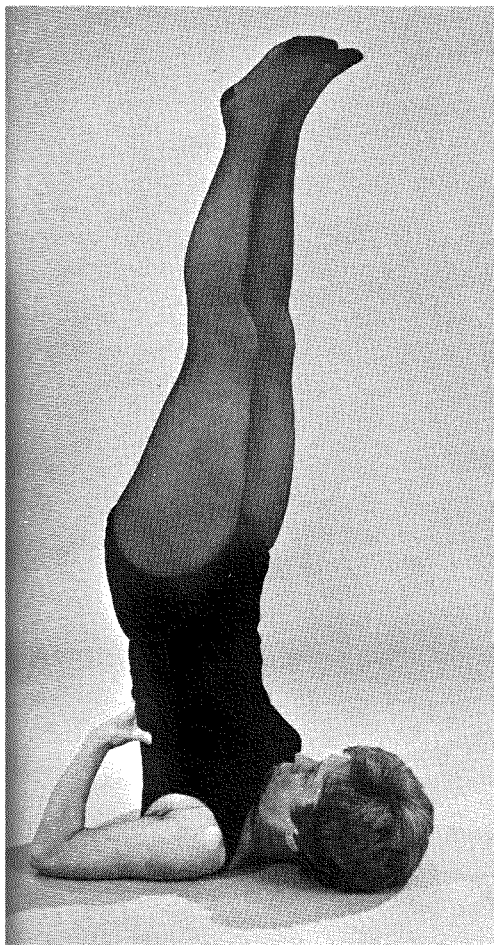


Amener les jambes à la verticale. Jusqu'ici donc, Sarvangāsana et Charrue sont identiques.

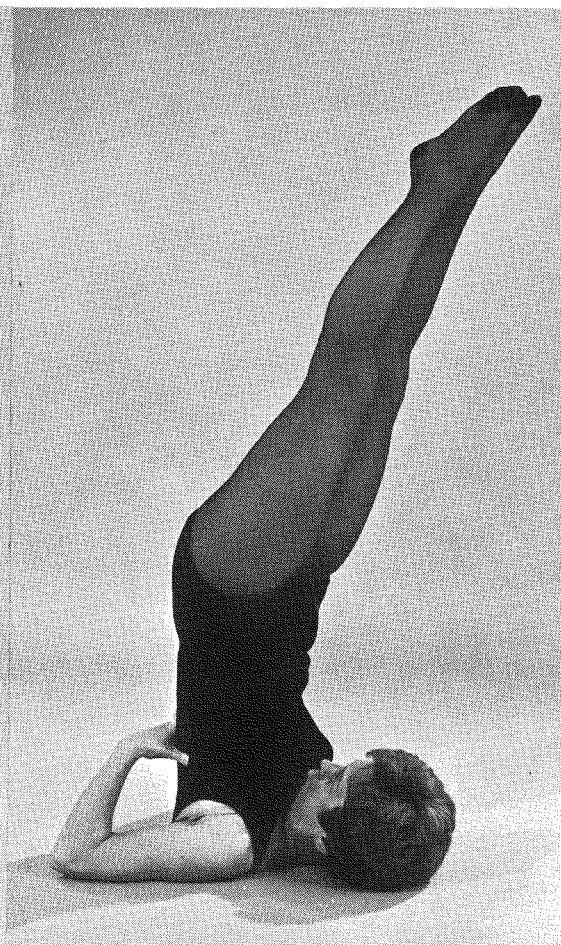


Au moment où le postérieur se soulève du sol, les muscles des jambes se tendent un peu. Amener les pieds à la verticale du visage; continuer à respirer calmement. Les débutants peuvent s'aider des mains placées sous les fesses pour soulever le postérieur du sol.

Les pieds montent lentement vers le plafond. Relaxer la nuque et la laisser s'aplatir sur le sol. Le sternum se rapproche du menton. Ne pas bloquer le souffle. Relâcher les muscles des cuisses et des mollets.

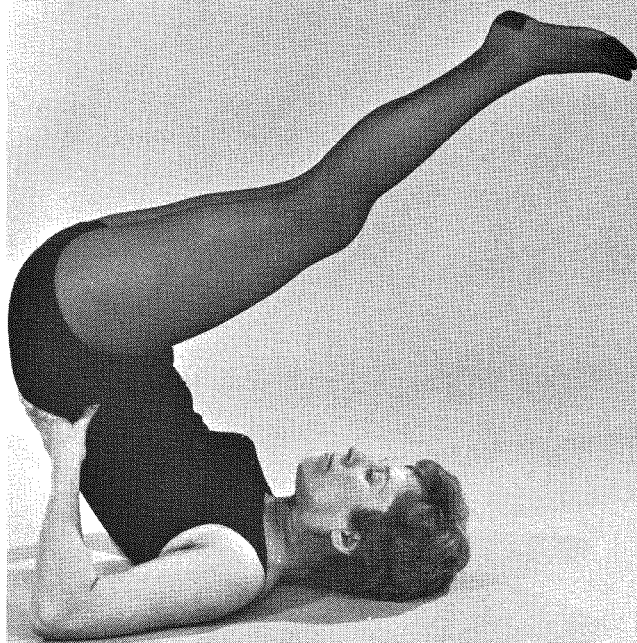


POSITION FINALE CORRECTE : le tronc est vertical, toutefois, ni les pieds, ni les mollets, ni les cuisses ne sont tendus. Le sternum touche le menton, la nuque étirée est plaquée au sol.



ERREUR

Les pieds sont pointés, donc les jambes sont tendues.

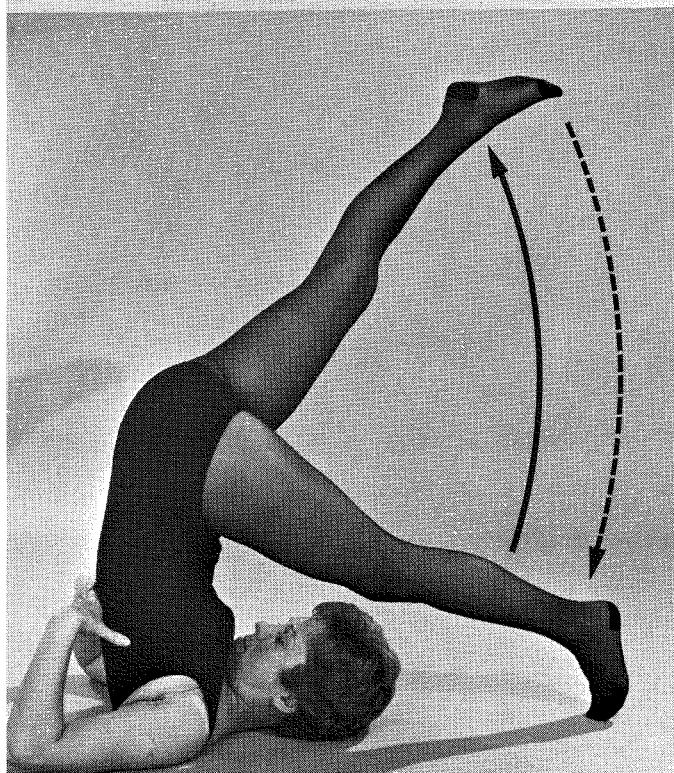


ERREUR

Le tronc devrait être plus vertical. Le sternum ne touchant pas le menton, il n'y a aucune action directe sur la thyroïde. Cette position peut cependant être admise au début.

Pour la corriger, il faudrait descendre les mains et, par une poussée des avant-bras, redresser le tronc.

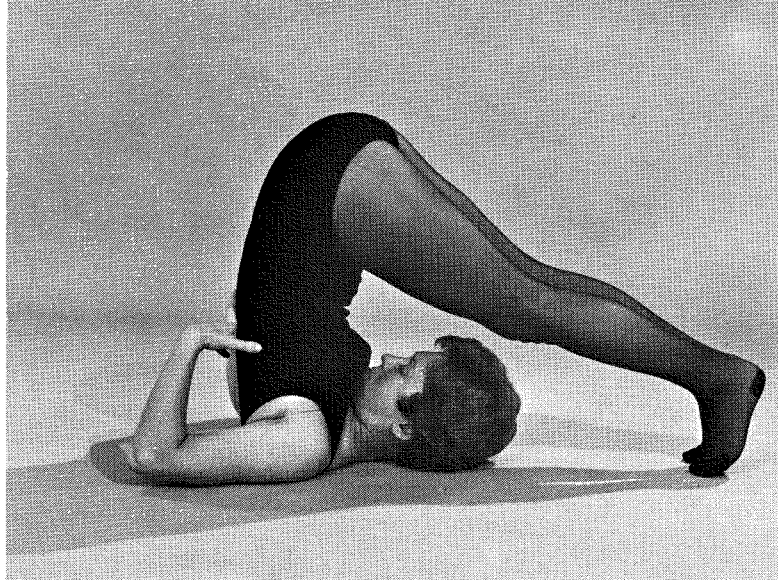
Relâcher les muscles de la nuque, pour qu'elle s'étire et se rapproche du sol.



Premier temps de la phase dynamique.

Tandis qu'une jambe reste immobile, l'autre descend de son propre poids vers le sol. Continuer à respirer.

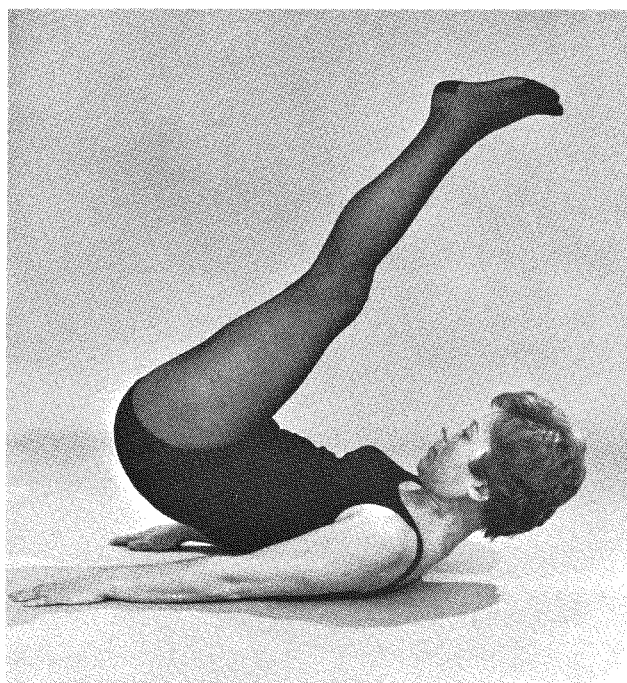
Relâcher les cuisses et les mollets. Ramener la jambe à la verticale, puis laisser descendre l'autre jambe. Effectuer ainsi un double mouvement alternatif.

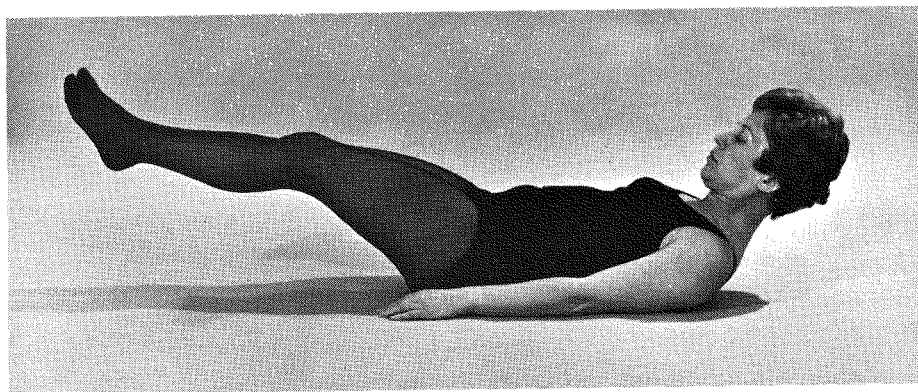


Laisser ensuite les deux jambes jointes descendre de leur propre poids vers le sol. Relaxer les mollets et les cuisses et continuer à respirer calmement. Dès que les orteils ont touché le sol, revenir à la position finale pour la phase statique qui commence dès cet instant (voir photo 6) et pendant laquelle il faut faire 5 à 10 respirations profondes.

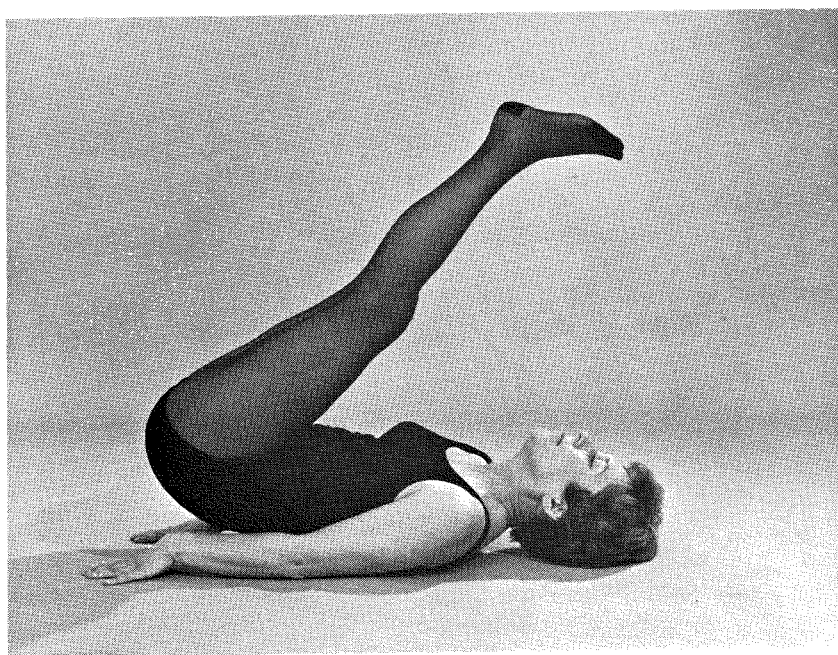
ERREUR

Le retour au sol doit s'effectuer à l'inverse de la montée. Pendant le retour, il est incorrect de se laisser retomber lourdement et de soulever la nuque.

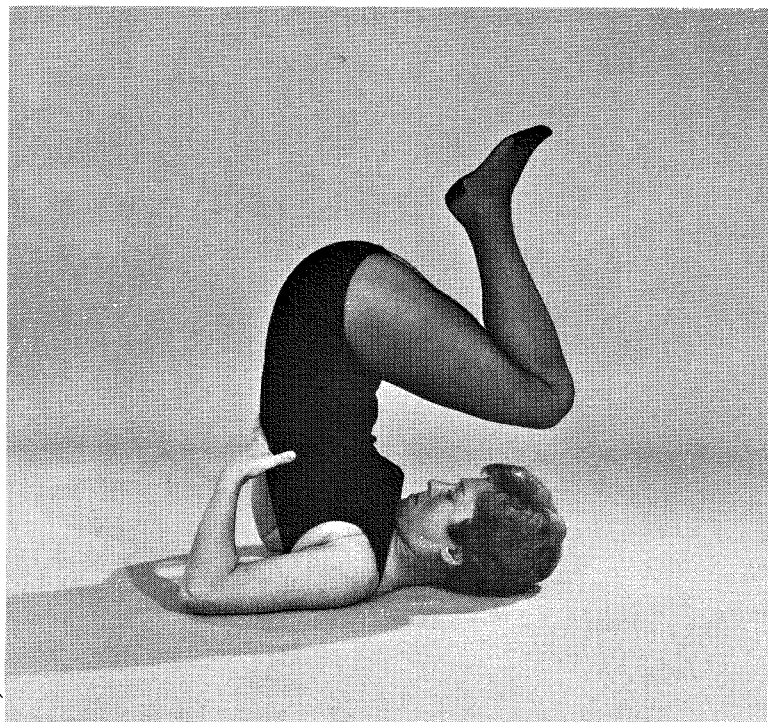




*Autre erreur fréquente : laisser les jambes retomber à terre et la tête quitter le tapis.
La descente doit être lente et contrôlée jusqu'au bout.*

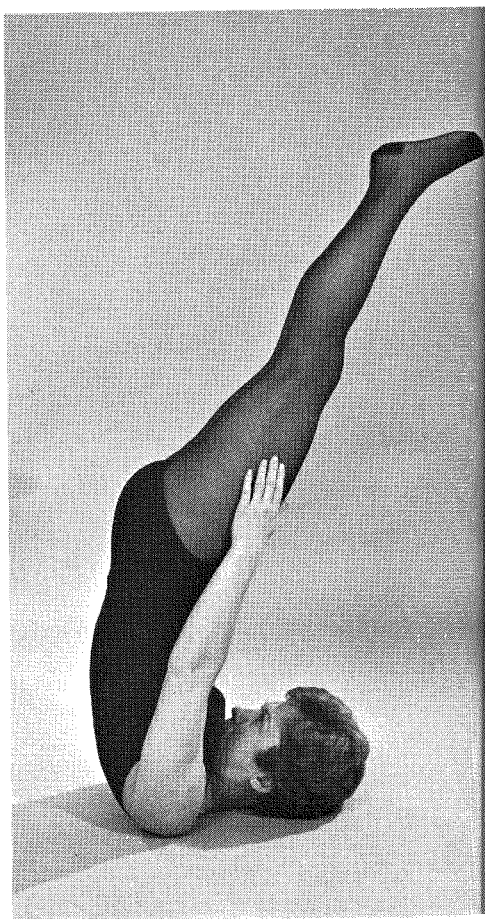
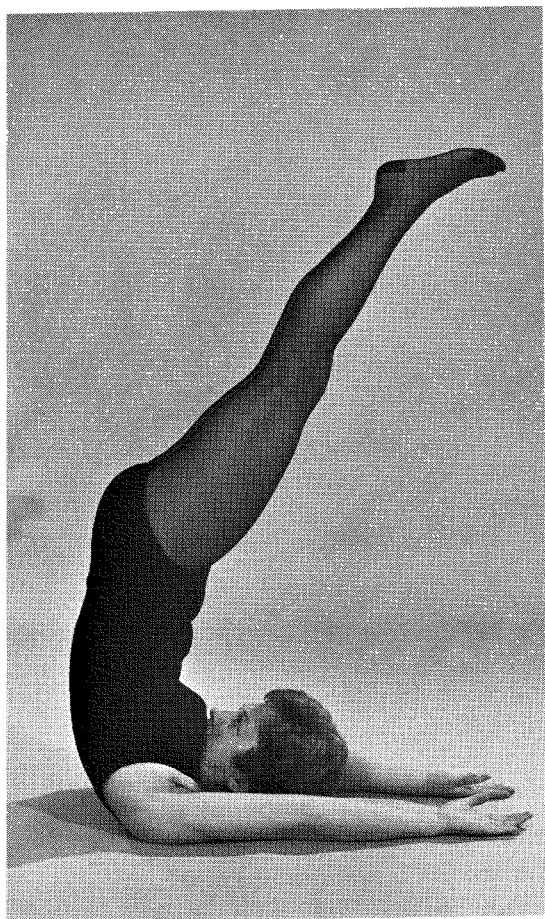


Tant à la montée qu'au retour au sol, les néophytes peuvent plier légèrement les genoux et, éventuellement, s'aider en plaçant les mains sous les fesses.



POUR LES DÉBUTANTS

Les débutants pourront se contenter de réaliser la position ci-dessus - Ardha-Sarvangāsana. Ils pourront par la suite redresser les jambes et parvenir ainsi sans trop de peine à la position yogique finale représentée ici.



*VARIANTE DE LA POSITION FINALE
(POUR ADEPTES PLUS AVANCÉS)*

*A Dès le départ, les bras sont allongés
derrière la tête.*

*B Placer ensuite les mains contre le
cuisses. Les bras sont aussi relâché
que les jambes.
Chercher le point « zéro » où l'équi-
libre est parfait et où tout effort a dis-
paru.
Tenir le plus longtemps possible et
respirant profondément.*

halasana

la charrue

HALASANA désigne en sanscrit la posture de la Charrue (« hala » — charrue, « âsana » — posture). C'est une des rares sinon la seule âsana qui soit redevable de son nom à un outil, en l'occurrence les charrues primitives de l'Inde ancienne.

Habituellement, les Yogis utilisent des noms d'animaux ou d'insectes (Cobra, Sauterelle, Paon, etc.) C'est une des principales poses du groupe des flexions vers l'avant.

POSITION DE DEPART

- a) *pour débutants et élèves moyens* : départ couché sur le dos, les mains le long du corps, paumes au sol.
- b) *pour les élèves avancés* : idem, mais les bras étendus derrière la tête, dos de la main au sol (photo **2**).
- c) *pour les adeptes les plus avancés* : idem, mais mains croisées sous l'occiput (photo **3**).

Dans TOUS les cas, avant de commencer le mouvement il est important, en s'aidant des mains, d'étirer et d'appliquer la nuque le plus possible sur le sol, de rapprocher le menton de la poitrine, ce qui facilite le mouvement et permet une meilleure compression du corps thyroïde dans la phase finale. Il faut bien appliquer la colonne vertébrale au sol, surtout dans la région lombaire, pour établir un contact aussi intime que possible avec le tapis. Si une cambrure trop accentuée empêche de toucher le sol, plier les jambes pour placer les lombes contre le tapis, éviter tout porte-à-faux et faciliter la prise de la position.

EXECUTION

Halâsana se divise en deux parties distinctes :

- a) une phase dynamique ;
- b) une phase statique ;

a) LA PHASE DYNAMIQUE

La phase dynamique comprend trois DEROULEMENTS successifs de la colonne vertébrale sur *toute sa longueur*. Elle précède la période d'immobilisation qui est l'âsana proprement dite, et s'exécute comme suit :

1° à partir d'une des trois positions de départ citées, d'un mouvement lent et continu ⁽¹⁾, sans accélération ni ralentissement, soulever les jambes à la verticale ;

2° par une traction des abdominaux, les jambes restant droites, attirer les cuisses vers la poitrine, pour dérouler

(1) Certains yogis marquent un temps d'arrêt dans l'ascension des jambes, lorsqu'elles forment un angle de 30° avec le sol, et un second à 60°. Durée : deux à trois respirations. Facultatif et à réserver aux adeptes avancés.

le bas du dos. Vers la fin de la trajectoire, plier un peu les jambes afin que les genoux frôlent le visage.

3° étendre les jambes et laisser les pieds descendre le plus bas possible vers le sol pour les éloigner ensuite de la tête afin d'accentuer la courbure du dos. La moitié supérieure de l'épine dorsale est alors pliée et spécialement la nuque,

RETOUR AU SOL

Lorsque, sans forcer, les pieds ont été repoussés le plus loin possible de la tête, sans s'immobiliser, revenir à la pose de départ à la même allure dans l'ordre inverse de l'aller. Ne pas laisser les jambes retomber lourdement, ni la tête se soulever du sol ! Comme dans tous les mouvements yogiques, contracter le moins possible les muscles et en utiliser un nombre minimum. Eviter de pointer les pieds, ce qui créerait des tensions dans les jambes, laisser pendre les pieds en « porte-manteau ».

Répéter trois fois, avec un bref relax entre les mouvements.

LES DEBUTANTS...

...peuvent s'aider avec les mains pour soulever le postérieur, mais ne doivent pas céder à la tentation de recourir à l'élan pour amener les pieds derrière la tête. Il est préférable d'arriver au but un mois plus tard que d'utiliser une lancée ou la violence.

b) LA PHASE STATIQUE

STADE NORMAL

La phase statique constitue l'âsana proprement dite et consiste, à la fin du troisième déroulement, à s'immobiliser

dans la position maximum atteinte à la fin de la phase dynamique et à la maintenir durant le temps prescrit. Observer une immobilité rigoureuse, sans tolérer le moindre mouvement, se relaxer et laisser le poids des jambes étirer la colonne vertébrale.

STADE AVANCE

Les adeptes plus avancés, après avoir tenu la pose normale pendant cinq à dix respirations, plieront alors les jambes et placeront les genoux contre les oreilles, puis glisseront les mains derrière les genoux et la nuque. Procédez une main à la fois, l'autre aidant à garder l'équilibre. Ecartez les coudes et poussez-les vers le sol pour accentuer la flexion de la colonne vertébrale. Facultativement, étendre les bras derrière le dos et exécuter une poussée avec les paumes : le corps prend ainsi l'aspect d'un Ω .

LE RETOUR AU SOL...

En sens inverse.

DUREE

Lorsque Halâsana fait partie d'une série intégrée, c'est-à-dire une séance normale de yoga, l'immobilisation dure entre 5 à 10 respirations normales, sans rétention de souffle.

Les débutants se limiteront à 5 respirations et augmenteront progressivement le nombre au fur et à mesure des progrès. Quand les yogis pratiquent Halâsana (ou tout autre âsana) isolément, en endurance, ce temps peut atteindre quinze, voire trente minutes ! Certains auteurs (von Cyrass) citent ce temps, mais sans donner cette précision, ce qui crée une confusion. En endurance, la difficulté n'est pas

de maintenir la posture car, avec un peu de pratique, elle devient confortable, mais bien de garder l'immobilité absolue car après quelques minutes, le mental proteste ! Essayez de tenir ainsi durant 5 minutes... vous verrez ! Souvenez-vous de la définition : toute position maintenue immobile, longtemps, sans effort est une âsana.

RESPIRATION

Durant tout l'exercice, le souffle restera *normal* et ne sera bloqué à aucun moment, même en levant les jambes. La respiration doit s'accomplir indépendamment et à son rythme habituel. Quand les genoux sont pliés, on peut respirer profondément pour accentuer le massage abdominal.

CONCENTRATION

La concentration, nous le savons, est essentielle en yoga. C'est même une des différences fondamentales entre le yoga et la gymnastique occidentale qui admet une exécution purement mécanique et distraite des mouvements. En yoga, par contre, l'attention doit rester localisée en permanence sur l'exercice : le mental est à l'avant-plan, le corps doit simplement suivre, obéir.

Durant la phase dynamique, se concentrer sur l'exécution correcte du mouvement lent et continu, sans saccades, et sur la décontraction de tous les muscles qu'il est possible de relâcher.

Pendant la phase statique, la concentration porte soit sur la respiration (pour les débutants qui auraient tendance à « oublier » de respirer), soit sur l'immobilité absolue, soit encore sur la colonne vertébrale et le cou où se trouve la thyroïde (pour les adeptes avancés).

ERREURS

— plier les genoux dans l'âsana proprement dite, sauf au moment prescrit.

— forcer : il faut travailler en douceur, sans saccades. Procéder graduellement, éviter toute fatigue. Prendre son temps et relaxer les muscles.

— si vous brusquez un muscle, vous risquez de devoir attendre plusieurs semaines avant de pouvoir reprendre l'exercice.

— contracter les épaules, les mâchoires, le cou.

— respirer insuffisamment peut causer une sensation d'oppression.

CONSEILS AUX DEBUTANTS

L'assouplissement de la colonne vertébrale s'obtient en laissant agir le poids des jambes. Attendre que les orteils grâce à cette traction, se rapprochent d'eux-mêmes progressivement du sol jusqu'à le toucher. Adopter une attitude passive et relaxée. Au début, on peut se sentir mal à l'aise dans la position (respiration gênée si l'on a du ventre), mais cela s'améliore vite.

Ce qui importe, c'est l'exécution quotidienne correcte, sans hâte ni impatience. Gardez le mental neutre et soyez indifférent aux résultats extérieurs comme s'il s'agissait d'un étranger.

CONTRE-INDICATIONS

Il convient de rappeler que le yoga s'arrête où commence la médecine. Donc, toute personne souffrant d'une affection aiguë attendra d'être guérie avant de pratiquer le

yoga. Dans le doute, consultez votre médecin. Pendant les règles, les femmes éviteront de pousser l'exercice trop loin, surtout la phase de compression de l'abdomen. Soyez prudentes, Mesdames, mais non pusillanimes.

Les personnes souffrant d'une hernie importante ou étranglée doivent s'abstenir.

EFFETS BENEFIQUES

Cette âsana constitue un puissant tonique car elle agit sur toute la colonne vertébrale, qui contient et protège la moelle épinière et en outre, est longée par la chaîne des ganglions sympathiques qui influencent toute la vie végétative ; il est donc compréhensible que cette âsana soit revitalisante et rajeunissante.

L'étirement de la musculature du dos en chasse le sang, pour y provoquer ensuite un afflux de sang frais. Les centres nerveux importants situés à proximité en bénéficient. La souplesse de la colonne vertébrale — si essentielle à la santé — est rétablie ou conservée par cette posture. La sangle abdominale est renforcée, car durant la phase dynamique c'est elle qui commande le mouvement, avec tous les effets heureux que cela comporte pour le maintien en bonne place des viscères.

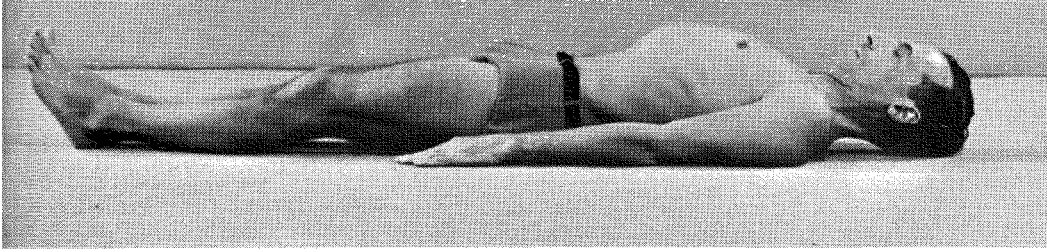
La glande thyroïde comprimée, bénéficie d'un afflux de sang accru et voit son fonctionnement régularisé. En contrôlant le métabolisme, cette glande exerce une influence considérable sur la jeunesse de l'organisme et par ses sécrétions hormonales, agit sur d'autres glandes, sur l'intestin, sur la pression sanguine, sur la mobilité des cellules migratrices (globules blancs qui luttent contre les infections) et sur l'excitabilité du système nerveux. Une hyperexcitation de la thyroïde provoque de la maigreur et de l'irritabilité. En contribuant au maintien du fonctionnement normal de la thyroïde, elle calme la nervosité. Par contre, les personnes dont la thyroïde ne produit pas assez d'hor-

mones ont un métabolisme ralenti, la peau infiltrée, la pression sanguine trop basse, une activité sexuelle insuffisante et manifestent une paresse physique et intellectuelle. Halâsana exerce une heureuse action dans ces cas, mais s'il s'agit d'une altération *pathologique* de la thyroïde, il faut consulter le médecin. Les indications ci-dessus valent pour les légers écarts de la norme, en fait la majorité des cas.

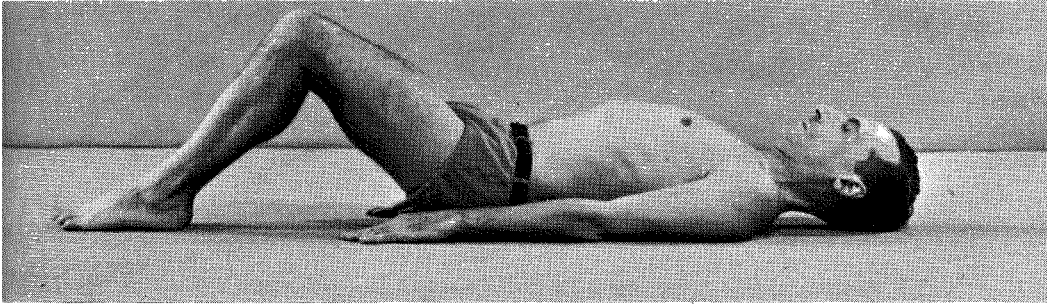
Le lent déroulement de la colonne vertébrale sollicite toutes les vertèbres et constitue un exercice orthopédique idéal. Cette pose est très rafraîchissante. Le soir, quand on est las, il suffit de la prendre une minute ou deux pour se retrouver en forme. Le corps étant en position inversée, le sang afflue vers la tête, d'où une meilleure irrigation cérébrale. Le visage reçoit un supplément de sang artériel, surtout le front et le cuir chevelu : excellent pour prévenir les rides !

En dehors de son action sur la thyroïde, cette posture a un effet bénéfique sur la rate et les glandes sexuelles, surtout dans la phase finale, quand les jambes sont repliées et que les cuisses rentrent dans le ventre, réduisant l'espace disponible pour les organes abdominaux et les comprimant ; ainsi le sang se trouve exprimé et les stases sanguines éliminées. L'organe le plus visé par ce massage est le foie, qui est dégorgé, décongestionné et stimulé. Or, une congestion, même légère, ou une stase sanguine dans cet organe a une répercussion immédiate sur le fonctionnement de tout le tube digestif. Le pancréas également est massé, dégorgé, tonifié. Dans certains cas, des diabétiques ont pu réduire leur dose quotidienne d'insuline, ou même réussir à normaliser complètement leur état, ce qui s'explique puisque le pancréas renferme les îlots de Langerhans qui produisent l'insuline.

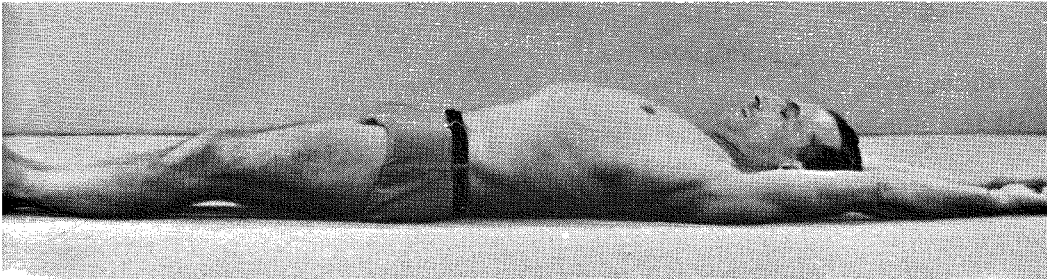
Cette âsana lutte contre la constipation, origine occulte d'innombrables maladies, combat efficacement la cellulite et l'embonpoint, par l'amélioration des fonctions du tube digestif et la normalisation du métabolisme, s'ajoutant au massage mécanique des tissus adipeux dans la phase finale.



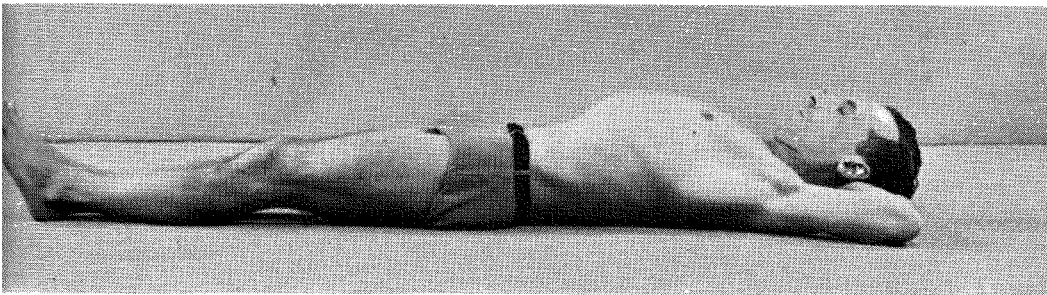
Position de départ pour débutants. Remarquer la position de la tête (menton rentré).



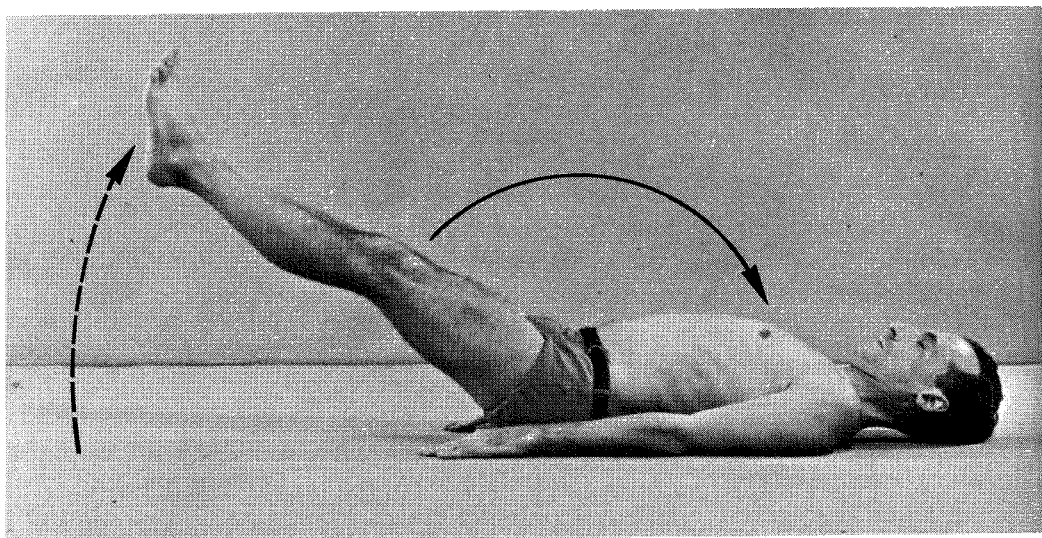
S'il lui est impossible d'aplatir le dos contre le sol avec les jambes allongées, le débutant pliera les genoux avant de lever les jambes. Cette remarque vaut aussi pour le retour au sol.



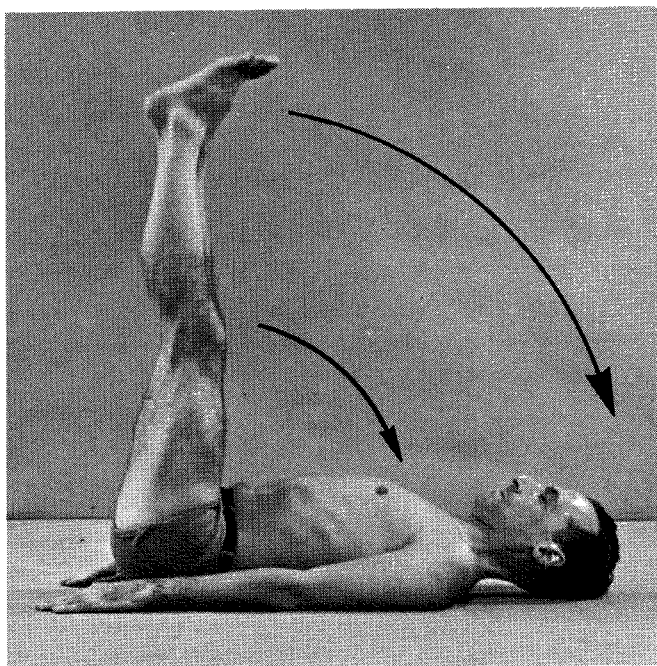
Position de départ pour élèves moyens : le dos (lombes !), la nuque et les bras forment une ligne aussi droite que possible et touchent le sol.



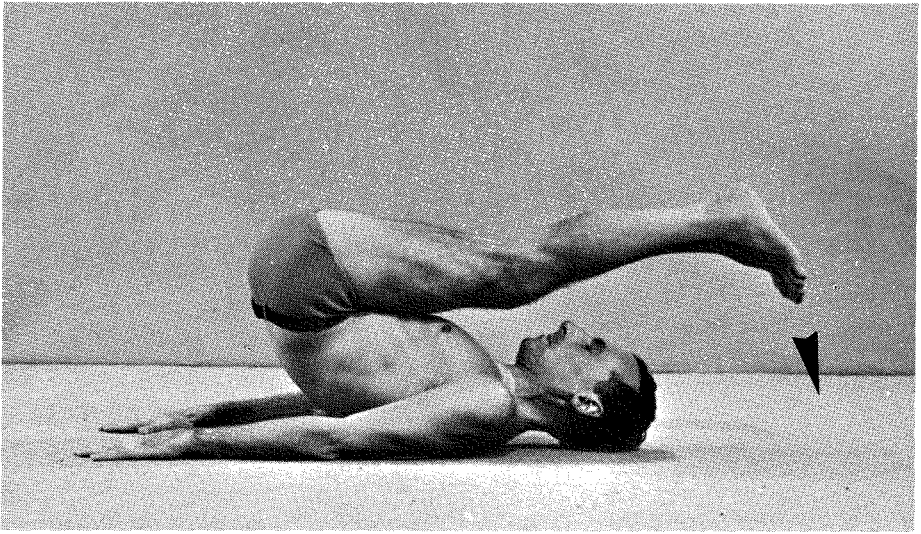
Position de départ pour adeptes avancés : les mains sont sous la nuque ou sous l'occiput.



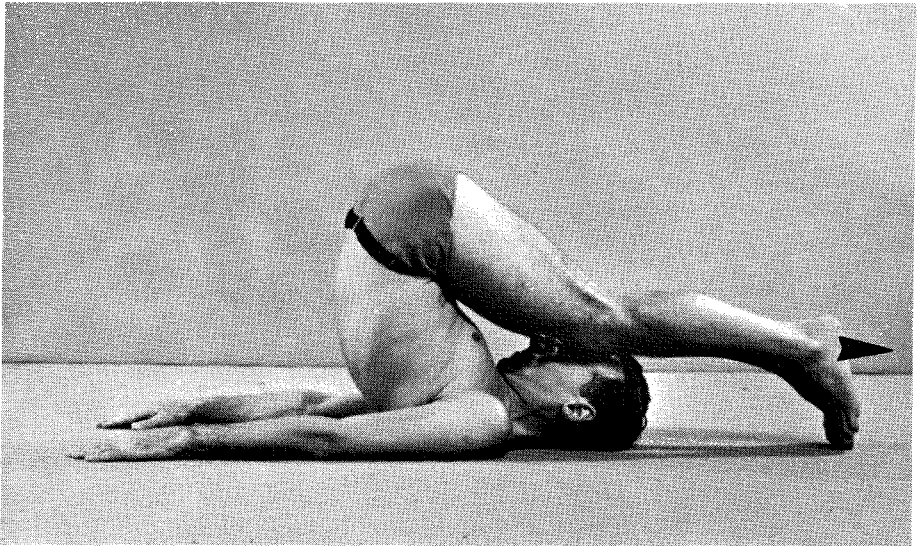
Les jambes se soulèvent lentement. Elles sont aussi relâchées que possible, les pieds ne pointent pas. Le dos reste bien appliqué au sol pour éviter tout porte-à-faux dans les lombes. D'un mouvement continu, amener lentement les jambes à la verticale.



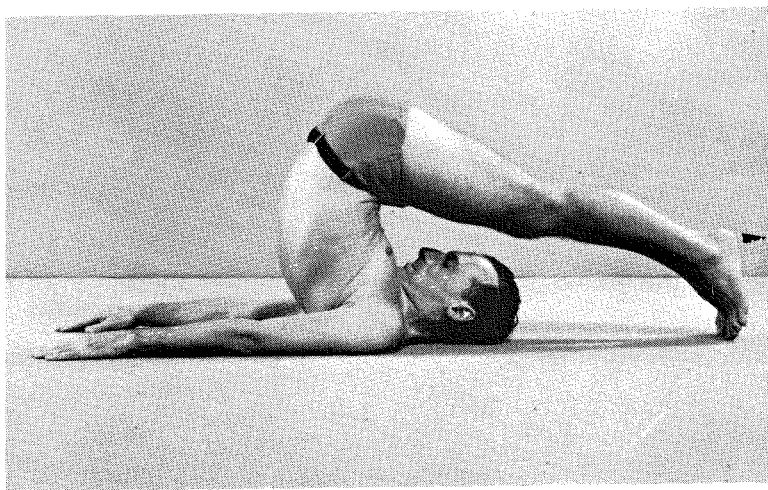
Ne pas marquer de temps d'arrêt lorsque les jambes sont à la verticale.



La contraction des abdominaux (ils commandent tout le mouvement) attire les genoux le plus près possible de la poitrine afin de dérouler d'abord le bas de la colonne vertébrale.

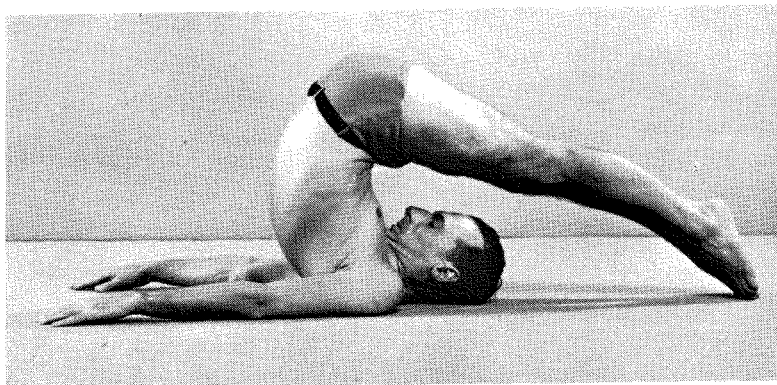


Puis le déroulement gagne le haut du dos en attirant les genoux vers le visage. A ce moment les jambes sont légèrement pliées.

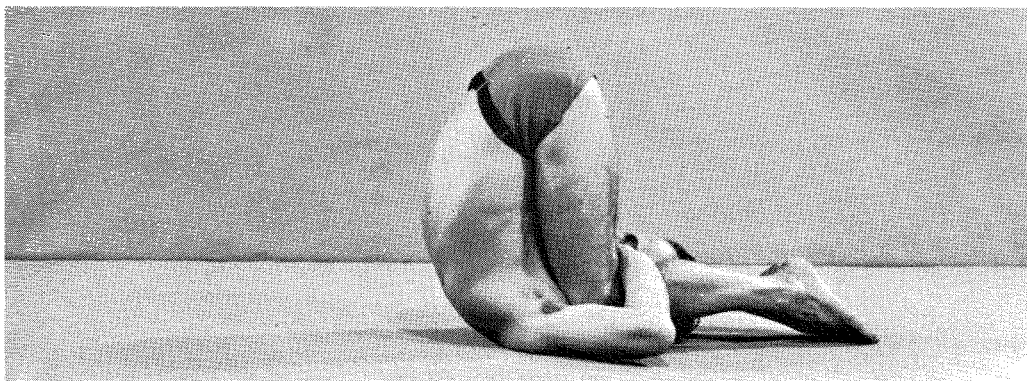


Les orteils touchent le sol. Lentement, à chaque expiration, les repousser plus loin en arrière. Ceci achève le déroulement de la colonne vertébrale. Les cervicales sont bien étirées.

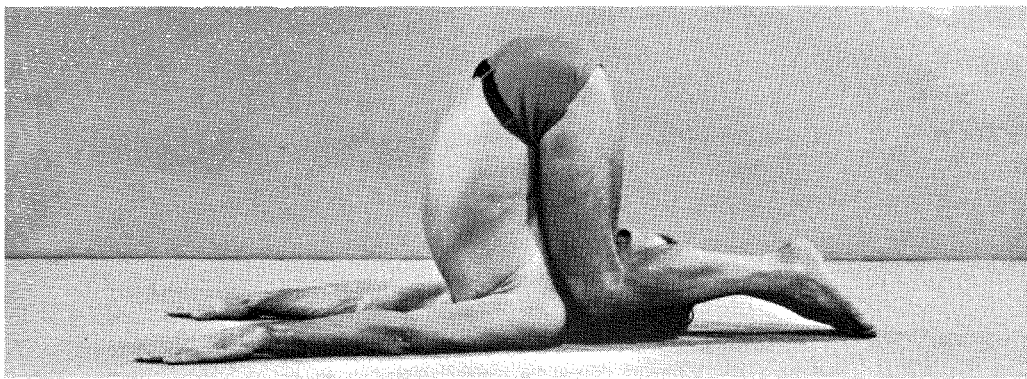
Phase statique I : minimum 5 respirations. Jambes relâchées. Si les orteils ne touchent pas le sol au début, cela importe peu. Laisser agir le poids des jambes. Pas de saccades ! Relaxer le dos et s'abandonner à l'âsana.



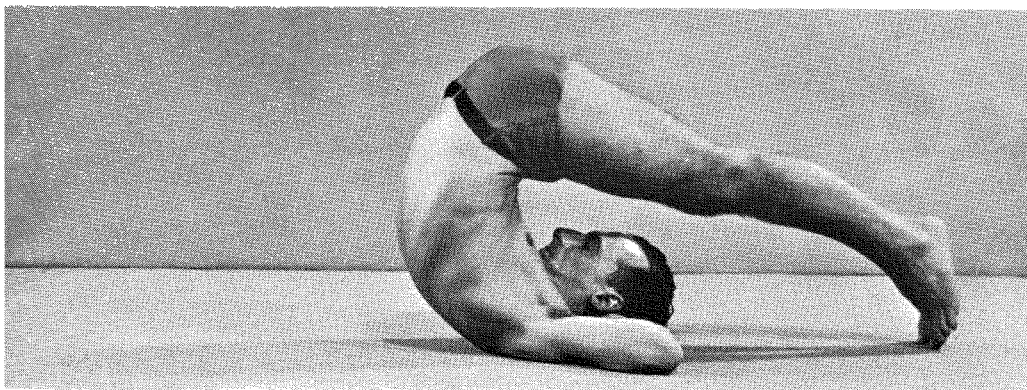
A la fin de la phase statique I, les adeptes avancés peuvent accentuer la courbure dorsale en pointant brièvement les orteils et en repoussant les pieds encore plus loin vers l'arrière. Ce serait cependant une erreur de pointer les orteils pendant toute l'âsana.



Phase statique II (difficulté moyenne). Les genoux sont pliés, les mains par dessus le creux des genoux et sous la nuque. Respirer profondément (massage viscéral très puissant). Toujours passer par la phase statique avant d'exécuter la phase II. Bien comprimer le menton contre la poitrine et maintenir la nuque au sol.



Phase statique III (difficulté moyenne). Peut être prise facultativement après la phase II. Les élèves avancés exécutent successivement les trois phases en faisant, par exemple, 5 respirations dans chaque attitude.



Phase statique unique (pour les adeptes avancés). Position de départ la plus poussée (cf. p. 153). Très grande tension dans la nuque. Durant tout le mouvement, tant à l'aller qu'au retour, les coudes doivent rester appliqués au sol.

matsyasana

la pose du poisson (1)

L'origine du nom de cette âsana qui n'évoque aucun poisson, fût-il exotique, est assez curieuse ! Les textes classiques sanscrits affirment — à juste titre d'ailleurs — que cette âsana permet de flotter dans l'eau comme un poisson. Dans la « planche » classique, le visage émerge à peine, tout juste de quoi pouvoir respirer, tandis que dans la pose du Poisson, il sort beaucoup plus de l'eau, au point qu'il faudrait des vagues assez importantes pour recouvrir la figure. En effet, Matsyâsana améliore la « flottabilité » en ramenant le centre de gravité vers le milieu du corps, tout en permettant une meilleure ventilation des poumons.

CONTRE-POSE DE SARVANGASANA ET DE HALASANA

Toutefois ce n'est pas à cause de ses vertus nautiques que nous allons l'étudier ! En fait, elle constitue la contre-pose

(1) Matsya : Poisson, en sanscrit.

de Sarvangâsana et de Halâsana, qui étirent les cervicales, tandis que le menton, calé contre le sternum, comprime la thyroïde tout en empêchant l'expansion du thorax. Pendant ces deux postures donc, toute respiration thoracique ou claviculaire ample est exclue. Il est indispensable de contrebalancer leur action : c'est pourquoi Matsyâsana vient immédiatement après.

En effet, Matsyâsana arque la nuque, dégage et étire le cou, libère la thyroïde de la compression à laquelle elle était soumise (pour son plus grand bien d'ailleurs), favorise la respiration thoracique et claviculaire, et étire l'abdomen.

TECHNIQUE

Classiquement, Matsyâsana se prend en Lotus et c'est exécutée de cette façon seulement qu'elle permet de flotter. Le Lotus étant exclu pour bon nombre d'Occidentaux — et pas uniquement pour les néophytes ! — il existe, heureusement, une variante à la portée de chacun, dont les effets sont, en pratique, identiques à ceux de l'âsana classique. C'est elle que nous décrivons ci-dessous.

POSITION DE DEPART

Au départ, il faut s'asseoir au sol, les jambes étendues devant soi.

Premier temps

En inclinant un peu le tronc vers l'arrière et vers la droite, posez le coude droit au sol et appuyez-vous sur lui. De même, placez le coude gauche par terre.

Deuxième temps

Pousser la poitrine en avant et vers le haut, tout en renversant la tête en arrière le plus loin possible, de façon à

« voir le monde à l'envers ». Cambrer les reins tout en vous arc-boutant sur les coudes.

Remarque : Chez quelques rares personnes (en général celles qui sont sujettes au mal de mer et de l'air), cette position de la tête provoque des nausées et des vertiges. Ces inconvénients sont liés à un défaut dans l'oreille moyenne, auquel il est impossible de remédier. Dans ce cas, il est inutile d'insister ; il faut renoncer à cette âsana et la remplacer dans la séance par un relax d'une ou deux minutes, accompagné de respirations profondes.

POSITION FINALE

Laisser descendre la tête jusqu'au sol en déplaçant les coudes vers l'avant. Creuser les reins autant que possible pour former une arche reposant d'une part sur le sommet de la tête, d'autre part sur le postérieur, avec appui intermédiaire sur les coudes.

Au début, l'adepte se contentera de pratiquer ainsi ; plus tard, l'aisance venant, il posera les mains sur les cuisses, ce qui supprime — évidemment ! — l'appui des coudes.

DUREE

Tenir la pose pendant dix respirations profondes.

RETOUR AU SOL

Le retour au sol ne s'effectue pas en sens inverse de la prise de l'âsana, mais bien en relaxant le dos pour se coucher au sol ; se reposer ainsi pendant quelques secondes.

RESPIRATION

Il faut placer la respiration le plus haut possible vers les clavicules. Matsyâsana ouvre largement la trachée ; profitez-en pour ventiler à fond le sommet des poumons. Ecartez bien les côtes pendant que vous soulevez les clavicules. La respiration abdominale est réduite, ce qui est prévu et voulu.

En expirant, contractez les muscles qui abaissent et rapprochent les côtes, pour vider les poumons à fond. En finale, durcissez la sangle abdominale pour expulser les derniers centimètres cubes d'air hors des poumons.

REPETITION

Intégrée dans une série d'âsanas, une seule exécution suffit, mais si vous disposez du temps nécessaire, une seconde exécution se recommande. Toutefois, il est préférable de recourir à deux exécutions successives plutôt que de doubler le temps de maintien de l'âsana car la seconde fois, on cambre mieux les reins.

CONCENTRATION

Il faut diriger l'attention alternativement vers la musculature du dos contractée, puis sur la respiration profonde et haute.

ERREUR

Une erreur fréquente consiste à soulever le postérieur du sol.

POSTURE CLASSIQUE

Pour les personnes qui seraient éventuellement en mesure de prendre la pose du Lotus, tout ce qui précède reste valable, sauf évidemment la position de départ.

Autre différence : dans l'attitude finale, il faut saisir les pieds afin d'exercer une traction qui accentue la cambrure des reins et accroît l'efficacité de la posture.

EFFETS BENEFIQUES

Dans son rôle de contre-pose, elle assure la pleine efficacité de Sarvangāsana et de Halāsana, en équilibrant leur action. Elle procure, au surplus, des avantages particuliers qui concernent surtout le thorax, la colonne vertébrale et l'abdomen.

THORAX ET POUMONS

Matsyāsana agit surtout sur le thorax.

En nous immobilisant dès l'enfance, durant de longues heures, sur les bancs d'école et à des pupitres, la civilisation est responsable de bien des thorax étriés dont les côtes, au lieu de se placer dans l'angle correct, sont disposées en oblique par rapport à la colonne vertébrale, réduisant ainsi le volume disponible pour les poumons, c'est-à-dire la capacité vitale, et rendant impossible une respiration normale, au détriment de la vitalité et de la santé. Faites Uddiyana devant un miroir et observez vos côtes qui font saillie. Chez les personnes de « style gothique », les côtes dessinent une ogive et sont mal disposées ; si elles

forment un dôme, votre thorax est normal. Pour la catégorie « gothique », Matsyâsana est une bénédiction et ces adeptes ont intérêt à la pratiquer assidûment, au besoin plusieurs fois par jour, même en dehors de la séance quotidienne de yoga. Mesurez aujourd'hui votre périmètre thoracique au niveau de la pointe du sternum (appendice xyphoïde). Vérifiez d'ici six semaines : l'amélioration constatée vous convaincra et vous encouragera. Les poumons étant solidaires du thorax, votre capacité vitale aura augmenté d'autant. Pendant l'âsana, c'est surtout le lobe supérieur du poumon et plus spécialement la partie sous-clavière, qui est le mieux ventilée.

COLONNE VERTEBRALE

Un thorax étriqué s'accompagne souvent d'un dos rond et rigide, surtout vers les omoplates : Matsyâsana agit directement sur cette zone défavorisée.

Au début, ces personnes auront bien du mal à prendre, même vaille que vaille, la posture du Poisson. Qu'elles ne se découragent pas : un travail patient et obstiné vaincra l'obstacle. Le jeu vaut la chandelle.

MUSCULATURE

Matsyâsana fortifie surtout la musculature de la colonne vertébrale. Le dos rougit, suite à l'augmentation de l'afflux sanguin, tandis qu'une agréable chaleur s'y manifeste. L'âsana agit aussi sur la sangle abdominale qu'elle étire, sans pourtant la distendre.

SYSTEME NERVEUX

L'abondante irrigation sanguine de la musculature dorsale citée ci-dessus se propage à la moelle épinière, ce qui relè-

ve le tonus vital en stimulant toutes les fonctions essentielles de l'organisme d'une façon physiologique et douce. Le système nerveux sympathique en bénéficie aussi. La zone du plexus solaire, souvent sous l'emprise de spasmes permanents dus à l'anxiété constante que distille notre vie survoltée, est décongestionnée par l'étirement de l'abdomen, allié à la respiration profonde.

VISCERES DE L'ABDOMEN

Cet étirement de l'abdomen, auquel s'ajoute le massage interne par la respiration profonde, tonifie en plus tous les viscères de la cavité abdominale ; le foie et la rate figurent parmi les principaux bénéficiaires. Cette posture est fort bénéfique à la femme, car les organes pelviens sont stimulés et notamment les organes génitaux (ovaires en particulier).

Matsyâsana soulage les hémorroïdes douloureuses et saignantes, sans dispenser du traitement médical approprié, auquel elle confère une efficacité accrue.

GLANDES ENDOCRINES

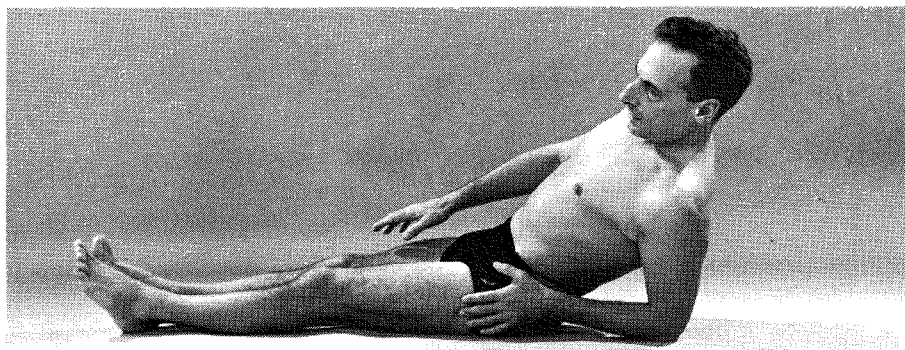
Nous avons noté ci-dessus que les glandes génitales sont particulièrement visées, ce qui favorise la sécrétion d'hormones sexuelles. Les surrénales sont tonifiées, la production d'adrénaline et de cortisone est normalisée sans risque de dépasser les normes physiologiques. Cette posture, en stimulant aussi le pancréas, aide à combattre les cas de faux diabète d'origine nerveuse.

EFFETS ESTHETIQUES

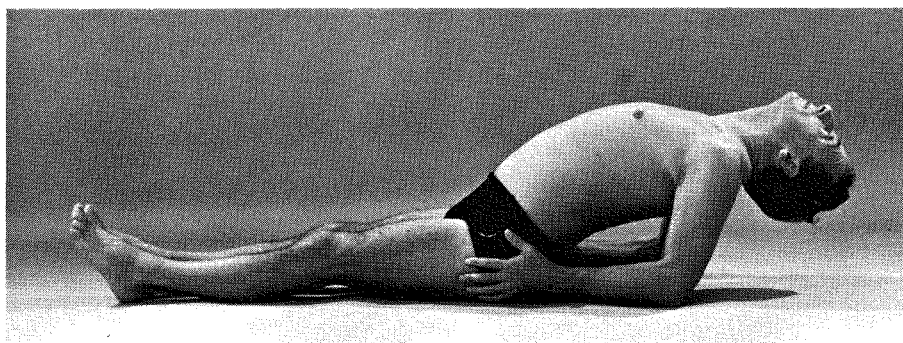
En remodelant le thorax et en redressant le dos, Matsyâsana, assure un maintien correct, ce qui n'est pas sans répercussions heureuses sur le plan psychologique.

EFFETS PARTICULIERS A LA POSTURE CLASSIQUE

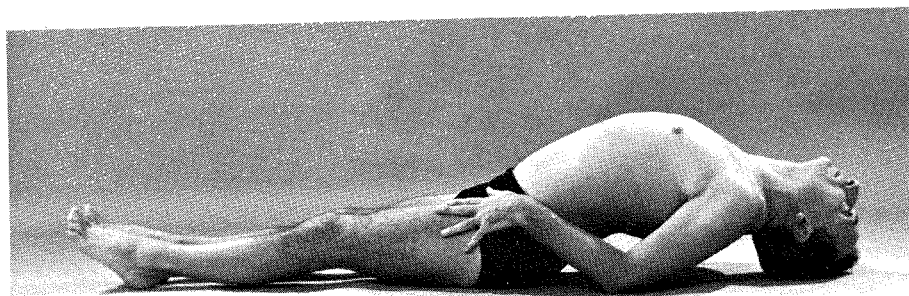
Les avantages décrits ci-dessus s'appliquent intégralement à l'âsana classique auxquels s'ajoutent les suivants. Dans la posture classique, le Lotus produit un freinage de la circulation, notamment par la compression de l'artère fémorale dans les cuisses, entraînant une déviation partielle de l'afflux sanguin destiné aux jambes vers le bas-ventre. Chez l'homme, les gonades en sont les premiers bénéficiaires ; Matsyâsana est donc une pose spécialement revitalisante.



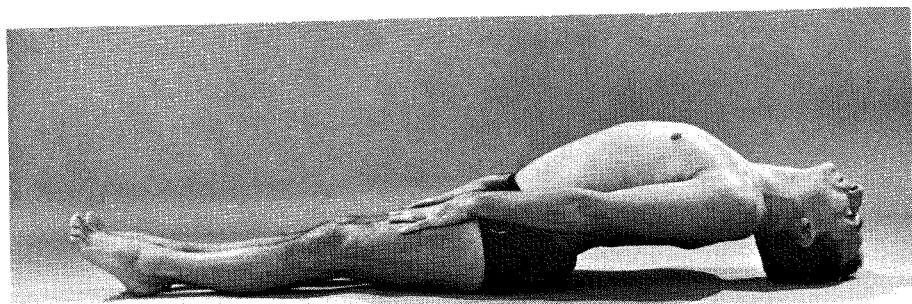
Partant de la position assise, jambes étendues devant soi, déposer un coude au sol puis prendre appui sur lui avant de placer le second coude au tapis.



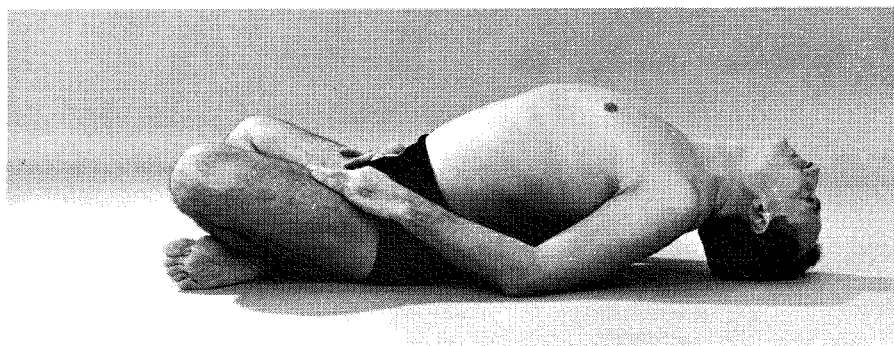
Quand les coudes touchent le sol, pencher la tête en arrière en creusant les reins autant que possible et . . .



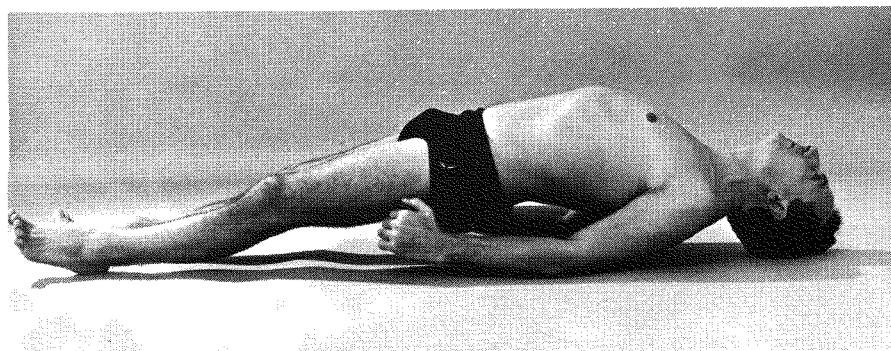
... déposer la tête au tapis. Au début, les coudes peuvent rester au sol pour servir de support intermédiaire à l'arche formée par le dos, arche dont les points d'appui sont d'une part le sommet de la tête et d'autre part le postérieur. Dans cette position la trachée s'ouvre largement : respirer profondément pour ventiler le lobe supérieur des poumons.



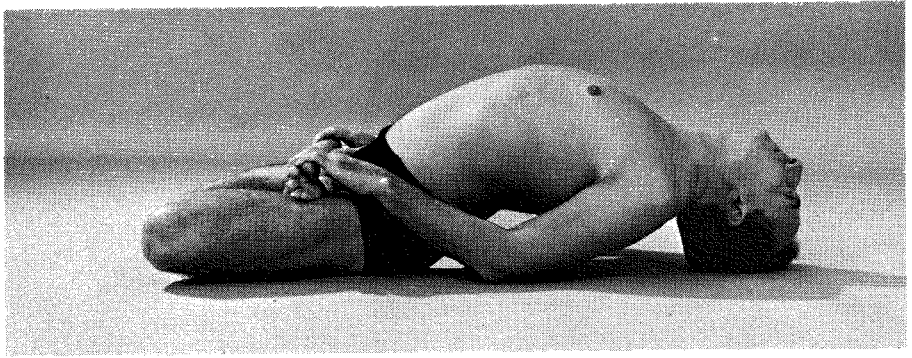
Placer les mains sur les cuisses : par la suppression de l'appui central cela rend la posture plus difficile mais plus efficace. Continuer à respirer profondément ; contracter puissamment la musculature dorsale.



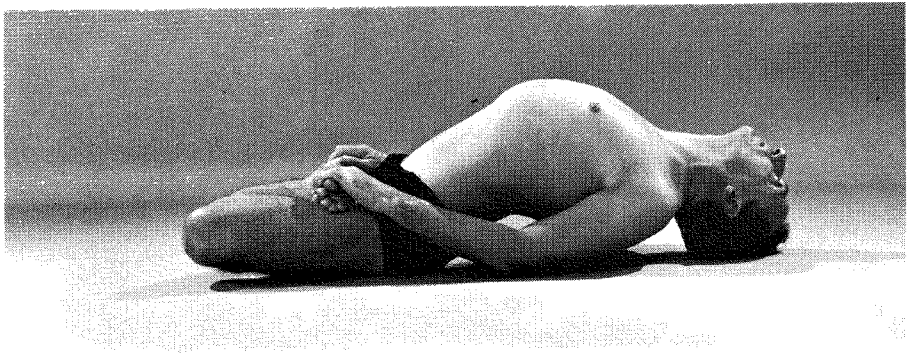
Cette variante de la posture se pratique à partir de Sukhâsana, la posture facile, c'est-à-dire la pose du tailleur.



Erreur : le postérieur est soulevé du sol.



Matsyāsana classique s'exécute dans la pose du Lotus, ce qui la rend hélas inaccessible à bien des Occidentaux. Les poumons, gonflés au maximum, constituent un excellent flotteur qui permet de se maintenir à la surface de l'eau sans faire le moindre mouvement.



Cette attitude diffère de la précédente par un détail « respiratoire » : à la fin de l'expiration, achever de vider les poumons à fond en rétractant l'abdomen.

pashchimotanasana

la pince

Oui, vous avez bien lu !

« Pashchimotânâsana »... qui se prononce Pachtchimotânâssana (le trait indiquant l'accent tonique) et c'est l'une des postures pour lesquelles les traductions les plus diverses circulent. Il peut paraître oiseux de s'attarder à déterminer le sens exact du nom sanscrit d'une âsana, l'essentiel étant la pose et non l'appellation ; on serait tenté de laisser cette recherche aux sanscritistes érudits, et de s'en tenir à la pratique, mais dans le cas particulier de cette âsana, il est capital d'en saisir le sens exact.

Les yogis — vous le savez — aiment nommer les âsanas d'après l'animal qu'elle évoque (Cobra, Sauterelle, etc.) pour en faciliter la mémorisation et l'identification. Or, si Pashchimotânâsana fait exception à cette règle, ce n'est certes pas parce que les yogis manquent d'imagination au point d'être incapables de lui trouver un nom symbolique convenable. S'ils ont dérogé à la règle c'est pour une raison déterminante que nous tenterons de dégager.

Commençons par son sens *anatomique* :

En sanscrit, Paschima signifie « postérieur » et « tân » « extension, étirement » la traduction littérale serait « étirement (ou élongation) du postérieur », ce terme désignant le bas du dos. Un auteur n'hésite pas à l'appeler « extension du postérieur » !

D'autres nomment cette âsana « la pince assis » par opposition à « la pince debout » (Padahastâsana) et comme ce nom est bref, nous serions tentés de l'adopter.

Mais Pashchimotânâsana recèle un sens occulte qu'il faut évoquer. « Pashchima » = Ouest, Pashchimotânâsana signifierait « montant vers l'Ouest », ce qui paraît dépourvu de sens et impénétrable aux non-initiés, ce qui est d'ailleurs le but visé. Alain Daniélou nous en donne la clé dans son livre « YOGA, méthode de réintégration », p. 50 :

« Lorsque, dans cette posture, le souffle de vie subtil monte par l'artère centrale du corps subtil (Sushumnâ) jusqu'à l'arrière de la tête, on dit qu'elle « remonte la voie arrière » (Ouest, Pashchima, Mâga), d'où le nom qui lui est donné. Mais, lorsqu'il monte par l'artère subtile entre les sourcils, au centre du sommet de la tête, ou « lotus-aux-mille-pétales », il suit la « voie du front » (Est, Pûrva, Marga). Alors que dans la Posture de Réalisation (Siddha-âsana) les artères postérieure et antérieure, Ouest et Est, du corps subtil ont une égale importance, c'est ici l'artère postérieure qui est la plus importante. En outre, lorsque le souffle de vie subtil passe par une seule des deux artères subtiles, on obtient des résultats plus rapides, et là réside le mérite spécial de cette posture. »

TECHNIQUE

Position de départ :

Se coucher sur le dos, bras allongés derrière la tête, en essayant de s'étirer autant que possible. Certains auteurs conseillent de partir assis, ce qui est peu recommandable :

cela prive l'âsana d'une partie importante de ses effets en l'amputant de la phase dynamique. Même un débutant ne doit pas recourir à cette facilité et seuls les cas rebelles peuvent temporairement bénéficier de cette tolérance.

PRISE DE L'ASANA

Comme la Charrue et le Cobra, cette pose a une phase dynamique et une phase statique.

PHASE DYNAMIQUE

La phase dynamique comporte trois déroulements successifs de la colonne vertébrale, s'enchaînant en un seul mouvement lent et continu.

Premier temps

Allongé sur le dos, étendre les bras derrière la tête et respirer à l'aise.

Après un bref relax, amener lentement les bras à la verticale, la tête restant au sol, immobile. Les pouces sont entrelacés pour assurer une flexion dans l'axe du corps, les muscles des bras aussi détendus que possible, au point qu'en mettant un peu moins de force, ils ne se soulèveraient pas.

Deuxième temps

Quand les bras sont à la verticale, l'arc de cercle parcouru par les mains se poursuit vers les cuisses ; tandis que la tête et les épaules se soulèvent, le regard suit les doigts, mais le dos reste au sol : TRES IMPORTANT.

Maintenant, le regard se dirige vers les genoux.

Troisième temps

Dès que les doigts ont touché les cuisses, pousser les mains vers les pieds en frôlant la jambe le long des tibias ; soulevé, le tronc arrive ainsi à la position assise puis se

penche vers l'avant. Il est essentiel de dérouler la colonne sur toute sa longueur. Les photos vous détaillent ce mouvement.

Tandis que les mains progressent lentement vers les pieds, le front descend d'abord vers les genoux, si possible jusqu'à les toucher, puis s'avance le plus possible vers les pieds. Le corps se plie en deux, comme un canif, la poitrine s'applique contre les jambes (débutants : voir plus loin, p.177)

Retour au sol

Revenir lentement à la position de départ en veillant à bien dérouler le dos en sens inverse jusqu'au sol, en ne laissant les mains quitter les cuisses que lorsque presque tout le dos touche le tapis. Replacer les bras derrière la tête.

Il faut respecter ces détails, faute de quoi vous vous priveriez d'une partie importante des effets de l'exercice.

REPETER TROIS FOIS LE MOUVEMENT DECRIT CI-DESSUS, ce qui constitue la phase dynamique.

PHASE STATIQUE

La phase statique se place à la fin du troisième déroulement et comporte deux immobilisations :

Première immobilisation :

A) Dans l'attitude du « crochet » (voir photo 11) de la façon suivante :

Poser les pouces derrière les rotules, les autres doigts sous le genou, les coudes près du corps (important). Attirer le front le plus près possible des genoux tandis qu'une poussée des bras vers l'arrière (voir flèches sur les photos), attire le nez vers le nombril ; contracter l'abdomen pour accentuer la courbure et l'étirement du haut du dos. Respirer cinq fois à fond dans cette attitude.

Deuxième immobilisation :

Lâcher les genoux, pousser les mains le long des tibias et saisir les orteils ; puis par une traction lente et continue attirer la poitrine vers les genoux.

C'est le stade final : respirer profondément cinq à dix fois. Durant tout l'exercice, le dos doit être aussi passif et décontracté que possible. Le mouvement est réalisé à l'aide de la musculature abdominale.

VARIANTE POUSSEE

Les adeptes avancés écarteront les pieds en orientant les orteils vers l'intérieur, et toucheront le sol avec le front, ou avec le menton. S'immobiliser dans cette attitude et respirer profondément. (Voir photo n° 12)

CONSEILS POUR DEBUTER

Aux premiers essais, il est parfois malaisé de passer de la position couchée à la position assise ; dans ce cas trichez un peu soit en pliant les genoux et en accrochant le pli du genou avec les mains, soit en glissant les pieds sous un meuble. Bientôt la colonne vertébrale s'assouplit et l'on arrive à se soulever d'abord avec un peu d'élan, ensuite sans.

Pour que l'âsana soit parfaite, les jambes doivent être droites et rester appliquées au sol, mais si c'est impossible au début, IL EST TOLERE DE PLIER LEGEREMENT LES GENOUX, car cela affecte peu la courbure de la colonne vertébrale.

ERREURS

Voici les erreurs les plus fréquentes :

— Soulever le dos avant que les mains n'aient touché les cuisses, parce qu'ainsi la colonne se déroule mal.

— Lorsqu'on a saisi les chevilles, pour attirer le front vers les pieds, faire des mouvements saccadés et répétés comme en gymnastique. Cela empêche le dos d'être passif, décontracté ; mieux vaut aller moins bas, mais sans secousses.

— Plier les genoux.

— Au retour, se laisser retomber au sol sans dérouler la colonne.

DUREE

Le temps d'immobilisation variera beaucoup selon qu'il s'agit d'un débutant ou d'un adepte avancé et selon que la pose est intégrée à une série d'âsanas ou pratiquée isolément.

A. - Dans une série intégrée :

Phase finale : cinq à dix respirations complètes et profondes constituent la moyenne.

B. - Pratiquée seule en endurance :

Les yogis diront : tenir le plus longtemps possible (Dhirendra Bramachari à Delhi), sans autre précision. Pour fixer les idées, la durée varie de 3 à 15 minutes ou plus, comme l'indique von Cyrass. Dans ce cas, les effets décuplés amènent une réjuvenation spectaculaire de l'organisme au bout de quelques mois, mais il ne faut pas se lancer dans des prouesses de ce genre sans être guidé personnellement par un instructeur compétent.

En pratique, cette mise en garde est superflue car l'occidental parvient à peine à consacrer au yoga 30 minutes par jour !

RESPIRATION

Comme toujours, elle reste continue et normale à travers toutes les phases et ne sera stoppée à aucun moment, surtout pendant que le tronc se soulève pour passer du plat-dos à la position assise. Quand vous attirez le front vers les pieds, vous constatez qu'il est plus aisé de descendre en expirant qu'en inspirant. Pendant l'immobilisation finale, profitez de chaque expiration pour mieux relâcher le dos et grignoter quelques centimètres ou millimètres !

CONCENTRATION

Pendant la phase dynamique, concentrez-vous au choix, soit sur le mouvement lent et progressif, soit sur la décontraction des muscles du dos et sur la respiration.

Bien que cette pose étire le dos, ce n'est PAS sur la colonne vertébrale que le mental doit se concentrer, mais sur la région du plexus solaire. Pendant la phase statique vous pouvez vous concentrer sur le bas du dos si vous le désirez.

EFFETS BENEFIQUES

GENERALITES

Les effets procurés par la phase dynamique diffèrent de ceux obtenus pendant la période d'immobilité qui lui succède.

La phase dynamique produit une stimulation générale des filets nerveux répartis le long de la colonne vertébrale, grâce au lent déroulement qui donne en outre une élasticité parfaite à l'épine dorsale, tonifie tout l'organisme, et agit sur les ganglions de la chaîne sympathique. La musculature abdominale assure le soulèvement du tronc et se renforce.

Pendant la phase statique, les effets découlent de la compression de l'abdomen contre les cuisses, tandis que la contraction de la sangle abdominale tonifie les viscères. L'élongation du bas du dos stimule l'ortho-sympathique pelvien et son antagoniste, le para-sympathique pelvien, ce qui a des répercussions sur toute l'activité organique abdominale. Cette âsana élimine la graisse de luxe au ventre et aux hanches.

COLONNE VERTEBRALE

Pashchimotânâsana et Halâsana se complètent ; elles conjuguent leur action : la phase statique de Halâsana agit surtout sur la partie supérieure de la colonne vertébrale, tandis que Pashchimotânâsana tonifie sa partie pelvienne. Pendant ces âsanas, les vertèbres s'écartent légèrement, dégageant ainsi les filets nerveux émergeant des trous de conjugaison.

L'étirement poussé des muscles de la gouttière vertébrale en exprime le sang, ce qui, au retour à la position normale, provoque l'afflux sanguin et favorise l'irrigation de la moelle épinière.

MUSCULATURE ET SYSTEME NERVEUX

Outre la musculature de la colonne vertébrale, la sangle abdominale est renforcée. Les muscles et ligaments du dessous de la jambe sont étirés ainsi que les nerfs. Cette position soulage certains cas de sciatique en dégageant le nerf à ses affleurements et en l'étirant. Dans la phase statique finale, outre le système nerveux spinal, le plexus solaire est doucement stimulé et décongestionné, donc cette position aide à dissiper tous les états anxieux, ce qui n'étonnera aucun adepte du yoga : ils savent combien les

âsanas ont une puissante action sur le psychisme, aussi incroyable que cela puisse paraître à ceux qui ne l'ont pas encore expérimenté.

VISCERES ABDOMINAUX

Aucun organe de la cavité abdominale n'échappe à l'action stimulante de cette âsana.

Citons, entre autres, ses effets marqués sur la prostate. L'activité sexuelle est influencée, dans le sens d'une normalisation ; elle redynamise ceux dont la puissance décline sans provoquer de surexcitation morbide. Plusieurs adeptes nous ont signalé le réveil de l'activité sexuelle normale à un âge avancé, alors qu'elle était éteinte depuis belle lurette. Psychologiquement cet indice de rajeunissement est très favorable à l'équilibre et à l'affirmation de soi-même ; physiquement, la remise en action des gonades, dont Voronoff et bien d'autres ont démontré l'importance de leurs hormones, a des répercussions profondes sur la santé et est à l'origine de rajeunissements surprenants. Grâce au yoga cela se produit sans recourir à des extraits de glandes animales injectés ou greffés, puisque ce sont les glandes mêmes de l'individu qui se remettent à produire ces hormones irremplaçables. Cela s'applique au sexe masculin aussi bien qu'à la femme où ce sont l'utérus et les ovaires qui en bénéficient.

Outre le pancréas, spécialement stimulé et tonifié par cette âsana, le foie, les reins, la vessie sont influencés favorablement, tandis que le péristaltisme intestinal est activé, surtout au niveau du côlon, ou gros intestin ; bien des cas de constipation opiniâtre ont été définitivement éliminés, parfois en peu de jours.

Cependant, chez certaines personnes, maintenir l'âsana plus de 5 minutes peut, au contraire, accentuer la constipation. Soyez prudents si vous abordez sans guide expérimenté des périodes d'immobilisation de plusieurs minutes.

CIRCULATION LYMPHATIQUE

Habituellement, seule la circulation sanguine nous intéresse. C'est une grave erreur de sous-estimer l'importance de la circulation lymphatique sur laquelle le yoga agit puissamment, ce qui nous arme dans la lutte contre les infections. Une circulation lymphatique ralentie nous met dans un état d'infériorité dans le combat contre les bactéries qui, dans certains cas, peuvent remonter le courant et pénétrer en profondeur dans l'organisme, ce qui est impossible quand la circulation lymphatique est normale.

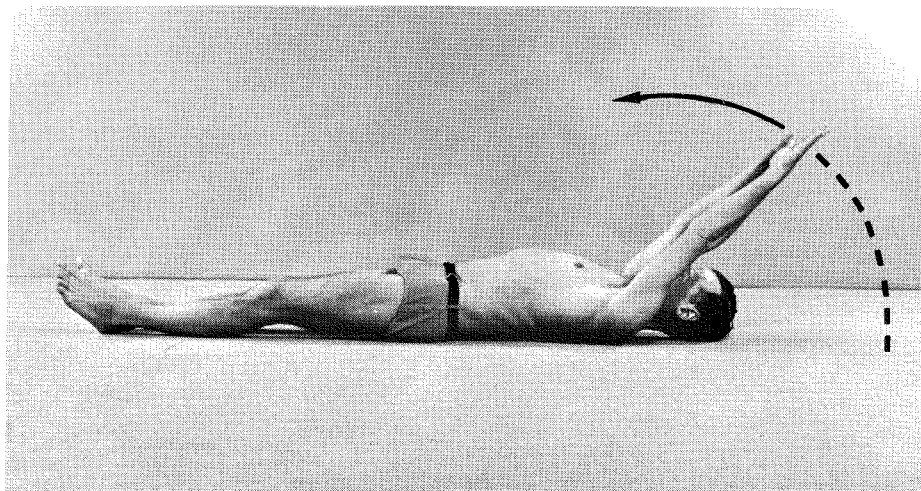
EFFETS HYGIENIQUES

Les effets hygiéniques de cette âsana découlent des paragraphes précédents ; aussi nous contenterons-nous de les énumérer.

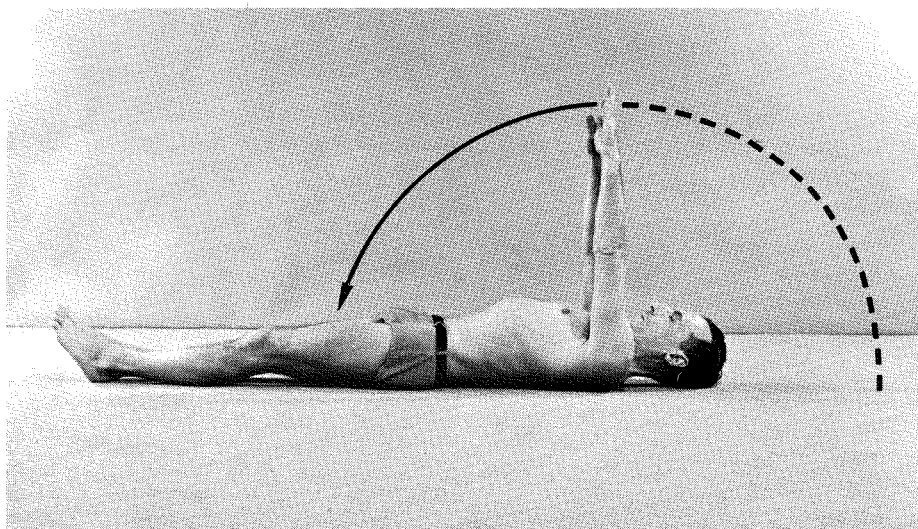
Cette âsana agit spécifiquement dans les cas de : constipation, hémorroïdes, diabète, dyspepsie, gastrite, inappétence. Elle élimine de nombreux troubles fonctionnels du foie, de la vésicule biliaire, des reins, des intestins, de la rate, et la faiblesse séminale. Elle combat l'hypertrophie hépatique et rénale, aide à vider complètement l'estomac et prévient ainsi certaines formes d'ulcère. Elle efface les lordoses.

EFFETS ESTHETIQUES

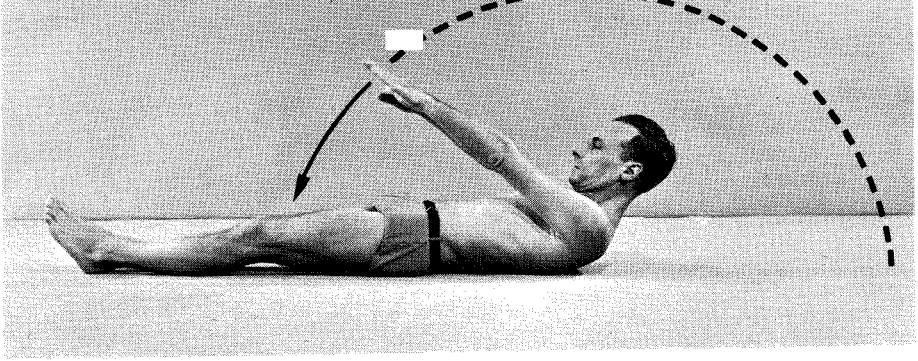
L'amélioration de la statique de la colonne vertébrale, corrige le maintien et la souplesse vertébrale confère de la grâce à tout mouvement. Les effets esthétiques de cette âsana découlent en outre de la disparition des bourrelets adipeux au ventre et aux hanches. La silhouette s'affine encore grâce au renforcement de la sangle abdominale qui réduit le tour de taille.



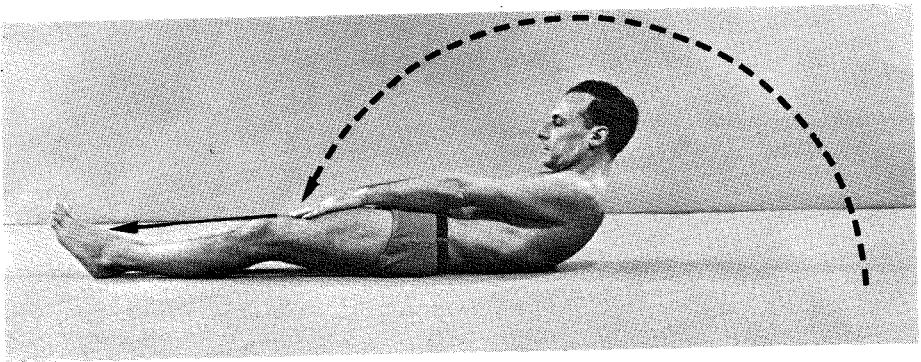
Au début du mouvement, seuls les bras se meuvent, et encore, avec le minimum de force musculaire. Respirer normalement.



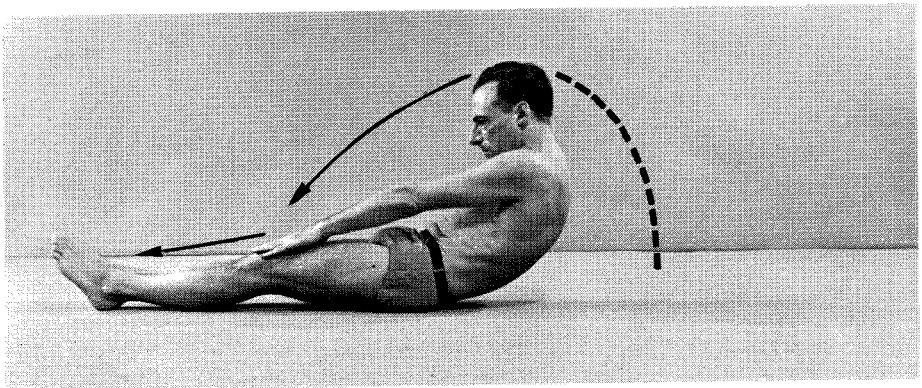
Les bras sont arrivés à la verticale : la tête est toujours au sol. Un détail : les pouces sont accrochés l'un à l'autre afin d'assurer un mouvement symétrique à l'axe du corps.



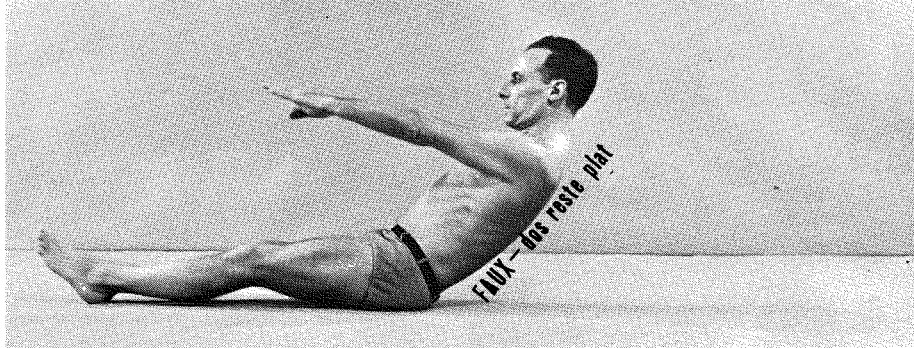
Les mains descendent vers les cuisses. La tête et les épaules seules ont quitté le tapis. Les yeux fixent le bout des doigts.



Les paumes ont atteint les cuisses. Le dos reste encore sur sa plus grande partie en contact avec le sol; il va s'arrondir et se dérouler vertèbre par vertèbre pendant la phase dynamique.

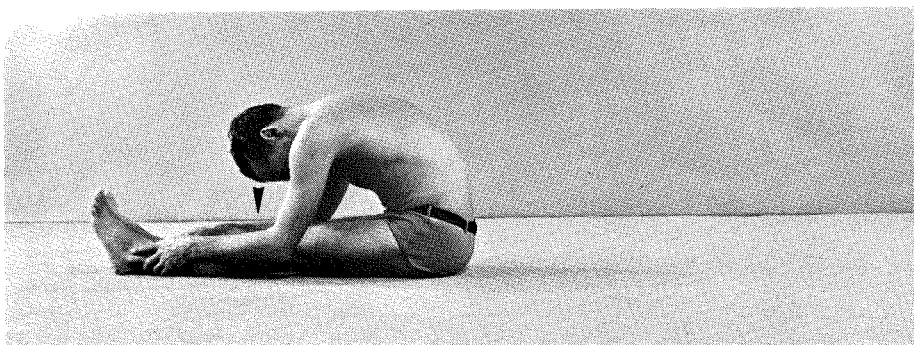


C'est seulement après avoir touché les cuisses que les mains progressent vers les tibias; le dos arrondi se soulève du sol. Le menton touche le sternum.

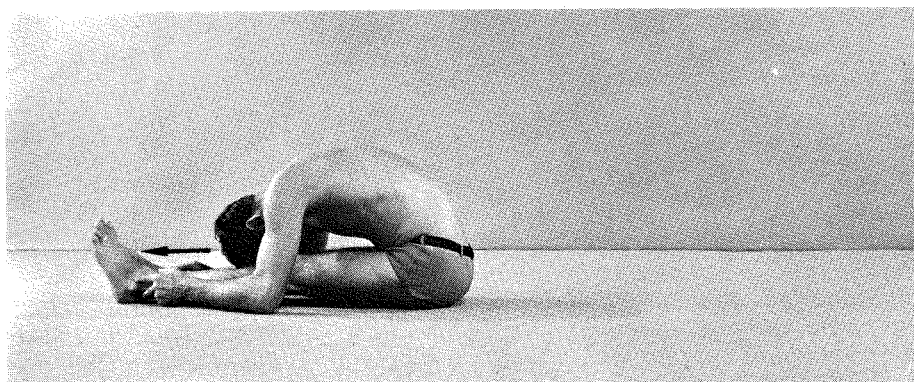


FAUX

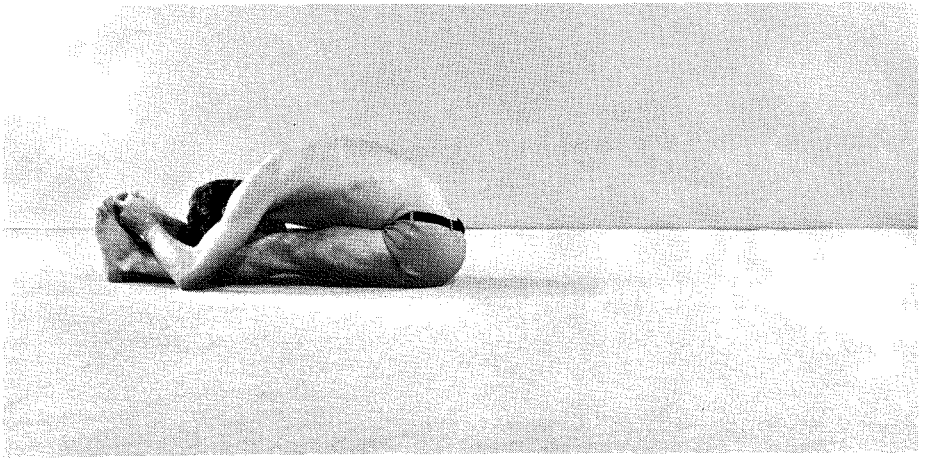
Parce que le dos se soulève sans que les mains se soient dirigées vers les cuisses, il s'élève d'une pièce, sans se dérouler. C'EST UNE ERREUR FRÉQUENTE.



Tandis que les mains poursuivent leur progression lente et continue vers les pieds, la tête descend vers les genoux.



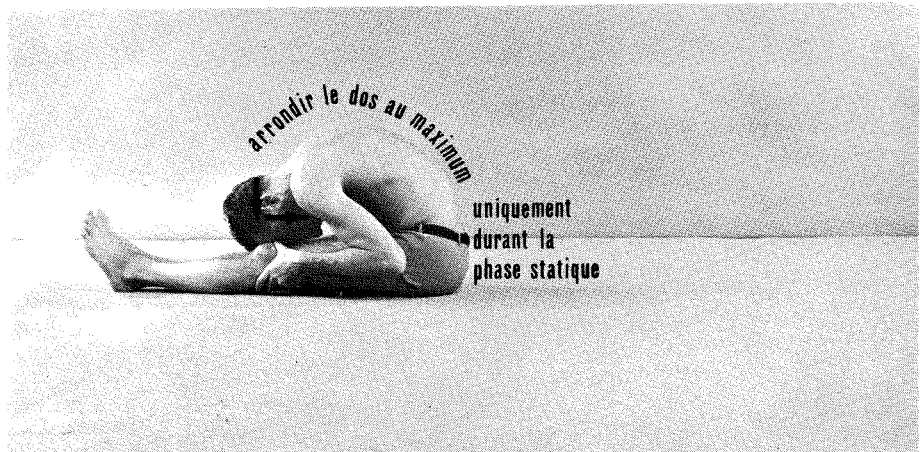
L'adepte ne s'immobilise pas, la tête avance déjà vers les pieds.



ÂSANA COMPLÈTE :

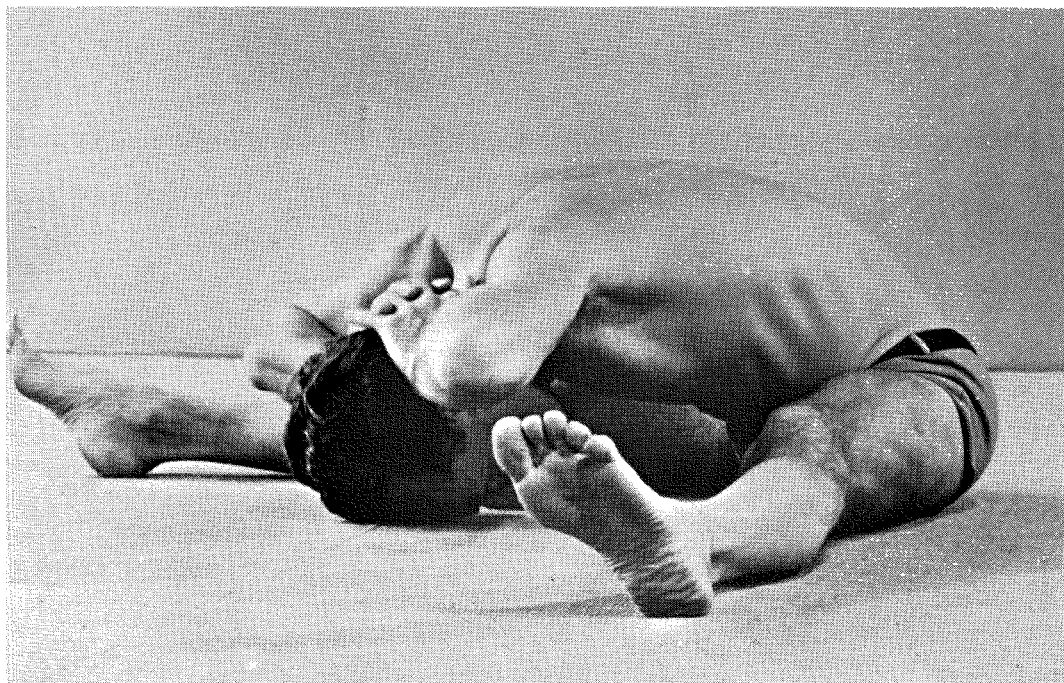
Les médus saisissent les orteils, tandis que les pouces s'accrochent, l'adepte s'aplatit le plus possible sur les jambes, pendant qu'une traction sur les orteils étire le dos, justifiant ainsi le nom de la pose : « étirement postérieur ».

RETOUR EN SENS INVERSE. RÉPÉTÉ TROIS FOIS, ce mouvement constitue la phase dynamique de l'âsana.



Au troisième déroulement on peut accentuer la courbure du dos en s'immobilisant d'abord en « crochet ».

Les pouces sont calés derrière la rotule, les coudes contre les cuisses. La poussée des bras ramène la tête a) contre les genoux et simultanément b) le plus près possible du ventre contracté pour courber l'échine au maximum.



Les adeptes plus avancés peuvent accentuer encore l'étirement en pratiquant l'âsana avec les pieds écartés. Le front descend vers le sol progressivement, sans saccades, en décontractant les muscles du dos et des cuisses. Dans cette position, respirer 5 à 10 fois. Remarquer que le pied est orienté vers l'intérieur de l'angle formé par les jambes.

bhujangasana

le cobra

Cette âsana s'appelle le Cobra parce qu'en l'exécutant, l'adepte soulève la tête et le tronc, comme le reptile irrité qui dresse son capuchon (Bhujanga = cobra, en sanscrit).

TECHNIQUE

Position de départ :

Pour Halâsana plusieurs positions de départ s'offrent au choix de l'adepte tandis que la posture du Cobra se contente d'une seule, facile à prendre correctement, mais capitale pour le bon déroulement de l'âsana.

La voici : allongé face au sol, jambes étendues, pieds joints, la plante tournée vers le haut. Les bras sont pliés, les mains posées à plat au sol, le bout des doigts affleurant l'arrondi de l'épaule (très important), les coudes près des

flancs. Poser le front au sol avant de commencer à exécuter l'âsana.

PRISE DE L'ASANA

PHASE DYNAMIQUE

Bhujangâsana est simple : il s'agit de lever la tête et le tronc le plus haut possible pour plier la colonne vertébrale vers l'arrière, mais son exécution inclut un ensemble de détails qui révèlent le raffinement et la perfection technique du yoga. Chaque détail s'avère indispensable et pour s'en convaincre il suffit d'en omettre un volontairement pour constater combien l'efficacité de la posture s'en trouve amoindrie.

Avant d'aborder la technique, précisons que dans sa phase dynamique, Bhujangâsana agit principalement sur le HAUT de la colonne vertébrale, et sur l'ensemble de la colonne pendant la phase statique.

Premier temps :

Décrivons le mouvement : L'adepte est à plat ventre, le front au tapis. Il se relaxe un instant, se concentre et pousse lentement le nez vers l'avant, en rasant le sol ; le menton suit, frôlant le tapis et s'avance le plus loin possible, ce qui provoque à la fois l'étirement du cou et la compression de la nuque. Par ignorance, cette phase initiale est souvent escamotée, ce qui est regrettable car la partie cervicale de la colonne vertébrale est une zone stratégique d'où partent de nombreux nerfs vitaux.

Deuxième temps :

Lorsque le menton est arrivé aussi loin que possible vers l'avant, d'un mouvement lent et continu, la tête se soulève par la contraction des muscles de la nuque. Son ascension se poursuit par l'entrée en action successive des muscles dorsaux, donc SANS L'AIDE DES BRAS qui restent relaxés. Le poids du bras repose sur la paume posée au sol.

Les yeux regardent le plus haut possible vers le plafond. Lorsque la contraction des muscles dorsaux culmine, les jambes sont tendues sauf les mollets qu'il faut garder relâchés et tout le poids du corps repose sur l'abdomen, où la pression augmente ; le dos rougit, révélant l'important afflux de sang dans la musculature dorsale superficielle et profonde.

Retour au sol :

Le retour au sol s'effectue avec autant de soin que la montée. Le même mécanisme se déroule en sens inverse, c'est-à-dire que d'abord les bras relâchent peu à peu leur pression, tandis que les muscles du dos et des jambes restent relâchés. Lorsqu'on atteint le point où, à l'aller, les bras sont entrés en action, les muscles du dos prennent le relais et contrôlent la descente jusqu'à ce que le menton revienne au sol, le plus en avant possible.

Le menton est alors ramené vers l'arrière, puis le nez, jusqu'à ce que le nez et le front soient à nouveau au sol, comme dans la position de départ.

Cela vaut la peine, une fois pour toutes, d'étudier soigneusement tous les détails d'exécution, afin d'acquérir la technique correcte, qui n'exige pas plus de temps qu'une manière erronée.

REPETER TROIS FOIS avec un temps d'arrêt au point culminant.

Conseil aux néophytes : Pour être certain que les bras sont vraiment passifs, on peut soit détacher un peu les paumes du sol (1 ou 2 cm), soit placer les mains dans le dos, la gauche saisissant le poignet droit.

PHASE STATIQUE

La phase finale de l'âsana et l'immobilisation succèdent au troisième soulèvement dynamique.

Une INVERSION complète se produit alors : les bras, passifs jusqu'ici, vont devenir le SEUL élément musculaire

actif, tandis que le dos subira passivement la poussée. Cela aussi est généralement ignoré et réduit l'efficacité de la posture.

Dès maintenant les bras seuls agissent et courbent la colonne vertébrale vers l'arrière. La perfection requiert une passivité totale du dos et des jambes. Il est bon de marquer un temps d'arrêt avant de pousser avec les bras, pour laisser au dos le temps de se relaxer.

Durant cette phase, l'adepte doit sentir la pression et la flexion partie de la nuque se propager de vertèbre en vertèbre jusqu'à la partie lombaire et sacrée de la colonne. Ne pas omettre de relaxer les fesses, les cuisses et les mollets ; les pieds tendent alors à s'écarter un peu ; laissez-les se placer d'eux-mêmes dans la position correcte. La rougeur dans le dos se déplace vers le bas de la colonne (reins et sacrum). (cf. « Effets sur les reins et les surrénales », etc.)

TRES IMPORTANT : à ce stade, veillez à tenir le nombril très près du sol.

Une autre erreur courante qui réduit l'efficacité de la posture, consiste à laisser le cou s'engoncer entre les épaules. Il faut, au contraire, dresser fièrement la tête et abaisser les épaules, ainsi la cambrure augmente encore et atteint son maximum, les bras sont encore un peu pliés, les coudes près du corps. S'il arrive, dans l'attitude finale, que les bras sont tout droits et tendus cela indique soit qu'au départ les mains n'étaient pas à la bonne place ou que le ventre se soulève trop ou encore que les épaules ne sont pas abaissées.

VARIANTE de la pose finale.

La pose finale atteinte, on peut :

— garder la tête droite en regardant devant soi (photo n° 7) ;

— lever les yeux vers le plafond et pencher la tête le plus possible vers l'arrière (photo n° 8).

Cette dernière variante est la plus correcte. Toutefois elle agit sur la glande thyroïde, ce qui la rend moins favorable aux hyperthyroïdiens.

PHASE D'IMMOBILISATION - DUREE

A. - Dans une série intégrée :

Au stade final de l'âsana, le temps d'arrêt prend de 3 à 10 respirations ou plus, aussi profondes que possible. Commencer avec 3 respirations et en ajouter une chaque semaine.

B. - Pratiquée isolément :

Par contre, si la posture est pratiquée seule, en endurance, l'immobilisation peut durer jusqu'à ce que la fatigue se manifeste. L'âsana peut être répétée plusieurs fois, avec un temps de repos entre chaque exécution. La durée totale atteint alors plusieurs minutes.

POUR LES NEOPHYTES

Au début, si la tête ne monte pas très haut, ne vous désolez pas car cela importe peu. Pourvu que la technique correcte soit appliquée, vous en retirerez tous les effets favorables, ce que la rougeur dans le dos vous garantit et vous révèle. Or, le dos DOIT rougir — et il le fera ! — dès le premier essai exécuté suivant les directives ci-dessus.

RESPIRATION

Durant tout l'exercice, continuer à respirer normalement et sans arrêt sauf indications contraires d'un instructeur

personnel éventuel. Pour saisir l'importance de ce conseil, il suffit d'exécuter une fois l'âsana en bloquant le souffle : le visage se congestionne aussitôt, ce qui est néfaste. Pratiquée en rétention de souffle, elle fatigue, or le yoga ne peut jamais provoquer de lassitude. Au contraire, après le yoga bien fait, on doit déborder de dynamisme et d'entrain. Dans la phase statique, la respiration s'écarte un peu de la normale, puisqu'il faut respirer aussi profondément que possible, mais l'ampleur des mouvements respiratoires sera réduite car l'abdomen est étiré.

CONCENTRATION

Pendant la phase dynamique :

Se concentrer sur le mouvement ; la pensée suit la pression qui se propage le long de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre.

Pendant la phase statique

Se concentrer sur l'ensemble de la colonne vertébrale.

CONTRE-INDICATIONS

Il n'y a pratiquement pas de contre-indications, pourvu que l'âsana soit pratiquée correctement, sans violence ni saccades. Si, à un moment quelconque, la posture entraîne une douleur, diminuer l'intensité. Soyez aimable avec vous-même, ne vous faites pas souffrir !

Au début, il peut arriver que le dos soit courbaturé et qu'une légère douleur se manifeste, mais elle doit disparaître après quelques jours.

Pour être pleinement efficace, la pose ne doit pas être prise d'une façon trop poussée au début. La rougeur dans

le dos qui se manifeste au premier essai, témoigne du travail d'irrigation sanguine qui se fait en profondeur dans toute la musculature de la colonne vertébrale, axe vital du corps.

ERREURS

Prenez garde à éviter les erreurs suivantes :

- au départ, mettre les mains trop en avant ou trop en arrière ;
- pousser avec les bras pendant la phase dynamique ;
- déplier complètement les bras (même en fin de position, les bras ne sont jamais tout à fait tendus).
- écarter les coudes du corps (ils doivent rester près des flancs) ;
- ouvrir la bouche ;
- plier les genoux ;
- hausser les épaules au lieu de les abaisser ;
- soulever trop le nombril (il doit se rapprocher au plus près du sol).

EFFETS ET BENEFICES

Les effets bénéfiques du Cobra découlent non seulement de la magnifique flexion de l'épine dorsale, mais aussi du renforcement marqué de l'importante musculature de la gouttière vertébrale.

Durant la phase dynamique le tronc se soulève avec appui sur l'abdomen où la pression interne augmente. Pendant la phase statique, le ventre est étiré. Dans les deux cas tout le contenu viscéral est tonifié. Cette âsana réchauffe le corps.

COLONNE VERTEBRALE

Souplesse = jeunesse.

Cette incomparable âsana rend la colonne vertébrale flexi-

ble, gage de santé, de vitalité, de jeunesse. La vie sédentaire rend notre épine dorsale rigide par l'absence de mouvement : en outre, penchés sur notre travail nous créons des cyphoses plus ou moins prononcées contre lesquelles Bhujangâsana lutte efficacement. Si la déviation est importante — cas fréquent — l'adepte aura certes du mal à effectuer la posture, mais qu'il ne se laisse pas rebuter car Bhujangâsana est une véritable bénédiction pour lui.

SYSTEME NERVEUX

L'atrophie de la musculature dorsale et vertébrale, si répandue parmi les civilisés, entraîne une foule de conséquences néfastes, notamment suite à la diminution de l'irrigation sanguine de la moelle épinière qui est solidaire de la circulation dans les muscles autour des vertèbres. Il est vital que cette musculature travaille chaque jour, ce dont Bhujangâsana se charge efficacement. Il est superflu d'insister sur l'importance de la moelle épinière. Toute l'activité nerveuse passe obligatoirement, à un moment donné, par la colonne vertébrale qui, en outre, est longée par les deux chaînes de ganglions du système nerveux sympathique, dont l'action s'étend à tous les organes. Si ces nerfs, ganglions et autres formations vitales reçoivent l'abondant apport sanguin auquel ils ont droit, toutes les conditions sont réunies pour que l'organisme soit en bonne santé. Par contre, si l'afflux de sang est déficitaire, les organes qui dépendent de ces nerfs ne peuvent, à la longue, maintenir leur intégrité et il en résulte des troubles fonctionnels qui dégénèrent en lésions organiques diverses. Pendant l'immobilisation, l'afflux de sang dans la région lombaire et sacrée stimule la partie pelvienne du nerf vague — antagoniste du sympathique — qui équilibre celle des ganglions ortho-sympathiques.

GLANDES ENDOCRINES

La glande thyroïde voit son fonctionnement normalisé s'il s'agit de légères déviations de la norme. Les cas pathologiques (goîtres, etc.) doivent être traités médicalement. Bhujangâsana tonifie aussi les capsules surrénales qui secrètent l'adrénaline, l'hormone du dynamisme. Surrénale saine signifie aussi production normale de cortisone et prémunit contre certaines formes de rhumatisme.

TUBE DIGESTIF ET GLANDES ANNEXES

La posture influence favorablement l'ensemble du système digestif par la compression et l'étirement alternatif de l'abdomen. Bhujangâsana lutte contre la constipation. Durant la phase statique, pendant la respiration profonde, le foie, la vésicule biliaire, la rate et le pancréas sont stimulés, car ils bénéficient d'un massage profond et doux.

L'augmentation de la pression intra-abdominale agit aussi sur les reins : pendant la pose, le sang est exprimé des reins, tandis qu'au retour à la position initiale, ils bénéficient d'un important apport de sang frais, qui les rince et favorise la diurèse.

CAGE THORACIQUE

L'assouplissement de la colonne vertébrale et notamment la correction des cyphoses, améliore la statique du thorax qui s'épanouit.

EFFETS HYGIENIQUES

Cette pose combat la constipation, les troubles utéro-ovariens (aménorrhée, dysménorrhée, leucorrhée) et régularise le cycle menstruel.

Elle soulage ceux qui souffrent de flatulence après les repas.

La vie sédentaire nous immobilise dans des positions anormales. Il en résulte des maux de dos — surtout dans le bas — rendant la station debout pénible. La pose du Cobra, en faisant travailler la colonne constitue le meilleur et plus sûr remède. Des cas se sont produits où grâce au Cobra, de petits calculs ont été chassés de la vésicule biliaire par le canal cystique.

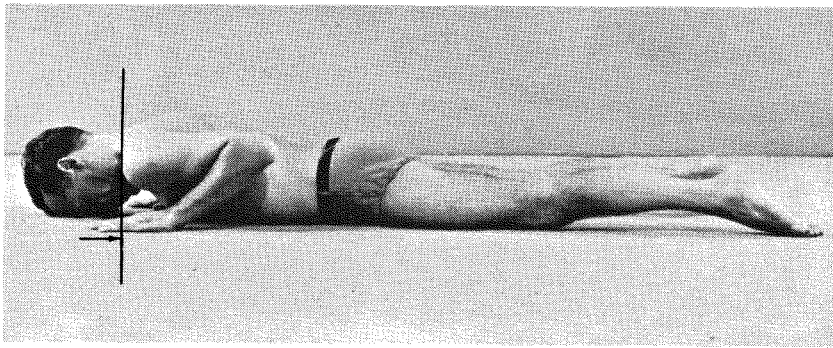
Certaines formes de sciatique sont améliorées, voire éliminées par le Cobra, quoique dans certains cas, la pose puisse accentuer les douleurs, par compression du nerf sciatique, en cas de déplacement de vertèbres. La douleur est toujours un signe qu'on va trop loin ; si la technique est respectée cela ne devrait jamais se produire. Si cela arrivait quand même il suffirait de pratiquer moins fort ou de stopper pour que tout revienne à son état primitif.

EFFETS ESTHETIQUES

Un dos rond est inesthétique autant qu'un dos décharné. Vous n'aurez pas à rougir de vos vertèbres faisant saillie lorsque vous porterez un décolleté ou un deux-pièces, Mesdames, car Bhujangâsana développera la musculature dorsale et cachera ces vertèbres, sans vous donner l'allure d'un lutteur de foire. Une bonne musculature donne un modelé incomparable aux dos féminins... et masculins !

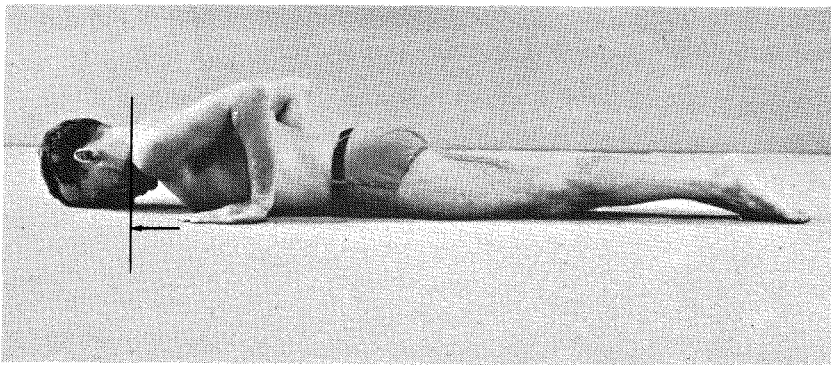
EFFETS PSYCHOLOGIQUES

Le dos courbé, les épaules engoncées, créent un sentiment d'insécurité, d'infériorité. Par contre, une attitude droite, digne d'un être humain, une colonne souple et musclée, vous donnent de l'assurance, non seulement en maillot de bain, mais aussi en vêtements de ville.



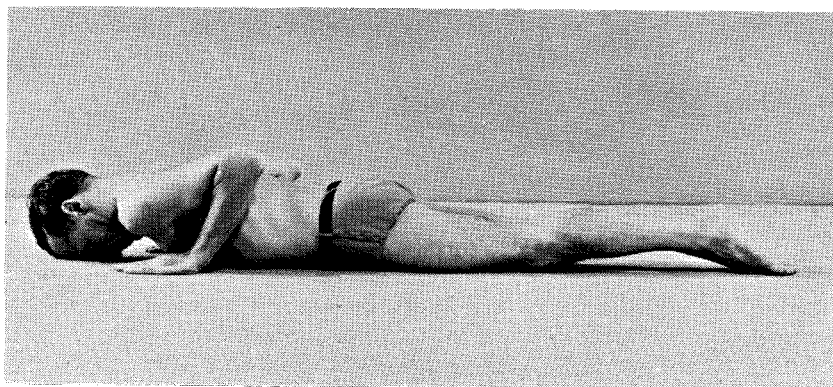
FAUX

Les mains ne sont pas à la bonne place et les jambes sont écartées.

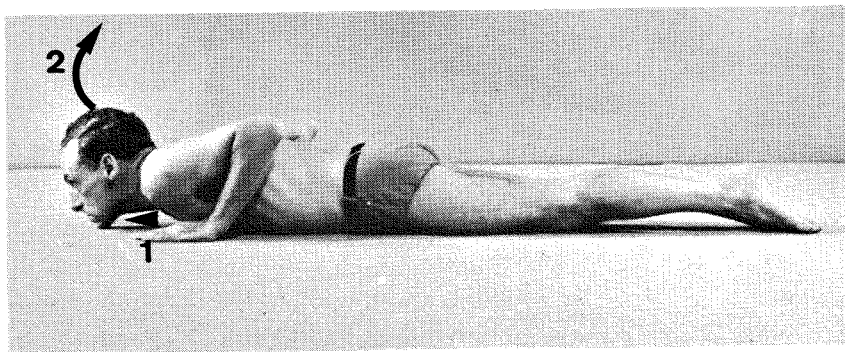


FAUX

Défaut opposé : les mains sont trop loin en arrière de la ligne des épaules. Cette position est à déconseiller aux néophytes.

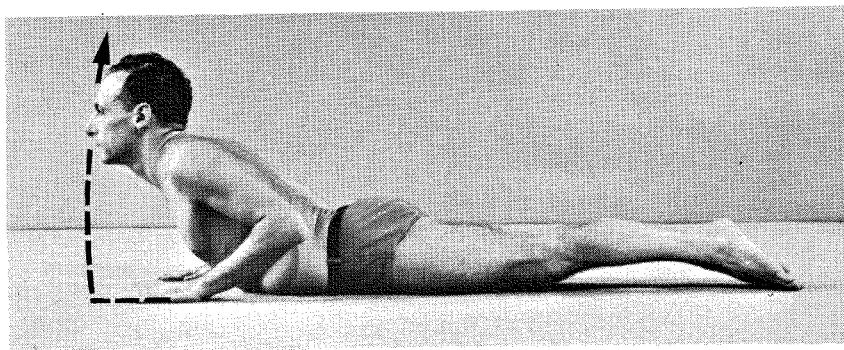


Départ correct. Remarquer la position des mains par rapport aux épaules. Les coudes sont près du corps, les pieds et les genoux sont joints. Le front est au sol. Se relaxer un instant avant de commencer le mouvement.



Début de la phase dynamique.

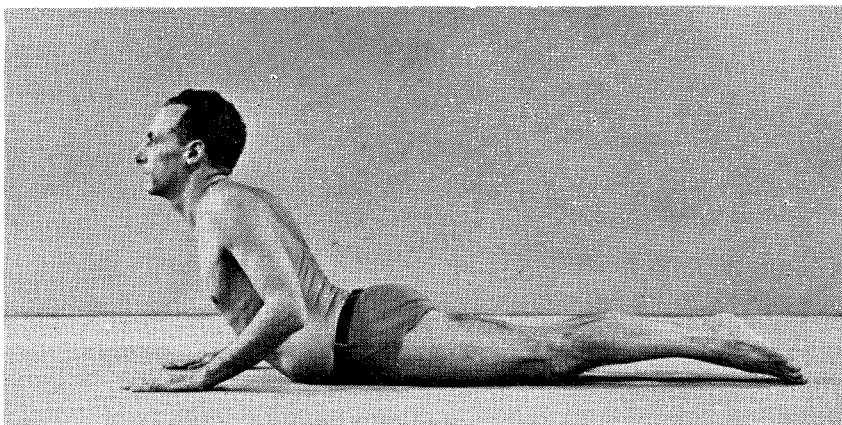
Le menton s'avance le plus loin possible, mais reste au sol. Une tension dans le cou indique que le mouvement est correct.



Deuxième partie de la phase dynamique.

Les muscles de la nuque et du dos se tendent, le buste se soulève (TRÈS lentement).

Les bras sont passifs; ils demeurent complètement relaxés. Les jambes restent jointes.

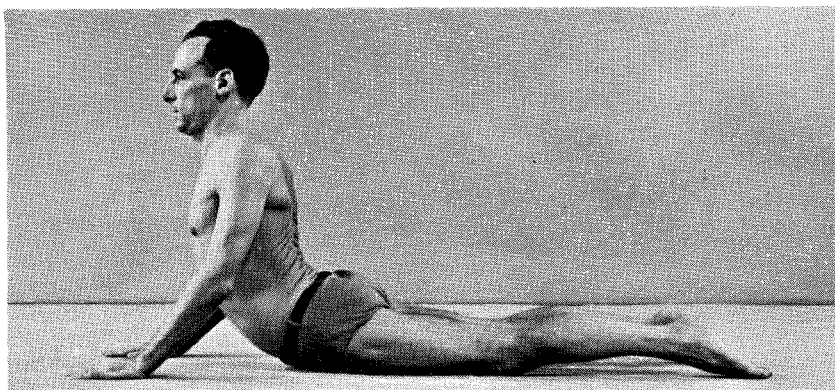


Fin de la phase dynamique.

Toute la musculature du dos est contractée pour lever le tronc le plus haut possible.

Les mains et les bras sont toujours passifs et relaxés. Respirer normalement. La pression intra-abdominale atteint un degré très élevé, le dos rougit fortement. Les jambes demeurent toujours jointes.

REVENIR AU SOL ET RECOMMENCER TROIS FOIS CE MOUVEMENT.



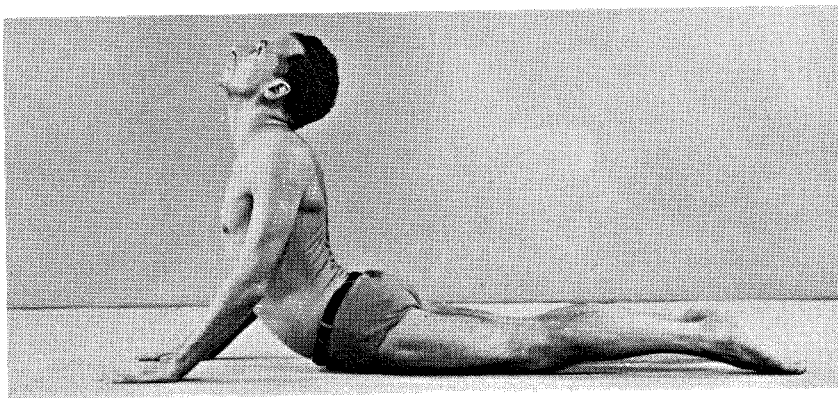
Phase statique.

La phase statique commence à la fin de ce troisième mouvement. Les bras entrent en action et redressent le tronc le plus possible. Pousser le nombril vers le tapis pour accentuer la courbure lombaire (sauf pour les personnes trop cambrées). Les bras entrent en action et redressent le tronc le plus possible.

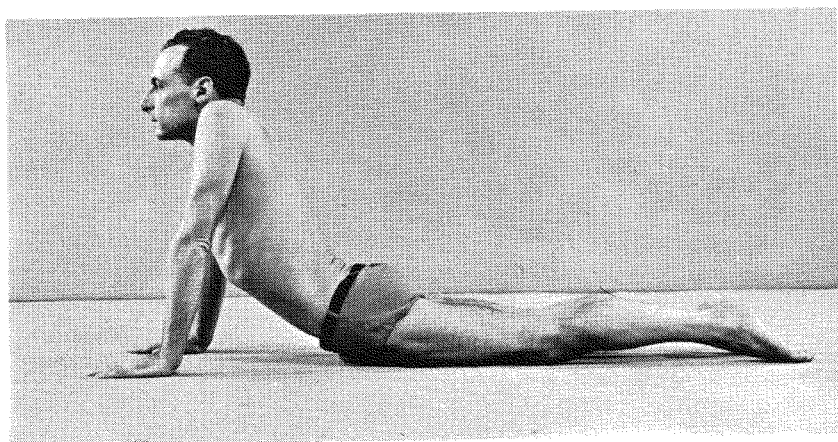
Le dos est passif, ainsi que les jambes : de ce fait, les pieds s'écartent quelque peu l'un de l'autre.

Remarquer la position de la tête.

S'immobiliser et respirer profondément de 3 à 10 fois.



Certains yogis préfèrent cette variante qui diffère de la précédente par la position de la tête. Cette variante est plus complète; elle est déconseillée aux hyperthyroïdiens.



FAUX

Cette photo illustre deux erreurs fréquentes :

- les épaules sont soulevées au lieu d'être fièrement abaissées;*
- le ventre est trop loin du sol. Il faut pousser le nombril le plus près possible du tapis.*

Ces erreurs privent l'âsana de la plus grande partie de son efficacité.

shalabāsana

la sauterelle

C'est à regret que nous traduisons Shalabāsana par « pose de la Sauterelle » (« Shalaba » = « sauterelle » en sanscrit). En effet, il est bien dommage que le nom scientifique de cet insecte, « locuste » qui sonne si agréablement à l'oreille, soit peu usité en français, contrairement à l'anglais ! « Posture de la Locuste », ne serait-ce pas plus joli que « pose de la Sauterelle » ?

TECHNIQUE

Shalabāsana comporte plusieurs degrés de difficulté croissante : Ardha-Shalabāsana ou demi-Sauterelle, ensuite la Sauterelle complète, enfin l'une ou l'autre variante plus poussée.

A la différence des postures du Cobra, de la Charrue, de la Pince etc. Shalabâsana est presque intégralement dynamique, sa phase statique étant nécessairement très brève.

ardha-shalabasana

La demi-Sauterelle.

Position de départ :

Cette âsana suit et complète la pose du Cobra. La position de départ est presque identique dans les deux cas ; l'adepte est donc couché à plat-ventre, les jambes allongées l'une contre l'autre, la plante des pieds tournée vers le haut, comme dans le Cobra, mais la position des bras et de la tête change. Les bras se placent le long du corps, les paumes à plat au tapis. Pendant l'exercice, il est fondamental de garder les bras contre le sol, depuis l'épaule jusqu'au bout des doigts.

Poser le menton sur le tapis en le poussant le plus loin possible vers l'avant, ce qui d'une part étire le cou, d'autre part, comprime la nuque. Une tranche importante des effets bénéfiques de l'âsana dérive de ce travail dans la nuque. (Cf. « Effets » p.209).

EXECUTION

Note préliminaire :

Cette âsana est fort simple et accessible à tous : il s'agit en somme, de soulever alternativement une jambe après l'autre, le plus haut possible... mais pas n'importe comment !...

Au départ, il faut s'imprégner de l'idée que, dans l'Ardha-Shalabâsana, SEULE LA MOITIE GAUCHE DU CORPS travaille d'abord, l'autre moitié étant relaxée autant que

possible. Alternier ensuite. Donc, quand la jambe gauche se soulève, il faut prendre appui sur le bras gauche et ne contracter que les muscles du côté gauche ; travailler en sens inverse pour soulever la jambe droite.

Pendant Ardha-Shalabâsana, le bassin ne peut ni pivoter ni se soulever notablement.

EXECUTION

Ceci dit, allons-y ! Soulevez lentement la jambe gauche en contractant progressivement la musculature du bas du dos, avec l'appui du bras gauche mais le poids des jambes se transmet en bonne partie à l'abdomen, où la pression s'accroît.

Eviter de :

- plier la jambe ;
- contracter les mollets ;
- pointer les orteils avec force.

Le pied doit monter perpendiculairement à l'endroit où il était posé. En trichant, c'est-à-dire en faisant basculer le bassin et en prenant appui sur le genou opposé, vous iriez beaucoup plus haut qu'en pratiquant comme décrit. Retenez toutefois que la hauteur à laquelle les pieds montent est sans importance, l'essentiel étant la CONTRACTION des muscles du bas du dos afin de provoquer un afflux abondant de sang frais vers la région lombaire, et de compléter ainsi les effets du Cobra. Marquer un arrêt, puis ramener la jambe au sol. Pour se rendre compte combien l'exercice perd d'efficacité en le réalisant d'une façon erronée, il suffit, à titre d'expérience, de pratiquer l'âsana des deux façons pour saisir toute la différence. En général, il suffit d'exécuter deux fois successivement l'Ardha-Shalabâsana c'est-à-dire de soulever d'abord la jambe gauche, puis la droite pour recommencer aussitôt, après quoi on exécute la Sauterelle complète.

sauterelle complète

TECHNIQUE

Position de départ :

L'attitude initiale est identique à l'Ardha-Shalabâsana, à un détail près : il faut serrer les poings pour disposer de plus de force.

Dans la Sauterelle complète il faut — vous l'avez deviné — lever les deux jambes simultanément, par une puissante contraction des muscles du bas du dos.

Evitez avec soin de plier les genoux, de durcir les mollets et de pointer les pieds comme une danseuse-étoile.

Plus encore que dans la Demi-Sauterelle, il est indispensable de maintenir les épaules et le menton en contact avec le sol durant tout le mouvement. Au début, tant pis si les épaules se soulèvent : faites de votre mieux pour les rapprocher du sol ; avec un peu de pratique et de patience vous exécuterez cette âsana impeccablement. Gardez les jambes levées durant quelques secondes, puis ramenez-les au tapis, sans brusquerie.

Certains yogis tournent les paumes vers le haut : c'est un détail secondaire. Essayez les deux façons et faites votre choix.

VARIANTE I

Question : « Pourquoi les yogis ont-ils baptisé cet exercice « posture de la Sauterelle » alors qu'elle n'évoque guère l'insecte ? La variante I nous donne la réponse : les bras repliés rappellent les pattes de l'insecte. Lorsque vous serez bien familiarisé avec l'âsana normale, vous passerez sans difficulté à cette variante.

Remarquez que :

— la main n'est pas posée rigoureusement à plat au tapis ;

- la paume forme une voûte et la poussée se fait en bonne partie avec le bout des doigts ;
— les épaules ne quittent pas le sol.

VARIANTE II (pour adeptes avancés)

Quoique à la portée de tous dans ses premiers stades, la phase finale yogique Shalabâsana est un des exercices les plus « durs » du yoga, qui requiert un dos puissant et une grande souplesse lombaire. Dans sa forme finale Shalabâsana est, à notre connaissance, le seul exercice yogique autorisant et requérant une lancée.

Position de départ :

Elle diffère des précédentes par deux détails :

- le menton n'est pas poussé le plus loin possible vers l'avant, c'est plutôt le nez qui touche le tapis ;
- les doigts sont entrelacés, les bras rapprochés et placés sous le thorax. Sur la photo, cette position particulière des mains et des bras est bien visible.

Prise de l'âsana :

Tout le poids du corps repose sur la poitrine et les bras. Inspirer profondément, bloquer le souffle et, d'une puissante contraction, soulever les jambes jusqu'à la verticale.

RESPIRATION

Nous venons de dire qu'il fallait bloquer le souffle mais c'est valable uniquement pour la variante II.

Dans toutes les autres formes de Shalabâsana, il faut continuer à respirer normalement. C'est plus difficile à réaliser dans la pose de la Sauterelle que dans les autres exercices

yogiques ; il faut pourtant s'y efforcer et réserver les rétentions de souffle aux adeptes avancés.

CONCENTRATION

L'adepte doit *concentrer toute son attention sur les muscles en action, spécialement ceux du bas du dos (région lombaire et latissimus dorsi).

DUREE

Shalabâsana prend fort peu de temps.

L'Ardha-Shalabâsana comporte un temps d'arrêt de quelques secondes, au moment où les pieds sont au point le plus haut, c'est tout.

Dans la pose complète, un arrêt de deux à cinq secondes dans la position finale suffit en général.

Quant à la variante II, il est rare d'être à même de tenir plus de dix secondes.

Après Shalabâsana un relax-éclair s'impose. Attendre que le souffle soit redevenu normal avant d'effectuer la posture suivante de votre série.

L'exercice complet peut être répété de 2 à 5 fois.

IMPORTANT

Même les adeptes avancés doivent passer chaque jour par tous les stades de la Sauterelle, donc demi-Sauterelle, Sauterelle complète, éventuellement variante poussée, car chacune prépare la suivante et procure des effets différents.

EFFETS BENEFIQUES

Pour comprendre l'action bénéfique de cette âsana, un bref rappel d'anatomie et de physiologie est indispensable. Souvenez-vous que toute l'activité organique végétative, donc inconsciente et involontaire, se trouve sous le contrôle du système nerveux autonome subdivisé en deux réseaux séparés et antagonistes, l'un jouant le rôle d'accélérateur et l'autre celui du frein. L'équilibre de ces deux actions conditionne le bon fonctionnement de cette machinerie ultra-complexe qu'est l'être humain, donc sa santé et sa longévité.

Il s'agit de :

a) *l'ortho-sympathique*, qui comporte un double chapelet de ganglions reliés entre eux par des filets nerveux répartis parallèlement à la colonne vertébrale ;

b) *le para-sympathique*, son antagoniste, comprenant lui-même deux parties :

1. Le pneumogastrique ou nerf vague, relié au bulbe — ce renflement entre l'encéphale et la moelle épinière — et qui émerge de la colonne vertébrale à l'endroit où elle supporte le crâne.

Il innerve notamment le cœur, les poumons, l'estomac et bien d'autres viscères avant de se perdre dans cet imbroglio nerveux qu'est le plexus solaire.

2. la partie pelvienne du para-sympathique quittant la colonne vertébrale dans la région lombaire pour innerver les organes du bas-ventre, entre autres les organes génitaux. CES DEUX PARTIES FORMENT UN TOUT fonctionnant harmonieusement. Il est donc indispensable de les stimuler, de les tonifier d'une façon équilibrée.

La Sauterelle est précieuse parce qu'elle tonifie la partie pelvienne du para-sympathique, par l'appel de sang dans le bas de la colonne vertébrale, provoqué par la puissante contraction de la musculature de cette région.

De plus, grâce à la position de la tête et des épaules appliqués au sol durant l'exécution elle agit sur le cou et la

nuque, spécialement à l'endroit où le nerf vague quitte la colonne vertébrale. Voilà pourquoi les épaules doivent rester au sol et le menton être poussé le plus loin possible vers l'avant.

En outre, tout ce qui a été dit du Cobra s'applique, à quelques détails près, à la Sauterelle, son complément.

Enfin, par l'augmentation de la pression intra-abdominale, les viscères sont tonifiés.

Les effets détaillés ci-dessous découlent de ce qui précède.

COLONNE VERTEBRALE

Cette position assouplit la colonne vertébrale surtout dans sa partie lombaire.

MUSCLES

La musculature lombaire est considérablement renforcée, ce qui est précieux, car le manque d'exercice qu'entraîne la vie sédentaire menace la plupart des civilisés d'une atrophie larvée de cette musculature, ce qui peut occasionner un déplacement de vertèbres, surtout vers la cinquième lombaire, base de tout l'édifice vertébral.

Le renforcement de la musculature de cette région nous épargne bien des désagréments. Que de lumbagos, « maux de dos » divers sont causés par une faiblesse musculaire et ligamentaire dans cette région ! Le moindre choc ou faux mouvement peut y provoquer des sub-luxations aux conséquences aussi variées que désagréables, par exemple certaines sciatiques. Mentionnons au passage que nos sièges constituent souvent une menace permanente pour cette région du dos, par la forme inadéquate de l'assiette et du dossier. Un dos souple et bien musclé ne court aucun risque, mais on ne peut pas en dire autant du dos des

civilisés. Cette situation est même alarmante au point que, chaque année, un Américain sur sept souffre de maux de dos qui sont devenus, aux U.S.A., la cause n° 1 de pertes de temps dans l'industrie. Le Président Kennedy et Elisabeth Taylor en étaient réduits à soutenir leur dos avec des corsets spéciaux. N'est-il pas préférable de renforcer la musculature dorsale ? Les ménagères ne sont pas épargnées et chez elles il faut incriminer la mauvaise attitude au travail, par exemple repasser durant des heures à une table trop basse, ou cuisiner sur des fourneaux trop bas. Soulever un poids, même réduit, peut compromettre la statique d'une colonne vertébrale non soutenue par une musculature suffisante. Shalabâsana n'est pas la seule âsana qui la renforce, mais à coup sûr, c'est une des plus efficaces pour immuniser la colonne vertébrale contre ces accidents.

NERFS

Quant aux nerfs, la Sauterelle recharge les centres du système nerveux, spécialement ceux commandant le bas-ventre, ainsi que le plexus solaire.

TUBE DIGESTIF

Cet exercice agit puissamment sur les reins, par « massage » interne intense, donc la diurèse est favorisée.

Dans l'ensemble, tout le système digestif et ses glandes annexes sont massées, stimulées, tonifiées.

La Sauterelle amène une amélioration notable du fonctionnement du foie, du pancréas, ainsi que la régularisation des fonctions intestinales, dont le péristaltisme est accru.

CIRCULATION SANGUINE

Lever les jambes entraîne d'importants effets sur la circulation sanguine et Shalabâsana complète ainsi les effets

des poses inversées. D'abord le sang veineux excédentaire évacue les veines des jambes ce qui prévient les varices. En outre le sang artériel doit lutter contre la pesanteur, pour atteindre les pieds, donc il irriguera le bas-ventre et la région sacrée où s'accroîtra encore l'afflux de sang provoqué par la contraction musculaire.

POUMONS

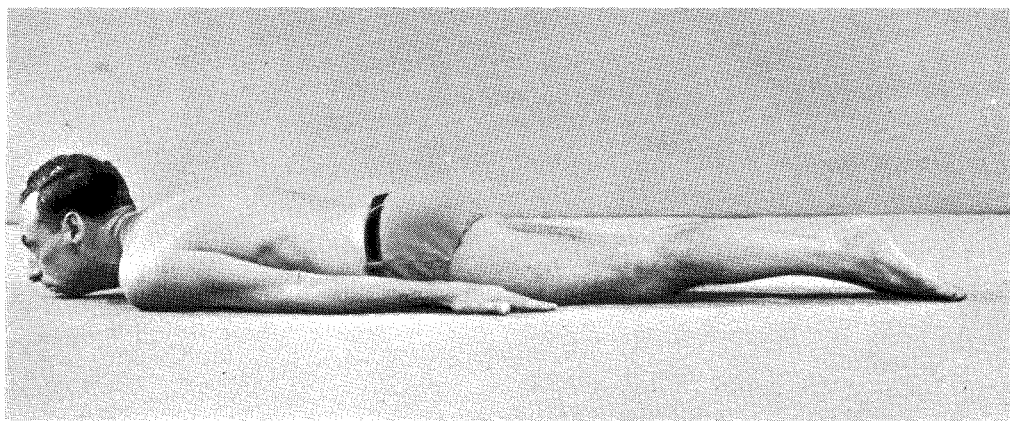
Chez les adeptes plus avancés, autorisés à retenir leur souffle pendant l'exercice, la pression de l'air croît dans les poumons durant cette âsana. Cette âsana fortifie les poumons car cette pression s'exerce sur la totalité de la membrane pulmonaire, aide les alvéoles à se déplier et assure une meilleure fixation de l'oxygène.

EFFETS ESTHETIQUES

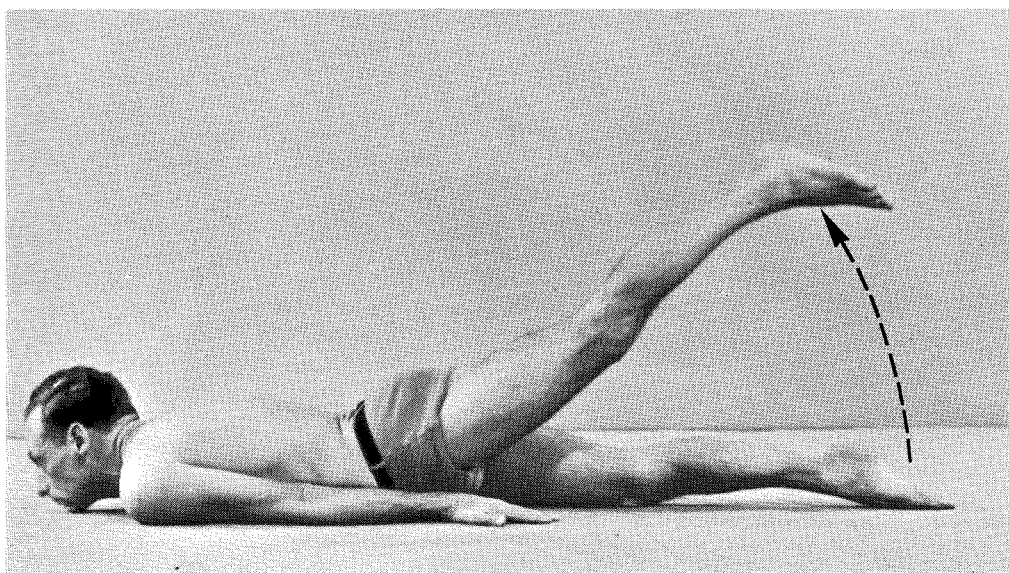
En corrigeant les défauts de courbure dans le bas de la colonne, la statique de toute la colonne vertébrale est influencée favorablement.

EFFETS OCCULTES

Il est un domaine que nous n'aborderons pas parce que cela déborde du cadre de cet ouvrage ; celui des résultats occultes obtenus par la pratique de cette position. Cette âsana éveille Kundalini, mais il n'est pas nécessaire de savoir ce qu'est Kundalini pour obtenir les effets dans l'organisme.

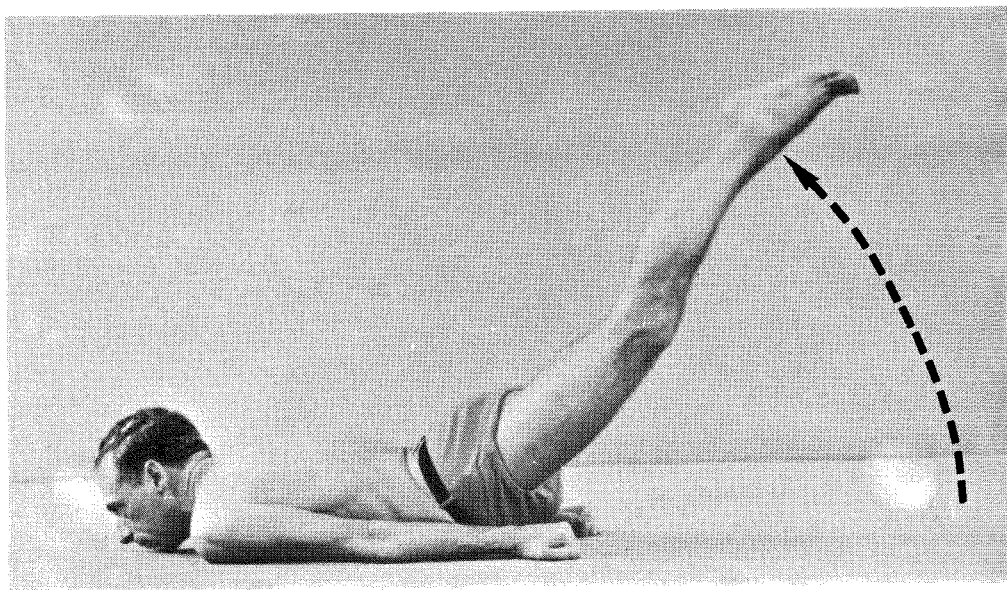


Les jambes sont jointes, les épaules touchent le sol. Les paumes sont contre le tapis. Remarquer la position de la tête. Le menton s'avance le plus loin possible.



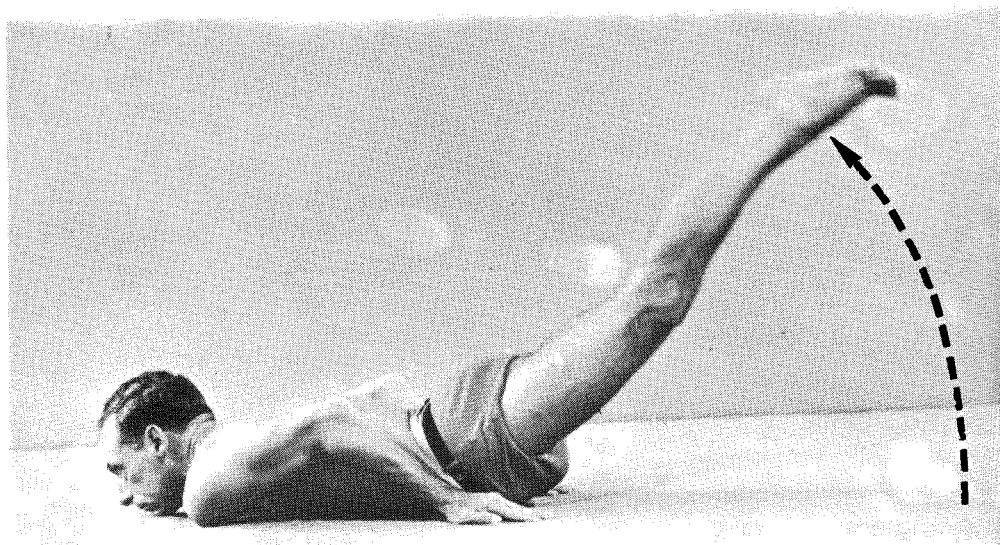
Ardha-Shalabāsana (Demi-Sauterelle).

Soulever lentement une jambe à la fois. Le travail est fait par les muscles du bas du dos. Le bassin ne pivote pas, le genou n'est pas plié, les mollets sont relâchés. Continuer à respirer normalement. Répéter deux fois.



Shalabâsana (Sauterelle complète).

La contraction des muscles du bas du dos soulève les deux jambes. Marquer un temps d'arrêt avant de revenir au sol (1 à 5 sec.). Les poings sont serrés. Respirer normalement. Ni le menton ni les épaules ne quittent le sol. Les genoux ne sont pas pliés, ils restent joints. Peut être répétée de 3 à 5 fois.



Sauterelle complète (Variante II).

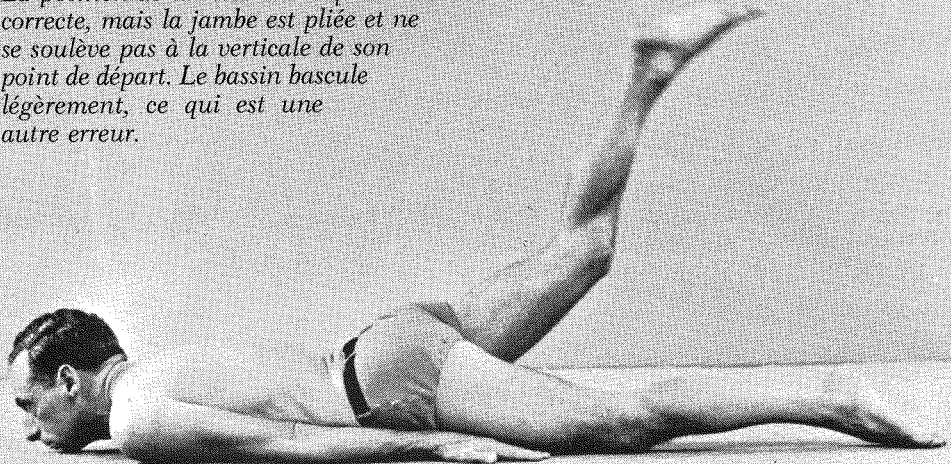
Diffère de l'exercice précédent par la position des bras. La poussée se fait surtout du bout des doigts, la paume formant voûte. Le menton et les épaules restent au sol durant tout le mouvement.

Départ incorrect.

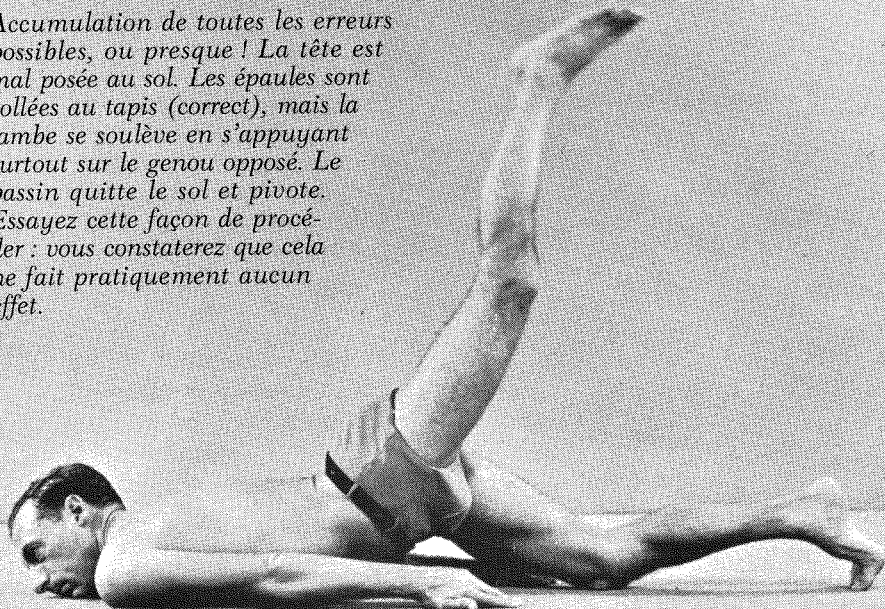
*Le menton n'est pas poussé vers l'avant.
Les épaules ne touchent pas le sol.*

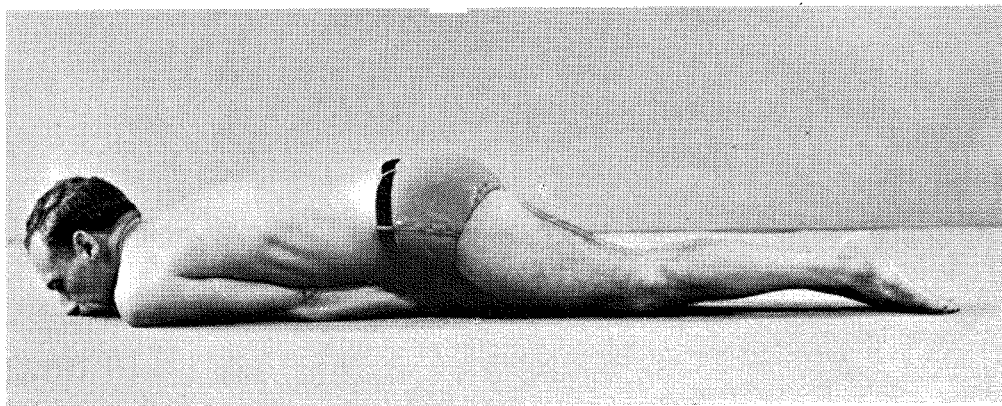


La position de la tête et des épaules est correcte, mais la jambe est pliée et ne se soulève pas à la verticale de son point de départ. Le bassin bascule légèrement, ce qui est une autre erreur.



Accumulation de toutes les erreurs possibles, ou presque ! La tête est mal posée au sol. Les épaules sont collées au tapis (correct), mais la jambe se soulève en s'appuyant surtout sur le genou opposé. Le bassin quitte le sol et pivote. Essayez cette façon de procéder : vous constaterez que cela ne fait pratiquement aucun effet.



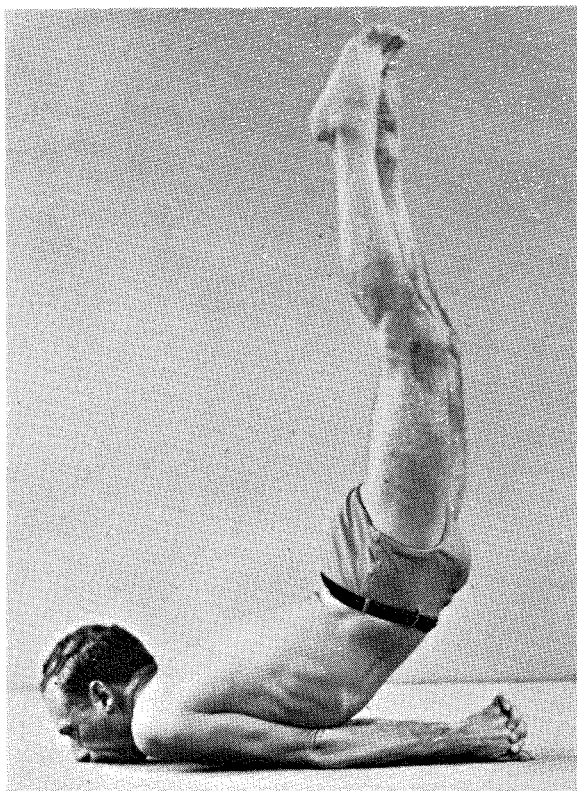


VARIANTE POUSSÉE (pour adeptes avancés).

Départ :

Remarquez la position du menton.

Les doigts sont entrelacés, les poignets rapprochés. Leur position exacte est bien visible sur la photographie ci-dessous.



*Exécution
du mouvement:*

*Inspirer et
bloquer le souffle.
D'une puissante
contraction,
soulever les jambes
et le bassin
pour amener
les jambes
à la verticale.
Les épaules
doivent rester
le plus près possible
du sol.*

*Exercice assez dur :
à ne tenter
qu'après un long
entraînement
à la Sauterelle
normale.*

dhanurasana

l'arc

Dhanurâsana s'appelle la pose de l'Arc, parce qu'elle donne au corps l'aspect d'un arc bandé.

Grand classique du yoga, l'Arc joint une incomparable efficacité à une simplicité qui n'est pas synonyme de « facilité » : pour le néophyte c'est même une des âsanas les plus rétives qu'il considère souvent comme un exercice « dur », à dompter par la force et la violence, ce qui est une erreur car il est non seulement possible, mais indispensable de le pratiquer sans effort.

Dhanurâsana étant une combinaison du Cobra et de la Sauterelle, on pourrait se demander si elles ne font pas double emploi. Il n'en est rien, car Dhanurâsana complète les deux premières et en diffère totalement parce que dans

la pratique du Cobra et de la Sauterelle, les muscles du dos sont ACTIFS, tandis que dans l'Arc, ils sont PASSIFS. Dhanurâsana comprend une deuxième phase, peu connue et rarement enseignée en Occident qui mérite pourtant d'être apprise et dont l'exécution n'allonge la séance que de quelques secondes.

POSITION INITIALE

Dhanurâsana s'exécute après la Sauterelle. L'adepte est couché à plat ventre, les bras le long du corps. La position de la tête et l'orientation des paumes importent peu. Relaxe surtout le dos, dont la décontraction totale conditionne la réussite de l'exercice.

PREMIER TEMPS

Soulevez le menton tandis que les mains saisissent simultanément les chevilles. Les débutants peuvent prendre d'abord la cheville droite, la gauche ensuite. La photo

A montre la position exacte des mains et des doigts ; observez celle du pouce, qui ne s'oppose pas aux autres doigts.

PRISE DE L'ÂSANA

Précisons d'abord que les jambes sont LE SEUL élément moteur pendant l'exécution de Dhanurâsana. Même les bras restent passifs : à la façon d'un câble ils se contentent de relier les épaules aux chevilles que les doigts enserrant avec juste assez de force pour ne pas lâcher prise.

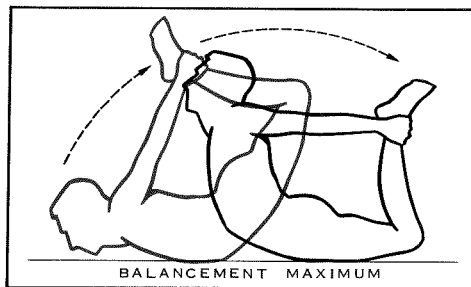
Pour exécuter l'âsana, il faut propulser les pieds vers

l'arrière et vers le haut par une contraction puissante des cuisses et des mollets, ce qui soulève les épaules et courbe le dos. Donc pendant tout l'exercice, il faut rester relaxé, à l'exception des jambes et des doigts : contracter le dos par exemple, rend l'âsana impossible.

Au début souvent les genoux restent désespérément collés au sol et, s'ils se soulèvent quand même un peu, c'est au prix de douleurs dans les muscles des cuisses ! Patience ! Dans l'attitude finale, les genoux doivent monter plus haut que le plan du menton. En fait le pli du genou devrait arriver au niveau du sommet du crâne (position A), et non dans la position B où les genoux n'arrivent qu'au niveau du menton. Dans ce dernier cas, le corps pèse en partie sur les épines iliaques, ce qui réduit beaucoup l'efficacité de l'âsana. Dans la position A, où les genoux dépassent le niveau du menton, le pubis ne touche plus le sol et le poids du corps porte sur l'épigastre, ce qui accroît notablement la pression intra-abdominale et donne un maximum d'efficacité puisque cette pression se transmet intégralement aux viscères de l'abdomen.

PHASE DYNAMIQUE : LES BALANCEMENTS

La phase dynamique commence aussitôt que l'âsana est prise et comporte des balancements à la façon d'un cheval



à bascule ou d'un rocking-chair ; léger au début, ce balancement se limite à l'abdomen puis s'accroît peu à peu jusqu'à ce que, partant de la poitrine et passant par le ventre, il s'achève quand les cuisses touchent le sol : il constitue — on s'en doute ! — un massage abdominal fort efficace.

Faut-il préciser que pendant ce balancement il est impossible de garder le dos complètement relaxé ?

DUREE DE LA PHASE DYNAMIQUE

Sa durée dépend, bien sûr, des possibilités individuelles : il ne faut pas aller jusqu'à l'essoufflement ; 4 à 12 balancements suffisent en général. Pour rendre cette phase moins pénible, on peut répartir les balancements en deux ou trois fois en revenant à la position de départ pour se relaxer et souffler.

RESPIRATION DURANT LA PHASE DYNAMIQUE

Quant à la respiration durant la phase dynamique, trois alternatives s'offrent :

- a) inspirer quand la tête se soulève, expirer quand elle descend ;
- b) tout simplement respirer normalement ;
- c) retenir le souffle à poumons pleins : cette façon est réservée aux adeptes avancés.

CONCENTRATION

Pendant les balancements, se concentrer à votre gré, sur les muscles du dos ou sur l'abdomen.

PHASE STATIQUE

La phase statique consiste à s'immobiliser dans la posture complète, sans forcer, avant ou après la phase dynamique : essayez les deux formules et adoptez la plus confortable.

RESPIRATION ET DUREE

Pendant la phase statique respirez normalement. Les adeptes entraînés feront de profondes inspirations suivies d'une rétention de souffle, tout en restant dans les limites du confort, ce qui accentue les effets en augmentant encore la pression intra-abdominale. Quant à la durée, 5 à 10 respirations constituent la moyenne. Dhirendra Bramachari, gourou de feu Mr Nehru, répète : « Hold as long as you can » c'est-à-dire « Tenez aussi longtemps que possible » (sous-entendu, dans les limites de l'aisance).

CONCENTRATION

Si l'adepte s'est concentré sur le massage abdominal pendant les balancements, il portera maintenant son attention vers le dos pour le relaxer à fond.

RETOUR AU SOL

Réduire la poussée des jambes et revenir *lentement* à la position de départ. Se relaxer et attendre que le souffle soit normal avant de passer à l'exercice suivant.

QUELQUES DETAILS COMPLEMENTAIRES

Position des genoux

Pendant l'exécution de Dhanurâsana, on peut écarter les genoux, ce qui facilite l'exercice sans réduire son efficacité

à condition toutefois que les gros orteils se touchent du début à la fin de l'exercice, sinon les pieds se placent presque toujours à un niveau différent à cause des légères déviations que présente toute colonne vertébrale. Réunir les gros orteils oblige à travailler dans l'axe idéal de la colonne vertébrale et corrige les défauts dans la statique de l'épine dorsale.

Position du menton

Nous avons déjà précisé la position respective du menton et des genoux, mais la distance menton — sol a son importance aussi ; il faut soulever le menton le moins possible afin de placer le poids sur l'épigastre.

EFFETS

L'Arc combinant le Cobra et la Sauterelle, en cumule les effets (nous renvoyons le lecteur aux descriptions des bénéfices de ces deux âsanas) en y ajoutant les siens propres, dus à l'augmentation de la pression intra-abdominale qui tonifie tous les viscères, surtout si l'exercice s'accompagne d'une respiration profonde, car le diaphragme masse puissamment tous les organes.

COLONNE VERTEBRALE

Comme dans le Cobra et la Sauterelle, la compression de la face dorsale du rachis accompagne l'étirement de la face antérieure, ce qui agit sur les ligaments, les muscles et les centres nerveux de la colonne vertébrale. L'Arc prévient la calcification prématurée des articulations vertébrales et redresse ces dos arrondis par des années d'attitude penchée sur les pupitres, bureaux ou tables de travail.

MUSCLES

Au début cet exercice endolorit les cuisses et, s'il est vrai qu'un yoga qui fait mal est un yoga mal fait, cette douleur musculaire est anodine ; d'ailleurs la pratique l'atténue et l'élimine bientôt.

L'étirement de la sangle abdominale facilite Uddiyana Bandha, la rétraction abdominale.

L'euphorie et la sensation de « libération » consécutive à cette âsana provient de la stimulation des centres nerveux de la colonne vertébrale, surtout du système nerveux sympathique dont la chaîne de ganglions longe la colonne vertébrale.

Citons aussi les effets puissants sur le plexus solaire, ce complexe nerveux situé au creux de l'estomac, zone des « coups bas » redoutés des boxeurs. Le balancement le masse et le stimule avec une douce efficacité.

Nous savons que l'anxiété s'accompagne d'une sensation désagréable au creux de l'estomac, due à la congestion de la zone solaire, ce qui influence négativement les fonctions végétatives et cause bien des troubles fonctionnels réfractaires aux thérapeutiques courantes. Le balancement et l'étirement de la musculature abdominale, s'ajoutant au massage résultant de la respiration profonde et diaphragmatique, dissipent ces manifestations.

CELLULITE ET EMBONPOINT

Dhanurâsana combat la cellulite, qui résulte en général d'une :

- respiration insuffisante ;
- tension nerveuse généralisée ;
- mauvaise assimilation de la nourriture ;
- circulation réduite dans les placards cellulitiques ;

La pose de l'Arc agit en :

- accentuant la respiration ;

- décongestionnant le plexus solaire ;
- agissant sur le système digestif ;
- améliorant la circulation dans les masses de cellulite ou de graisse par un massage doux et régulier.

GLANDES ENDOCRINES

L'Arc agit sur les capsules surrénales ; la sécrétion accrue d'adrénaline dynamise les personnes manquant d'entrain, sans devoir redouter un hyperfonctionnement. La sécrétion de cortisone est régularisée, ce qui combat diverses formes de rhumatisme. La cortisone autogène ne présente pas les inconvénients de l'hétérogène, administrée en injections dans le traitement de certaines maladies.

Le pancréas voit son fonctionnement normalisé, et fabrique l'insuline indispensable au métabolisme des glucides.

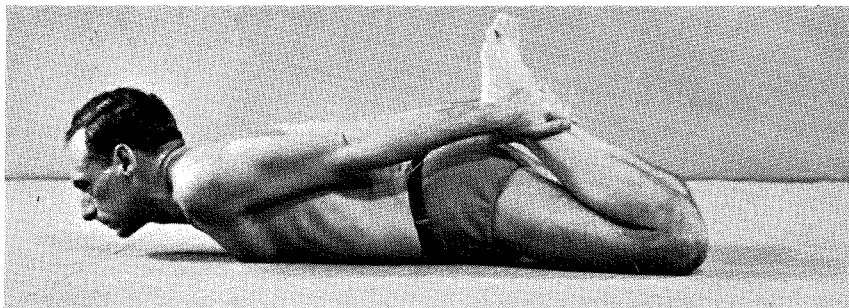
Des cas de faux diabète engendrés par l'anxiété (on constate par exemple une glucosurie temporaire chez des soldats au front et des étudiants en période d'examens), s'éliminent radicalement en peu de temps, par la décongestion du plexus solaire et la normalisation des fonctions du pancréas, dues à la pratique de l'Arc.

Swami Sivananda signale en outre une action sur la thyroïde.

TUBE DIGESTIF ET GLANDES ANNEXES

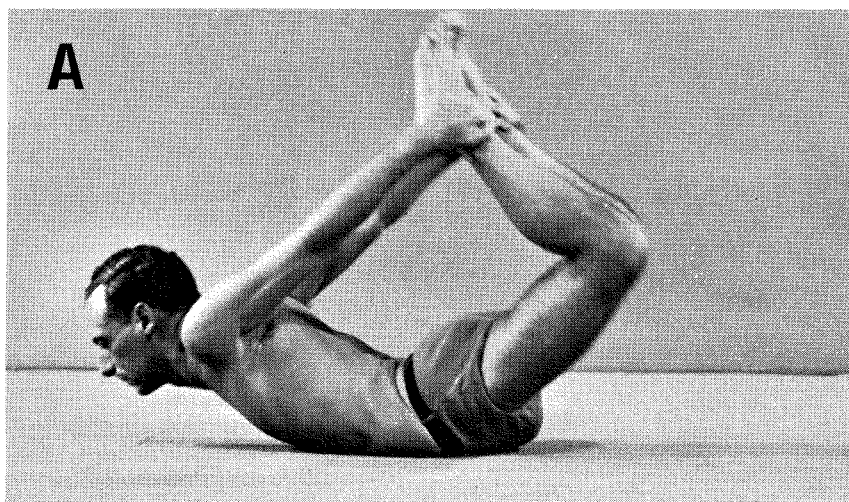
L'augmentation de la pression intra-abdominale agit globalement sur le système digestif et ses glandes annexes. Dhanurâsana décongestionne le foie, massé particulièrement pendant la respiration profonde, et accentue la circulation sanguine dans tout le système digestif, donc éviter de le pratiquer avec l'estomac chargé. L'Arc combat la constipation en favorisant le péristaltisme intestinal.

Les reins, bien irrigués, retirent beaucoup de bénéfices de la pratique de Dhanurâsana et éliminent mieux les toxines.



Position de départ :

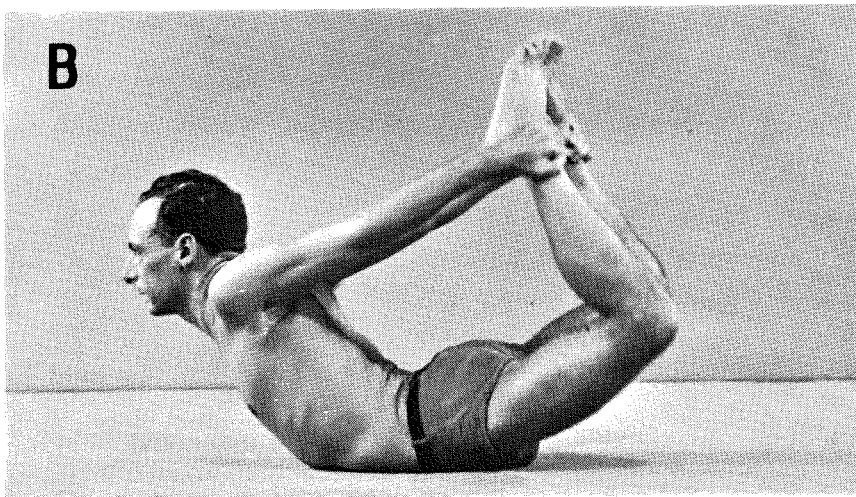
Les mains saisissent simultanément les chevilles : remarquer la position des doigts. Le menton quitte le sol, les genoux sont écartés mais les orteils se touchent ! Respirer normalement.



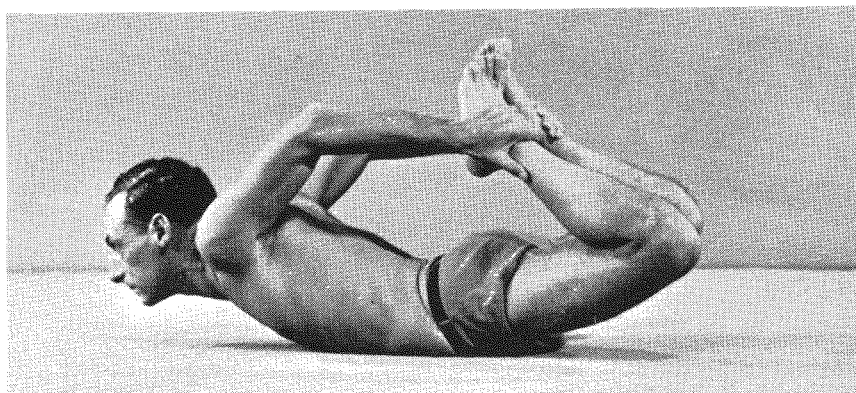
Prise de la position :

*Propulser les pieds vers l'arrière et **VERS LE HAUT**. Les genoux se sou-
lèvent plus haut que le menton, voire même que le sommet du crâne, donc
le pubis quitte le sol. Le poids du corps repose sur l'épigastre. Les bras sont
détendus : ils ne font qu'assurer la liaison entre les chevilles et les épaules,
c'est tout; ils ne se plient donc pas.*

*Le dos est passif, le visage non crispé. Les genoux sont écartés, mais les
GROS ORTEILS SONT JOINTS. Respirer profondément pour accentuer
le massage intra-abdominal.*

B

Cette position n'est pas réellement incorrecte. Elle diffère de la précédente par le point d'application du poids du corps. Le menton étant soulevé plus haut que les genoux, le pubis ne se soulève pas : les os du bassin supportent une partie du poids du corps. La pression intra-abdominale est donc moindre que dans l'âsana représentée sur la photo précédente.



FAUX

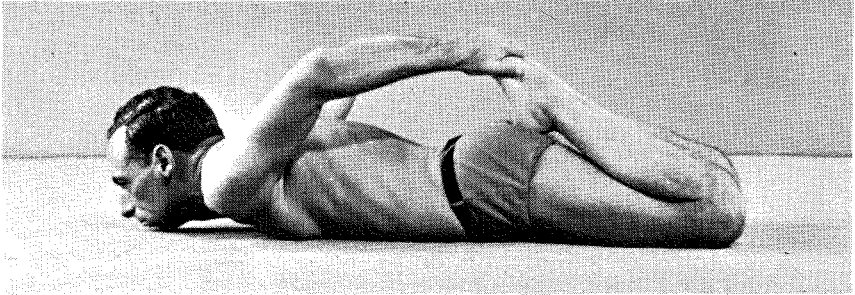
Les erreurs suivantes sont illustrées par cette photo :

- les pieds sont saisis trop haut;
- les orteils ne se touchent pas;
- les bras travaillent au lieu d'être relâchés;
- le dos est contracté.

Conséquences : courbure insuffisante du dos, efforts violents, maigres résultats.

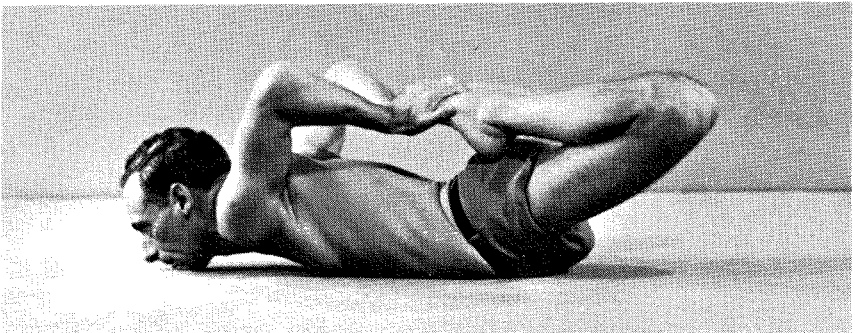
PHASE COMPLÉMENTAIRE

à effectuer APRES la pose de l'Arc



Position initiale :

Les mains saisissent les orteils. Les talons sont appliqués contre les fesses : ils le resteront durant tout l'exercice. Le menton touche le sol et demeurera contre le tapis durant tout l'exercice. Les bras se préparent à l'action. Les jambes sont RELÂCHÉES.



Position finale :

Par une traction des bras et des muscles du dos, aidés par une poussée de la sangle abdominale, les genoux et le pubis quittent le sol. Les talons restent en contact avec les fesses et le menton demeure au tapis. Respiration normale. Jambes relâchées et passives : les bras sont l'élément moteur principal. Dans cet exercice les muscles relâchés dans l'Arc classique sont tendus et vice versa. C'est la contre-pose de l'Arc.

ardha

matsyendrasana

Cette âsana, sans doute la plus plastique et la plus esthétique, est une des seules à porter le nom du yogi l'ayant inventée, le grand Rishi Matsyendra. Toutefois, la pose originale est très difficile et n'est accessible qu'aux yogis accomplis, on n'enseigne que la demi (ardha) posture. Nous utiliserons son nom sanscrit, bien qu'il arrive de rencontrer les désignations : « pose de la torsion », « posture tordue », ou encore « posture de la spirale ».

GENERALITES

Tandis que les autres âsanas plient la colonne vertébrale, Ardha-Matsyendrâsana la TORD sur toute sa longueur. Cette âsana doit figurer dans toute série d'âsanas ; elle

clôture la succession des flexions vers l'avant et vers l'arrière.

Dès le départ, elle se singularise, car elle se prend à partir de la position assise et non couchée, et ne comporte pas de phase dynamique.

TECHNIQUE

Exécuter cette âsana est — heureusement ! — plus commode que la décrire.

VARIANTE PREPARATOIRE

Nous suggérons aux néophytes de pratiquer d'abord la variante préparatoire accessible à tous et qui procure les mêmes bienfaits que l'âsana complète. La voici.

Départ :

Assis au sol, jambes étendues devant soi, pieds joints. Replier la jambe DROITE (détail important !) et placer le pied droit contre la face extérieure du genou gauche, la malléole externe — cette protubérance osseuse de la cheville — touchant le pli du genou. Le pied se pose à plat au sol, parallèle à la jambe gauche.

Ensuite, placer le bras gauche contre le genou de la jambe droite repliée. Normalement c'est l'aiselle qui doit se poser sur le genou, mais ce n'est pas toujours possible au début.

PRISE DE L'ASANA

Le bras servant de levier, ramener la main gauche vers la jambe gauche étendue et essayer de toucher le tibia, voire

même de saisir le pied droit. La torsion de la colonne vertébrale s'accroît par une poussée du bras droit, placé derrière le dos, la main prenant appui au sol. La torsion part du sacrum pour gagner de proche en proche toute la colonne y compris la nuque par une rotation de la tête. Revenir lentement à la position de départ en sens inverse, et pratiquer la pose de l'autre côté, donc en repliant la jambe gauche.

Pendant la torsion, la ligne des épaules demeure, autant que possible, parallèle au sol.

Position classique :

Après peu de temps, l'adepte passera sans difficulté à la pose classique, qui ne diffère de la position préparatoire que par les détails suivants :

- la jambe qui restait étendue se replie afin de placer le talon contre la cuisse ;
- le bras qui s'appuyait au sol derrière le dos enlace la taille et la main cherche à toucher la cuisse.

Dans l'attitude finale, bien redresser le dos pour accentuer la torsion.

IMPORTANT !

Pendant toute l'âsana le dos reste PASSIF : les bras font pivoter les épaules et la colonne se tord sans résistance. Ne pas basculer le bassin : il faut rester assis sur les deux fesses pendant tout l'exercice.

La rotation, lente et progressive, s'effectue sur l'expiration. La tête pivote en dernier lieu, et reste bien droite, le menton assez haut.

Retenir que :

- le talon de la jambe repliée touche le périnée tandis que le genou reste au sol ;
- les deux fesses touchent le tapis ;

- la ligne des épaules est horizontale ;
- les doigts saisissent le pied sous l'arcade plantaire ;
- le genou est presque sous l'aisselle ;
- la main du bras qui enlace la taille s'avance vers l'aîne et touche la cuisse ;
- la tête est droite et le regard tourné le plus loin possible derrière soi.

Nous avons insisté sur l'obligation de replier d'abord la jambe DROITE, donc de caler la cuisse droite contre l'abdomen pour comprimer le côlon. Dans la description des effets bénéfiques de cette âsana, vous lirez qu'elle augmente le péristaltisme intestinal et combat la constipation, ce « mal du siècle ». C'est pour agir dans le sens du péristaltisme qu'il faut d'abord comprimer le côté droit de l'abdomen.

CONCENTRATION

Se concentrer sur la relaxation de la musculature de la colonne vertébrale et suivre mentalement la progression de la torsion du sacrum au crâne.

DUREE ET RESPIRATION

Intégrée dans une série d'âsanas cette posture n'est généralement pas répétée. L'immobilisation dure de 5 à 10 respirations de chaque côté, aussi amples que possible afin d'intensifier le massage des viscères abdominaux comprimés par la cuisse.

Seuls les adeptes avancés peuvent retenir le souffle à poumons pleins pendant le maintien de la posture.

Comme toute pose yogique, Ardha - Matsyendrâsana peut aussi se pratiquer isolée, en endurance, pour en extraire au maximum les bienfaits qu'elle procure.

Il faut alors la maintenir le plus longtemps possible rigoureusement immobile, sans toutefois dépasser 3 minutes par côté, soit 6 minutes en tout.

EFFETS BENEFIQUES

Les bénéfices de l'âsana découlent :

1. de la torsion de la colonne vertébrale ;
2. de la compression alternative d'une moitié de l'abdomen.

Effets sur la colonne vertébrale :

a) Muscles et ligaments :

La torsion étire et allonge tous les muscles et ligaments de la colonne vertébrale où se produit un généreux afflux de sang : le dos rougit. Ardha - Matsyendrâsana remet la musculature de la colonne vertébrale en état, prévient ou efface les courbatures, engendre une sensation de bien-être immédiate.

b) Nerfs :

Si nous considérons l'importance de la colonne vertébrale traversée par la moelle épinière et longée par la chaîne des ganglions sympathiques, nous saisissons aussitôt que cette âsana tonifie tout l'organisme et pourquoi les yogis la considèrent comme un réjuvenateur puissant.

c) Colonne vertébrale :

Voici ce qu'en dit Kernéiz :

« L'objet principal de cette âsana est d'éviter la sacralisation de la 5^{me} lombaire, c'est-à-dire sa soudure avec le sacrum, ou d'y remédier lorsqu'elle commence à s'installer. Cette immobilisation est si fréquente que ceux qui en sont atteints la considèrent généralement comme toute normale et la laissent se développer sans même y prendre garde, jusqu'à ce qu'elle prenne l'acuité d'une infirmité, caractéristique de la vieillesse. Il est rare, de nos jours, de conserver une faculté de marche normale passé la cinquantaine,

faute d'avoir entretenu la souplesse lombaire. L'hypercontraction qui résulte de ces ankyloses gagne insidieusement le domaine psychique et détermine cette humeur chagrine et grincheuse qui est une des caractéristiques des vieillards. »

d) *Glandes endocrines :*

Ardha - Matsyendrâsana exerce une influence bénéfique sur les surrénales.

ABDOMEN

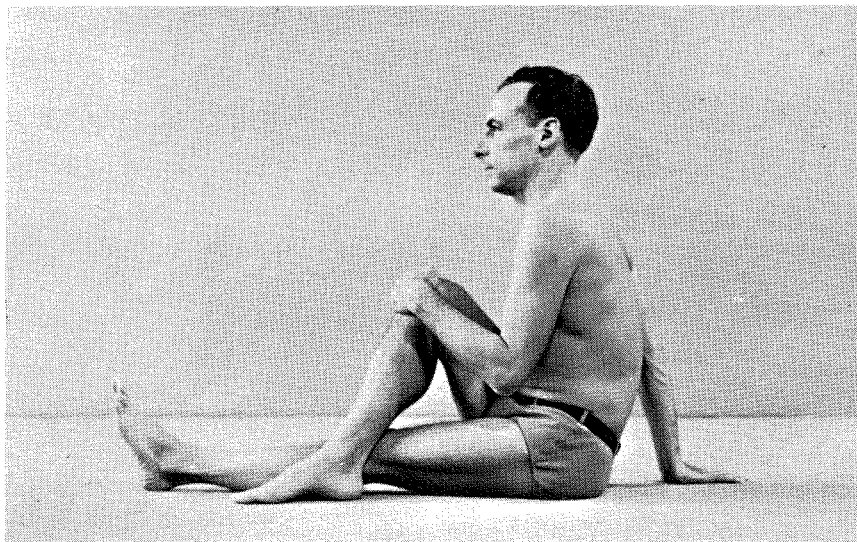
Ardha - Matsyendrâsana tonifie tous les viscères en comprimant alternativement chaque moitié du ventre. Le côlon est intéressé en premier lieu par l'âsana ; il voit son péristaltisme accentué. Répétons qu'il faut toujours commencer en pressant le COTE DROIT DU VENTRE pour agir dans le sens du péristaltisme. Cette âsana combat donc la constipation. Outre le gros intestin, le foie et le rein droit sont stimulés durant la première moitié de l'exercice, la rate, le pancréas et le rein gauche dans la seconde partie de l'exercice.

EFFETS HYGIENIQUES

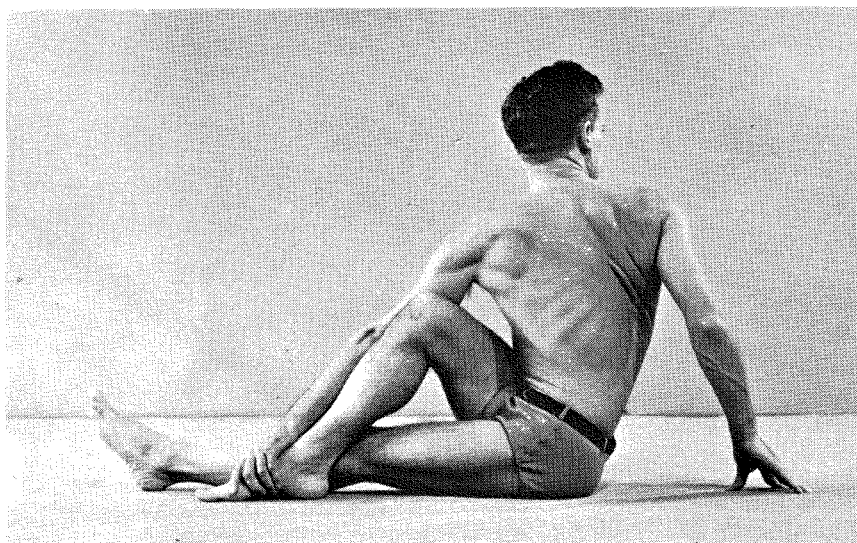
Les effets hygiéniques dérivent de ce qui précède.

Ardha - Matsyendrâsana :

- tonifie le système nerveux sympathique et revitalise l'organisme ;
- corrige les déviations de la colonne vertébrale ;
- prévient les lumbagos et « tours de reins », et même certaines formes de sciatique ;
- favorise la diurèse en stimulant les reins, surrénales incluses ;
- combat la constipation, stimule et décongestionne le foie et tout le tube digestif ;
- lutte contre l'obésité et la cellulite au ventre.

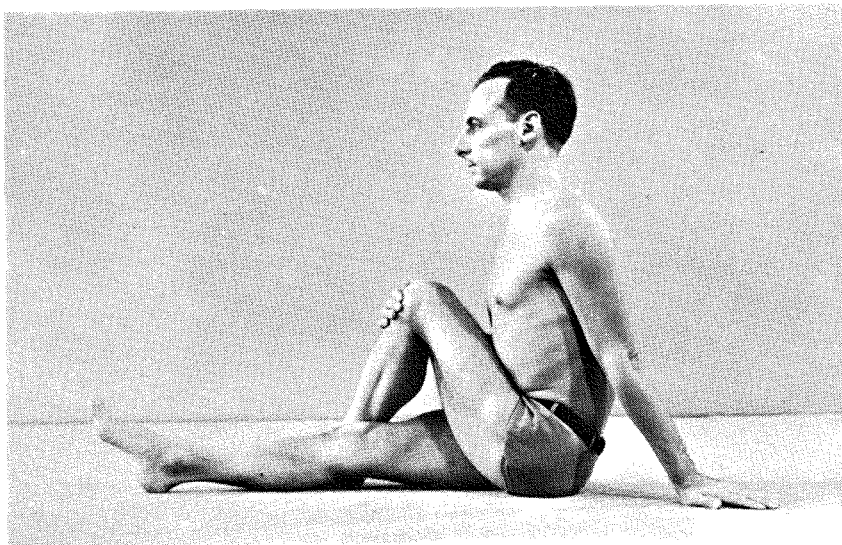


En position assise, replier la jambe DROITE d'abord et placer le pied droit contre la face extérieure du genou gauche.

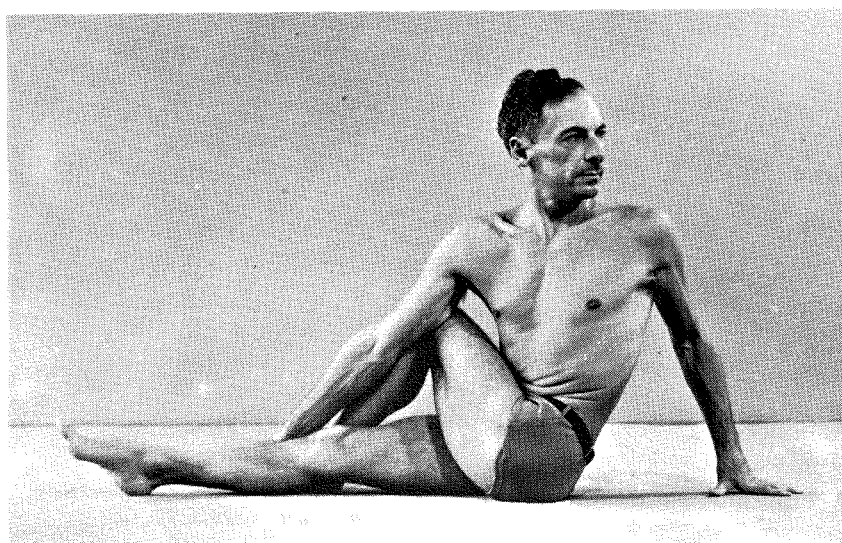


*Le bras gauche, appuyé contre le genou droit, fait office de levier pour tor-
dre la colonne et la main gauche saisit soit le tibia, soit le pied droit. Le
bras droit accentue la torsion. Faire pivoter la tête vers l'arrière.*

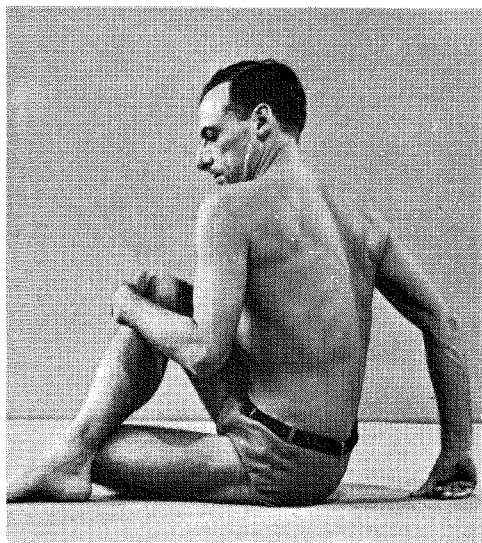
*Un détail est INCORRECT : la malléole externe n'est pas placée exacte-
ment contre le pli du genou. Le pied étant placé trop en avant, la ligne des
épaules n'est pas parallèle au sol.*



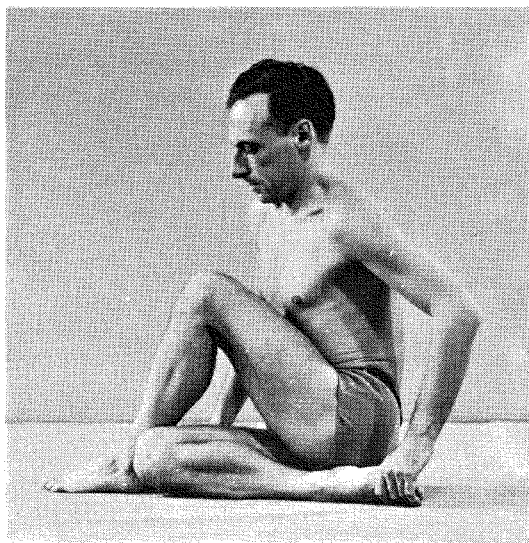
Même départ, mais avec la jambe GAUCHE repliée.



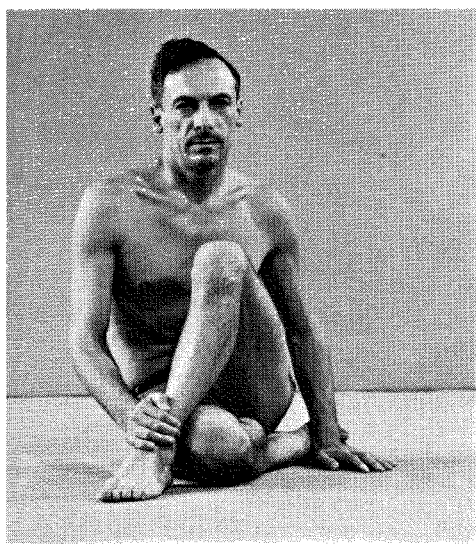
Attitude finale de la variante pour débutants.



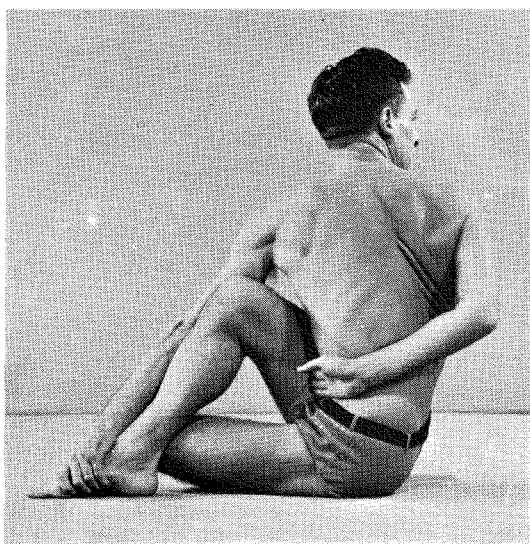
*Départ de l'Ardha-Matsyendrāsana, mais vu
d'un autre côté. Le genou doit toucher le sol.*



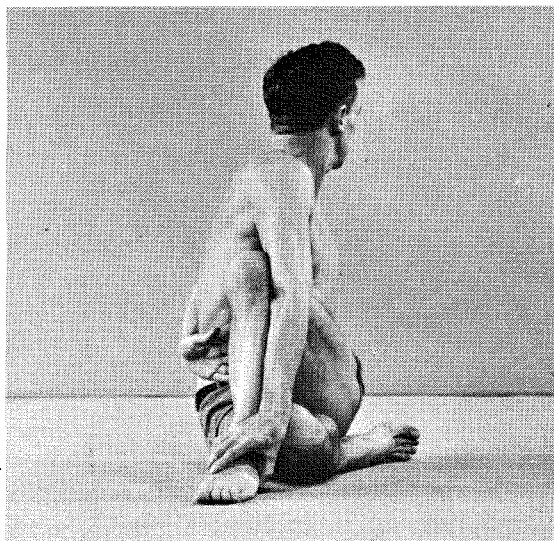
*Départ de l'Ardha-Matsyendrāsana classique :
la jambe gauche est repliée et le talon s'appli-
que contre le périnée.*



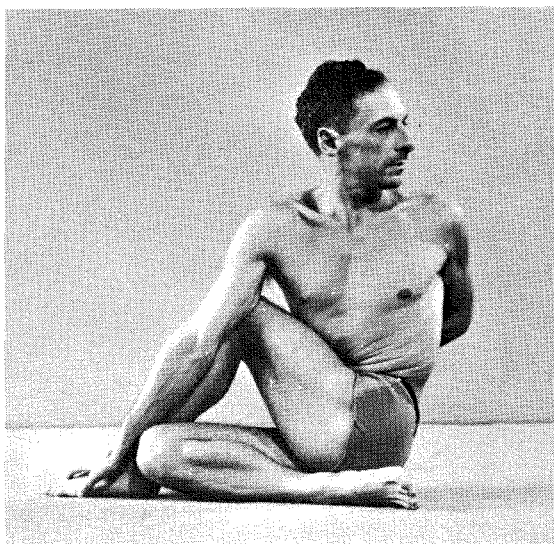
même, vue de face.



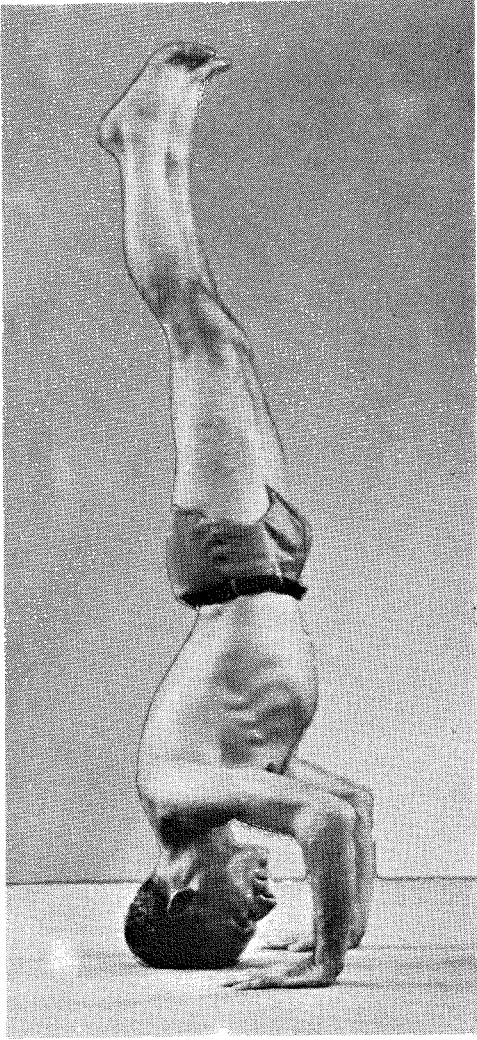
*Pose finale : vue de dos, montrant la position
du bras droit et de la main qui doit toucher la
cuisse, ainsi que la façon correcte de saisir le
pied.*



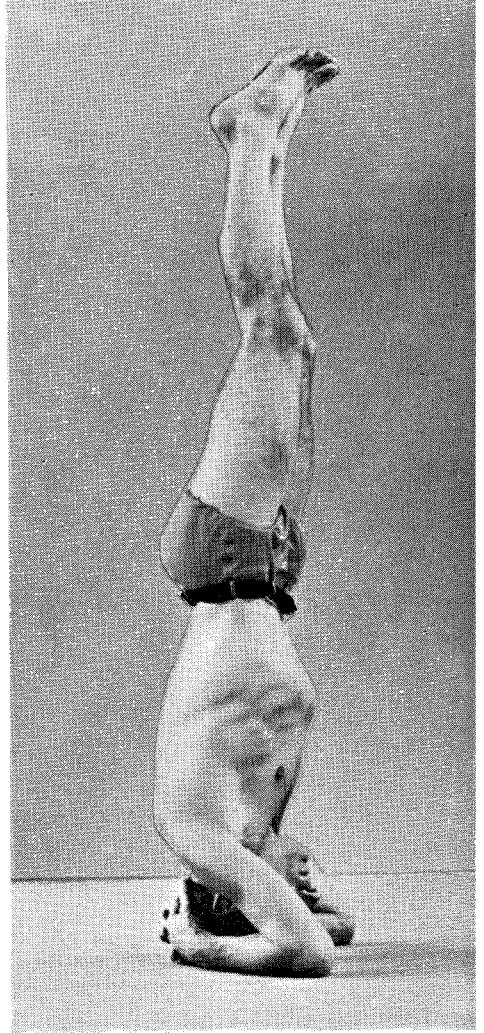
Vue de profil, montrant le pied posé à plat au sol et parallèle à la jambe ramenée contre le corps. Le genou touche le sol. Se redresser le plus possible, afin de se « dévisser » au maximum.



Pose finale de l'Ardha-Matsyendrâsana classique, incontestablement esthétique.



Kapâlâsana



Shirshâsana

*il y a pose sur la tête...
et pose sur la tête.*

shirshasana et kapalasana

Dans la littérature yogique, la pose sur la tête porte différentes dénominations entre autres « Shirshâsana » (la plus courante) et « Kapâlâsana ».

Nous appellerons « Shirshâsana » la posture classique représentée par la photo ci-contre et décrite plus loin tandis que Kapâlâsana (du sanscrit Kapâla = crâne) (ci-contre) correspond au « trépied », pose plus accessible aux débutants.

TECHNIQUE

Au moment de commencer l'apprentissage de Kapâlâsana, persuadez-vous qu'il ne s'agit ni d'une acrobatie ni d'un

tour de force. Le plus ardu consiste à prendre la position de départ correcte et à s'y maintenir durant quelques secondes au début, puis augmenter progressivement, notamment pour fortifier le cou et la nuque et habituer le cerveau à recevoir un afflux de sang accru.

Notez que la position préparatoire procure déjà — quoique atténués — tous les effets de Shirshâsana.

Veillez à placer correctement la tête et les mains au sol. Si vous travaillez sur un sol dur, utilisez une couverture pliée en quatre, non un coussin qui serait trop épais et trop mou, donc instable et à déconseiller.

shirshasana

la pose sur la tête

Shirshâsana, la pose sur la tête est, sans doute, la plus célèbre de toutes les postures yogiques, au point que pour le public « yoga » et « se mettre sur la tête » sont presque synonymes. Doit-elle sa renommée à son caractère insolite, ou à ce que les yogis la considèrent comme la reine des âsanas ? Qu'importe !

Pour les non-adeptes du yoga il paraît insensé de se mettre sur la tête : « Pensez donc, risquer de se rompre le cou ! Et n'est-ce pas mauvais d'avoir le sang à la tête ? ». Quant aux néophytes occidentaux, surtout les moins jeunes, ils se sentent à la fois attirés par le caractère spectaculaire et les effets bénéfiques de Shirshâsana, et effrayés par le côté acrobatique non exempt de danger, croient-ils.

Nous estimons que s'il fallait ne pratiquer qu'une seule âsana, Shirshâsana serait celle-là.

Pourquoi donc faut-il se mettre sur la tête, alors que nous avons eu tant de peine à apprendre à nous tenir en équilibre sur nos pieds et que nos premiers pas ont marqué un grand jour dans notre existence ?

La station debout est le propre de l'homme, son apanage exclusif, fatal, car, en définitive c'est elle qui a FAIT l'être humain. En quittant le sol, les pattes de devant sont devenues des mains, véritables prolongements du cerveau. Libérée, capable de prendre des objets, la main est devenue un instrument créateur, en fait le seul dont l'homme dispose pour matérialiser sa pensée. Cette activité créatrice à son tour a forcé l'homme à se servir de son cerveau pour résoudre les problèmes et c'est ainsi qu'au cours de son évolution, la main et le cerveau se sont développés parallèlement et mutuellement. Dans la perspective de l'évolution, la station debout est une acquisition récente, une adaptation encore imparfaite, notamment aux points de vue colonne vertébrale et circulation sanguine.

Chez les quadrupèdes (chien ou cheval, par exemple) la masse du corps restant parallèle au sol, la pesanteur agit uniformément et comme la circulation s'effectue à l'horizontale, son influence est négligeable. Chez l'homme, par contre, le circuit est vertical et la gravitation y joue un rôle primordial.

En dessous du niveau du cœur, c'est surtout la circulation veineuse qui en est affectée. En effet, pour remonter au cœur et aux poumons, le sang veineux doit vaincre la pesanteur, grâce notamment aux contractions musculaires qui en comprimant les veines, le refoulent vers le cœur, les valvules faisant office de soupapes à sens unique, empêchant tout reflux vers l'arrière. Cette solution est satisfaisante chez l'homme naturel qui, pour subsister, doit se dépenser musculairement, mais chez le civilisé sédentaire les contractions musculaires sont insuffisantes pour assurer à la circulation veineuse sa vitesse normale, d'où il résulte une accumulation de sang veineux dans les jambes, mais surtout dans l'abdomen où le sang stagne dans les

viscères, ce qui altère leur bon fonctionnement. Toujours chez l'homme naturel, les amples mouvements respiratoires provoquent, grâce aux mouvements de piston du diaphragme, un brassage sanguin et une puissante aspiration de sang veineux dans les poumons qui, tels des éponges, se gorgent à chaque inspiration non seulement d'air mais aussi de sang. Plus l'inspiration est profonde, plus il entre de sang dans les poumons. Respiration et circulation s'effectuent donc en étroite corrélation.

Ce rôle de pompe aspirante joué par les poumons sur la circulation veineuse est très insuffisant chez le sédentaire qui respire superficiellement.

Dans les parties du corps situées au-dessus du cœur, le retour du sang veineux est facilité par la pesanteur mais par contre, la circulation artérielle est freinée, vers le cerveau notamment ; ce qui est d'autant plus néfaste pour le civilisé devenu presque un pur cérébral, dont le cerveau, grand consommateur d'oxygène, aurait besoin d'un afflux de sang supplémentaire !

Les inconvénients de la station debout ne se limitent pas à la circulation. Chez l'animal, les organes abdominaux restent en place et ne se ptosent pas. Chez l'homme la position verticale est à l'origine des « reins flottants », estomacs ptosés, intestins descendus etc., source de désordres fonctionnels graves.

Voilà pourquoi les yogis, en toute logique, préconisent la pose sur la tête pour éliminer instantanément et infailliblement les inconvénients de la station debout.

LES EFFETS DE LA POSE SUR LA TÊTE

Les effets de la Reine des Asanas sont si nombreux et variés, que nous n'aurons pas l'ambition de les décrire tous. Nous examinerons les principaux, sans nous noyer dans les détails, l'essentiel étant de savoir où et comment ils se produisent.

EFFETS SUR LE SQUELETTE

Considérons d'abord ses effets sur la statique de la colonne vertébrale. Dans les pays où les femmes vont quérir l'eau dans de lourdes jarres qu'elles portent sur la tête, on remarque que leur colonne vertébrale est parfaite et leur démarche élégante et souple. Porter un fardeau en équilibre sur la tête, implique une certaine position du crâne et de la nuque, qui se répercute dans toute la colonne vertébrale.

Dans les écoles de mannequins, pour acquérir une allure gracieuse, les jeunes femmes s'exercent à marcher d'abord avec un seul livre sur la tête, puis plusieurs.

Shirshâsana produit automatiquement ces effets, accentués puisque c'est tout le poids du corps qui repose sur le crâne.

Son action s'étend aussi au bas de la colonne, surtout à l'articulation de la cinquième vertèbre lombaire et du sacrum, sur lequel repose tout l'édifice du squelette et s'empilent les vertèbres. La cinquième lombaire supporte ainsi tout le poids du corps humain, les jambes mises à part. Elle est donc soumise à une pression maximum et son disque est particulièrement vulnérable. Imaginez à quelle épreuve il est soumis pendant la course ou l'équitation, par exemple ! Chez le quadrupède, le sacrum sert surtout d'attache au bassin en liaison avec la colonne vertébrale ; il ne supporte aucun poids.

En Shirshâsana, les vertèbres lombaires ne supportent plus que le poids des jambes et du bassin. Quand la pose sur la tête est pratiquée en équilibre parfait, automatiquement les vertèbres lombaires se placent dans la position normale, la plus favorable. Voilà pourquoi Shirshâsana dissipe en quelques instants ces « maux de reins » dûs à la station debout prolongée.

Les cervicales, il est vrai, reçoivent tout le poids du corps, ce qui ne fait courir aucun risque à une nuque normale surtout tassée en position de défense, c'est-à-dire rentrée

dans les épaules : lorsque l'on vous surprend par derrière, en saisissant brusquement la nuque avec les mains, comme les enfants s'amuse à le faire entre eux, on place instinctivement la tête dans cette position de moindre vulnérabilité.

EFFETS SUR LA CIRCULATION

Mais c'est sur la circulation que la pose sur la tête produit ses effets les plus importants. Nous savons que la station verticale favorise la stase veineuse dans les parties du corps situées au-dessous du niveau du cœur en raison du freinage de la pesanteur sur la circulation de retour, tandis qu'au-dessus du cœur, par contre c'est l'afflux du sang artériel qui est freiné.

Shirshâsana inverse la situation : le sang veineux, aidé cette fois par la pesanteur, évacue instantanément les veines des jambes, tandis que les stases sanguines dans les organes abdominaux sont éliminées. Des masses de sang veineux sont ainsi recyclées et voient leur retour au cœur accéléré. Or, le volume du sang artériel circulant dépend de la circulation veineuse de retour, puisque le cœur est une pompe foulante alimentée en sang purifié et oxygéné par les poumons. En accélérant le retour du sang veineux, les poumons reçoivent plus de sang chargé de toxines à purifier, donc la pose sur la tête, accompagnée de respirations profondes, décrasse l'organisme, sans fatiguer le cœur qui bat avec calme et puissance.

Le sang artériel afflue en abondance et sous légère pression dans le cerveau, tandis que dans la station debout il doit vaincre la pesanteur pour l'atteindre. (cf. Effets sur le cerveau, p.250).

Les veines des jambes se reposent même beaucoup mieux que dans la position couchée. Shirshâsana prévient les varices et les hémorroïdes ; si vous y êtes prédisposé, elle contribuera à empêcher toute aggravation, voire à les

éliminer progressivement. Dans ce cas il est bon de compléter son action par des aspersions d'eau froide aux endroits touchés, en complément à la thérapeutique prescrite par votre médecin.

EFFETS SUR L'ABDOMEN

L'abdomen est l'usine, le chantier de construction de l'organisme, et la zone comprise entre le diaphragme et le bassin est vitale.

Outre une remise en circulation du sang stagnant dans les organes abdominaux, Shirshâsana décongestionne les viscères du bas-ventre où la position assise prolongée crée une congestion quasi permanente. Notons en passant que les troubles prostatiques qui torturent tant d'hommes après la cinquantaine, sont aggravés sinon provoqués par cette congestion. Sur la tête, la prostate est libérée ce qui procure un soulagement immédiat.

Les organes génitaux sont également décongestionnés. Les viscères ptosés (reins, estomac, intestins), reprennent leur place et leur forme normales, par une pratique systématique et un entraînement progressif qui permet d'atteindre les durées curatives (de l'ordre de 3 fois 5 minutes, soit donc au total un quart d'heure par jour, en moyenne).

Un des principaux bénéficiaires de Shirshâsana est le système digestif avec ses glandes annexes, notamment le foie qui souffre de congestion larvée chez tant de sédentaires ! Souvenons-nous que tout le sang veineux provenant du système digestif traverse le foie : nous saisisons aussitôt l'importance d'éviter toute congestion hépatique. Ici aussi la circulation veineuse conditionne la circulation artérielle, ET NON L'INVERSE. Drainer le sang veineux du système digestif entraîne ensuite un afflux de sang artériel, d'où amélioration des fonctions digestives.

Pendant la pose sur la tête, le foie bénéficie d'un massage efficace ; étant très compressible, il s'aplatit littéralement

sous la pression du diaphragme, cette paroi mi-cartilagineuse mi-musculaire qui sépare les organes abdominaux de la cavité thoracique. En position debout ou assis, pendant les respirations profondes, le va-et-vient du diaphragme masse le foie. Ce massage devient beaucoup plus puissant et efficace pendant la pose sur la tête car à l'inspiration le diaphragme s'aplatit et repousse le foie et toute la masse viscérale qui pèse alors sur lui. Quoique plus discrète que le foie, la rate elle aussi est souvent congestionnée et bénéficie du même massage.

LES POUMONS

La pose sur la tête modifie radicalement la façon de respirer. En position assise ou debout, les poumons sont logés à l'étage supérieur qui devient l'étage inférieur dans la position inversée. Nous venons de préciser que les organes abdominaux font alors pression sur le diaphragme : l'air enfermé dans les poumons, pendant les éventuels temps de rétention du souffle, se trouve donc sous légère pression, ce qui déplisse harmonieusement les alvéoles pulmonaires et favorise le passage de l'oxygène à travers la membrane pulmonaire, sans gêner pour autant l'évacuation du CO₂, qui, grâce à ses propriétés physiques, s'échappe très facilement.

Shirshâsana agit surtout pendant l'expiration, phase capitale de l'acte respiratoire. Une expiration incomplète implique la stagnation permanente d'air résiduel vicié, et toxique, dans les poumons, donc réduit la quantité d'air qu'il est possible d'inspirer car on ne peut remplir un récipient que dans la mesure où il a été vidé auparavant ! Combien de pauvres poumons de civilisés sont aussi mal ventilés que les locaux dans lesquels vivent leurs propriétaires. Shirshâsana facilite l'expiration profonde par la pression des organes sur le diaphragme. C'est pourquoi les yogis disent que cette pose conduit automatiquement au

prânayâma, à condition de toujours RESPIRER PAR LE NEZ.

Enfin, point capital pour notre santé, dans cette pose, le haut des poumons est bien aéré, ce qui immunise contre la tuberculose, car le bacille de Koch, responsable officiel de cette maladie, meurt au contact de l'oxygène de l'air. Si chacun respirait à fond, l'on pourrait supprimer les sanas ou les transformer en centres de yoga !

EFFETS SUR LE CERVEAU

Avant de parler des effets de Shirshâsana sur le cerveau, citons quelques chiffres. Le cerveau, gigantesque fourmilière où des milliards de cellules nerveuses vivent et travaillent, est l'organe le plus vascularisé de l'organisme, car ses besoins en sang sont énormes comparés à ceux des autres organes ou tissus. Le cerveau est irrigué quotidiennement par 2.000 litres de sang en moyenne : nous répétons DEUX MILLE ! Les capillaires, vous le savez, sont des vaisseaux sanguins tenus à l'extrême où circulent les globules rouges. Mais savez-vous que leur longueur totale atteint 100.000 kilomètres ! (cf. Dr Salmanoff, « Secrets et Sagesse du corps ») ? Savez-vous qu'alors qu'un gramme de tissu musculaire contient environ 8 mètres de capillaires, un gramme de matière blanche cérébrale, en renferme déjà 300 mètres, tandis que dans l'écorce cérébrale, la fameuse « matière grise » en recèle mille mètres ! Songez : pour chaque gramme, un kilomètre de vaisseaux sanguins vivants ! Ces capillaires sont élastiques et très sensibles aux variations de pression. Distendus, lâches, ils laissent trop facilement passer les globules. Crispés, spasmodés, ils se bouchent. Pendant Shirshâsana le sang aidé par la pesanteur, afflue en abondance et sous légère pression (anodine sauf les contre-indications énumérées p253) dans le réseau vasculaire cérébral, y provoquant un rinçage au sens littéral.

Shirshâsana conserve ou restitue l'élasticité aux capillaires. L'abondant rinçage et l'ouverture des capillaires cérébraux spasmés, élimine la plupart des migraines et des céphalées ⁽¹⁾ souvent comme par enchantement, sans recourir aux drogues.

Shirshâsana favorise et stimule les fonctions intellectuelles. La mémoire s'améliore ainsi que la concentration, la résistance à la fatigue nerveuse augmente, bien des états d'anxiété et de nervosité se dissipent par sa pratique quotidienne. Elle ne peut, bien sûr, muer un idiot en génie, mais l'amélioration du fonctionnement physiologique cérébral, permet à chacun de mieux tirer parti de ses ressources intellectuelles.

Le crâne abrite aussi l'hypophyse, petite glande d'un centimètre et pesant 6 grammes enfouie dans les profondeurs tièdes de la tête et l'hypothalamus qui orchestrent l'action de toutes les autres glandes endocrines et influencent tout l'organisme. Shirshâsana régularise leur fonctionnement et aussi celui de la glande thyroïde, qui règle notamment le métabolisme et contribue puissamment à maintenir la jeunesse de l'organisme. L'ablation expérimentale de la thyroïde entraîne chez l'animal un vieillissement précoce et une mort prématurée ; ses altérations pathologiques causent le crétinisme.

Shirshâsana aide à retrouver ou à conserver notre poids normal ; elle fait maigrir ceux qui doivent perdre du poids et ajoute des kilos quand c'est nécessaire.

LES ORGANES DES SENS

La vision

Shirshâsana a sur les organes des sens des effets surprenants. La vue s'améliore à vue d'œil — c'est le cas de le

⁽¹⁾ Ne pas confondre la « migraine » qui n'affecte qu'une moitié de la tête avec les « céphalées » qui concernent toute la tête.

dire — parce que l'appareil oculaire en général (y compris les centres cérébraux de la vision) et la rétine en particulier, grands consommateurs d'oxygène, bénéficient d'un important afflux supplémentaire de sang artériel. Pour vous convaincre de l'efficacité de Shirshâsana dans ce domaine, avant de prendre la posture, disposez une échelle d'acuité visuelle ou un journal à deux mètres de vous, puis, calmement, sans effort, balayez du regard toute la surface. Ensuite mettez-vous sur la tête, fermez les yeux pendant une minute puis regardez à nouveau l'échelle d'acuité ou le journal comme précédemment : l'image sera déjà plus nette.

Contre-indications : les personnes menacées de décollement de la rétine s'abstiendront. Il en va de même dans toutes les affections de l'œil, s'il s'agit de véritables maladies comme la conjonctivite, le glaucome, etc. Par contre, la myopie, la presbytie ou l'astigmatisme qui sont liés à de simples déformations de l'œil, temporaires ou non, ne tombent pas dans cette catégorie. Au contraire Shirshâsana ne peut que leur être favorable.

L'ouïe

L'ouïe aussi est susceptible de s'améliorer grâce à Shirshâsana.

Contre-indications : otites et autres affections inflammatoires de l'oreille. Même après guérison il faut s'abstenir pendant quelque temps de se mettre sur la tête.

Le cervelet

Le cervelet — ce méconnu — est un organe gros comme une orange, situé à la base du cerveau ; relié à tous les centres moteurs volontaires son rôle consiste à coordonner nos mouvements. L'animal privé de cervelet reste en vie et conscient, mais devient maladroit, ses mouvements sont gauches et mal coordonnés, il a de la peine à garder l'équilibre. Le cervelet intervient spécialement dans l'exécution des mouvements en équilibre, dont Shirshâsana fait partie.

EFFETS ESTHETIQUES

En améliorant la statique de la colonne vertébrale, Shirshâsana nous gratifie d'une attitude droite, humaine et d'une démarche naturellement souple et gracieuse. En irriguant abondamment le visage de sang artériel, l'épiderme se trouve mieux nourri qu'avec la meilleure crème anti-rides. Les rides naissent d'abord au front et au coin des yeux, près des tempes (pattes d'oie) parce que ces zones sont moins bien irriguées. Grâce à Shirshâsana la peau rajeunit, se régénère, les rides naissantes s'effacent (sauf les profonds sillons burinés dans le visage), le teint se rafraîchit, le visage reflète la santé. Quant aux cheveux, la tradition yogique affirme qu'elle peut les faire repousser en assurant une bonne irrigation du cuir chevelu, indispensable à tout traitement de la calvitie. Un homme grisonnant verrait ses cheveux se recolorer après un an de pratique. Toutefois, pour obtenir cette régénération, il faut tenir Shirshâsana au moins une demi-heure par jour, à répartir éventuellement en plusieurs séances. Shirshâsana produit bien d'autres effets encore, dont l'énumération deviendrait fastidieuse. Contentons-nous d'en retenir les principaux et... de pratiquer ; l'âsana produira tous ses effets, y compris ceux qui ne sont pas cités, et c'est là l'essentiel.

Terminons cette étude en ajoutant que Shirshâsana aide puissamment à vaincre l'insomnie, et favorise la circulation sanguine dans les pieds ! En effet, après avoir maintenu la pose durant quelques minutes et être revenu à la position normale, vous constaterez que vos pieds deviennent roses et se réchauffent.

CONTRE-INDICATIONS

Les contre-indications à la posture sur la tête sont moins nombreuses et draconiennes qu'on ne pourrait le craindre

et l'expérience a prouvé que les cas d'interdiction formelle sont rares ! Moyennant un entraînement progressif, Shirshâsana est accessible à 90 personnes sur 100.

Personnellement, nous n'avons jamais enregistré de suites fâcheuses bien que nous l'ayons enseignée à des centaines de personnes même âgées de plus de 60 ans. Tout est question de mesure et de bon sens. La technique indiquée dans ce livre élimine ceux à qui la pose pourrait nuire.

Il est évident que si les artères et artérioles du cerveau sont sclérosées, il faut s'abstenir ; de même dans les cas d'anévrisme et d'hypertension marquée. Même alors cependant le danger est minime car des signes avertisseurs suffisamment éloquents en informent l'intéressé.

Si, par exemple, la pose sur la tête provoque aussitôt une violente migraine, qui s'aggrave à chaque nouvelle tentative, il faut y renoncer au moins temporairement.

Des bourdonnements d'oreilles qui s'intensifient à chaque essai doivent inciter à la prudence. Si un sifflement ou un bourdonnement se produit aux premiers essais, mais s'atténue chaque jour, c'est normal et ne doit causer aucune inquiétude. L'hypotension devient une contre-indication quand la tension artérielle descend en dessous de 9. De légers vertiges peuvent parfois se manifester, souvent dus au fait qu'après les exercices on se redresse immédiatement ; ils sont anodins. Dans TOUS LES CAS aussitôt après la pose il faut prendre une des deux attitudes décrites p.259, afin de laisser la circulation se normaliser.

REMARQUE IMPORTANTE

Mal pratiquée, Shirshâsana peut produire une sensation d'étouffement, par suite d'efforts violents pour y parvenir ou par le blocage inconscient du souffle. N'utilisez donc jamais la violence et continuez à respirer normalement par le nez pendant toute la durée de la pose.

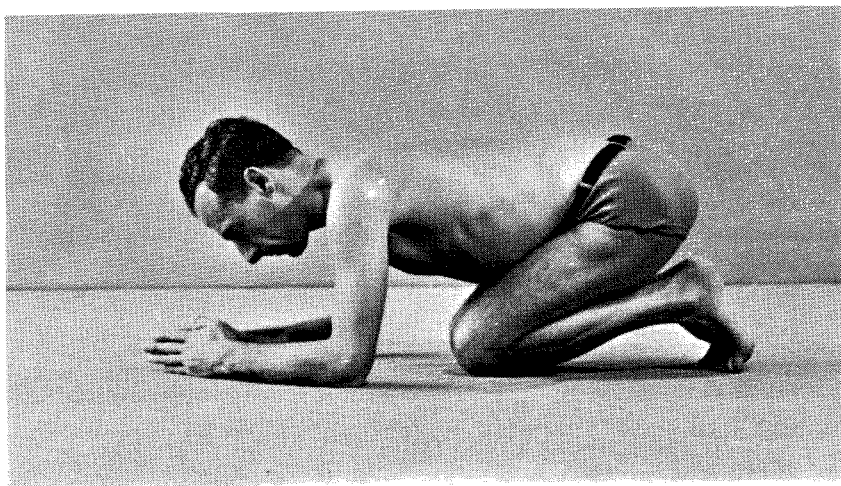
Pour éviter tout risque, bornez-vous d'abord aux exercices

initiaux qui vous accoutumeront à avoir la tête en bas, à regarder le monde à l'envers et renforceront la musculature du cou. Ils préparent votre système vasculaire cérébral à l'afflux de sang sous légère pression.

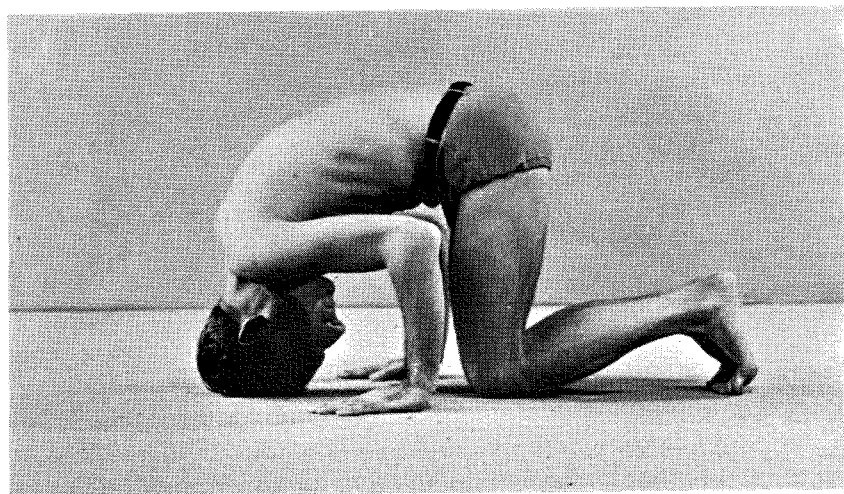
Au cours de ces exercices, les jambes ne se soulèvent pas à la verticale, et comme la pression est proportionnelle à la hauteur de la colonne de liquide (réminiscence du cours de physique !...) elle reste toujours dans la zone de sécurité !

CONTRE LE MUR OU AU MILIEU DE LA PIECE ?

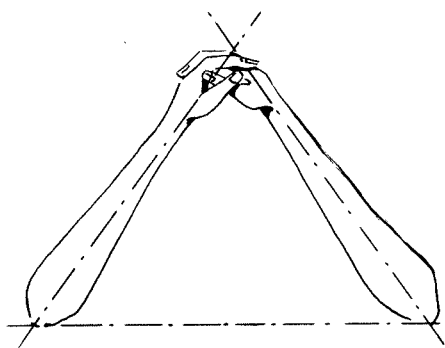
Au stade initial de l'apprentissage le mur serait un allié trompeur, parce que son appui permet parfois de dépasser artificiellement ses possibilités. Ce n'est qu'après avoir maîtrisé les exercices initiaux au milieu de la pièce (il n'y a aucun risque de chute, tout au plus d'innocente culbute), qu'on peut utiliser le mur pour se dresser complètement.



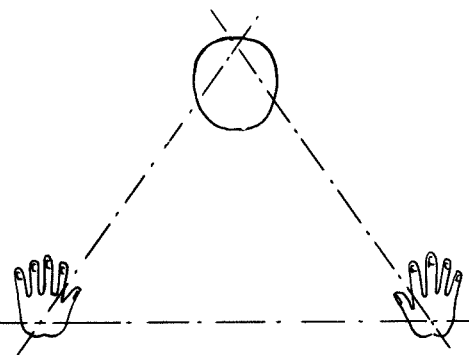
Pour un départ correct, placer la tête au sommet d'un triangle équilatéral, les mains à la base. Pour déterminer le côté de ce triangle, vous disposez de la coudée, chère à nos aïeux.



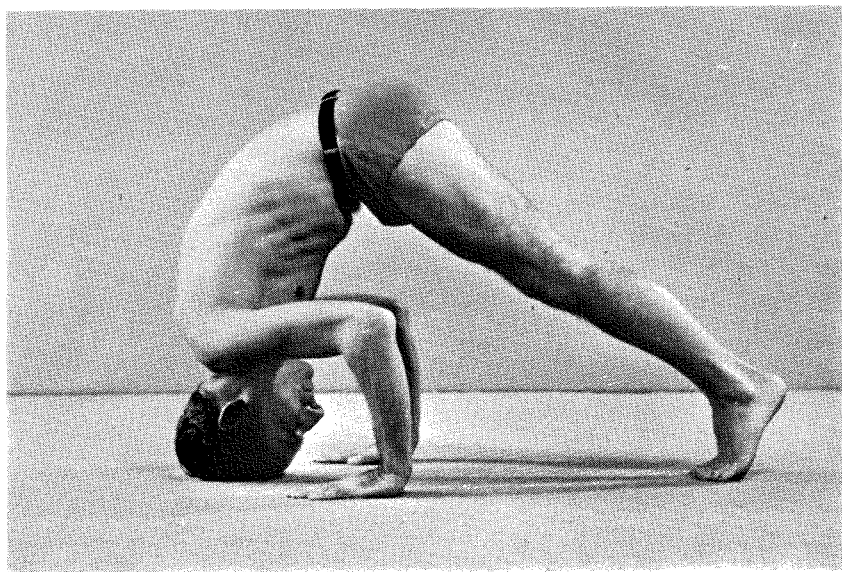
La tête et les mains étant placées aux sommets du triangle en question, il s'agit d'appliquer correctement la tête au sol. Le point d'application du poids du corps se situe vers l'avant du crâne. C'est très important, car la façon dont la tête est posée au sol conditionne la statique de la colonne vertébrale pendant le maintien de la pose complète. Si le point d'appui se trouve trop en arrière, le dos s'arrondira et quand vous voudrez vous mettre sur la tête, vous culbuterez.



déterminer le triangle

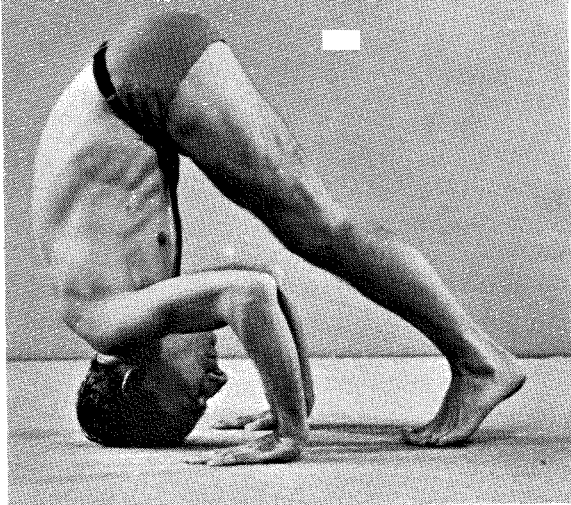


position correcte de la tête et des mains

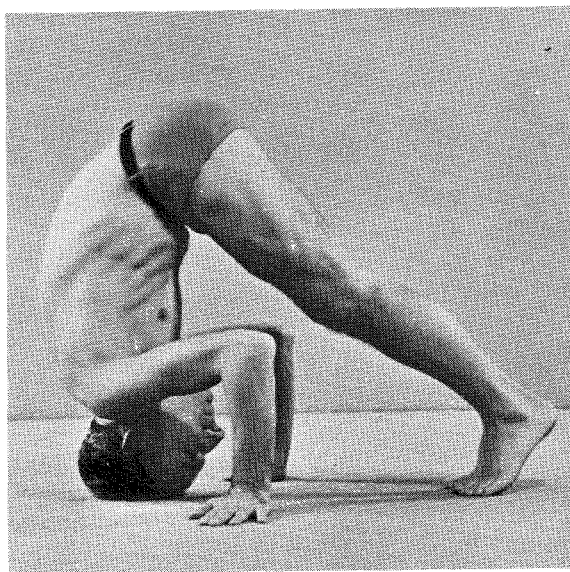


La tête et les mains étant correctement posées au tapis, tendre les jambes et transférer le poids du tronc sur le crâne. Les personnes plus âgées ou celles dont le cou est trop frêle, ne maintiendront cette position que durant quelques secondes au début.

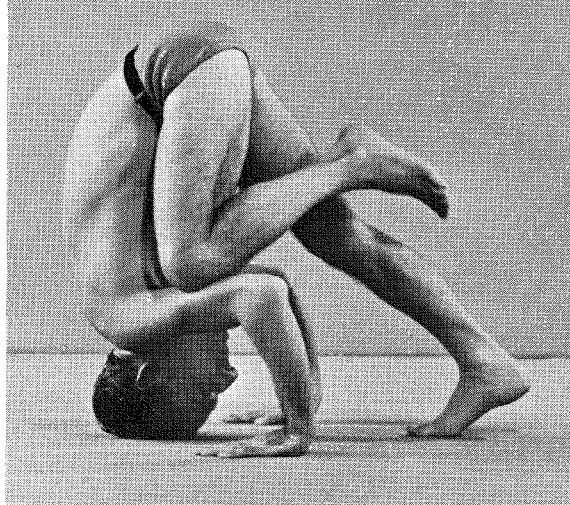
Elles allongeront progressivement le temps au fur et à mesure que la musculature du cou se renforcera. Lorsque le cou pourra supporter plus de poids...



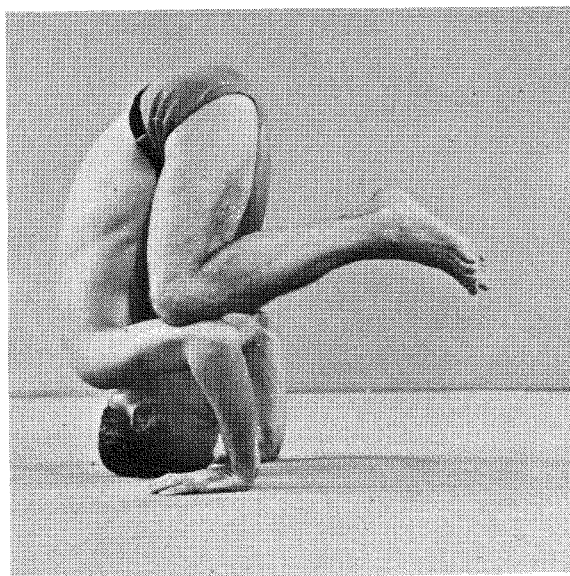
... toujours avec les jambes tendues rapprocher les orteils du visage. Presque tout le poids du corps repose maintenant sur le crâne.



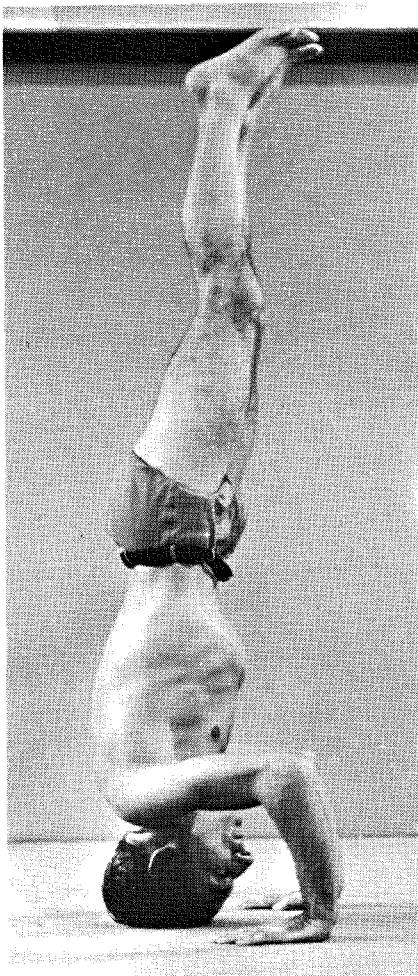
Certaines personnes préféreront poser les mains comme ceci. C'est correct, mais il faudra les maintenir ainsi durant tout l'exercice.



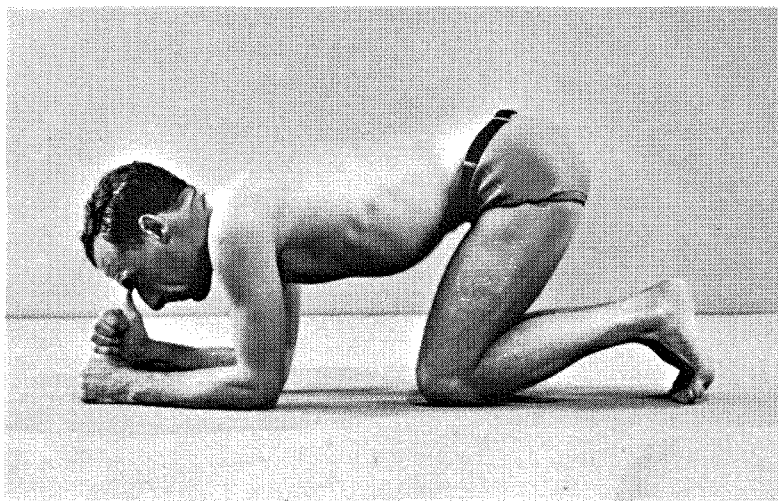
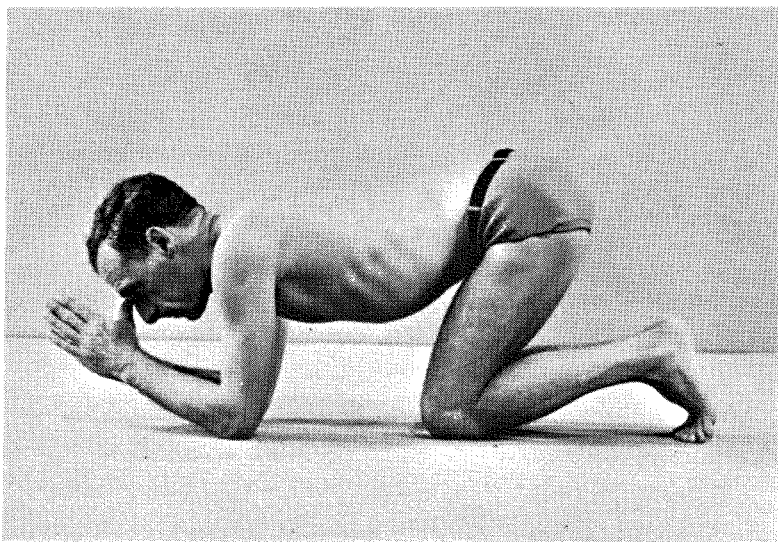
Sans déplacer le point d'appui du crâne au sol, replier une jambe et placer le genou sur le bras, à quelques centimètres du coude.



Procéder de même avec l'autre genou. Selon les possibilités de chacun, ces diverses étapes peuvent s'étaler sur plusieurs jours ou sur plusieurs semaines d'entraînement ou se parcourir en quelques minutes. Toutefois, il est préférable de rester en dessous de ses capacités. Lorsqu'on tient avec aisance dans cette attitude, la pose sur la tête est acquise à 80 %, et la suite ne présente plus de difficultés réelles.



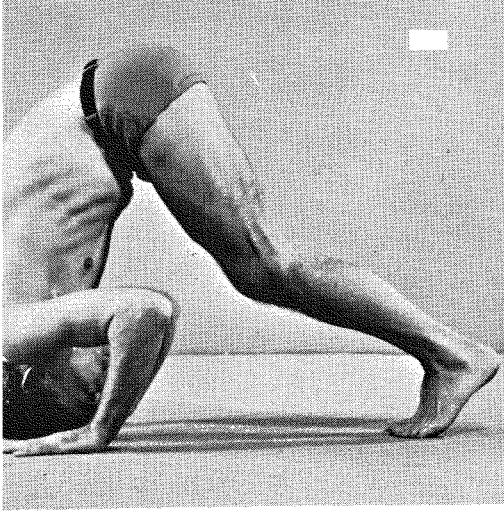
*Après avoir pointé
les genoux vers le haut,
déplier les jambes.
On se trouve
automatiquement
dans la position correcte.
Il s'agit ensuite
de trouver
le point zéro,
c'est-à-dire
le point d'équilibre parfait
où la pose
sur la tête
n'exige plus
d'effort musculaire,
où vous pouvez
vous décontracter.
Dans la pose idéale,
les muscles
des jambes,
du dos,
de l'abdomen,
et même
des biceps
sont détendus.*



Après la pose sur la tête, et même après les positions préparatoires, il faut se reposer dans l'une des deux attitudes ci-dessus (à votre choix), afin de laisser la circulation se normaliser.

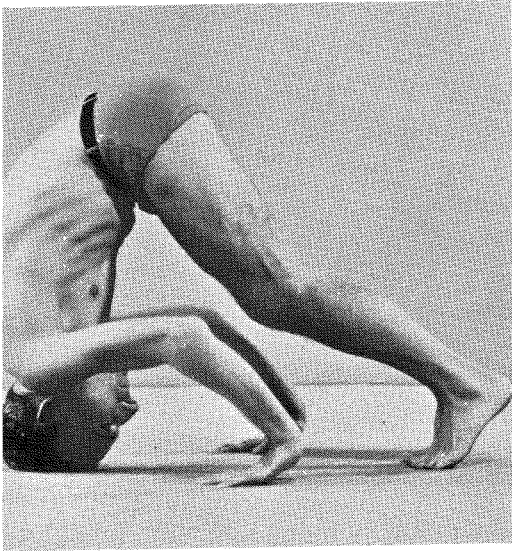
Cette remarque ne s'adresse pas aux seuls débutants, mais indistinctement à tous ceux qui pratiquent la pose sur la tête.

Les pouces se placent à la racine du nez pour relaxer la nuque. Cette position se maintient durant 15 à 30 secondes.

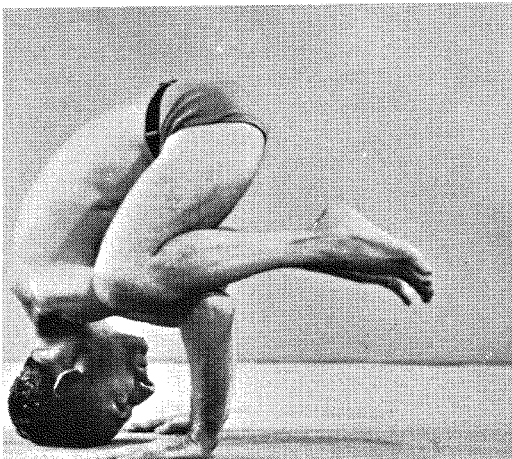


ERREURS

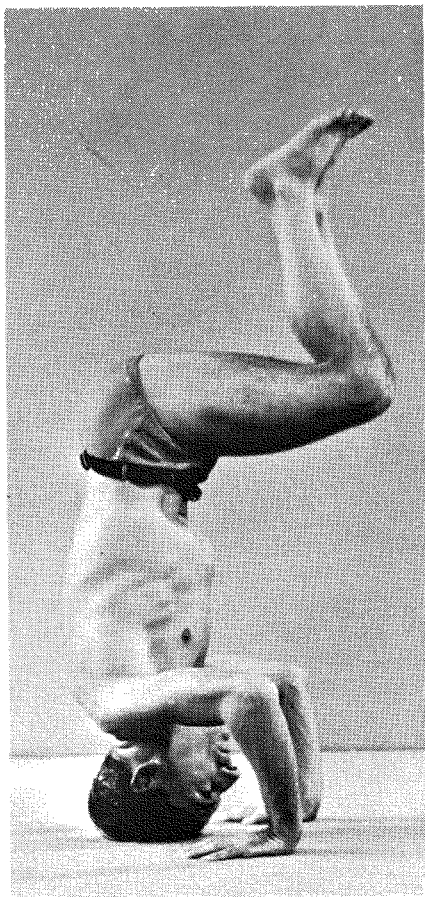
Les mains ne sont pas correctement posées au sol.
Elles se trouvent trop près du crâne, le triangle de base étant trop petit, l'équilibre est instable. Vous n'arriverez pas à prendre la position complète sans culbuter.



Poser les mains trop en arrière est tout aussi néfaste. Le triangle est plus grand, mais la position anormale des avant-bras empêche de poser les mains à plat sur sol.

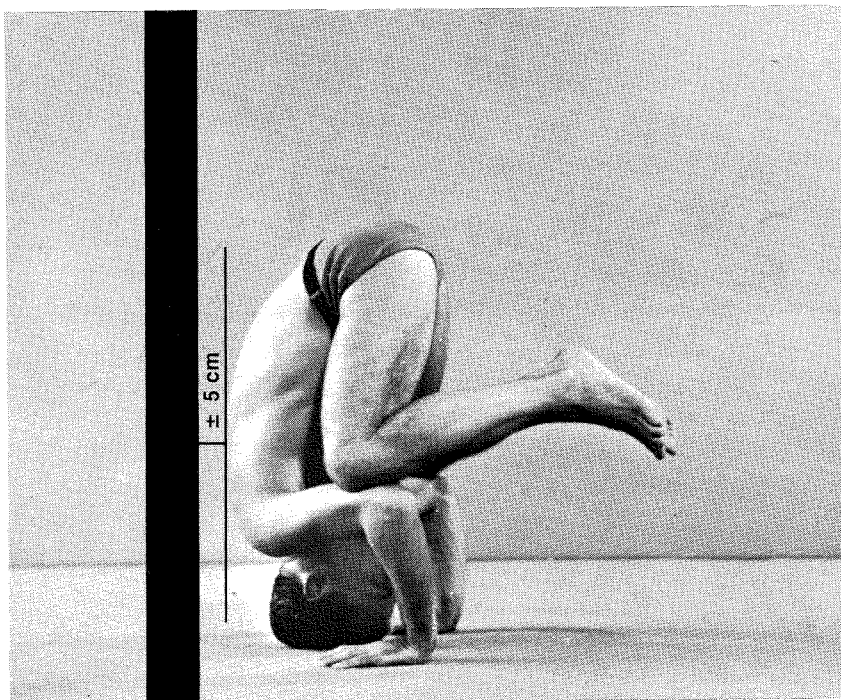


Cette photo montre une erreur très courante : les genoux, au lieu d'être posés sur le bras, pendent à côté de ceux-ci. Dans cette attitude, il devient très difficile de soulever les jambes.



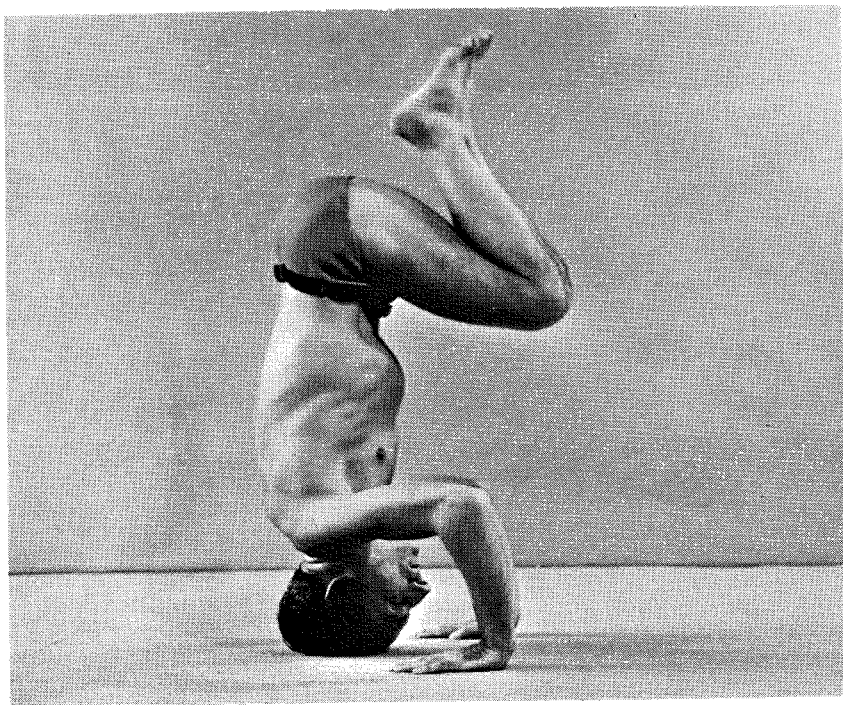
*Quelques erreurs
fréquentes :*

- ne pas conserver
le poids du corps
au même endroit
du crâne
durant
tout l'exercice :
ce qui fait perdre
l'équilibre
vers l'arrière;
- ne pas ramener
les pieds
contre les fesses
et
- ne pas pointer
d'abord les genoux
vers le plafond
avant de soulever
les pieds
et de redresser
les jambes.

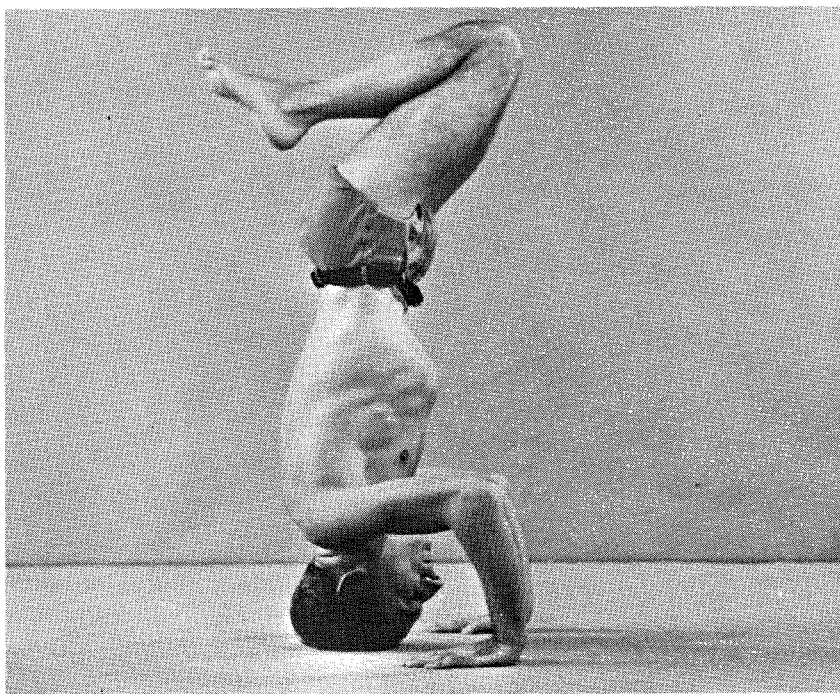


Si vous craignez les culbutes, exercez-vous près d'un mur. Au moment où vous vous trouvez dans la position de départ, votre dos doit se trouver à 5 cm. du mur. Plus près, il vous empêcherait de monter; plus loin, au lieu d'assurer votre sécurité, il deviendrait un danger en cas de chute.

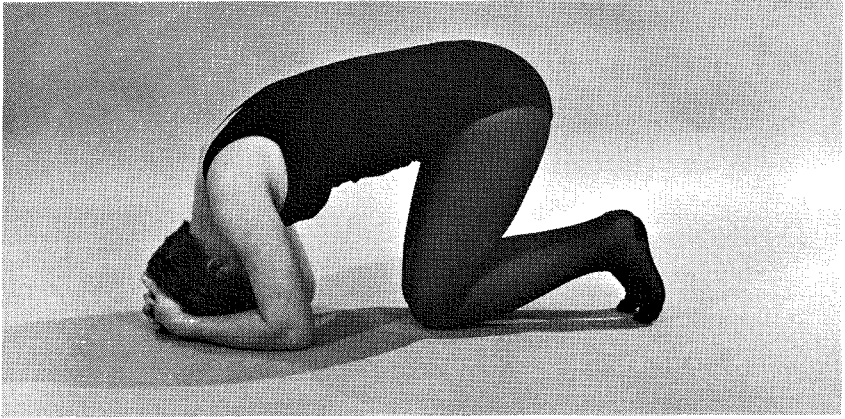
Dès que vous pouvez vous maintenir confortablement dans cette position, Kapalâsana ne présente plus de difficultés majeures.



Ramenez d'abord les pieds contre les fesses, afin de ramasser le corps en chien de fusil. Puis contractez le bas du dos (région lombaire), soulevez un peu les genoux des coudes. Lorsque vous sentez comment le mouvement part des hanches, montez plus haut en gardant le poids du corps appliqué au même endroit du crâne. Si vous basculez, ramenez les genoux contre la poitrine, et vous roulez sur le tapis, au lieu de faire une lourde chute. Si vous vous exercez au milieu de la pièce, assurez-vous qu'il n'y a pas de meubles dans la trajectoire d'une culbute éventuelle.

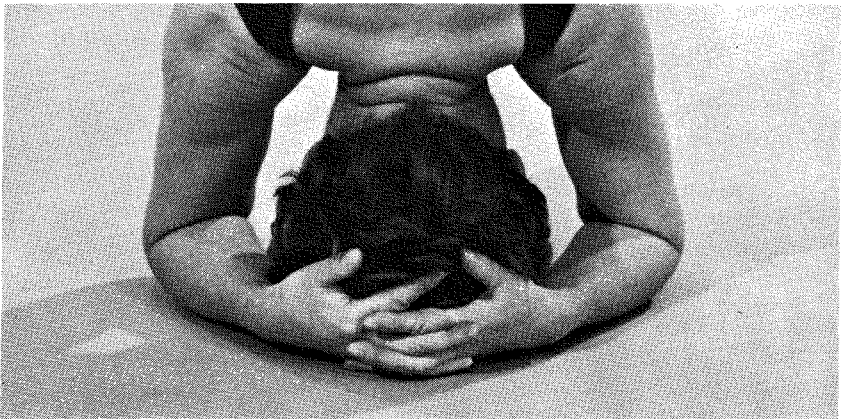


Après avoir amené les genoux à l'horizontale, les soulever en gardant les mollets près des cuisses. En général, au début on a tendance à vouloir redresser les jambes trop tôt.

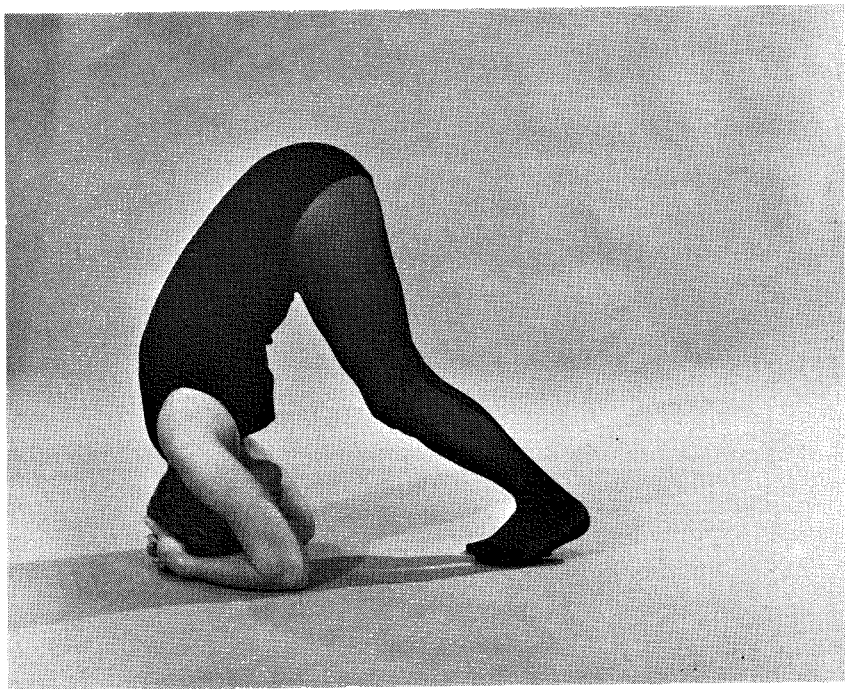


Vous avez maîtrisé Kapalâsana; vous réussirez bientôt à vous mettre en Shirshâsana.

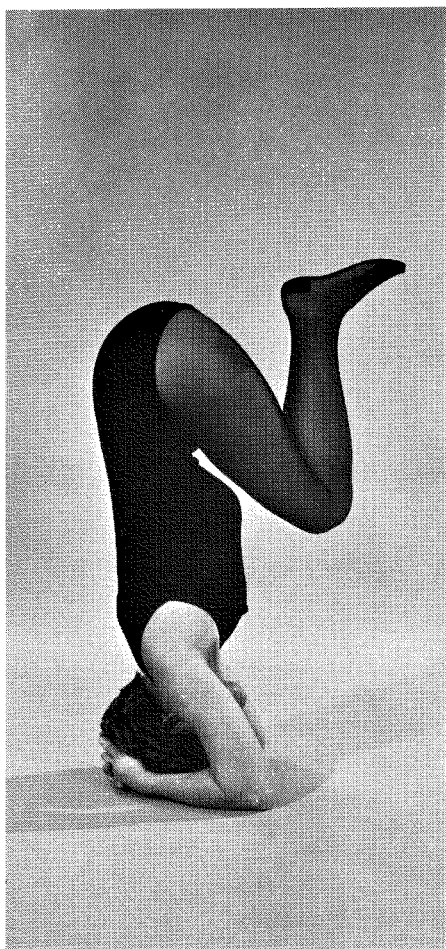
Le départ est, dans la plupart des cas, plus difficile que pour Kapalâsana, mais la position finale est plus confortable. C'est pourquoi elle est préférée par les yogis.



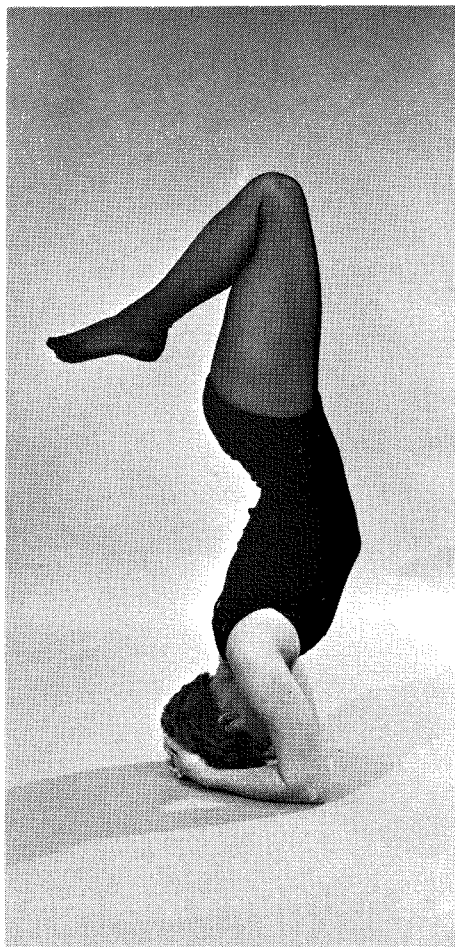
Entrelacez les doigts sans serrer et repliez les coudes. Les doigts se posent non sur le crâne, mais contre l'arrondi de la tête; les doigts jouent plutôt le rôle de cale que de support. Ils doivent empêcher la tête de rouler, et la maintenir dans cette position jusqu'à la fin de l'exercice.



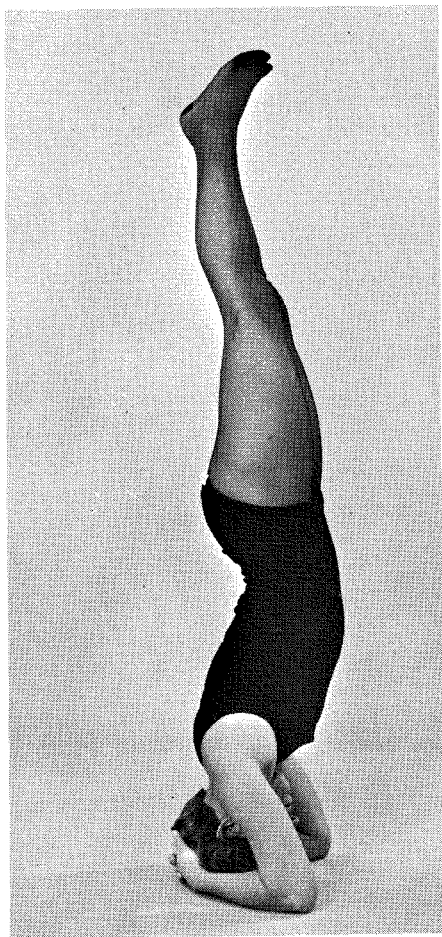
Tendre les jambes et rapprocher les orteils du visage. Transférer le maximum de poids sur la tête pour alléger le travail des bras.



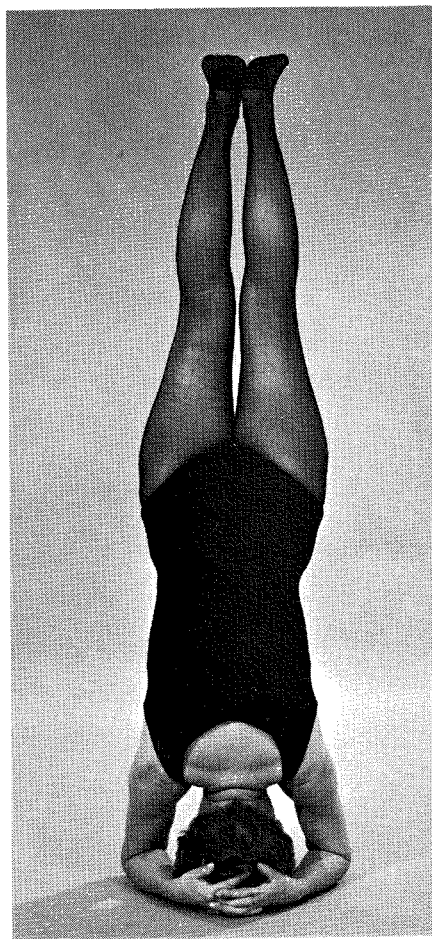
Quand il est impossible de rapprocher les pieds plus près du visage sans basculer vers l'arrière, replier les jambes en amenant les pieds contre les fesses.



Pour vous redresser, procédez comme pour Kapalāsana : pointez les genoux vers le plafond avant de relever les pieds



Maintenant, cherchez le point zéro, concentrez votre attention sur le relâchement des muscles depuis les orteils jusqu'au cou et à la nuque.



Veillez à bien tasser la nuque; ramenez les épaules le plus bas possible, sinon vous vous fatiguerez vite.

uddiyana bandha

Comment traduire Uddiyana Bandha ?

« Bandha » veut dire ici « blocage, contraction » et « Uddiyana » se compose des racines sanscrites « ut » et « di », signifiant « voler vers le haut », ce qui n'éclaire guère notre lanterne, ni le fait que les yogis affirment que cet exercice fait « voler le Prâna vers le haut par la Sushumna Nadi » (1). Nous tournerons la difficulté en utilisant le nom sanscrit.

INTRODUCTION

Les exercices abdominaux sont caractéristiques et spectaculaires et le non-initié qui voit un adepte rétracter entiè-

(1) Prâna = énergie. Sushumna Nadi = conduit d'énergie subtile correspondant dans le corps matériel à la moelle épinière. Voir texte de V. Rele en fin de ce chapitre.

rement son abdomen en est très impressionné. Or, Uddiyana Bandha ne présente aucune difficulté ! En hatha-yoga c'est aussi élémentaire que la planche en natation et lorsqu'on en a saisi le mécanisme, il est fréquent de le réussir d'emblée. Un Bédouin qui n'aurait jamais vu un nageur, trouverait la « planche » sensationnelle et n'en croirait pas ses yeux. De même il faut tout ignorer du yoga pour s'établir devant Uddiyana, comme Koestler qui écrit :

« Il (le yogi) commença par l'Uddiyala (faute d'orthographe « sic ») qui consiste à contracter les muscles abdominaux en forçant vers le haut les viscères et le diaphragme jusqu'à former une large cavité sous les côtes, une invraisemblable grotte creusée dans la chair, les obliques abdominaux saillant d'une façon assez horrible comme sur les écorchés des planches anatomiques. C'était un spectacle fascinant et un peu écœurant... »

Ce pauvre Koestler n'a rien compris au yoga, qu'il n'a jamais pratiqué ; il s'est limité à un examen superficiel, et nul ne songerait à le lui reprocher s'il ne se permettait pas de pontifier à ce propos ! Laissons mijoter Koestler ; écoutons plutôt Swami Sivananda, le yogi-médecin, nous dire :

« Uddiyana Bandha est une bénédiction pour l'humanité. Il procure santé, force et longévité à qui le pratique. Uddiyana et Nauli sont sans équivalent dans aucun système d'éducation physique oriental ou occidental. »

MECANISME

Que se passe-t-il pendant l'Uddiyana ?

En fait c'est très simple, et l'examen des deux croquis ci-dessous vous le fera comprendre.

Après avoir vidé à fond les poumons par une expiration forcée, sous l'effet d'une fausse inspiration, qui crée une dépression dans le thorax, le diaphragme s'élève, aspirant à sa suite les viscères qui remontent donc en partie dans la

cage thoracique. Refoulé par la pression atmosphérique, le ventre se creuse, s'efface et s'aplatit ; de profil, l'abdomen semble avoir disparu.

LA TECHNIQUE

Voici les conditions préalables à la réussite :

- a. il faut être à jeûn ;
- b. pour permettre au diaphragme de remonter, les poumons *doivent* être vidés, et le rester durant tout l'exercice ;
- c. la sangle abdominale *doit* être *relaxée* et rester passive ; contractée, elle s'opposerait à l'action de la pression atmosphérique ; donc les *muscles abdominaux* ne *travaillent PAS* durant *tout* l'exercice ;
- d. c'est par une *fausse inspiration thoracique* que le diaphragme remonte à la position la plus haute.

POSITION

Pour trouver infailliblement la position correcte il faut d'abord s'accroupir ; ainsi, le dos est quelque peu arrondi. Puis se relever lentement sans modifier la position du tronc, c'est-à-dire ni son inclinaison, ni la courbure du dos. Lorsque les jambes sont presque droites (en fait, les genoux sont pliés comme pour le ski, la rotule à la verticale des orteils), il suffit de poser les mains sur les cuisses pour être dans la position correcte. Pour pouvoir relâcher la sangle abdominale, les bras doivent soutenir les épaules et maintenir le corps fermement en place durant tout l'exercice (1), en poussant les coudes vers l'avant, ce qui facilite l'exercice.

(1) Notez la position des pouces.

Ecartement des pieds

En procédant ainsi, automatiquement vos pieds seront à environ 30 à 40 cm l'un de l'autre et presque parallèles. Quand Uddiyana vous sera devenu familier, vous pourrez vous dispenser de passer par la position accroupie. Uddiyana Bandha peut aussi se pratiquer en Lotus.

L'EXERCICE COMMENCE

Premier temps

Expirez d'abord avec force, en contractant même les abdominaux pour vider les poumons A FOND ; moins il restera d'air résiduel dans les poumons plus la rétraction abdominale sera facile.

Deuxième temps

En apnée, donc SANS LAISSER RENTRER D'AIR, relaxez rapidement mais complètement la sangle abdominale que vous avez contractée pour achever l'expiration forcée, puis écartez les côtes et faites le simulacre d'une profonde inspiration thoracique. Dès que les côtes s'élèvent le diaphragme monte et, à votre surprise, vous verrez le ventre se rétracter. Tenir l'Uddiyana durant quelques instants — cinq secondes au début — et augmenter progressivement la durée.

Fin de Uddiyana Bandha

En fin d'Uddiyana, laissez la cage thoracique reprendre son amplitude normale et le ventre revenir à sa position habituelle. Alors, mais alors seulement, inspirez : ainsi l'air entrera en douceur dans les poumons. Si vous laissiez affluer l'air en Uddiyana Bandha, la dépression régnant dans le thorax provoquerait un violent appel d'air dans les

poumons. Vu leur structure très délicate et l'extrême ténuité de la membrane alvéolaire, cela n'est pas souhaitable.

CAUSES D'ECHEC ET REMEDES

Uddiyana ne peut pas réussir si :

- a. *les poumons ne restent pas vides*, et si vous laissez entrer de l'air au moment de la rétraction.

REMEDE : au début, vous pouvez pincer les narines entre le pouce et l'index de la main gauche, par exemple, pour être sûr de rester en apnée durant tout l'exercice.

- b. *la sangle abdominale reste contractée*. Dans la position de départ, poumons vides, avec la main tâtez la musculature du ventre pour vérifier si elle est relâchée, sans quoi Uddiyana est impossible.

REMEDE : voir paragraphe suivant.

- c. *La cage thoracique ne se déploie pas assez*.

REMEDE : étendu sur le dos, essayez de rentrer le ventre en écartant les côtes. Couché, il est facile de relâcher l'abdomen et quoiqu'il se rétracte beaucoup moins, cela permet d'apprendre le mouvement.

AGNISARA DHAUTI

Uddiyana Bandha conduit tout naturellement à Agnisara Dhauti.

Dhauti signifie « procédé de purification » et Agnisara = « par le feu ». Agnisara Dhauti, est donc la « purification par le feu ». Rassurez-vous, le feu en question est tout simplement celui de la digestion. Ce Dhauti consiste en une série d'Uddiyanas à répétition, sans reprendre haleine : quand le ventre est rétracté, laissez-le aussitôt revenir à sa position normale, pour le re-rétracter aussitôt après, et

ainsi de suite, jusqu'à ce que le besoin d'air vienne interrompre l'exercice. Prenez un peu de repos, puis recommencez.

Au début, procédez lentement. Par la suite, accélérez jusqu'au rythme d'une rétraction par seconde par séries ininterrompues de 50 ou 60 Uddiyanas ou plus encore, sans reprendre haleine.

Faut-il préciser que, tout comme pour Uddiyana Bandha, l'estomac doit être vide ?

La difficulté consiste à effectuer ces rétractions en gardant le ventre absolument relâché. Agnisara Dhauti constitue un massage incomparable de l'abdomen qui est trituré et malaxé, facilite l'assimilation de la nourriture et accélère la digestion intestinale, justifiant ainsi l'appellation de « purification par le feu (digestif) ».

Les yogis exécutent ainsi au moins cinq cents rétractions par jour, ce qui prend, repos entre les séries inclus, environ cinq minutes. Certains vont jusqu'à mille, voir mille cinq cents rétractions.

L'occidental pourra se contenter de cent à cent cinquante rétractions quotidiennes.

UDDIYANA BANDHA CLASSIQUE COMPLET

L'Uddiyana Bandha se complète en faisant saillir les muscles obliques pendant la rétraction de l'abdomen.

Concentrez-vous et contractez les flancs ; cela aide à isoler les obliques (voir photo 2). Ne vous découragez pas si la réussite se fait un peu attendre ! Vous retirerez déjà tant d'avantages de la formule simplifiée que vous serez conquis par cet exercice bénéfique entre tous.

CONTRE-INDICATIONS

Toutes les affections aiguës des organes abdominaux constituent une contre-indication : côlite, appendicite, etc.

Si l'affection était ignorée, Uddiyana Bandha provoquerait une douleur. Dans ce cas, stoppez et consultez votre médecin.

Les ptoses, par contre, NE SONT PAS une contre-indication ; cet exercice les soulage beaucoup.

EFFETS

Uddiyana Bandha est un exercice fondamental dont les effets exotériques affectent surtout l'abdomen, la cage thoracique et les poumons.

Les effets ésotériques concernent l'éveil de la Kundalini.

EFFETS SUR L'ABDOMEN

Les organes abdominaux du sédentaire sont défavorisés car la respiration superficielle les prive du massage rythmique provoqué par le va-et-vient du diaphragme tandis que la position assise entraîne des stases sanguines dans les viscères, au détriment de ces organes. Une quantité importante de sang est ainsi soustraite à la circulation générale, ce qui finit par saper la vitalité. La digestion devient malaisée, le travail intestinal se ralentit, entraînant une constipation d'autant plus nocive que l'alimentation conventionnelle provoque des putréfactions intestinales ; les toxines traversent la paroi intestinale et vont, lentement mais sûrement, empoisonner tout l'organisme.

Uddiyana Bandha et Agnisara Dhauti corrigent cet état de choses par le massage en profondeur et le malaxage des viscères et par l'accélération de la circulation dans l'abdomen : aucun organe n'échappe à leur action. Le tube digestif tout entier est stimulé ; la digestion devient facile, la dyspepsie disparaît. Cette affirmation semble contredire l'impératif que pour pratiquer Uddiyana l'estomac doit être

vide. L'estomac lui, mais non le tube digestif ! Lorsque la digestion stomacale est finie, la digestion intestinale se poursuit encore durant des heures.

L'estomac tire profit d'Uddiyana — qui vide la poche des sucs digestifs résiduels — surtout s'il est ptosé ; or dans notre civilisation de grands mangeurs, l'estomac de chacun est plus ou moins déformé et distendu.

Uddiyana et Agnisara Dhauti influencent les glandes annexes du tube digestif. Le foie, logé sous le diaphragme, est stimulé, décongestionné, ainsi que le pancréas, dont les îlots de Langerhans secrètent l'insuline. Les reins sont vivifiés ; il y a augmentation de la diurèse, tonification des surrénales, décongestion du tractus génito-urinaire et soulagement des ptoses rénales.

Uddiyana combat l'aérophagie, provoquant l'évacuation des gaz, la rate est stimulée et activée.

ACTION SUR LE PLEXUS SOLAIRE

Le plexus solaire, déjà cité à propos de l'Arc notamment, est une formation nerveuse d'une importance capitale, un véritable « cerveau abdominal » qui participe à la régulation de toutes les fonctions localisées dans l'abdomen, et dont l'action se propage au système nerveux tout entier. Par la rétention de souffle, Uddiyana agit sur le pneumogastrique et rétablit l'équilibre neuro-végétatif.

Uddiyana Bandha stimule le plexus solaire par l'étirement de toute cette région et englobe aussi le plexus cœliaque dans son action.

EFFETS SUR LA CAVITE THORACIQUE

L'action d'Uddiyana Bandha ne se limite pas au seul étage abdominal : en créant une dépression dans la cage thora-

cique, il intéresse aussi le diaphragme, les poumons et le cœur.

Chez tant de civilisés, le diaphragme, qui devrait jouer un rôle fondamental dans l'acte respiratoire et dont les mouvements de piston devraient en outre masser les viscères tout en activant la circulation sanguine, se trouve bloqué et peu mobile. Uddiyana Bandha et Agnisara Dhauti, lui restituent sa mobilité.

Uddiyana agit sur les poumons, qu'il stimule tout en leur rendant leur élasticité tandis que l'apnée à poumons vides (exempte de danger) les fortifie. Le cœur lui-même, posé sur le diaphragme, soigneusement capitonné entre les poumons, bénéficie du massage provoqué par le soulèvement répété du diaphragme.

Les cardiaques déclarés doivent d'ailleurs s'en abstenir ou consulter leur médecin au préalable.

CONCLUSION

Uddiyana Bandha et Agnisara Dhauti sont des toniques intégraux que Swami Sivananda qualifiait à juste titre de bienfaiteurs de l'humanité sans équivalent dans aucun autre système d'éducation physique.

Appendice :

En complément à ce qui précède et notamment à propos de la justification physiologique de l'étymologie d'Uddiyana, nous traduisons ci-dessous un texte de Vasant G. Rele (1), médecin indien de Bombay, adepte du yoga.

« Les āsanas yogiques visent à maintenir le corps en parfait état par la stimulation de la circulation, de la digestion, de la respiration, des sécrétions et des excréctions...

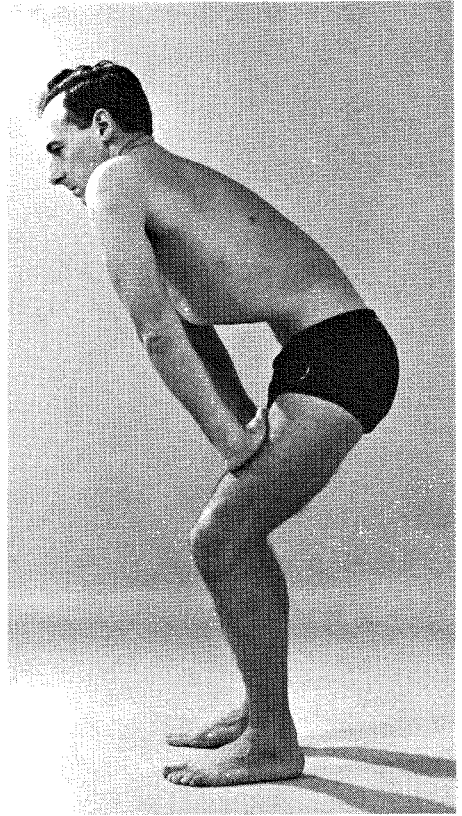
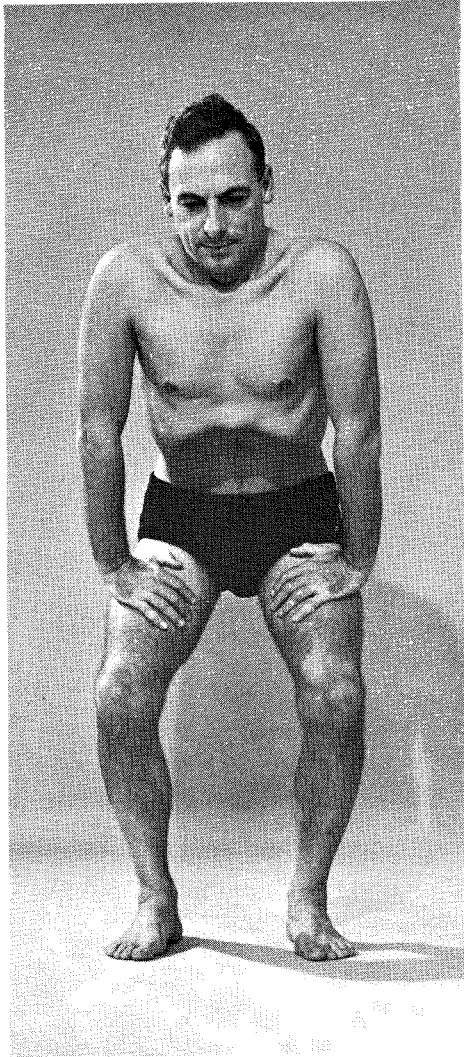
» ...Uddiyana Bandha signifie littéralement « blocage des impulsions volant vers le haut ». Ces « impulsions montan-

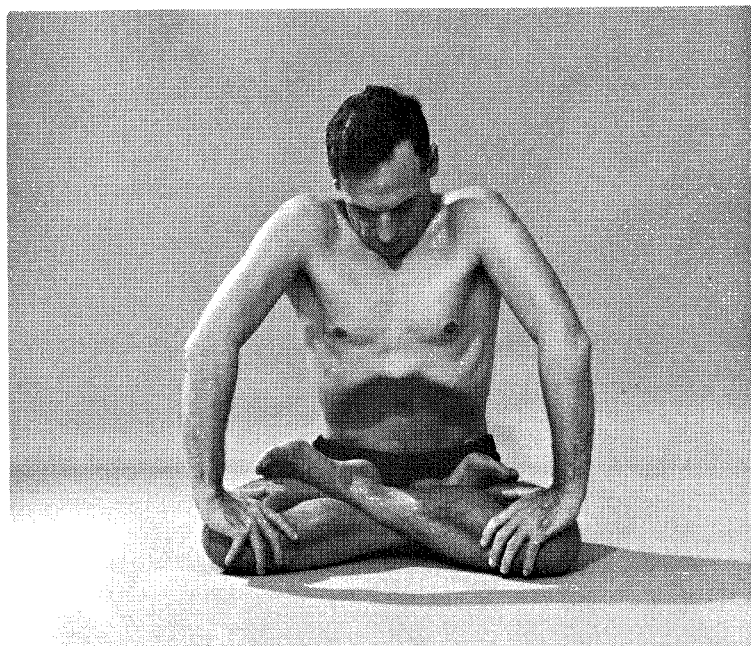
(1) Cf. « Yoga Asanas for Health and Vigour ».

tes » ne peuvent être que les impulsions afférentes provenant du sympathique. Ces impulsions sont cataboliques, c'est-à-dire destructives, mais elles sont contre-balancées par les impulsions de l'autre division du système neuro-végétatif, le parasympathique — qui sont anaboliques et préservatives dans leur action. L'interaction des deux systèmes règle l'activité involontaire des organes. Les anciens sages ont mis au point des méthodes pour agir sur le système végétatif par le jeu des muscles abdominaux.

» Une activité excessive du parasympathique accélère le travail du tube digestif, tandis que l'hyperactivité du sympathique le ralentit. Dans l'état de santé, il y a équilibre entre les deux. Toute hyper-action d'une branche du système végétatif, augmente automatiquement l'activité de l'autre pour la contre-balancer.

» Uddiyana Bandha contrôle l'activité excessive du sympathique, mais sans excitation parasite du parasympathique, ce qui créerait un cercle vicieux. Les troubles d'équilibre et d'harmonie entre les deux branches du végétatif ont des répercussions organiques mais aussi psychiques, créant des désordres mentaux se manifestant sous forme d'anxiété, de nervosité, de suspicion, etc. Uddiyana Bandha remonte les intestins au maximum, étire les fibres sympathiques et prévient l'hyper-activité du plexus solaire, sans stimulation indésirable du parasympathique. D'autre part, l'hyper-excitation du parasympathique doit être limitée sans excitation parasite du sympathique. Or, Uddiyana Bandha repousse aussi les intestins vers les flancs, étire ainsi les nerfs splanchniques qui remontent vers le cerveau par la chaîne sympathique longeant la colonne vertébrale, ce qui contrôle l'hyper-activité du para-sympathique à son centre réel, le cervelet. Pratiqués quotidiennement ces exercices, non seulement massent et tonifient les intestins pour maintenir leur activité rythmique normale, mais en outre, rétablissent en permanence et avec efficience l'équilibre neuro-végétatif et le maintiennent dans les limites des fluctuations physiologiques normales, évitant toute hyper- ou hypo-activité. »





perfectionnez vos asanas

Voir un authentique hatha yogi hindou en action est un spectacle impressionnant. Ce qui frappe, outre une souplesse absolue, c'est l'harmonie des mouvements dans la phase dynamique des âsanas : aucune saccade ni accélération n'en trouble la progression lente et continue, pareille à l'écoulement paisible et irrésistible d'un fleuve de plaine. Par exemple, pour prendre la position de la Char-rue, il soulève les jambes à une allure uniforme depuis la position couchée sur le dos et amène les pieds au sol derrière la tête en leur faisant décrire une courbe pure.

Sans perdre un instant le contrôle du geste, il montre une parfaite maîtrise de soi. La pose suivante est prise à la même allure, sans cesser de respirer normalement et d'une façon aisée. Expirations et inspirations se succèdent avec autant d'harmonie que s'il était tout simplement étendu sur le sol, en train de se relaxer : le souffle vient et se retire comme une vague sur le sable de la plage. Il reste calme et serein ; derrière les gestes du corps, on perçoit le mental

concentré, quoique sans tension, qui commande cette merveilleuse mécanique : un corps humain en parfaite santé, équilibré, fort, obéissant.

Imitons-le et efforçons-nous de maintenir une allure constante à travers tous les mouvements de notre séance de yoga, pour parvenir à nous concentrer presque automatiquement et éviter les distractions. Impossible, en effet, d'être distrait si vous veillez à cette uniformité d'allure, car tant de groupes musculaires différents doivent prendre successivement la relève l'un de l'autre qu'une escapade du mental devient difficile. Maîtrisez le mouvement, contrôlez-le à tout moment, gardez votre mental concentré, calme et serein, pour découvrir ainsi le vrai yoga, pour éprouver chaque jour une joie renouvelée pendant vos âsanas.

Pendant la phase d'immobilisation, partie évidemment centrale et essentielle, le yogi respecte la définition : est une âsana toute position maintenue a) immobile, b) longtemps, c) sans effort.

Tout à fait immobile, sans aucun muscle qui tressaille, le yogi reste dans la position sans le moindre inconfort ; seul le souffle qui va et vient en douceur, le distingue d'une statue. Observez son visage, aussi paisible qu'un lac un matin sans brise. Cette perfection n'est peut-être pas à la portée immédiate du débutant, mais chacun doit tendre vers ce but, le poursuivre sans désespérer, chaque jour amenant un nouveau progrès, une aisance accrue, un confort, un bien-être augmentés et un maximum d'effets favorables. Bientôt vous ne concevrez plus de pratiquer autrement votre yoga, tant vous vous sentirez maître de vous et dynamisé.

Jeunes et moins jeunes peuvent acquérir cette perfection dans le mouvement, chacun choisissant les poses selon ses possibilités et ses ambitions, en se souvenant que le yoga ne vise pas l'acrobatie. Améliorez votre technique, tendez vers l'aisance autant dans le mouvement que dans l'immobilité, et jamais le yoga ne deviendra fastidieux ni

monotone, il vous passionnera toujours davantage, La maîtrise absolue du mental sur le corps sera votre but et votre récompense, et résultera de votre pratique assidue et persévérante. A tout moment, soyez attentif à relâcher un maximum de muscles, utilisez le minimum de force pendant la phase dynamique, restez rigoureusement immobile durant la phase statique, sans aucune contraction parasite, Shirshâsana ne fait pas exception et votre objectif sera de trouver le point zéro, celui du parfait équilibre, où le squelette est stabilisé dans la position, muscles relâchés, et le corps aussi fixe qu'un pylône : il vous semblera que votre corps sera devenu léger, aérien.

suryanamaskar ⁽¹⁾

une salutation au soleil

J'écris « une » et non « LA » Salutation au Soleil, car il en existe plusieurs variantes. J'ai choisi celle enseignée à Rishikesh, à l'ashram de Swami Sivananda, pour figurer dans ce livre car elle est accessible à tous et facile à apprendre. La Salutation au Soleil se compose d'une succession de 12 mouvements, à répéter plusieurs fois de suite et met en action toute la musculature pour la réchauffer et la « conditionner » pour les âsanas. C'est un exercice de mise en train idéal, plus rapide que les mouvements yogiques habituels et la vitesse d'exécution sera indiquée plus loin.

Toutefois, la Salutation au Soleil constitue un exercice complet, pouvant être pratiqué en dehors de la séance de yoga quotidienne. Traditionnellement, les yogis l'exécutent à l'aube, avant les âsanas. Que les catholiques se rassurent ! Elle n'est pas une prière païenne et je n'ai pas l'in-

(1) Surya = Soleil, Namaskar = salutation.

tention de leur faire exécuter à leur insu un rite hindouiste ou autre ! La Salutation au Soleil est un splendide exercice sans lequel une séance de yoga ne se conçoit pas. Elle prépare aux âsanas qu'elle complète, tonifie la musculature, accélère et amplifie la respiration ainsi que le rythme cardiaque, sans conduire à la fatigue ou à l'essoufflement. En considérant les photos, Suryanamaskar peut paraître complexe, mais ne vous laissez pas rebuter. En fait elle se compose seulement de six mouvements à répéter en sens inverse. Pour l'apprendre, commencez par les mouvements 1, 2, 3, 4 puis revenez en arrière en prenant les positions 10, 11, 12. C'est facile ! Ensuite, apprenez les mouvements 5 à 9. Lorsque vous les connaîtrez bien, il suffira de les intercaler à leur place et votre Salutation sera complète. Auparavant, lisez ce qu'en pense le Rajah de Aundh, fervent partisan de la Salutation au Soleil, qui en a observé les effets sur lui-même, sa famille, son entourage et même dans les écoles et entreprises de son royaume.

Je vous préviens : cela peut sembler « trop beau pour être vrai » ! Et pourtant, à mesure que le temps passe, j'attribue une importance croissante à Suryanamaskar en constatant les bienfaits qu'elle prodigue et qui confirment les appréciations du Rajah de Aundh que voici :

Suryanamaskar peut être pratiquée par tout un chacun, seul ou en groupe, en toute saison puisqu'elle s'exécute aussi bien en chambre qu'en plein air.

Suryanamaskar ne prend que quelques minutes par jour (de trois à dix minutes).

Suryanamaskar ne limite pas son action à une partie du corps ; elle agit sur l'ensemble de l'organisme.

Suryanamaskar ne coûte rien, n'exige ni équipement ni matériel onéreux : un espace de deux mètres carrés suffit !

Suryanamaskar tonifie le système digestif en étirant et comprimant successivement l'abdomen ; elle masse les viscères (foie, estomac, rate, intestins, reins), active la digestion, élimine la constipation, évite la dyspepsie.

Suryanamaskar renforce la sangle abdominale et de ce

fait, maintient les organes en place. Les stases sanguines dans les organes abdominaux sont éliminées.

Suryanamaskar synchronise le mouvement et la respiration, ventile les poumons à fond, oxygène le sang et désintoxique, par l'expulsion massive de CO₂ et autres gaz nocifs par les voies respiratoires.

Suryanamaskar augmente l'activité cardiaque et l'irrigation sanguine de tout l'organisme, ce qui est capital pour la santé. Elle combat l'hypertension, les palpitations et réchauffe les extrémités.

Suryanamaskar tonifie le système nerveux grâce aux élongations et flexions successives de la colonne vertébrale, régularise les fonctions du sympathique et du parasympathique, favorise le sommeil. La mémoire s'améliore.

Suryanamaskar écarte les soucis et rassérène les anxieux. Les cellules nerveuses récupèrent plus lentement que les autres, mais la pratique assidue et régulière de *Suryanamaskar* rétablit peu à peu un fonctionnement normal.

Suryanamaskar stimule et normalise l'activité des glandes endocrines — la thyroïde notamment — par les mouvements de compression du cou.

Suryanamaskar rafraîchit et satine l'épiderme. La peau évacue quantité de toxines, car l'exercice bien fait amène une légère transpiration jusqu'à l'apparition d'une moiteur. Le *Rajah de Aundh* recommande même d'aller jusqu'à transpiration profuse : en Inde, vu la température ambiante, quelques minutes de pratique y suffisent mais, sous nos cieux, cela n'est pas nécessaire. L'épiderme reflète la santé, le teint s'éclaircit, la peau bien irriguée rajeunit. *Suryanamaskar* améliore la musculature de tout le corps : cou, épaules, bras, poignets, doigts, dos, reins, sangle abdominale, cuisses, mollets, chevilles, sans alourdir ni hypertrophier la musculature. Fortifier le dos est un moyen simple mais efficace pour lutter contre bien des troubles rénaux.

Suryanamaskar modifie l'aspect et le maintien du buste de la jeune fille et de la femme. La poitrine s'épanouit nor-

malement, devient (ou redevient) ferme et élastique par la stimulation des glandes et le renforcement de la musculature pectorale.

Suryanamaskar règle l'activité de l'utérus et des ovaires, supprimant les irrégularités menstruelles et les douleurs, et facilite l'accouchement.

Suryanamaskar prévient la chute des cheveux et réduit la tendance au grisonnement.

Suryanamaskar contrebalance l'effet néfaste des hauts talons, des chaussures trop étroites, des ceintures, cols et autres vêtements serrants, prévient les pieds plats, renforce les chevilles.

Suryanamaskar efface les bourrelets adipeux, surtout la graisse « de luxe » à l'abdomen, aux hanches, aux cuisses, au cou et au menton.

Suryanamaskar réduit la proéminence anormale de la pomme d'Adam grâce aux flexions du cou vers l'avant et à la compression rythmique de la thyroïde.

Suryanamaskar élimine les mauvaises odeurs corporelles en chassant les toxines par les émonctoires naturels : peau, poumons, intestins, reins.

Suryanamaskar augmente l'immunité aux maladies en renforçant le terrain.

Suryanamaskar galbe le corps humain, sans hypertrophier la musculature et en réduisant l'excès de graisse.

Suryanamaskar donne de la grâce, de l'aisance aux mouvements et prépare à la pratique des sports en général.

Suryanamaskar suscite et maintient un esprit juvénile, ce qui est un atout inappréciable. Il est merveilleux de se savoir prêt à affronter la vie et capable d'en extraire un maximum de vraies joies. En résumé, *Suryanamaskar* procure la santé, la force, l'efficacité et la longévité à laquelle chaque être humain a droit.

Le Rajah de Aundh proclame en conclusion : *Suryanamaskar*, pratiqué loyalement et avec persévérance, sans être une panacée, gratifie ses adeptes d'une santé superbe, d'une énergie vibrante et rend une nouvelle jeunesse aux

personnes âgées ; ma propre vie, et celle des miens, dit-il, est un chant de bonheur grâce à Suryanamaskar. Si vous connaissez et pratiquez déjà la Salutation au Soleil, exécutez-la avec plus d'ardeur encore et augmentez le nombre d'exécutions quotidiennes, sinon ces pages en rendent l'apprentissage agréable et facile.

Prenez vos mensurations : tour des cuisses, tour de taille, de poitrine, biceps, cou. Dans six mois vous comparerez et vous serez convaincu.

Travaillez séparément chaque position durant quelques jours, les plus faciles d'abord. N'essayez pas d'atteindre d'emblée à la perfection. Un des attraits de Suryanamaskar réside d'ailleurs dans le perfectionnement incessant apporté à son exécution.

A la plupart des descriptions de Suryanamaskar il manque une indication essentielle : le rythme des mouvements. Aussi bien des gens exécutent la Salutation au Soleil — en toute bonne foi — à la vitesse, ou plutôt à la lenteur des âsanas, ce qui est regrettable !

Lorsque vous connaîtrez bien la Salutation au Soleil vous exécuterez les douze mouvements en 20 secondes.

Que votre premier but soit 15 Suryanamaskars en 5 minutes ; après six mois, 40 en 10 minutes. Cela constitue une ration moyenne qui peut être scindée en deux séances, par exemple cinq minutes le matin et cinq minutes le soir avant d'aller au lit. Les dames s'en abstiendront pendant les premiers jours des règles.

Les futures mamans peuvent pratiquer jusqu'au début du cinquième mois. Après la naissance, demander l'avis du médecin et recommencer graduellement.

La concentration est primordiale et, à chaque mouvement, une participation active de la conscience est requise. Ne penser à rien d'autre, éviter les distractions et les interruptions. Un rythme uniforme est à maintenir au cours des salutations successives. Surtout le matin, les premières peuvent être plus lentes et moins poussées car les muscles sont encore engourdis. Il est recommandé de s'orienter vers le soleil levant ou du moins vers l'est.

Pensez au soleil, concentrez-vous sur lui, le dispensateur de toute vie terrestre. Toute votre énergie, même celle que vous utilisez pour effectuer cette salutation, provient de son rayonnement. A un moment donné, chaque atome de votre corps a fait partie d'une étoile semblable au soleil. Pensez à la puissance cosmique qui se manifeste à travers le soleil. Cette attitude ajoute un contenu plus élevé, insufflé un esprit à la Salutation au Soleil qui cesse ainsi d'être un banal exercice musculaire pour englober toute la personnalité.

Si vous pratiquez une autre Salutation au Soleil qui vous donne satisfaction, continuez ! Toutes ses variantes sont valables, mais ne les mélangez pas.

Il existe, entre autres, une formule beaucoup plus poussée de la Salutation, où la partie centrale, comprise entre les deux positions en V inversé, est remplacée par un mouvement plongeant très gracieux, très stimulant, mais qui requiert des poignets, bras et épaules solides, ainsi qu'un dos souple et une bonne sangle abdominale.

Il est essentiel de synchroniser la respiration et les mouvements. A nouveau, la complication n'est qu'apparante, ils se synchronisent aisément et il serait difficile de pratiquer autrement sans s'essouffler rapidement. Si l'adepte rythme ses mouvements et sa respiration, il pourra exécuter ses Salutations sans essoufflement ni fatigue.

Pour vous faciliter la mémorisation, consultez le tableau schématique reproduit page **291** qui indique la séquence souffle-positions. Au début, tant que les mouvements ne vous sont pas familiers, ne tenez pas compte des indications concernant la respiration, laissez-la se faire naturellement.

RESUME DE LA SALUTATION AU SOLEIL AVEC RESPIRATION

1
EXPIRER



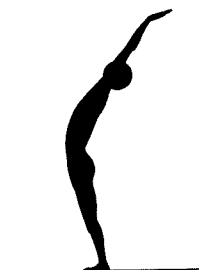
7
INSPIRER



8
STOP



2
INSPIRER



9
STOP



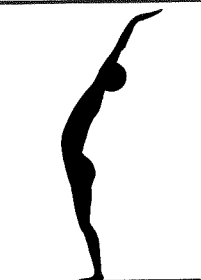
10
EXPIRER



3
EXPIRER



11
INSPIRER



4
INSPIRER



5
STOP

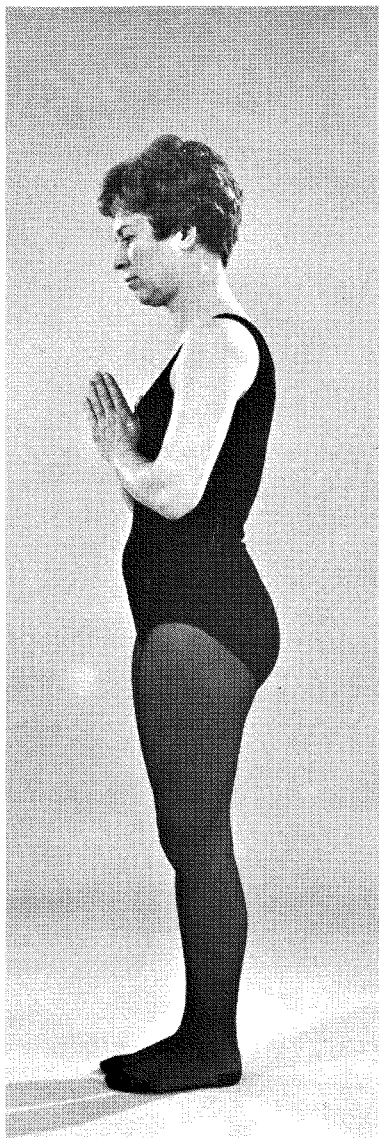


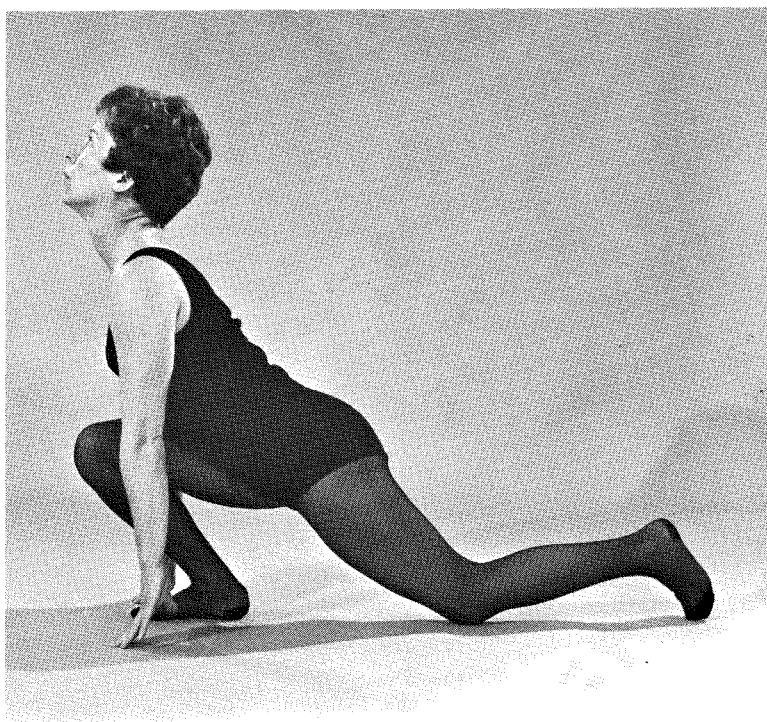
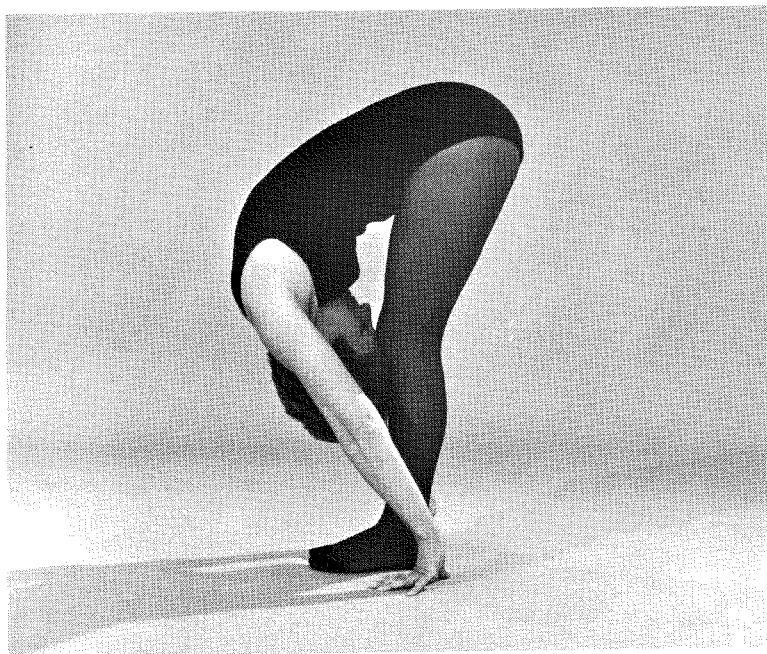
6
EXPIRER

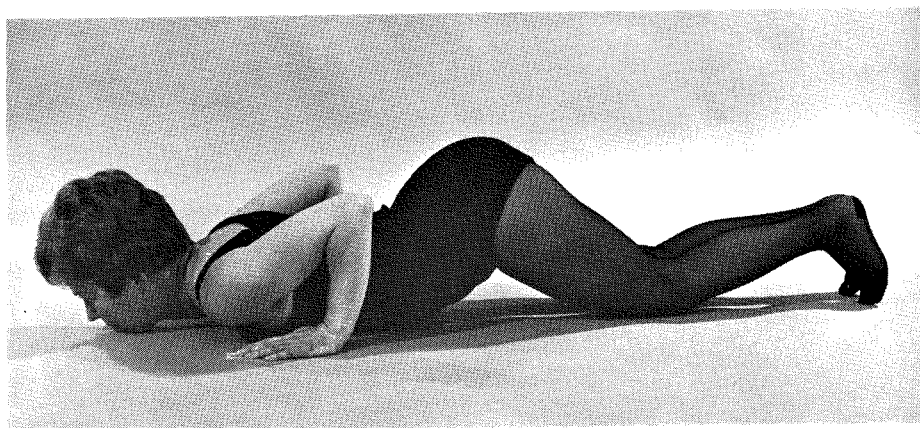
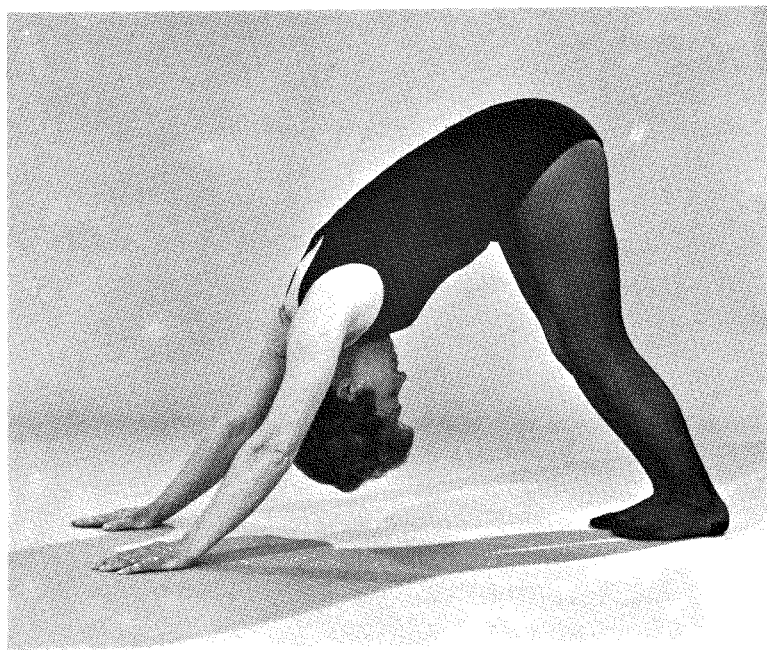


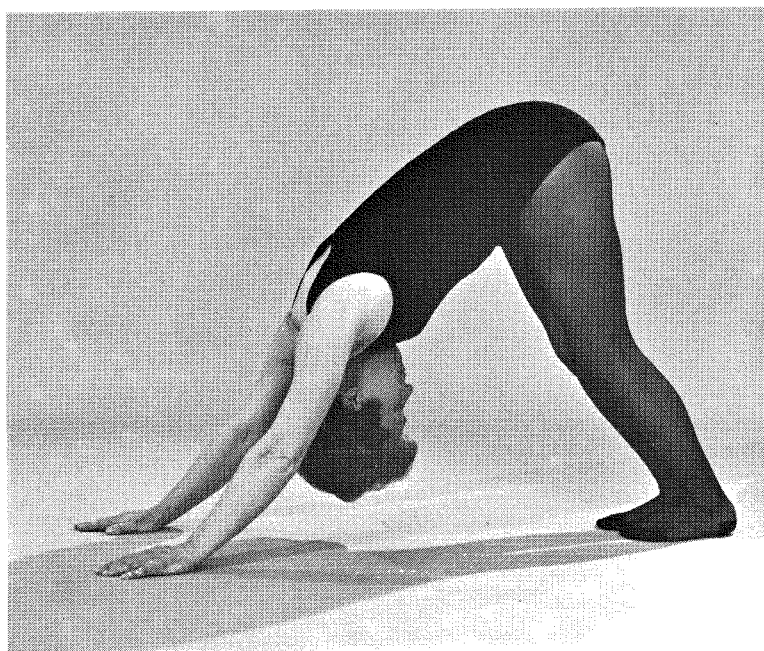
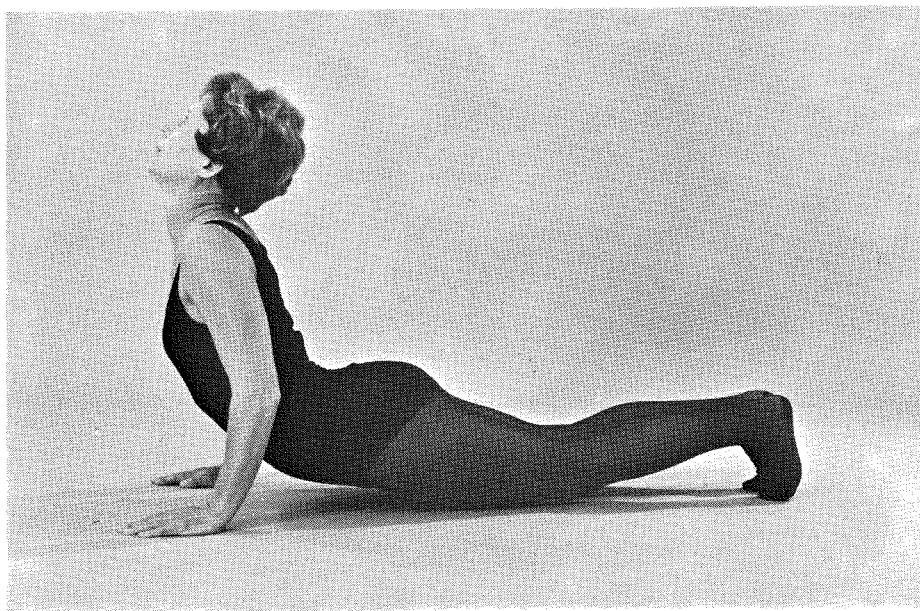
12
EXPIRER

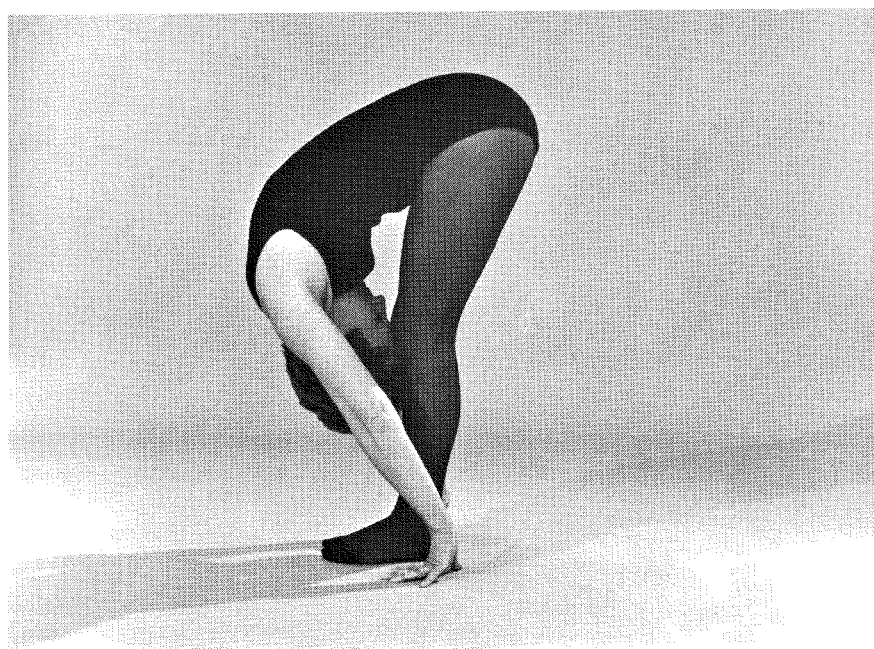
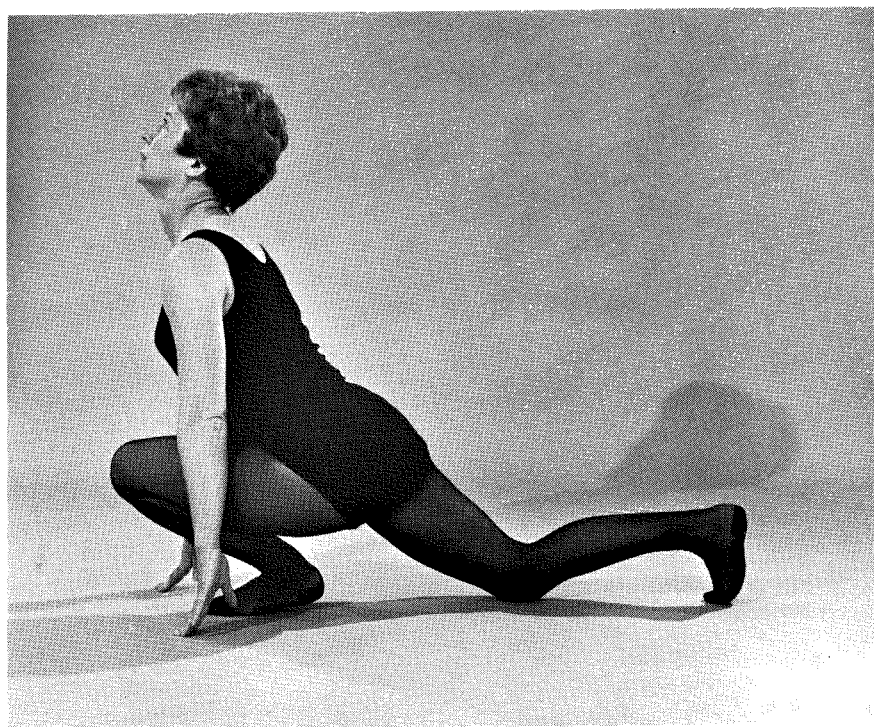








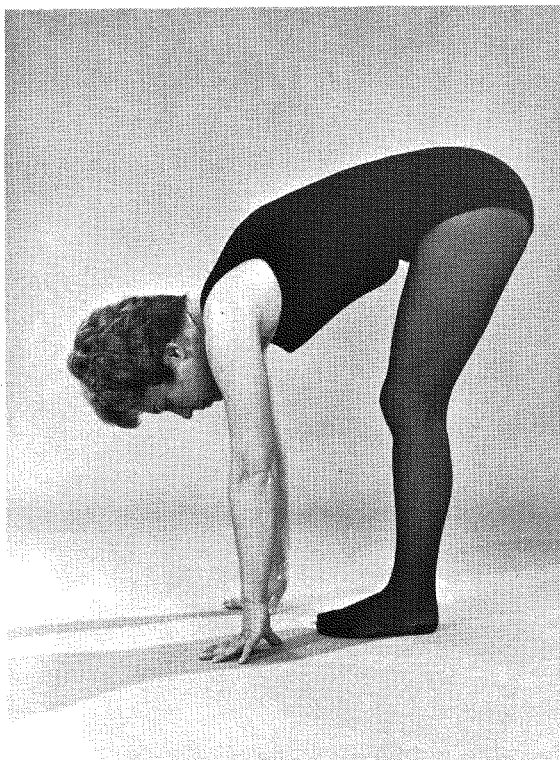




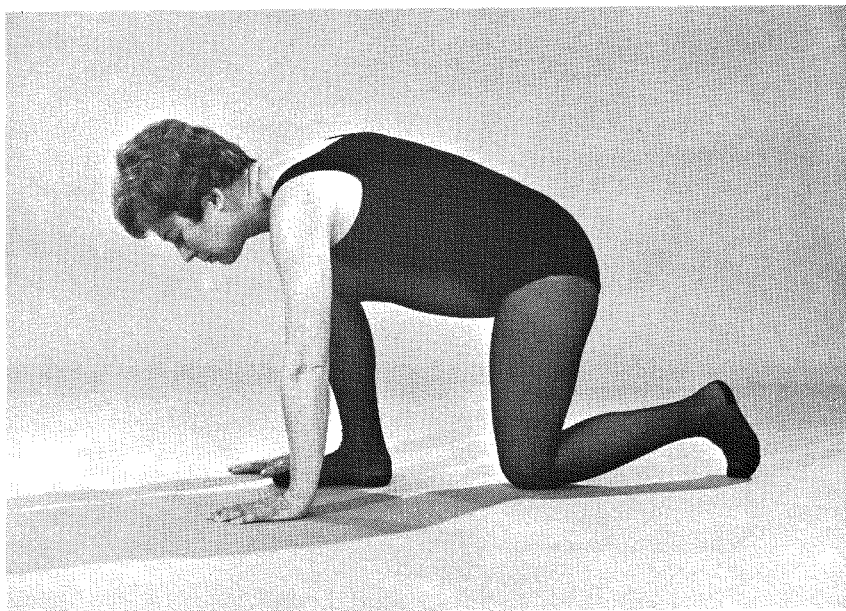




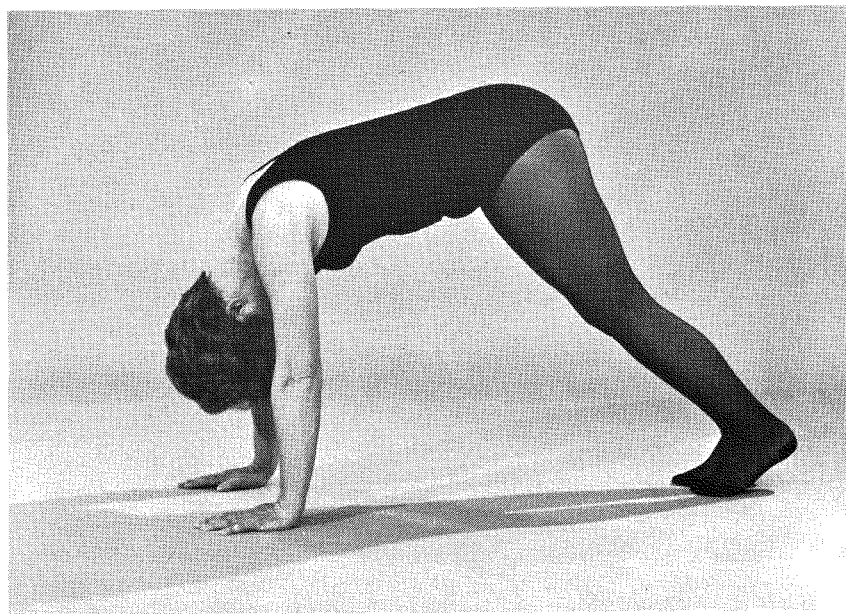
*Les pouces ne sont pas accrochés.
Le dos n'est pas étiré.*



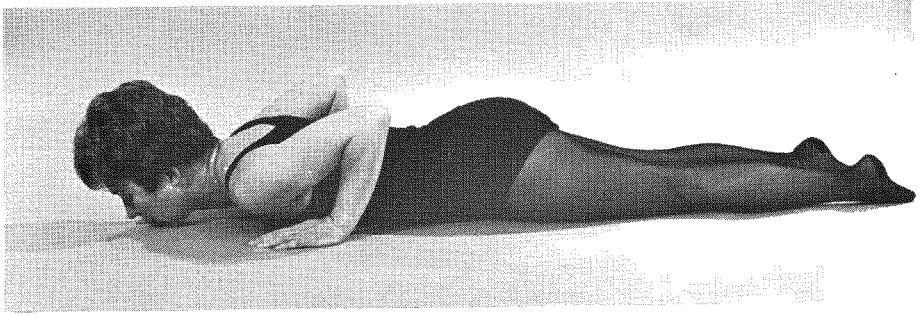
*Le front n'est pas poussé vers les genoux. De c
fait la flexion est réduite. La thyroïde n'est pa
comprimée par la pression du menton contre l
poitrine.*



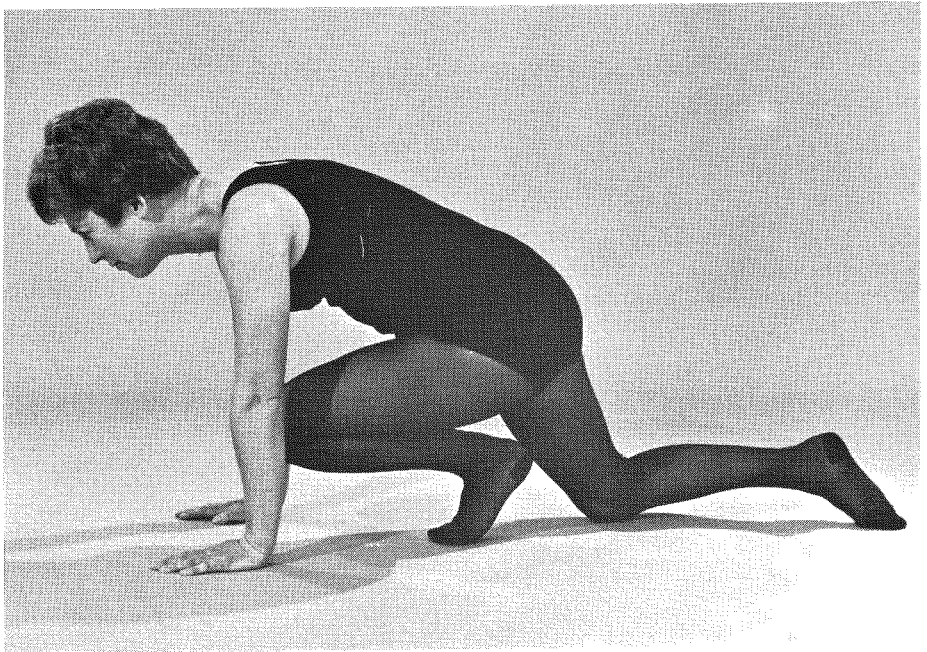
La tête n'est pas relevée. Le tibia est perpendiculaire au sol.



Les talons ne touchent pas le sol. Le corps ne forme pas un V renversé parce que le regard n'est pas tourné vers le nombril. Le dos n'est pas étiré.



Ne pas se coucher à plat ventre au sol. Les pieds ne peuvent être allongés, les orteils doivent rester au sol. Durant tout l'exercice, les mains demeurent comme rivées au sol. Les pieds, une fois rejetés en arrière restent au sol au même endroit, pour revenir, en fin de Salutation, à leur point de départ. Au début cela n'est pas possible, mais vous y parviendrez.



L'erreur représentée ci-dessus est la conséquence des précédentes. La jambe est repliée correctement. Le pied gauche n'est pas ramené près assez des mains. Au début, il est difficile de ramener le pied jusqu'à son point de départ. Pour faciliter les choses, mettre le poids du corps sur le pied et la main opposés; cela permet d'incliner légèrement le bassin et facilite le retour du pied.

vous êtes ce que vous mangez

Les Rishis de l'Inde antique ont fixé avec précision les règles de la diététique yogique et déterminé quels aliments le yogi doit choisir pour rester jeune et sain, mais les différences de climat, de mode de vie, d'aliments disponibles, sont telles qu'il est impossible en Occident de suivre leurs préceptes à la lettre. Comme le yoga sans la diététique n'apporte pas tous les bénéfices que l'adepte doit en attendre, la nourriture apportant les matériaux de construction du corps, nous devons, ensemble, établir les principes diététiques applicables en Occident, ce qui ne sera pas facile car les divers systèmes se contredisent et se combattent avec acharnement. Les pages qui suivent renferment les principes de base sur lesquels tous ou presque sont d'accord.

Passons d'abord en revue nos principales erreurs alimentaires et à ce sujet, écoutons le Dr W. Kollath, spécialiste allemand en la matière, qui affirme : « Si l'on excepte les maladies provenant de causes accidentelles, d'empoison-

nements (plomb, arsenic, etc.), de micro-organismes extrêmement virulents, de malformations congénitales, la majorité des maladies connues trouve son origine directe ou indirecte dans une alimentation incorrecte ».

Vu l'alimentation conventionnelle du civilisé « moyen », il est même étonnant qu'elles ne soient pas plus nombreuses ! Un nombre croissant de personnes s'en rend compte, mais ce n'est, malgré tout, qu'une minorité. Croire cependant que la réforme alimentaire se limite aux... aliments est une erreur : C'est l'ensemble des habitudes alimentaires qu'il faut reviser. Voici nos principales erreurs alimentaires :

Nous ingurgitons :

1. trop vite,
2. trop chaud ou trop froid,
3. en trop grande quantité,
4. des aliments dénaturés, et
5. une nourriture trop riche et carencée à la fois.

Il faut remédier d'abord aux erreurs 1, 2 et 3, sinon la plupart des avantages d'une nourriture correcte sont perdus, tandis qu'en évitant les erreurs 1, 2, 3, même si votre régime est discutable vous en limiterez les inconvénients.

Ce qui importe, c'est ce que vous *assimilez* et non ce que vous *avalez*.

Bien sûr, nous savons qu'il faut mastiquer les aliments à fond, on nous l'a seriné dès l'école primaire... ce qui n'empêchait d'ailleurs pas l'instituteur qui nous l'enseignait, d'engloutir tout rond ses tartines, à l'appui de larges rasades de café, tandis qu'il nous surveillait au réfectoire... Des aliments insuffisamment mastiqués qui n'ont pas subi la prédigestion buccale deviennent un lest dans l'estomac et l'intestin.

Les yogis mastiquent leur nourriture avec une patience de ruminant pour en extraire tout le goût, jusqu'à ce qu'elle se liquéfie en bouche et la triturent voluptueusement avec la langue, organe principal d'absorption d'énergie prânique, après la muqueuse du nez.

Horace Fletcher, le célèbre diététicien américain, n'a donc

rien inventé, mais ayant poussé l'étude de ce problème plus loin que tous ses prédécesseurs, son œuvre mérite d'être étudiée et il mérite notre estime car il applique lui-même sa méthode, ce qui n'est pas toujours le cas chez les faiseurs de « systèmes »...

A l'exception des Yogis, personne avant Fletcher n'a démontré l'importance et la nécessité de la mastication d'une façon aussi irréfutable et persuasive, personne n'a donné des indications aussi précises et pratiques. Une nourriture bien mastiquée est à moitié digérée ; mastiquée à la Fletcher, elle l'est aux trois-quarts.

Il faut mâcher, triturer, malaxer chaque bouchée, la tenir en bouche le plus longtemps possible, jusqu'à ce qu'elle passe d'elle-même dans l'œsophage. Ne comptez pas vos mastICATIONS ! Laissez agir la salive sur les aliments, concentrez toute votre attention sur l'acte de manger, sur les modifications de goût qui se produisent et vous découvrirez la véritable saveur des aliments.

La digestion accapare environ 60 % de l'énergie nerveuse disponible ; en facilitant le travail si complexe du tube digestif, vous libérez des réserves d'énergie pour d'autres tâches, tandis qu'en mastiquant trop peu vos aliments, ils deviennent indigestes, causent des troubles digestifs et vous subirez les conséquences d'un métabolisme anormal : dyspepsie, obésité ou, au contraire, maigreur excessive.

Longuement mastiqués, « conditionnés », les aliments arrivent à l'estomac à la température idéale et vous éliminez les erreurs n° 2 et n° 3, car ceux qui mangent trop vite mangent trop. Or, tout excès de nourriture — même la meilleure — est nuisible. Dès le premier essai de mastication rationnelle, vous en éprouverez les bienfaits : une digestion facilitée ! Une preuve de l'efficacité de la méthode est donnée par les déjections : les selles sont bien moulées, molles, ont l'aspect de terre glaise humide et ne sont plus malodorantes ; la constipation s'élimine. Vous en connaissez les effets néfastes : les toxines produites par les bactéries de putréfaction passent dans le sang et empoisonnent tout l'organisme.

Fletcher nous demande aussi de ne manger que lorsque nous avons vraiment faim alors que le civilisé mange parce que « c'est l'heure ». Lorsque la vraie faim s'installe (ne pas confondre « faim » et « appétit », qui n'est qu'un désir de manger), les plats les plus simples deviennent succulents, le goût s'affine tandis que les mets compliqués perdent de leur attrait. Vous devenez un épicurien, au vrai sens du terme, alors qu'un goinfre ne retire aucun réel plaisir, même des préparations culinaires les plus raffinées.

Fletcher dit aussi : « Cessez de manger aux premiers signes de rassasiement, n'allez pas jusqu'à la réplétion ».

Il nous conseille d'éloigner les soucis et d'écarter les discussions au moment des repas.

Réapprendre à manger est une tâche ingrate, exigeant patience et persévérance. Ne vous faites aucune illusion ! Il est très difficile d'éliminer une habitude aussi ancrée que celle de manger en hâte. Combien de parents sont responsables en incitant leurs enfants à manger vite, promettant même une récompense au premier qui aura vidé son assiette et menaçant le dernier d'être privé de dessert !

Il est malaisé mais indispensable de modifier son rythme de mastication. Utilisez l'astuce suivante : déposez la cuillère, la fourchette ou le pain, placez les mains dans le giron et mastiquez, si possible les yeux fermés pour mieux vous concentrer.

La première semaine est la plus pénible, mais peu après vous ne pourrez plus manger autrement.

Il faut mâcher même les aliments liquides (potages, lait, etc.) y compris l'eau. Swâmi Satchidananda dit : « Il faut boire les solides et mâcher les liquides ! »

Toutefois, ne prolongez pas trop la mastication de la viande qui acquiert un goût infâme ; en outre c'est inutile, car elle se digère dans l'estomac par les sucs gastriques et non par la ptyaline de la salive comme c'est le cas pour les féculents notamment. Gardez donc celle-ci pour les céréales ! Avant de clore ce chapitre, je vous dois un aveu : je mange trop vite, moi aussi ! Peut-être n'aurais-je pas dû jeter la pierre à mon instituteur...

Alors vous et moi, convenons qu'à partir du prochain repas nous mastiquerons avec conviction, énergie et persévérance ! Bon appétit !

carnivore ou végétarien ?.

La diététique est une science ingrate car quel que soit le régime préconisé, il est impossible de rallier l'unanimité des suffrages ; aucun système n'est parfait ni valable universellement en toutes circonstances. En cette matière tout est individuel et dépend du cas particulier.

Si vous interrogez un paysan à propos de la nourriture à donner au cheval, avant de répondre il vous demandera si l'animal reste à l'écurie ou s'il laboure. Dans le premier cas il conseillera le foin, dans l'autre l'avoine. Interrogez le propriétaire d'une écurie de course, le « menu » sera différent selon qu'il s'agit d'un cheval à l'entraînement pour le Grand Prix ou d'un cheval au repos.

Ce qui est vrai pour les chevaux, l'est aussi pour l'homme, mais pour simplifier, nos conseils diététiques s'adresseront donc au « civilisé sédentaire » que nous sommes presque tous devenus — hélas !

Faut-il devenir végétarien ou rester carnivore ?

Tout d'abord, laissez-moi vous rassurer : il n'est pas obli-

gatoire de supprimer la viande sous prétexte qu'on fait du yoga. En Inde, les yogis sont végétariens, lacto-céréaliens pour préciser, mais cela n'implique pas qu'un Occidental pratiquant une demi-heure par jour doive pour autant renoncer à la viande.

Toutefois, il faut considérer la question en écartant tout préjugé et se demander :

1. s'il est « indispensable » de manger de la viande ;
2. si « oui » quelle quantité faut-il manger ?
3. si « non », pourquoi et...
4. ... par quoi la remplacer ?

Il est admis que les acides aminés sont indispensables, mais ils n'existent pas seulement dans les cadavres d'animaux dépecés. N'ayons pas peur des mots : le carnivore dévore bel et bien des cadavres de bêtes souvent mortes depuis longtemps. Quels inconvénients en découle-t-il ?

1. La viande, c'est-à-dire le muscle, est un aliment univalent qui contient peu de vitamines et de sels minéraux ; son assimilation entame nos réserves de ces substances vitales dont notre alimentation est souvent peu pourvue, car l'industrialisation semble s'ingénier à les éliminer par raffinage, cuisson trop prolongée à de hautes températures, ou traitements « industriels » qui dévitalisent et déminéralisent les aliments.
2. La viande renferme un excès de protéines (animales par définition), ce qui perturbe le métabolisme et entraîne la production de toxines (purines ou déchets uriques cause de rhumatismes).
3. Les muscles des cadavres contiennent tous les déchets organiques de l'animal tué et notamment la Xanthine, poison violent ;
4. La viande est un excitant : c'est ce qui la fait apprécier. Comme tous les excitants, après l'euphorie survient la phase dépressive et pour rétablir ce bien-être fallacieux on a recours à d'autres excitants (thé, café, tabac), ou à la substance « euphorique » par excellence, l'alcool. Consommation de viande, d'alcool, de tabac, de café, etc. vont de pair, car l'usage de l'un appelle le recours aux autres.

5. Dans sa forme naturelle, la viande est fade, insipide et ne devient consommable que cuite, grillée ou rôtie et toujours assaisonnée. Crue, elle ne devient mangeable que largement épicée, accompagnée de pickles, de sauces de tout genre qui contiennent des substances agressives pour l'organisme.

Aucun animal carnivore sauvage ne mangerait de la viande salée ou poivrée.

6. Il est impossible de se nourrir de viande à l'exclusion de tout produit végétal. L'exemple des Esquimaux et des Kirghizes ne peut être évoqué parce que ces peuplades sont carnivores par nécessité absolue. De plus, elles ne mangent pas seulement les muscles mais boivent aussi le sang, consomment les entrailles et les organes. Les Esquimaux mangent l'estomac et l'intestin avec leur contenu. Leur durée moyenne de vie se situe entre 20 et 26 ans : ils meurent victimes d'artériosclérose causée par leur nourriture carnée.

Les animaux carnivores dévorent leur proie tout entière et trouvent les protéines, hydrates de carbone, graisses, vitamines et sels minéraux moins dans les muscles que dans le sang, le foie, la rate, les reins et la moelle. Souvent même ils broient les os et, en tout cas, les tissus cartilagineux.

7. Viande, œufs, poisson ont une caractéristique commune : abandonnées à elles-mêmes, ces denrées se putréfient très vite. Le lait ne « pourrit » pas, il sûrit, ce qui est tout différent ; quant aux céréales, elles moisissent ou fermentent tout comme les fruits et les légumes. L'inconvénient majeur de la putréfaction provient non de l'altération du goût mais des toxines fort nocives produites par les bacilles putrides. Le laboratoire de l'Institut Américain de la Santé Publique « Public Health Service in USA » — qui ne peut être taxé de partialité — a effectué des recherches bactériologiques pour établir le nombre moyen de bacilles de putréfaction contenus dans un GRAMME des produits suivants :

Bifteck, 1.500.000 bactéries par gramme

Viande de porc, 2.800.000 bactéries par gramme

Foie de bovidés, 33.000.000 bactéries par gramme
« Hamburger », 75.000.000 bactéries par gramme
Foie de porc, 95.000.000 bactéries par gramme
Poisson, 110.000.000 bactéries par gramme
Oeufs (vieux de quelques jours) 200.000.000 environ en moyenne.

Or, ces bacilles de putréfaction sont nos pires ennemis. Ils colonisent le gros intestin par milliards, y profilèrent, modifient la flore bactérienne originale qui devrait comprendre en majorité des bacilles de fermentation, capables d'attaquer la cellulose et qui ne secrètent pas de toxines. Lorsqu'une putréfaction s'installe dans le gros intestin, les toxines, produites en abondance, filtrent à travers la membrane intestinale et vont empoisonner, lentement mais sûrement, tout l'organisme ; elles deviennent la cause directe d'innombrables altérations organiques en affaiblissant le terrain et créent les conditions favorables à l'éclosion de la maladie. Les toilettes, après le passage d'un carnivore « bon teint », permettent d'apprécier l'odeur ou plutôt la puanteur qui s'en dégage. Les selles normales devraient être presque inodores. Cette putréfaction est souvent l'origine de la constipation opiniâtre dont souffrent tant de civilisés, car la digestion de la viande entraîne un déficit en matières fécales dans l'intestin, ce qui perturbe le péristaltisme normal. Le végétarien qui s'écarte de son régime durant quelques jours, constate aussitôt un changement de couleur et d'odeur ainsi qu'une difficulté d'évacuation intestinale.

8. Ajoutons, pour ceux qui l'admettent, qu'en ingérant de la viande, vous absorbez des vibrations animales qui entravent le développement spirituel.

Si vous désirez, malgré tout, consommer de la viande, des œufs et du poisson, respectez au moins les règles suivantes, qui sont impératives :

- que la viande soit un élément d'appoint ; ne dépassez pas 60 à 100 grammes (maximum !) par jour ;
- évitez la charcuterie, préférez le bifteck ;
- en consommant la viande très cuite, vous réduisez

le nombre de bactéries de putréfaction dans l'intestin. Le « bouilli » est stérile à ce point de vue.

— les œufs et le poisson doivent être TRES FRAIS.

Pour le poisson, ce n'est plus guère un problème grâce à l'accélération des transports et aux frigos. Quant aux œufs, la question est plus délicate car ceux de l'épicier datent rarement de moins d'une semaine : souvent ils ont au moins deux ou trois semaines. Même cuits durs (6 minutes), les bacilles ne sont pas tués.

Si vos selles sont très malodorantes, indice d'une putréfaction intestinale intense, appelez à la rescousse le ferment lactique (yoghourt) ennemi du bacille de putréfaction, pour acidifier votre intestin et freiner la prolifération des bacilles putrides.

Retenez que nos grands-parents consommaient beaucoup moins de viande que nous. Voici quelques décades, en semaine, dans les campagnes, la viande n'apparaissait qu'à un seul repas par jour, sous la forme d'une tranche de lard accompagnant les « patates ». La tranche de viande de bœuf dominicale était un « extra ».

Encore un conseil : restez carnivore aussi longtemps que vous serez persuadé que la viande vous est indispensable. Il faut d'abord être végétarien en esprit avant de le devenir dans l'assiette.

Rien ne presse ! Assurez-vous, en vous documentant impartialement, qu'il est possible non seulement de vivre sans viande, mais que cela procure des avantages incalculables pour votre santé. Visitez un cimetière de trappistes, végétariens stricts très fugaux, vous y constaterez que la plupart d'entre eux ont vécu presque centenaires, quand ils n'ont pas dépassé un siècle d'âge. De même dans les autres ordres monastiques végétariens : le cancer y est pratiquement inconnu ainsi que l'artériosclérose, l'infarctus et bien d'autres maladies de dégénérescence, précisément les plus redoutables, celles contre lesquelles nous sommes le moins armés. Mais la question se pose : par quoi « remplacer » la viande ? Réponse : par rien du tout ! C'est l'ensemble de votre régime alimentaire qu'il faut revoir et modifier

progressivement, par adaptations successives. Je répète cependant qu'il n'est pas indispensable d'être végétarien pour pratiquer le yoga.

Que deviendraient les bouchers si tout le monde se « convertissait » au végétarisme ?

D'abord, soyez sans crainte, cette conversion générale n'est ni pour aujourd'hui ni pour demain. Ensuite, on peut penser qu'ils imiteraient l'exemple d'un de mes amis de vieille souche, adepte du yoga quoique boucher de son état, qui conseillait chaleureusement à tous ses clients ébahis, de ne plus manger de viande, parce que c'était nocif, etc... Il a fini par fermer sa boucherie pour ouvrir un restaurant végétarien !

adaptez votre régime

Pour améliorer votre régime sans révolutionner vos habitudes alimentaires, procédez par substitutions successives : sans être parfait, votre régime sera déjà très supérieur à l'alimentation conventionnelle.

Voici quelques substitutions faciles à instaurer :

PAIN COMPLET AU LIEU DE PAIN BLANC

Le pain blanc offre, sous sa croûte dorée, une mie appétissante et tendre, qui — hélas ! — n'est plus guère que de l'amidon. Remplacez-le par un pain de qualité, à base de céréales complètes. L'aspect moins engageant de celui-ci rappelle peut-être les privations du temps de guerre ; ce pain constitue cependant un aliment de haute valeur diététique qui seul mérite le nom de « pain ». Vous en trouverez d'excellents : essayez différentes marques pour découvrir celui qui vous convient le mieux. Préférez le pain complet au levain. Bien vite vous y prendrez goût et le pain blanc

vous semblera aussi insipide que de l'ouate. Vous vous régalez avec du pain complet sans avoir envie d'y mettre de la confiture, etc. Le pain digne de ce nom se suffit à lui-même.

Il requiert une mastication poussée qui le rend très digeste, même pour nos estomacs délicatisés, et ne révèle son goût délicieux qu'après une trituration prolongée.

SUPPRIMEZ LE SUCRE BLANC INDUSTRIEL

Le sucre blanc industriel est un produit chimique pur: moins vous en prenez, mieux cela vaudra. Notre corps fabriquant son propre sucre à partir des céréales, n'a besoin d'aucun apport extérieur. L'humanité se serait éteinte si le sucre avait été indispensable car son usage est tout récent. Le sucre blanc industriel, extrait de la betterave, est né du blocus continental décrété par l'Angleterre contre l'Europe sous Napoléon. Depuis, sa production et par conséquent sa consommation, ont monté en flèche pour atteindre à ce jour des chiffres effarants.

Pour ne point bousculer vos habitudes, remplacez le sucre blanc ordinaire par du sucre de canne non raffiné sous forme de cassonade brune.

Sous Louis XIV le sucre était une denrée si rare que le Roi-Soleil conservait précieusement sous clé, dans une minuscule boîte, un peu de sucre de canne ramené « des îles » !

Quelques décennies plus tard on pouvait s'en procurer en pharmacie, ou plutôt chez les apothicaires, comme on les nommait alors.

AU DIABLE LE SEL RAFFINE VIVE LE SEL MARIN !...

Le sel blanc ordinaire est — lui aussi ! — un corps chimique pur, du chlorure de sodium pour l'appeler par son

nom, que le raffinage a privé de ses oligo-éléments et autres corps d'importance vitale. Bien sûr, il reste sec même par temps humide et s'écoule gentiment de la salière sans en boucher les trous. Sa blancheur immaculée rassure.

Qu'à cela ne tienne ! Remplacez-le par du sel marin : dans le potage, ni dans les autres mets, personne n'y verra de différence, mais votre organisme ne s'y trompera pas. Le plasma sanguin est de l'eau de mer diluée, ne l'oublions pas !

PREFEREZ LES HUILES ANTI-CHOLESTEROL

Le civilisé mange trop et trop gras ! En fait de graisses, la qualité est déterminante. Réduisez l'apport des lipides en général, mais surtout soyez draconiens envers les graisses hydrogénées, riches en acides gras saturés, donc pratiquement toutes les graisses solidifiées (margarines ordinaires, graisse de coco, etc...) et les graisses animales ! Utilisez les huiles de première pression à froid de tournesol, de soya, de germe de blé ou de maïs, qui font baisser le taux de cholestérol sanguin, et vous préservent de l'artériosclérose. Toute huile transformée industriellement pour la solidifier a perdu de ce fait la totalité de ses acides gras non saturés, proches parents des vitamines.

La seule margarine acceptable est celle à base d'huile de tournesol non hydrogénée. Comparée au beurre, son aspect anémique est peu appétissant, mais souhaiteriez-vous qu'on la « colore » pour flatter l'œil ?

Réduisez donc l'apport de graisses et n'utilisez que des huiles anti-cholestérol ; vous rendrez un fier service à votre cœur et à vos artères.

MOINS DE POMMES DE TERRE, PLUS DE RIZ

L'humble pomme de terre a ses vertus ; nous n'allons pas l'accabler. Riche en sels minéraux, en vitamines (C), elle a

des propriétés basifiantes fort utiles, vu la nourriture trop génératrice d'acides du civilisé, mais cela ne justifie pas qu'on lui attribue la place d'honneur dans nos menus. Il est préférable de n'en consommer qu'occasionnellement, disons une ou deux fois par semaine, pour la remplacer par du riz, complet bien entendu, non par le riz glacé ordinaire. Les gourmets de votre entourage ne s'en plaindront pas, car il se prépare de mille façons, plus savoureuses les unes que les autres. Cet aliment de haute valeur diététique mérite une large place dans votre régime. Qu'il devienne la base de votre repas principal.

A propos de pommes de terre, cuisez-les en « robe des champs », pelez-les ensuite, sinon vous jetez à l'évier leurs sels minéraux solubles.

PREFEREZ LES FRUITS DU PAYS ET DE SAISON

Les fruits de notre sol sont en équilibre biologique avec nous. Mangeons-les en saison, lorsqu'ils ont mûri naturellement sur l'arbre. Ne refusons pas a priori tous les fruits exotiques, mais limitons-en la consommation. Préférons, dans ce cas, les oranges ayant mûri au soleil plutôt que dans la cale du navire, ce qui est pratiquement toujours le cas des bananes, dont il vaut mieux se passer. Mangez aussi des noix, des amandes, des noisettes et en saison des marrons bien chauds et croustillants.

EVITEZ LES CONSERVES EN BOITES

Les légumes frais du pays, cultivés si possible sans engrais chimiques, sont à préférer à toutes les conserves en boîte. Les conserves industrielles garantissent une conservation pratiquement illimitée, acquise par sept cuissons successives : quelle valeur alimentaire ont encore ces produits ? D'accord, il est presque impossible de s'en abstenir totalement dans notre monde civilisé, mais limitez leur consommation au strict minimum.

le déjeûner kollath

Notre planète héberge 700.000 espèces vivantes différentes, parmi lesquelles seul l'homme et les animaux domestiques soumis à son influence, se nourrissent d'aliments cuits. L'alimentation naturelle devrait donc être crue. Hélas, nos estomacs et intestins de civilisés tolèrent mal les crudités, surtout les céréales, car faute de disposer comme les oiseaux granivores d'un jabot où les graines sont pré-digérées, l'homme digère mal les céréales crues. Le Professeur Werner Kollath, diététicien en même temps que docteur en médecine, a trouvé le moyen de rendre le blé digeste sans cuisson grâce à son « déjeûner Kollath », à ne pas confondre avec le Bircher-Muesli à base de fruits (pommes râpées surtout) de lait condensé, de jus de citron, plus une faible quantité de flocons d'avoine, repas destiné à augmenter la consommation de fruits, et où les céréales ne représentent donc qu'un élément de second plan.

Le déjeûner Kollath vise à rendre le froment assimilable sans cuisson, le rôle des fruits étant de rendre le déjeûner

plus agréable au goût tout en complétant sa valeur alimentaire.

Comment préparer le « déjeuner Kollath » ?

Voici la recette de base ; quantités d'ingrédients par personne : 30 à 40 gr. (2 à 3 cuillerées à bouche) de farine fraîche de froment complet ; 3 à 5 cuillerées d'eau ; 1 à 2 cuillerées de jus de citron ; 15 gr. de fruits secs, coupés menu ; 100 gr. de pommes, râpées au moment de l'emploi, ou tous autres fruits mûrs du pays et de saison ; 1 cuillerée à bouche d'amandes ou de noisettes pilées, pour saupoudrer le tout.

LE SOIR : dans un bol, verser les 30 ou 40 gr. de farine fraîche de froment (un moulin à café électrique transforme en quelques secondes le froment en farine complète), puis 3 à 5 cuillerées d'eau, mais JAMAIS dans du lait.

Remuer, puis abandonner à la température de la pièce ($\pm 20^{\circ}\text{C}$) jusqu'au lendemain matin. Toute la nuit les céréales vont gonfler, devenir une pâte ferme, tandis qu'ont lieu des transformations chimiques d'ordre fermentatif auxquelles il faut attribuer la valeur diététique du déjeuner Kollath et sa digestibilité.

Dans un autre récipient, faire tremper les 15 gr. de fruits secs (figues, raisins ou dattes) coupés menu.

LE LENDEMAIN MATIN : mélanger le contenu des deux récipients en utilisant l'eau de trempage des fruits secs, ajouter 1 à 2 cuillerées de jus de citron frais. Ajouter 100 gr. de pommes râpées (ou de poires) ou fruits de saison écrasés : fraises, cerises, prunes, pêches, etc...

Saupoudrer le mélange avec les amandes ou noisettes pilées.

Pour varier chacun peut y ajouter, à son gré, de la crème fraîche, de la pâte d'amandes ou de noisettes, ou une cuillerée à thé de miel. Chaque personne dispose ainsi d'une portion de 4 à 6 cuillerées à bouche. La pomme sera râpée au moment de servir pour éviter l'oxydation (employer

toujours une râpe en inoxydable) car sa pulpe doit rester blanche ; le déjeuner sera juteux, mais non liquide.

Ceux qui ont bon appétit peuvent prendre APRES, du pain complet au fromage blanc maigre, par exemple.

L'usage régulier du déjeuner Kollath, procure les effets suivants :

a) sentiment de satiété durant 4 heures au moins. Pas de fausse faim dans la matinée, pas de surcharge de l'estomac ;
b) régularisation du poids. Les personnes désireuses de perdre du poids, n'auront pas faim avant le repas de midi et supporteront une ration réduite. Au contraire, celles qui veulent grossir verront leurs fonctions digestives améliorées et leur poids augmenter ; c'est paradoxal, mais parfaitement logique ;

c) la constipation, facteur d'auto-intoxication, est éliminée ;

d) ce déjeuner étant désintoxicant, les signes de fatigue et d'épuisement, qui sont l'indice d'une accumulation de toxines plutôt que d'une véritable fatigue, disparaissent ;

e) augmentation de l'efficacité physique et intellectuelle ;

f) sensation de bien-être généralisé, résultant du meilleur équilibre biologique ;

g) la joie intérieure et une satisfaction ôtant tout désir de consommer des excitants (café, tabac, alcool) ;

h) le pouvoir de concentration s'améliore, car l'appareil digestif n'est pas encombré par un déjeuner lourd. Souvenez-vous que la digestion accapare 70 % de l'énergie nerveuse disponible ;

i) meilleure résistance au « stress » ;

j) la composition sanguine s'améliore. Par la multiplication des cellules du derme due à la meilleure irrigation des tissus sous-cutanés, le teint devient rosé, sans éruptions. Eczéma, furoncles, dartres disparaissent ;

k) les cheveux redeviennent souples, vivants. Le Dr Kollath signale même des cas où l'emploi régulier de cette formule de déjeuner a éliminé le grisonnement et permis le retour à la teinte normale des cheveux ;

l) les ongles deviennent luisants, cessent d'être cassants ;

m) la dentition s'améliore. Le Dr Kollath signale des cas où la paradentose, affection sans remède connu à ce jour, a été non seulement stoppée, mais a rétrogradé. Les dents déchaussées se raffermissent dans leurs alvéoles, d'après les constatations du Dr H. Netter,

n) le squelette se renforce, rendant les fractures moins faciles et assurant une soudure plus rapide en cas d'accident. Céréales et fruits s'harmonisent bien dans le déjeuner Kollath. L'arôme de la farine frais moulue s'allie au parfum éthéré des fruits. Préparé avec amour, ce déjeuner devient une friandise en variant sa composition suivant l'inspiration et les fruits de saison. Les fruits ajoutent à la céréale leur juteuse fraîcheur et en excitant les glandes salivaires, permettent une meilleure préparation du bol alimentaire dès leur séjour dans la bouche, donc une meilleure assimilation avec une dépense d'énergie moindre. Les vitamines du complexe B de la farine fraîche s'ajoutent aux vitamines des fruits. Les acides organiques des fruits frais sont neutralisés par les hydrates de carbone de la céréale.

La préparation est simple et facile, sans complications ni cuisson, le matin, moment où les minutes sont souvent le plus comptées. Faites un essai loyal durant quelques semaines et voyez les résultats !

mangez du blé

Chaque race humaine s'est bâtie sur une céréale. Pour l'Asiatique c'est le riz, pour l'Occidental le froment et le seigle. La céréale complète est l'aliment vital par excellence et le déjeuner Kollath vous en apporte déjà une ration. Voici un autre mode de préparation du froment, l'un des plus anciens, plus vieux encore que la panification : c'est la bouillie ou « porridge ».

Même à l'heure actuelle, les trois quarts de l'humanité se nourrissent encore de bouillies de céréales panifiées. Notre bouillie se composera de froment cuit à l'eau pure ou additionnée de lait. Nous allons donc faire appel à ce vieil ami de l'homme, le feu. La chaleur ne risque-t-elle pas de détruire des éléments vivants contenus dans le blé ? Le risque est minime, car il faut dépasser une température de 160° pour produire des altérations importantes, or, dans la cuisson à l'eau à l'air libre la température ne peut, par définition, dépasser 100° C, donc bien en dessous du seuil critique.

Il est indispensable d'utiliser de la farine fraîche, moulue au moment de l'emploi, ce qui n'est plus un problème grâce au moulin à café électrique ou au mixer dont chaque ménage dispose. La farine doit s'utiliser aussitôt, sinon les substances les plus précieuses et les moins stables s'oxydent se dégradent.

Voici comment il faut procéder :

moudre une petite quantité de froment ;

dans un bol d'eau chaude, diluer une cuillerée à bouche de sucre de canne non raffiné, ajouter une cuillerée à bouche d'huile de tournesol, de maïs, de soya ou autre huile de qualité, de première pression à froid. Pas de sel. Bien mélanger à l'aide d'une fourchette et battre le liquide. Puis verser la farine et le contenu de la tasse dans un poêlon. Les proportions d'eau et de farine seront telles, que le mélange sera plutôt liquide au départ ; il s'épaissira durant la cuisson.

Amener lentement à ébullition, ce qui donnera de la consistance à votre bouillie et faire cuire en remuant durant 10 minutes au moins ; ajouter de l'eau (ou du lait si vous préférez) quand la bouillie s'épaissit trop et risque d'attacher au fond du récipient. La bouillie cuite sera lisse, onctueuse. Après cuisson, ajoutez au choix des raisins secs, des amandes, des noisettes pilées, de la noix de coco râpée, de la pomme râpée, etc., ce qui permet de faire varier le goût à l'infini.

Si vous le désirez, édulcorez davantage au sucre de canne ou au miel.

Ce mets délicieux, nutritif, vous donnera la sensation d'avoir ingéré un « bon » repas, bien que la quantité de froment utilisée soit minime.

Les enfants raffolent de ce porridge et le préfèrent aux préparations commerciales vantées à base de cacao, farine blanche et sucre.

Essayez et vous nous en direz des nouvelles !

Bon appétit !

POUR CONCLURE

Ce livre,
qui semble en opposition avec le principe
de l'initiation yogique,
— la transmission directe de Maître à disciple —
ne prétend pas enfermer tout le yoga en quelque 300 pages.
Il permet cependant d'assimiler,
tout seul et sans danger,
la technique correcte de la respiration yogique,
de la relaxation et des principales âsanas,
qui apportent la santé dynamique et la joie de vivre ...

Les Maîtres sont-ils dépassés, inutiles ?

Certes pas.

L'adage yogique "Quand le disciple est prêt, le Maître paraît"
demeure vrai, aujourd'hui comme voici quatre mille ans.

Il incombe à l'adepte de se préparer,
par son travail personnel,
à recueillir avec fruit le message de son Maître,
quand viendra l'heure de la rencontre.
Ce livre permet d'accomplir cette préparation.

Les professeurs de yoga sont-ils superflus ?

L'auteur — qui enseigne dans son Institut à Bruxelles —
estime, au contraire, que cet ouvrage valorise les vrais professeurs,
car ceux-ci apportent infiniment plus :
ils guident leurs élèves sur la voie du yoga intégral,
bien au-delà des âsanas.

Avant de nous quitter, citons encore Swami Sivananda :

"Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie".

TABLE DES MATIERES

Préface	7
Mot liminaire	13
L'homme moderne et le yoga	17
L'esprit du Hatha-Yoga	23
Respirer, c'est vivre	27
La respiration yogique complète	39
Adieu les rhumes !	51
Le Dhauti de la langue	53
OM	57
La relaxation	63
La relaxation (suite) — Conditions préalables	73
Approfondissons la relaxation	77
La prise de Conscience	87
Le secret de la souplesse	95
Où se concentrer pendant les âsanas ?	99
Dans quel ordre pratiquer les poses ?	105
Asanas	113
Sarvangâsana, la Chandelle	121
Halâsana, la Charrue	145
Matsyâsana, le Poisson	159
Pashimotanâsana, la Pince	171
Bhujangâsana, le cobra	187
Shalabâsana, la Sauterelle	201
Dhanurâsana, l'Arc	215
Ardha-Matsyendrâsana, la Torsion	227
Shirshâsana, la pose sur la Tête	239
Shirshâsana (suite)	241
Uddiyana bandha	269
Perfectionnez vos âsanas	281
Suryanamaskar, une Salutation au Soleil	285
Vous êtes ce que vous mangez	301
Carnivore ou végétarien ?	307
Adaptez votre régime	313
Le déjeuner Kollath	317
Pour conclure	321

ANDRE VAN LYSEBETH

JE PERFECTIONNE MON YOGA

1^{ère} EDITION

FLAMMARION

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation
réservés pour tous les pays y compris l'U.R.S.S.
© André Van Lysebeth, 1969
Imprimé en Belgique.

1969

perfectionnez vos âsanas

Perfectionner son yoga – il est indiqué de le répéter avant d'aborder la partie "Asanas" de ce volume – ne signifie donc nullement le compliquer ni l'acrobatiser, si ce néologisme m'est permis. Perfectionner son yoga, c'est le rendre plus vrai, plus efficace. Perfectionner une âsana, c'est l'exécuter de façon qu'elle réponde à la définition d'Alain Daniélou – la meilleure que je connaisse – : *"Rester immobile, longtemps, sans effort est une âsana"*.

Détaillons chacun de ces trois impératifs.

Le premier concerne donc *l'immobilité*, c'est-à-dire tout d'abord l'immobilité du corps.

Il est essentiel que cette immobilité soit absolue, excluant tout mouvement parasite, aussi minime soit-il, car seule une immobilité absolue permet de s'abandonner à l'âsana, de la laisser agir sur le corps, dans le corps. Ne pas "faire" des âsanas, les "laisser se faire". D'active notre attitude doit devenir non pas passive mais *réceptive*.

Sont par conséquent à proscrire formellement toutes tractions saccadées effectuées dans le but d'intensifier soit la flexion vers l'avant soit vers l'arrière. Même du point de vue de l'assouplissement, l'immobilité se recommande : les muscles s'allongent beaucoup mieux et en fin de compte beaucoup plus vite si l'on demeure immobile que si l'on travaille par saccades.

"Le but est atteint", dit Yoga Darshana, "lorsque les réactions physiques du corps sont éliminées et que l'Esprit se dissout dans l'Infini".

Mais le Hatha Yogi ne se contente pas de l'immobilité physique absolue qui est aussi celle des Horse-Guards au Palais de Buckingham ou de la Garde d'honneur au Mausolée de Lénine

à la place Rouge, par exemple. Dans les âsanas, cette immobilité doit obligatoirement s'étendre au mental.

Une séance de yoga est un dialogue silencieux avec son corps, et pour l'établir, il ne suffit pas de réprimer tout geste du corps et de laisser le mental s'évader à son gré. L'immobilité physique n'acquiert tout son sens que dans la mesure où elle accompagne et facilite l'immobilité mentale. Cette immobilité du mental, cette cessation volontaire de l'activité intellectuelle habituelle, est beaucoup plus difficile à acquérir et à conserver que celle du corps. Parmi les diverses techniques utilisées dans le yoga pour y accéder, la plus efficace et en même temps la plus simple, consiste à laisser l'activité mentale consciente s'absorber dans l'observation et le contrôle de la respiration (cf. page suivante).

Le second impératif concerne la *durée* de l'immobilité, et une âsana ne peut être considérée comme parfaite que si l'adepte est capable de la tenir très longtemps. Cette prescription est parfois même la seule directive que donne le Gourou à son élève : *"Tenir la position le plus longtemps possible"*, car l'efficacité des âsanas croît en proportion de leur durée.

Les anciens traités citent des temps d'immobilité non seulement de l'ordre de plusieurs minutes, mais s'étendant sur des heures ! C'est — faut-il le dire — inapplicable en Occident. Quoi qu'il en soit, le perfectionnement des âsanas implique un travail dans le sens de l'accroissement de la durée de maintien de chaque pose. Il faudrait inhiber tous les mouvements corporels jusqu'à ce que ceux-ci ne se manifestent plus, jusqu'à ce que le corps ait accepté l'âsana et l'immobilité, jusqu'à ce que le corps n'éprouve plus le désir de bouger.

Si l'on manque de temps, il est préférable de réduire le nombre des âsanas plutôt que d'en accélérer l'exécution, ce que l'Occidental pressé serait souvent tenté de faire. Il vaut mieux n'effectuer que trois âsanas en respectant les règles, que six dans le même temps. Pour perfectionner ses âsanas, il faut donc, en premier lieu, s'exercer à les tenir, immobile, le plus longtemps possible.

Enfin, c'est l'*absence d'effort* qui constitue l'ultime critère de perfection pour une âsana. Tenir longtemps, oui ! Immobile, certes ! Mais aussi et surtout sans effort : tant qu'un effort est

nécessaire pour réaliser une âsana et la tenir, elle n'est pas maîtrisée.

Cette absence d'effort qui doit être, elle aussi, à la fois physique et mentale, est liée à la relaxation dans la posture. Une fois installé dans la phase statique de l'âsana, l'adepte doit veiller avec soin à relaxer tous les muscles dont il prend conscience et laisser s'étirer passivement ceux sur lesquels l'âsana porte tout particulièrement. Ainsi donc sans même ajouter une seule posture à sa série, tout adepte peut perfectionner ses âsanas en progressant dans ces trois domaines. Remarquez aussi que ces critères de perfection sont accessibles à tous les adeptes quels que soient leur âge, leur degré de souplesse, leur entraînement. Ainsi par exemple pour qu'Halâsana (la Charrue) soit correcte, il n'est pas absolument indispensable que les orteils touchent le sol derrière la tête, du moins au début. Aussi longtemps qu'il n'a pas la souplesse voulue, l'adepte ne forcera pas pour atteindre le sol coûte que coûte. Il se contentera de cette position qu'il est à même de tenir immobile, longtemps, sans effort et, à sa grande surprise, il s'apercevra que ses pieds toucheront le sol sans effort de sa part, et cela au moment où il s'y attend le moins. Lorsque l'adepte se trouve ainsi immobile, longtemps, sans effort et que son mental est absorbé dans le souffle, une euphorie particulière se manifeste. Cette euphorie indique que cet état de fusion totale est réalisé où l'élément perturbateur que représente une activité physique, intellectuelle et émotionnelle désordonnée est éliminée. Cette harmonisation heureuse englobe à la fois le psychisme et le soma, harmonisation qui est le gage d'une parfaite santé et la base d'une sérénité profonde.

Ainsi le Hatha Yoga acquiert sa véritable dimension.

COMMENT RESPIRER PENDANT LES ASANAS

Lorsque l'adepte est parfaitement immobile dans l'âsana, c'est spontanément et presque inévitablement que le va-et-vient du souffle s'impose à la conscience, car il devient le seul mouvement perceptible dans le corps immobile. Ce mouvement doit être contrôlé et sur ce point les Maîtres ainsi que la plupart des auteurs sont d'accord. Par contre, dès qu'on en arrive à l'application pratique de ce principe, que de divergences, voire de contradictions.

Lorsque le véritable hatha yogi effectue une âsana, c'est grâce et à travers le contrôle du souffle qu'il parvient à la communion intime avec son corps et avec l'intelligence qui l'imbibé. Communier avec son corps signifie, pour la conscience, abolir temporairement la barrière qui sépare l'organique, le végétatif, des activités volontaires, conscientes. Si le mot yoga dérive de "Yug", "joindre", c'est avant tout dans le sens de joindre, d'intégrer au préalable toutes les parties de l'homme lui-même, car ce n'est qu'au départ d'une telle intégration individuelle qu'une intégration cosmique devient concevable.

Cette communion, cette pénétration du moi conscient dans les couches de plus en plus profondes du monde des activités végétatives est une caractéristique essentielle du Hatha Yoga, qui le différencie de toute autre méthode de culture physique ou sportive.

La communion avec le corps s'effectue à travers la spiritualisation du souffle, c'est-à-dire en maintenant le mental conscient fixé sur le processus respiratoire, en le laissant s'absorber dans le contrôle du souffle. Pourquoi ? Parce que la fonction respiratoire est une fonction mixte qui constitue la frontière entre le domaine végétatif, organique, inconscient et celui de nos activités volontaires, conscientes. S'il est vrai qu'elle appartient habituellement à la première catégorie, elle devient consciente à volonté. Pour les adeptes du yoga, de frontière elle se mue en voie d'accès qui permet au moi conscient de contacter cette autre partie du psychisme qui régit le domaine inaccessible des fonctions végétatives. Précisons aussitôt qu'il s'agit d'une pénétration consciente et non d'une interférence du mental dans les fonctions végétatives, du moins au départ. Toute âsana doit donc être portée par la respiration consciente, et répétons que, sur ce point, l'accord unanime des Maîtres est acquis. Quant aux divergences, aux contradictions même, rencontrées dans la pratique, elles ne peuvent troubler que le néophyte. En effet, chaque méthode se justifie et trouve son propre domaine d'application qui dépend moins du Maître que du stade d'évolution de l'adepte.

Résumons les principales méthodes enseignées :

La première méthode, la plus simple, consiste à respirer consciemment mais normalement, sans arrêt ni à-coup, d'une façon silencieuse, aisée et régulière à travers toute la séance, c'est-à-dire non

seulement pendant les phases statiques mais aussi pendant les phases dynamiques : c'est la méthode que je préconise au début. Classique et simple, elle sauvegarde l'essentiel : permettre au mental conscient de s'absorber dans le souffle tout au long de la séance. Cette méthode ne présente aucun danger ni aucune possibilité d'erreur.

Une autre méthode, plus élaborée, plus complexe, consiste à synchroniser rigoureusement la respiration et les diverses phases de chaque âsana; elle prévoit des rétentions de souffle, la plupart du temps à poumons pleins, pendant l'immobilisation. Cette méthode sera réservée aux adeptes plus avancés et ne devra être pratiquée que sous la surveillance d'un instructeur qualifié, car toute erreur dans la synchronisation, toute respiration à contre-temps ou toute rétention inopportune, loin d'améliorer le rendement d'une âsana, diminuent au contraire son efficacité.

Chez les débutants qui se risquent à pratiquer ainsi, il est fréquent que le visage se congestionne pendant la rétention, ce qui est TOUJOURS un indice défavorable.

Cette méthode est enseignée dans certains ashrams en Inde et préconisée dans quelques ouvrages et manuels.

La troisième méthode est celle qui est pratiquée dans les écoles, des plus traditionnelles et demeurées les plus authentiques, celles du Sud de l'Inde.

Cette méthode allie la simplicité de la première méthode à une efficacité comparable à celle comportant des rétentions de souffle que nous venons d'évoquer ci-dessus.

Pour l'essentiel, elle consiste à continuer à respirer plus profondément et plus lentement que d'habitude et cela durant toute la séance, mais en plus à veiller à *équilibrer rigoureusement la durée de l'inspiration et de l'expiration et à respirer en Ujjayi*. C'est spécialement pendant la phase statique que cette méthode donne la pleine mesure de son efficacité.

Faisons tout de suite un essai, voulez-vous. Prenez la position de la Pince et immobilisez-vous dans la phase statique, recherchez l'aisance et pendant ce temps concentrez-vous sur votre souffle. Laissez-le d'abord aller et venir, puis s'approfondir, ce qui se fait automatiquement si vous veillez à contracter progressivement la sangle abdominale à la fin de l'expiration pour chasser un maximum d'air vicié, sans toutefois aller jusqu'à l'expiration forcée. Laissez ensuite pénétrer l'air dans les poumons — inspiration qui

sera nécessairement plus profonde que de coutume – en contrôlant la sangle abdominale. A propos de sangle abdominale, soit dit en passant, il ne faut jamais la distendre au point de laisser le ventre se ballonner. De toute façon l'inspiration sera profonde, lente et consciente, et l'adepte veillera à équilibrer rigoureusement la durée des deux phases.

Consciemment signifie non seulement rester concentré, sans distraction, sur cette respiration lente, profonde, en égalisant l'inspir et l'expir, mais aussi observer où la respiration se place d'elle-même dans votre corps. En effet, chaque âsana conditionne une façon de respirer qui lui est propre. Dans le cas de la Pince, la respiration se place plutôt dans les flancs et dans le dos, vers les côtes inférieures, tandis que le Poisson place la respiration au sommet du thorax, vers les clavicules. Ainsi chaque âsana met en action une partie différente et bien définie de l'appareil respiratoire, et cela automatiquement. Une autre prescription de l'école du Sud de l'Inde est de toujours respirer en Ujjayi pendant les âsanas. Comment pratiquer Ujjayi ?

C'est très simple à exécuter mais assez difficile à expliquer. En Ujjayi, l'air entre et sort en bruissant contre le voile du palais, par suite d'une légère contraction de la région de la glotte. Ce bruissement, faible mais audible de l'extérieur, ressemblerait à un début de léger ronflement. Cette obturation partielle de la glotte réduit le calibre des voies respiratoires à cet endroit, ralentit donc l'inspiration et l'expiration, et provoque une modification des pressions intrapulmonaires. A l'inspiration la dépression est accrue, à l'expiration c'est l'inverse qui se produit; dans les deux cas les échanges respiratoires sont favorablement influencés par cette pratique.

Il n'y a donc aucune rétention à aucun moment et le passage de l'inspir à l'expir (et vice versa) se fait en douceur, sans solution de continuité. En pratique, il existe dans l'école du Sud de l'Inde une synchronisation du souffle et du mouvement même pendant la prise de l'âsana (cf. Prasarita Padatanâsana, un grand classique du Sud de l'Inde, p. 167). En fait, pendant la prise de la position comme dans la phase d'immobilisation, veillez tout simplement à égaliser l'inspir et l'expir, c'est l'essentiel du système.

Bientôt une synchronisation spontanée s'établira entre la respiration : les mouvements vous dicteront comment respirer.

La méthode comporte encore d'autres détails d'exécution, d'intérêt secondaire qu'il n'est pas indiqué d'évoquer ici, car ils ne concernent que des spécialistes très entraînés. Quelle que soit la méthode utilisée jusqu'ici, je vous suggère de soumettre cette dernière à un essai loyal de quelques semaines au moins, afin de pouvoir juger de la différence.

Le principal critère d'appréciation sera une meilleure pénétration consciente du souffle, une meilleure absorption du mental, une communion plus intime avec votre Corps. Ainsi pratiquées, vos âsanas deviennent du yoga très authentique.

âsanas

Dans les chapitres suivants, nous allons donc étudier de nouvelles âsanas de façon à compléter ou à varier votre série quotidienne. Le problème consiste à savoir à quel moment les exécuter dans votre séance de yoga habituelle.

Si vous avez "J'apprends le yoga" sous la main, vous trouverez page 105 et suivantes le chapitre "Dans quel ordre pratiquer les poses".

Si vous ne possédez pas cet ouvrage, il vous suffit de noter que sans déséquilibrer votre série habituelle, vous pouvez toujours compléter ou remplacer par exemple une posture vers l'avant par une autre âsana de flexion vers l'avant. De même pour les flexions vers l'arrière. Les postures de torsion se placent toujours en fin de série, après les flexions vers l'avant ou vers l'arrière. Après les torsions, on peut effectuer les poses inversées (Shirs-âsana) ou des poses d'équilibre et de force (Mayurâsana par exemple).

Bonne pratique !

trikonâsana

le triangle

La parenté entre le sanscrit “trikona” (triangle) et le grec “tri-gonos” est frappante.

Appelez-la posture du Triangle si vous le souhaitez (elle donne au corps l'apparence d'un triangle quand l'âsana est prise); nous utiliserons le terme sanscrit qui est facile à retenir.

GENERALITES

Quoique cet exercice soit aussi pratiqué en gymnastique suédoise, la technique yogique et ses effets sont **TOTALEMENT** différents, – hormis certains effets sur la musculature dorsale et abdominale qui sont communs aux deux systèmes.

DEUX TYPES D'EXECUTION

Trikonâsana peut être considérée soit comme un exercice de mise en train qui se place alors après la Salutation au Soleil, soit comme une âsana intégrée dans la série quotidienne – dans ce cas elle s'exécute après la Torsion. Seul le rythme d'exécution (voir “Respiration et vitesse d'exécution”) diffère.

TECHNIQUE

Position de départ

Station debout. Ecartez largement les pieds afin de réduire les mouvements latéraux du bassin.

Etendez les bras latéralement, les paumes orientées vers le bas.

Premier temps

Tournez la paume gauche vers le haut, levez lentement le bras gauche en regardant la main. Veillez à ce que ce mouvement se fasse dans le plan déterminé par les jambes. Simultanément, abaissez le bras droit. Penchez le tronc vers la droite tandis que la main droite descend vers le genou droit.

Deuxième temps

Quand la main droite touche le genou, laissez glisser le pouce et l'index le long du tibia (celui-ci faisant en quelque sorte office de rail). L'épaule, faut-il le dire, suit le mouvement et le bassin pivote légèrement.

Penchez le tronc jusqu'à ce que les doigts touchent le pied. Simultanément, abaissez progressivement le bras gauche et placez-le PARALLELEMENT AU SOL, en continuant à regarder la paume.

Immobilisation

Dans cette attitude, immobilisez-vous en basculant les épaules pour les placer aussi perpendiculairement que possible par rapport au tapis. But : étirer les flancs au maximum. Respirer de 5 à 10 fois dans cette position (Cf. plus loin).

NOTE

Ce n'est que pour la nécessité de la description que le mouvement a été disséqué. En pratique, il faut l'accomplir sans temps d'arrêt, jusqu'à la position yogique finale, les diverses phases se succèdent en un seul mouvement lent et régulier.

Retour à la position de départ et répétition

Revenir en sens inverse à la position de départ. Répéter le mouvement de l'autre côté.

RESPIRATION ET VITESSE D'EXECUTION

Dans Trikonâsana, le mouvement et la respiration sont synchronisés. La tendance naturelle serait d'expirer pendant que le tronc descend. C'est l'inverse qui doit se produire, car l'inspiration permet d'assouplir et de libérer la cage thoracique et les épaules; elle favorise la respiration costale et claviculaire.

La respiration yogique correcte est impossible si les côtes manquent de mobilité et si la rigidité de la ceinture scapulaire bloque les mouvements du sommet du thorax. En s'inclinant à droite, les côtes droites sont coincées les unes contre les autres : la respiration se localise électivement dans le flanc GAUCHE. A la fin du mouvement, c'est donc le poumon GAUCHE qui doit être gonflé et vice-versa lors de la répétition de l'autre côté. Si Trikonâsana est pratiquée à la manière d'une âsana, la respiration se fera de la façon suivante :

- a) au départ, faire une expiration profonde;
- b) inspirer pendant la prise de l'âsana (3 à 4 secondes);
- c) dans l'attitude finale, retenir le souffle à poumons pleins durant 6 à 8 secondes, soit le double du temps d'inspiration; c'est évidemment le poumon du côté tourné vers le haut qui sera gonflé;
- d) expirer en revenant à la position de départ (3 à 4 secondes). Ces temps peuvent être allongés, mais en restant toujours dans les limites du confortable.

Lorsque l'immobilisation dépasse 10 secondes, stoppez la rétention et respirez profondément. L'âsana peut alors être tenue pendant une ou deux minutes.

Pendant la mise en train :

Si l'exercice fait partie de la mise en train, l'allure de l'exécution est réglée par le souffle lui-même. Trikonâsana se place alors immédiatement après la Salutation au Soleil, exercice dynamique qui accélère les rythmes respiratoire et cardiaque. Sans être réellement essoufflé après les Salutations, le yogi respire cependant plus vite qu'à l'ordinaire. S'il effectue Trikonâsana à ce moment, il respectera la façon de respirer indiquée, mais suivra le rythme de sa propre respiration (assez rapide à ce moment). Le temps d'arrêt se limitera à deux ou trois secondes environ. Au fur et à

mesure que "l'essoufflement" s'atténuera, Trikonâsana se ralentira jusqu'au rythme d'exécution cité plus haut.

Répétition

Sous forme d'âsana : 3 ou 4 fois le mouvement complet à gauche et à droite.

Pendant la mise en train : jusqu'à ce que le rythme respiratoire soit redevenu normal.

CONCENTRATION

Sur la respiration, surtout sur l'expansion du thorax du côté où le flanc est tourné vers le haut.

N.B.— En consultant les photos, vous trouverez une variante plus poussée de Trikonâsana.

ERREURS A EVITER

Voici les erreurs les plus fréquentes :

- expirer en descendant;
- amener le bras étendu plus bas que l'horizontale;
- ne pas écarter les jambes suffisamment, ce qui laisse trop de mobilité au bassin;
- plier une jambe;
- ne pas laisser pivoter le bassin et s'évertuer à réaliser l'exercice entièrement dans le plan des jambes, donc sur la hanche;
- regarder le sol au lieu de la paume.

CONTRE-INDICATIONS

Il n'y a aucune contre-indication à l'exercice exécuté sans forcer, suivant les directives ci-dessus. Cependant les futures mamans devront être prudentes à partir du quatrième mois et s'abstenir à partir du cinquième à cause des effets sur l'utérus.

EFFETS BENEFIQUES

Muscles :

Cette âsana étire et développe remarquablement la musculature de la colonne vertébrale. Les muscles intercostaux sont mobilisés et assouplis; or ils sont généralement atrophiés et raccourcis à cause de notre façon superficielle de respirer.

Trikonâsana leur restitue la mobilité perdue.

Les muscles abdominaux obliques et ceux des flancs sont étirés quand le tronc se penche pour prendre la position et sont fortifiés pendant qu'il retourne à la verticale.

La sangle abdominale est fortifiée et tonifiée.

Cette âsana fortifie les muscles du cou et de la nuque, rarement mis en action dans la vie courante.

Cage thoracique et poumons :

Ainsi que nous l'avons dit, Trikonâsana vise avant tout à restituer toute sa mobilité à chaque moitié de la cage thoracique, ce qui est très important.

En effet, chez la plupart des gens, un des deux poumons respire plus que l'autre : c'est souvent le poumon droit qui est le plus actif. Ce déséquilibre respiratoire s'accroît avec le temps, le poumon le moins actif tendant à réduire encore son activité. Certes, un seul poumon suffit pour vivre normalement, à condition de ne pas se livrer à des exercices trop violents; en effet, la nature nous a dotés d'une surface pulmonaire largement suffisante en prévision de besoins respiratoires importants, notamment en cas d'efforts intenses et prolongés.

Cependant il faut que les deux poumons soient également aérés, sinon le poumon le moins actif s'expose aux affections pulmonaires (tuberculose notamment).

Par l'expansion alternative de chaque moitié du thorax, l'âsana rétablit l'équilibre respiratoire et ventile à fond les DEUX poumons.

Trikonâsana constitue une excellente préparation aux exercices respiratoires et au Prânayâma.

En outre, le mouvement des bras pendant la prise de la position englobe le sommet de la cage thoracique dans le processus

d'inspiration. Cette âsana favorise donc la ventilation non seulement de la partie moyenne des poumons, mais aussi des lobes supérieurs.

Colonne vertébrale :

La première partie du mouvement plie la colonne vertébrale latéralement, ce qui en corrige les déformations latérales. En cas de scoliose, il faut pratiquer l'exercice asymétriquement : par exemple, deux fois dans le sens correctif de la scoliose, une seule fois dans l'autre. Dans le cas de déformations accentuées, ne travailler que d'un seul côté jusqu'à élimination du défaut. Dans ce cas, l'âsana doit être exécutée plusieurs fois par jour. C'est surtout la partie lombaire qui est travaillée par l'âsana. C'est pourquoi Trikonâsana constitue un bon complément à la pose de la Torsion (Ardha-Matsyendrâsana).

Abdomen :

Cet exercice fortifie la sangle abdominale, active la circulation dans l'abdomen par la compression et l'étirement alternatifs de chaque moitié du ventre. Les organes pelviens sont surtout intéressés par cette âsana qui agit aussi dans les cas d'entéroptoses, c'est-à-dire dans les cas de déplacement de l'intestin (grêle et côlon).

Système nerveux :

Les nerfs de la partie lombaire de la colonne vertébrale sont tonifiés et stimulés, ce qui influence directement tous les organes abdominaux et notamment le système génito-urinaire ainsi que le côlon.

L'âsana combat la constipation sur deux fronts :

- a) mécaniquement, par la compression et l'étirement alternatifs de l'abdomen;
- b) par voie réflexe, par la stimulation des centres nerveux médullaires commandant ces organes (à noter qu'il y a aussi augmentation de la diurèse).

Effets esthétiques :

Trikonâsana rectifie la colonne vertébrale, équilibre et développe la cage thoracique, amplifie les thorax étriés, élimine la graisse et la cellulite aux hanches.

Ces effets s'obtiennent en maintenant la pose au moins pendant une minute au total de chaque côté et en l'accompagnant de respirations profondes.



Position de départ. Inspirer, puis vider les poumons à fond.



*Orienter la paume gauche vers le haut et la regarder, puis basculer le tronc en laissant glisser la main droite le long du tibia jusqu'à ce que les doigts touchent le sol.
INSPIRER pendant ce mouvement.
Le tronc peut pivoter légèrement et se déplacer vers l'avant.*



Respirer maintenant.

Etendre le bras gauche et le placer parallèlement au sol. RETENIR LE SOUFFLE le double du temps de l'inspiration en gonflant le flanc orienté vers le haut. S'immobiliser pendant ce temps en plaçant les épaules aussi perpendiculairement que possible par rapport au sol. Continuer à regarder la main. Etirer les flancs.



Recommencer de l'autre côté.



VARIANTE :

Partir comme indiqué plus haut mais en écartant davantage les pieds. Le pied droit sera perpendiculaire au tranchant du pied gauche.

Placer la paume droite à plat sur le sol, à côté du pied droit. Coucher le flanc droit contre la cuisse pliée et placer l'aisselle sur le genou. Pendant ce temps, le bras gauche (paume tournée vers le tapis) pointe vers le haut. La jambe gauche reste étendue, le tronc se place dans son prolongement ainsi que le bras. Le corps est ainsi parfaitement rectiligne. Tenir pendant 8 à 15 secondes en respirant profondément.

Se concentrer sur le remplissage du poumon GAUCHE (tourné vers le haut).

Inspirer en revenant à la position de départ.

Répéter l'exercice de l'autre côté.

urdhva paschimottanâsana

la pince en équilibre

Le contrôle du corps sur l'esprit se manifeste le plus pendant l'exécution des exercices d'équilibre, car le système nerveux doit donner aux muscles des ordres très précis. Les exercices d'équilibre favorisent aussi la coordination motrice et exercent cet organe important mais si souvent oublié : le cervelet. Ce chapitre sera donc consacré à deux variantes de la Pince qui présentent la particularité de s'effectuer en équilibre.

VARIANTE I

Décrivons d'abord la plus simple des deux variantes.

Position de départ

Pour les débutants : partir de la position assise, les jambes étendues devant soi. Plier les genoux qui doivent rester joints, puis saisir les gros orteils avec les médus (on gardera cette prise jusqu'à la fin de l'exercice). Les pouces et les index des deux mains s'entrelacent (cf. photo n° 2) afin que les pieds restent joints et ne forment qu'un bloc. Arrondir le dos et soulever les pieds du sol. Après quelques tâtonnements, vous découvrirez l'endroit précis du coccyx où l'équilibre est obtenu. La tête se place à la verticale de ce point d'appui, et Y RESTERA DURANT TOUT L'EXERCICE. Les yeux fixent un point au tapis. Continuer à respirer normalement, ne pas se crispier.

Premier temps

Déplier lentement les jambes et les tendre vers le haut, sans raideur. S'immobiliser dans cette position, respirer profondément,

relaxer le maximum de muscles. Se concentrer, sans quoi on perd bientôt l'équilibre.

Deuxième temps

Après quelques respirations dans cette position, attirer les genoux à soi (symétriquement, pour sauvegarder l'équilibre) et avancer le nez vers les rotules. Tenir le plus longtemps possible.

INCIDENTS "TECHNIQUES"

Cet exercice est sans danger; le pire qui puisse arriver — et qui ne manquera pas de se produire ! — serait de culbuter. Il suffit donc de se placer à une distance suffisante d'un mur ou d'un meuble.

Cette rupture d'équilibre provient en général d'une position incorrecte de la tête. Si le menton est trop relevé, la tête pèse vers l'arrière et l'on roule sur le dos.

POUR LES ADEPTES AVANCES

Les adeptes avancés partiront, non de la position montrée sur la photo, mais de la position normale de départ pour Paschimotanāsana, c'est-à-dire couché sur le dos. Dès que les bras relevés (cf. "J'apprends le Yoga" p. 182) ont touché les genoux, au lieu de continuer le mouvement au sol, soulever symétriquement les jambes et le tronc, *sans plier les jambes*, en équilibre sur les fesses. On ne passe donc pas par la position intermédiaire représentée sur la photo n° 1 de ce chapitre. Accrocher les orteils et poursuivre l'exercice tel qu'il est décrit plus haut. Le retour au sol s'effectue dans l'ordre inverse.

VARIANTE II — DVIPADA SHIRSASANA

Cette variante de la Pince en équilibre s'appelle aussi Dvipada Shirsāsana, ce qui signifie la posture des deux (dvi) pieds (pada) à la tête (shirsa).

Départ

A la différence de la première variante, au lieu d'être serrés l'un contre l'autre, les genoux sont au contraire écartés au maximum afin que les cuisses compriment le bas-ventre.

Entrelacer les doigts et soutenir les pieds le plus bas possible, presque sous les talons.

Premier temps

Attirer les pieds à soi, vers la poitrine. Le point d'appui en équilibre est au coccyx, comme dans la première position, et la tête se trouve à la perpendiculaire de ce point.

Placer les coudes sur les tibias: TRES IMPORTANT.

Deuxième temps

Attirer les pieds vers le front; en montant, ils ne doivent pas décrire une courbe et s'éloigner du corps, mais suivre un trajet aussi vertical que possible; ainsi les cuisses compriment mieux le ventre, et l'action sur la colonne vertébrale est plus puissante. Toujours respirer normalement. Le mouvement sera lent et régulier, sans saccades ni temps d'arrêt.

Phase finale

Après avoir touché le front avec les pieds, si possible les amener plus haut encore, vers le sommet de la tête, pour accentuer la pression intra-abdominale et la courbure de l'épine dorsale. Cette āsana requiert de la souplesse et de la concentration.

QUAND PRATIQUER ?

Les deux variantes peuvent soit remplacer temporairement la Pince classique, soit s'insérer dans la série. Elles se placent alors après Paschimotanāsana.

EFFETS

Dans l'ensemble, les effets sont ceux de la Pince au sol avec quelques différences qu'il importe de connaître.

Effets sur la circulation et les glandes génitales :

Ces effets particuliers sont communs aux deux variantes. La pesanteur attire le sang dans les parties basses, en l'occurrence dans le bas-ventre, intensifiant l'irrigation sanguine de cette région, notamment des glandes génitales. A raison de deux à trois minutes par jour, elle stimule l'activité hormonale de ces glandes dont l'importance est primordiale pour le maintien de la jeunesse physique et intellectuelle. L'étirement du bas de la colonne vertébrale stimule certains centres nerveux dans le rachis, ce qui combat l'impuissance, car le yogi doit être un homme à part entière et non un eunuque. Conserver l'intégrité des fonctions génitales est un gage de jeunesse. Si les excès sexuels peuvent saper la vitalité, par contre, le fonctionnement normal et sain de l'appareil génital est essentiel au maintien de la jeunesse physique et mentale. La nature enlève le pouvoir de reproduction aux organismes altérés par l'âge. Et cet exercice est également valable pour la femme et lui évite certains désagréments au moment de la ménopause.

Effets sur le tube digestif :

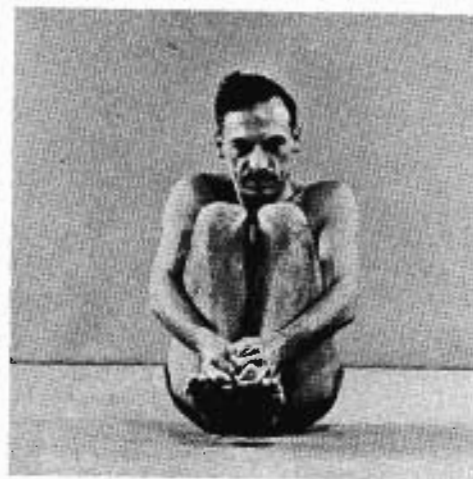
La variante II agit sur le péristaltisme intestinal autant par la pression exercée par les cuisses sur le côlon ascendant et descendant, que par l'afflux de sang vers le bas-ventre. Elle lutte contre la paresse intestinale.

Effets sur la colonne vertébrale :

La Pince en équilibre, dans ses deux variantes, mobilise surtout la partie dorsale de la colonne vertébrale. Les centres nerveux vitaux de cette région — particulièrement importants puisqu'ils contrôlent l'appareil respiratoire, y compris les bronches, l'estomac et le cœur — sont tonifiés et stimulés.

POUR CONCLURE

Ces deux variantes ne peuvent remplacer la Pince au sol dont la phase dynamique notamment est très précieuse par le déroulement lent, progressif et complet de toute la colonne vertébrale ! Elles en constituent cependant un complément important et méritent de prendre place dans notre série.



VARIANTE I

Position de départ.

Saisir les orteils après avoir replié les genoux et chercher d'abord le point d'équilibre, au coccyx. Arrondir le dos, fixer un point au sol.



Observer la prise des orteils par les médus et l'entrelacement des index et des pouces afin que les pieds forment un bloc. Les genoux sont joints et le resteront durant tout l'exercice. Remarquer que les épaules sont légèrement surélevées.



Les jambes se déplient lentement. En procédant par à-coups, on risque la culbute. Cette asana étire les muscles des fesses et des mollets, ce qui facilite aussi la Pince au sol.



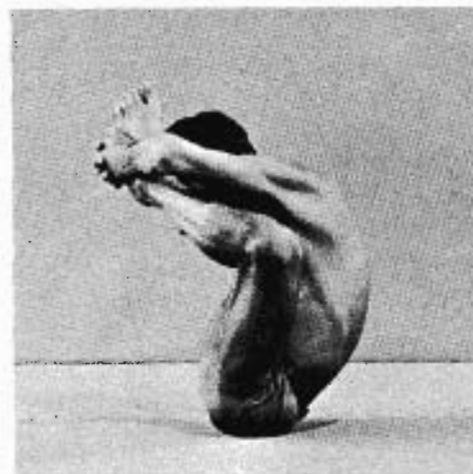
Par une traction des bras, partie du coude et des épaules (remarquez la différence de position des coudes sur la photo ci-contre), les genoux se rapprochent du front et réciproquement. Continuer à respirer normalement.



VARIANTE II – DVIPADA–SHIRSASANA
Appliquer les plantes des pieds l'une contre l'autre. Entrelacer les doigts et soutenir les pieds. Chercher l'équilibre puis, en attirant les talons à soi, poser d'abord les coudes sur les tibias en arrondissant les épaules et le dos. Fixer un point au sol, respirer normalement.



La photo de face montre la façon de prendre les pieds et la position des coudes sur les tibias. Les genoux s'écartent au maximum afin que les cuisses pénètrent dans le bas-ventre pour y comprimer le côlon ascendant et descendant.



Avec les genoux bien écartés, soulever les pieds suivant une trajectoire aussi rectiligne et aussi verticale que possible; amener les talons en contact avec le haut du front. Pousser la tête vers l'avant (et non vers l'arrière sinon la chute à la renverse serait inévitable). Cet exercice libère toute la ceinture scapulaire.



A mesure que vous deviendrez plus souple, vous arriverez non seulement à toucher le front, mais même l'occiput et, à ce moment, le menton touchera le sternum. La pression des cuisses dans le ventre atteindra son maximum. Toujours fixer un point au sol. Respirer très profondément, pour masser les organes déjà comprimés, ce qui les stimule.



La même vue de face.
Cet exercice n'est réalisable que si les pieds sont tenus exactement de la façon indiquée sur cette photo qui montre aussi à quel point le ventre est comprimé au cours de cette phase de l'āsana.

prasarita padatanâsana

ETYMOLOGIE

Cette âsana est à la fois une posture de flexion vers l'avant et une pose inversée. Elle tire son nom de "Prasarita" qui signifie en sanscrit "ouvert, étendu", et de "Pada", "pied", dont la consonance rappelle une fois encore la parenté entre le sanscrit et nos langues européennes.

TECHNIQUE

Position de départ

En partant de la position debout, écartez les pieds de 1,20 m, ou plus, selon la longueur de vos jambes; vous trouverez vite la bonne distance en essayant de prendre la position complète : si vous n'arrivez pas à poser la tête au sol, écartez les pieds davantage. Placez les mains aux hanches. *Inspirer profondément.*

Premier temps

Expirez lentement et à fond : pendant ce temps, penchez le buste en avant, posez les paumes au sol le plus près possible de la ligne imaginaire reliant les talons.

Au début, vous pouvez placer les mains devant cette ligne. Au fur et à mesure des progrès, vous rapprocherez les paumes de cette ligne, et pour finir vous les placerez derrière elle.

DEUXIEME TEMPS

Inspirez profondément : Levez la tête le plus haut possible en regardant devant vous : agissez comme si vous vouliez creuser les reins, ainsi votre dos se redressera, votre colonne vertébrale deviendra rectiligne; c'est le but visé.

Retenez le souffle durant deux ou trois secondes dans cette position.

Troisième temps et pose finale

Maintenant, *expirez lentement et profondément* pendant que vous vous penchez vers l'avant jusqu'à déposer le sommet de la tête au tapis, le front sur la ligne des poignets. Cette position constitue l'attitude finale. *Respirez profondément* en mettant l'accent sur la fin de chaque expiration, contractez fortement les muscles abdominaux pour expulser des poumons les derniers cm³ d'air. Tenez la position pendant 10 à 20 respirations profondes (durée moyenne).

Quatrième temps

Après la dernière expiration forcée, *inspirez en redressant le dos* comme dans le deuxième temps de l'exercice; les paumes restent au sol. Retenez le souffle deux ou trois secondes en tendant le dos.

Retour à la position de départ

Expirez et revenez à la position n° 1, puis rapprochez les pieds et reposez-vous quelques instants en respirant normalement.

RESPIRATION

Il est indispensable de synchroniser les mouvements et la respiration. Nous insistons donc sur le respect scrupuleux des indications données à ce sujet. La respiration se fera de préférence en Ujjayi, avec fermeture partielle de la glotte.

La respiration sera toujours très profonde, mais avec l'accent sur

l'expiration qui sera poussée à fond, comme indiqué ci-dessous.

CONCENTRATION

Pendant tout l'exercice, se concentrer sur la respiration, et dans la position finale, se concentrer sur la compression de l'abdomen par l'expiration forcée et sur le massage des viscères qui en résulte.

RECOMMANDATIONS

Il faut prendre vos précautions afin que les pieds ne glissent pas sur le sol et qu'ils ne s'écartent pas davantage. C'est pourquoi il est préférable de travailler pieds nus sur un sol non glissant, sans quoi le maintien de la pose serait malaisé — car lorsque les pieds s'écartent, il faut un effort musculaire pour les en empêcher. Un écartement exagéré peut causer des douleurs dans les muscles des cuisses. On peut aller jusqu'à la sensation d'étirement frisant la douleur, jusqu'à la "souffrance agréable".

PLACE DANS LA SERIE

Cet exercice peut se placer immédiatement avant la Pince classique, dont il favorise l'exécution par l'étirement des muscles des jambes. Bien des adeptes, même après des mois de pratique, n'arrivent pas à prendre la position finale de la Pince sans plier les genoux, et se désolent de ne plus progresser dans ce sens. Par la pratique régulière de Prasarita Padatanāsana — une des positions favorites de l'école du Sud de l'Inde —, les muscles de la jambe ainsi que les ligaments s'allongent rapidement. L'adepte constatera de nets progrès dans l'exécution correcte de la Pince classique et de la Charrue.

EFFETS BENEFIQUES

Cette pose combine les effets des postures vers l'avant et ceux des poses inversées.

Colonne vertébrale :

La colonne vertébrale s'assouplit pendant la phase de flexion et se redresse pendant les périodes de tension. Les disques intervertébraux subissent une pression accrue, ce qui entretient leur élasticité. Les ligaments de la colonne vertébrale sont étirés et assouplis.

Musculature :

Les muscles et les ligaments de la colonne vertébrale sont étirés, mais ce sont les muscles des cuisses qui subissent l'élongation la plus prononcée : ils manifestent d'ailleurs leur "présence" pendant l'exécution de la posture ! Cet exercice, nous l'avons dit, leur restitue rapidement leur longueur normale. Pendant la contraction, durant l'expiration forcée, la sangle abdominale est fortifiée.

Circulation :

La circulation intracrânienne est activée tout comme dans Shirsâsana ou Sarvangâsana, mais comme la hauteur de la colonne de sang est réduite (cf. principe de Pascal), la pression sanguine dans les vaisseaux du cerveau sera donc proportionnellement moins forte. La circulation est accélérée dans tout le tronc et les organes abdominaux en bénéficient largement.

Le foie et l'estomac figurent parmi les principaux bénéficiaires : la circulation dans le foie est fortement accrue et le sang est littéralement aspiré par la veine cave. Cette posture favorise le bon fonctionnement du tube digestif et dissipe les stagnations de sang dans les organes abdominaux.

Chez le sédentaire, les stases de sang veineux dans les viscères diminuent la vitalité générale de l'organisme. Grâce à cet exercice, le sang est recyclé, pulsé vers le cœur et les poumons pour y être purifié.

Au point de vue des bénéfices pour l'organisme, ses effets circulatoires le distinguent de la Pince classique où l'afflux de sang vers la tête est moins accentué.

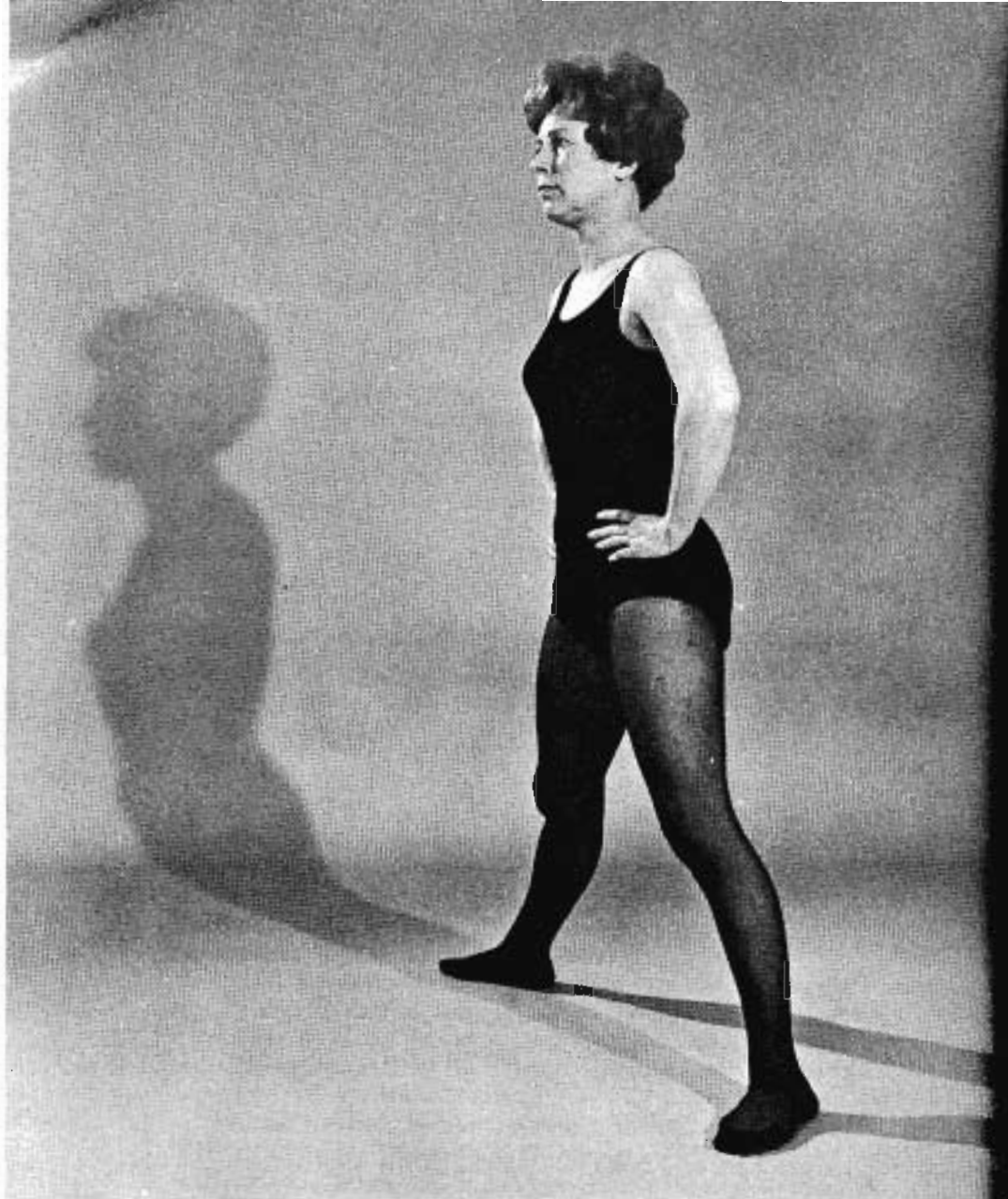
Nerfs :

La moelle épinière est étirée et tonifiée, et le sympathique qui longe la colonne vertébrale est stimulé.

Le principal bénéficiaire sera le sciatique, que la posture tend à dégager à son affleurement de la colonne vertébrale, tandis qu'il est étiré lors de l'extension des muscles de la cuisse. Cet étirement lui est très favorable et constitue une excellente prévention contre les douleurs dont il gratifie parfois son propriétaire. Toutefois, si ce nerf est irrité, il peut être contre-indiqué de pratiquer cet exercice si les douleurs s'aggravent par sa pratique.

CONCLUSION

Cette posture, quoique peu courante, n'en est pas moins fort intéressante à bien des égards. Son exécution prend tout au plus une ou deux minutes; elle n'allonge donc guère la série.



Partant de la position debout, écarter les pieds : veiller à ce que le sol soit antidérapant.

Placer les mains aux hanches; INSPIRER profondément en redressant bien le dos. Ne pas gonfler l'abdomen outre mesure.



EXPIRER lentement, profondément, pendant qu'on se penche pour poser les paumes au sol, le plus près possible de la ligne des pieds.

Si les paumes ne touchent pas le sol il faut écarter davantage les pieds.



Cette phase est très importante et ne peut être omise en aucun cas. Pendant que vous INSPIREZ profondément, essayez de creuser les reins : cela redresse la colonne vertébrale – ce qui est très favorable pour la statique de l'épine dorsale. Regardez droit devant vous. Les muscles des jambes, du dos et de la nuque sont tendus pendant cette partie de l'exercice. Après un arrêt de deux ou trois secondes à poumons pleins, passez à la phase suivante.



Déposer la tête au sol entre les mains en EXPIRANT à fond. Regarder le nombril ! RESPIRER profondément dans cette position; la maintenir durant 10 à 20 respirations avec expirations forcées (contraction de la sangle abdominale). Cela masse vigoureusement les viscères de l'abdomen. Terminer sur une EXPIRATION profonde avant de revenir à la position initiale par l'étape suivante.



INSPIREZ lentement et à fond en redressant le dos comme à l'aller. Retenez le souffle un peu plus longtemps que lors de la prise de position. Lorsque vous avez besoin de vider les poumons, il faut ...



... revenir à la position de départ en *EXPIRANT* mais sans passer par le stade représenté à la photo n° 2.

kurmâsana

la tortue

Kurmâsana justifie bien son nom : le dos arrondi de l'adepte évoque bien la carapace d'une tortue (Kurma en sanscrit).

PLACE DANS LA SERIE

Les lecteurs qui ont adopté la "série Rishikesh" (voir "J'apprends le Yoga", p. 171) intercaleront Kurmâsana immédiatement après Paschimottanâsana (la Pince).

TECHNIQUE

a) ARDHA-KURMASANA – La Demi-Tortue

La pose complète n'est pas toujours accessible d'emblée. Elle peut se conquérir par la pratique de la demi-âsana.

Position de départ

Assis au tapis, les jambes étendues devant soi, légèrement fléchies, les pieds distants de 40 à 50 cm.

Plier la jambe gauche de manière à poser la plante du pied au sol.

Premier temps, prise de la position et respiration

En tournant la paume vers le haut, glisser l'avant-bras puis le bras sous le creux poplité gauche en essayant de rapprocher l'épaule du genou.

A ce moment, expirer à fond, tendre la jambe gauche et en poussant le talon vers l'avant, abaisser l'épaule et arrondir le dos. S'immobiliser dans cette attitude en s'efforçant de relaxer les muscles du dos.

Respirer profondément.

Revenir à la position de départ et effectuer l'âsana de l'autre côté.

Durée

Au début, s'immobiliser durant 10 secondes de chaque côté; augmenter progressivement cette immobilisation jusqu'à une minute.

CONCENTRATION

Focaliser l'attention sur la relaxation des muscles du dos qui subiront passivement la courbure.

ERREURS A EVITER

- Travailler par saccades
- Durcir les muscles du dos
- Tourner la paume vers le sol

REPETITION

Deux fois de chaque côté.

KURMASANA (Complet)

Ardha-Kurmāsana peut, selon le cas, constituer une préparation lointaine à la posture complète, servir d'exercice de "déroutillage" précédant immédiatement la pose complète.

Position de départ

L'attitude initiale est identique à celle de la demi-posture sauf

que les genoux sont levés plus haut et que les pieds sont tous deux posés à plat au sol.

Prise de la Position

Le lecteur devine qu'il s'agit cette fois de glisser chaque bras sous le genou correspondant avec la paume tournée vers le haut, ce qui empêche le coude de se replier. Lorsque les bras sont en place, ils forment un angle obtus dirigé vers l'arrière; à ce moment, il faut pousser les talons vers l'avant en tendant les jambes. Le dos doit subir passivement la poussée.

Respirer calmement. A chaque expiration laisser le front s'abaisser d'un cran jusqu'à toucher le sol. Dans cette position, il faut... se relaxer ! Je ne plaisante pas en cataloguant cette âsana parmi les postures de relaxation ! Elle le devient avec la pratique. Lorsqu'elle sera vraiment confortable et "relax", au lieu d'appliquer le front au sol, c'est le menton qu'il faudra poser au tapis et pousser le plus loin possible vers l'avant. Cela modifie considérablement l'action de l'âsana sur la colonne vertébrale et accentue la compression intra-abdominale.

VARIANTES

A. Au lieu de disposer les bras au sol en angle obtus, on peut les placer perpendiculairement au tronc, dans l'alignement des épaules. Ceci augmente l'efficacité de l'exercice mais aussi — hélas ! — sa difficulté. On peut y accéder par paliers et chaque jour, après s'être immobilisé durant quelques instants dans la position la plus confortable, avancer un peu plus les mains.

B. Une autre variante est destinée à augmenter encore plus la compression intra-abdominale, surtout dans la région du côlon : au lieu d'amener les bras vers l'avant, on les fléchit vers l'arrière afin de pouvoir les placer derrière le dos. Les médus devraient se toucher, les doigts devraient même s'accrocher.

Il va de soi que ces variantes ne s'adressent qu'aux adeptes déjà bien assouplis.

CONTRE-POSE

Si l'on s'immobilise plus d'une minute dans cette âsana, il est conseillé de la faire suivre de sa contre-pose. Matsyâsana (le Poisson) pendant 15 à 20 secondes.

EFFETS BENEFIQUES

Kurmâsana assouplit et tonifie toute l'épine dorsale, et active les fonctions des viscères abdominaux; elle est à la fois relaxante et dynamisante. Elle apaise les nerfs : après l'avoir prise, on se sent rafraîchi comme après un repos prolongé.

Voici le détail de ces effets.

Colonne vertébrale :

Cette posture, grâce à la pesée exercée par les jambes au niveau des épaules, est d'une efficacité remarquable pour mobiliser la partie dorsale de la colonne vertébrale, si rigide chez tant de personnes. Comme les jambes sont le seul élément actif pendant la prise de l'âsana, l'adepte peut (et doit !) relaxer les muscles du dos : de ce fait, les vertèbres retrouvent leur mobilité. En ce qui concerne le bas du dos, Kurmâsana étire toute la région lombaire; ainsi cette âsana soulage bien des dos endoloris par des positions de travail incorrectes ou de longues stations debout.

Muscles et ligaments :

Ce sont surtout les muscles et les ligaments de la colonne vertébrale qui sont étirés et assouplis. Vidés de leur sang pendant la prise et le maintien de l'âsana, ils aspirent du sang frais dès que la position est interrompue. Cette posture favorise la pratique de la Pince, de la Charrue, et en général de toutes les postures de flexion vers l'avant.

Système nerveux

Par suite de la flexion vers l'avant et de l'importante irrigation sanguine de la musculature dorsale, les nerfs rachidiens sont bien

nourris et stimulés, ce qui explique l'effet tonifiant sur l'ensemble de l'organisme. En étirant le bas de la colonne vertébrale, Kurmâsana peut dégager le nerf sciatique s'il se trouve pincé à son affleurement, et soulager ainsi certaines formes de sciatique.

Viscères abdominaux

En général, les postures vers l'avant compriment l'ensemble de l'abdomen et tonifient le plexus solaire. Dans Kurmâsana, par contre, toute la zone solaire est dégagée, tandis que les organes du *bas-ventre* sont fortement comprimés et tonifiés, principalement le côlon ascendant et descendant. Cette posture lutte efficacement contre la constipation, le mal du siècle (ou plutôt "un" des nombreux maux du siècle), en stimulant le péristaltisme intestinal. La compression atteint même les reins qui sont stimulés, surtout si la prise de la position et son maintien s'accompagnent de respirations profondes au cours desquelles le diaphragme s'abaisse et intensifie encore la pression intra-abdominale, en repoussant les organes.

Les reins sont donc stimulés, — avec accroissement de la diurèse, — et les capsules surrénales également, ce qui agit sur la production d'adrénaline, l'hormone du dynamisme. Ceci explique l'effet tonique de cette âsana. Certains adeptes s'abstiendront de la pratiquer le soir trop près du coucher : elle peut les "dynamiser" au point de les tenir éveillés. L'expérience et l'auto-observation vous renseigneront bientôt : il faut alors renoncer à cette âsana ou l'effectuer le matin, avec l'inconvénient qu'au réveil, on est beaucoup moins souple que le soir.



Pour les débutants :

ARDHA-KURMASANA — La demi-posture de la Tortue. Cette photo montre le premier stade de l'âsana. Elle vous permet de reconstituer facilement la position de départ qui ne diffère que par l'angle de flexion du genou posé sur le bras. Au départ, le talon est plus près du corps et le genou plus haut.

Ensuite, on pousse le talon vers l'avant en tendant la jambe.



La photo de face ne permettant pas de se rendre exactement compte de la position du bras qui subit la poussée, voici la pose vue de profil...



... et de dos.



Voici la posture complète vue de face. C'est en tendant les jambes pour propulser les talons vers l'avant que le dos est plié.

Au début l'on pose d'abord le front au sol, puis on avance le menton le plus loin possible en touchant le tapis. Dans cette position se relaxer le plus complètement possible.

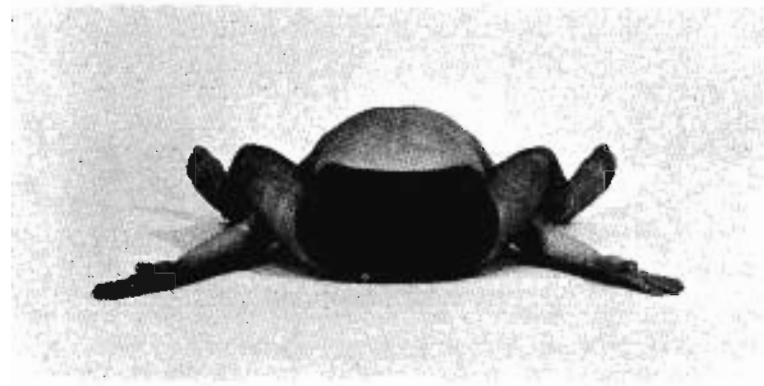
Respirer profondément.



La posture complète, vue de profil, montre la position des genoux sur les bras, ce qui justifie son nom, car le dos prend la forme bombée d'une carapace de tortue.

Variante :

En déplaçant progressivement les bras pour les amener perpendiculairement au tronc, la pression sur les épaules augmente et le dos s'arrondit davantage.



Vue de dos : les cuisses compriment fortement le bas-ventre et stimulent ainsi le péristaltisme intestinal. Cette posture est très efficace contre la constipation.

Variante : Si l'adepte plie les bras et place le dos des mains dans la région des lombes, de façon que les doigts se touchent ou s'accrochent, la pression intra-abdominale s'accroît notablement, mais aussi la difficulté de la pose.

eka pada shirsāsana le "pied solitaire"

ETYMOLOGIE

Aucune ambiguïté de ce côté ! Eka Pada Shirsāsana se décompose en : Eka = un, unique; Pada = pied; et Sir = tête. C'est donc la "pose d'un seul pied à la tête". Pour être concis, nommons-la le "Pied Solitaire".

TECHNIQUE

Premier temps

En position assise, fléchir légèrement la jambe droite* et pointer les orteils vers l'extérieur pour faciliter le maintien de l'équilibre. En effet, si la jambe allongée au sol est tendue, le tronc penche légèrement vers l'arrière et au moment de soulever le pied on risque de basculer. L'angle de flexion varie selon les cas; quelques tâtonnements vous permettront de trouver celui qui vous est le plus favorable.

Deuxième temps

Saisir le pied droit avec la main opposée.

Attention ! La position de la main et la façon de tenir le pied sont capitales pour l'exécution correcte de la posture. Examinez donc attentivement les photos !

* Certains yogis pratiquent cet exercice avec la jambe complètement repliée.

Troisième temps

- Soulever le pied, puis amener le tibia parallèlement au sol, le talon à hauteur du menton.
- Faire pivoter légèrement le tronc dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Essayer de placer l'épaule sous le creux poplité.
- Dernier détail : placer la main gauche contre la face interne de la cuisse.

POUR LES DEBUTANTS

... et les personnes ayant de "l'estomac", cette attitude sera la posture finale à maintenir pendant 5 à 10 respirations.

Attirer le pied vers le visage pour comprimer le ventre avec la cuisse.

L'exécution de cette âsana dépend dans une large mesure de la morphologie des adeptes.

Les personnes minces, aux jambes longues et fines, au ventre plat, réussiront l'exercice avec aisance.

Par contre, les adeptes plus corpulents, aux jambes courtes et musclées, auront bien du mal à l'exécuter, mais paradoxalement, en retireront le plus de bienfaits. En effet, chez les sujets maigres, aux cuisses grêles et au ventre plat, la compression abdominale est minime et l'efficacité de l'âsana, du moins dans ses effets sur les viscères, est réduite.

Pratiquez-la avec d'autant plus d'ardeur que vous aurez plus de peine à la réussir. C'est le moment de se souvenir que ce qui importe en yoga n'est pas ce qui se voit de l'extérieur, mais bien ce qui se passe dans les tissus et dans les organes.

RETOUR AU SOL ET REPETITION

Dans l'ordre inverse de la prise de position.

Ceci constitue la moitié de l'exercice, qu'il faut répéter avec l'autre jambe.

POUR LES ADEPTES PLUS AVANCES

Pour les adeptes plus exercés, le mouvement se poursuit ainsi :

- a) tendre la jambe et soulever le pied jusqu'au sommet de la tête;
- b) attirer ensuite le pied vers le haut et vers l'arrière;
- c) le bras droit servant de levier amène le pied vers la nuque ou même en contact avec elle; ceci est l'objectif final de la posture.

Tenir le plus longtemps possible, mais sans effort violent; relaxer le maximum de muscles.

RESPIRATION

La respiration sera diaphragmatique et profonde, afin d'accentuer le massage abdominal dont découle une bonne partie des effets de la pose.

REPETITION, PLACE DANS LA SERIE ET DUREE

Si le Pied Solitaire suit et complète la classique Pince au sol : une exécution suffit. S'il remplace la Pince, le répéter trois fois en intercalant un bref repos; la troisième fois, tenir l'âsana durant 10 à 15 respirations.

Eka Pada Shirsâsana n'ayant pas de phase dynamique distincte, il faut pratiquer les trois répétitions par paliers progressifs : la première fois, esquisser le mouvement; la deuxième fois, prendre la position finale, sans forcer ni tenir longtemps; la troisième fois, aller au maximum, tout en demeurant dans les limites de l'aisance. Tenir le plus longtemps possible, sans douleur ni effort excessifs.

Souvenez-vous que le yoga qui fait mal est du yoga mal fait.

CONCENTRATION

Pendant le mouvement, se concentrer sur l'exécution correcte de l'exercice; dans la posture finale, soit sur la respiration pro-

fonde et diaphragmatique, soit au bas de la colonne vertébrale.

CONTRE-INDICATIONS

Nous ne voyons aucune contre-indication particulière au Pied Solitaire.

EFFETS

Le Pied Solitaire apporte en fait tous les avantages de la Pince classique, tout en gratifiant l'adepte des bénéfices qui lui sont propres; ceux-ci résultent principalement :

- a) du travail important, et d'une nature très particulière de la colonne vertébrale, tout spécialement dans sa partie lombaire;
- b) de la compression alternative de chaque moitié de l'abdomen.

Effets sur la colonne vertébrale

Les effets diffèrent beaucoup de ceux de Paschimotanâsana, parce que le Pied Solitaire travaille la colonne vertébrale asymétriquement. En effet, dans la Pince classique, au sol, le dos se plie dans le plan sagittal de la colonne vertébrale, tandis que le Pied Solitaire superpose à cette courbure une flexion latérale (voir photo). Ces deux courbures combinées entraînent, pour la colonne, des effets distincts de tous les autres exercices yogiques. L'étirement accentué de la partie lombaire de la colonne vertébrale justifie de l'inclure parmi les variantes de Paschimotanâsana, dont le nom signifie littéralement "La posture qui étire le bas du dos". Elle stimule tous les centres nerveux rachidiens, et en même temps la chaîne sympathique qui longe la colonne vertébrale. Cette posture assouplit remarquablement l'épine dorsale vers l'avant.

Muscles et ligaments

Toute la musculature dorsale se trouve étirée, allongée, irriguée de sang frais. Tous les ligaments de la colonne vertébrale sont sollicités.

Abdomen

L'importance des répercussions abdominales de cette âsana découle d'abord d'une compression accentuée de certains viscères. Mais c'est alternativement d'un côté et de l'autre, et à raison d'une moitié de l'abdomen à la fois, que cette compression s'effectue. Ceci distingue le Pied Solitaire des autres postures yogiques, et même d'Ardha-Matsyendrâsana. En effet, la Torsion comprime aussi chaque moitié de l'abdomen, mais dans ce cas, c'est l'ensemble du ventre qui est travaillé par l'âsana, tandis que le Pied Solitaire agit électivement sur le bas-ventre, sur le côlon ascendant et descendant, sur la région du foie (lorsque la posture s'effectue à droite), et sur la région de la rate et du pancréas (quand la pose se fait à gauche).

Ces organes sont sollicités avec une très grande intensité, vu la forte pression engendrée par la posture complète. N'oublions pas de mentionner son action sur les reins, ces organes vitaux dont il a été dit qu'avec de bons reins on peut devenir centenaire même si le cœur est malade.

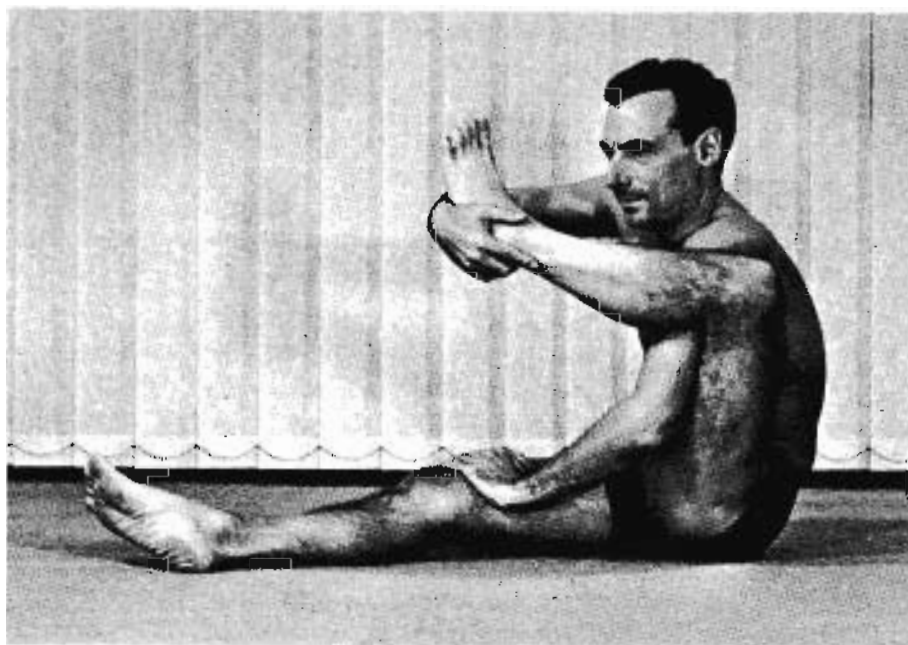
Effets hygiéniques

Les principaux effets hygiéniques du Pied Solitaire sont :

- le soulagement parfois spectaculaire de certaines sciaticques dues au pincement du nerf à son émergence rachidienne. Il est parfois indiqué de ne pratiquer la pose que d'un côté, celui qui, à l'expérience, s'est révélé favorable;
- la constipation est combattue avec vigueur, mais il faut veiller à effectuer le Pied Solitaire d'abord du côté droit, pour agir dans le sens du péristaltisme intestinal;
- le foie est dégorgé; or une congestion même limitée de cet organe retentit sur tout le système digestif;
- la posture stimule la rate et le pancréas;
- les reins sont touchés et massés (il est pourtant difficile de les atteindre directement, protégés et enfouis qu'ils sont dans la masse viscérale). D'où augmentation de la diurèse;
- la stimulation du parasympathique pelvien se répercute particulièrement sur les fonctions d'excrétion, dont nous avons souligné l'importance par ailleurs (voir chapitre Shank Prakshalana).

Ces photos ont été faites en fonction de l'angle de prise de vue le plus favorable.

Elles montrent l'exercice pratiqué du côté gauche, mais en réalité il faut commencer par le pied droit.

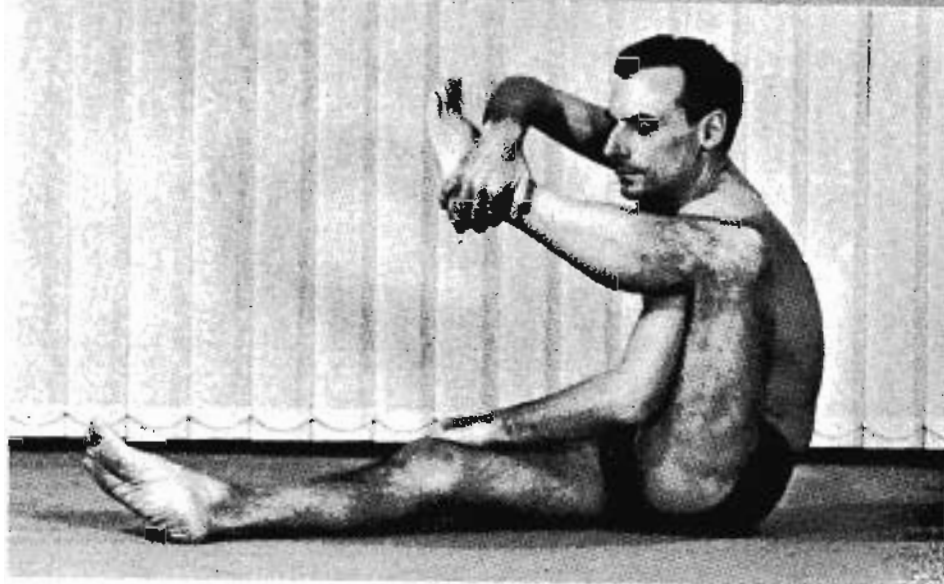
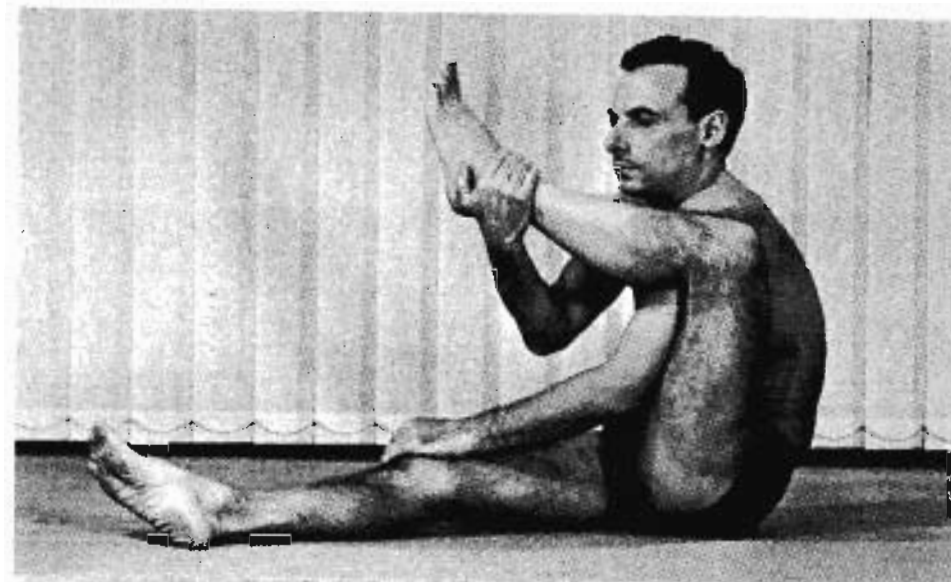


Position de départ correcte.

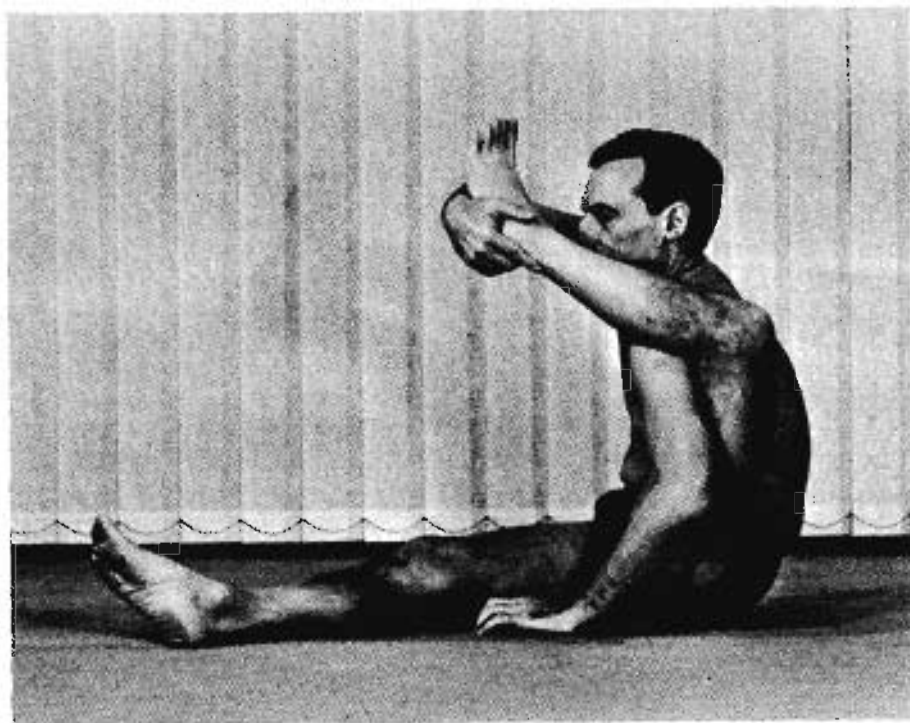
La jambe droite est légèrement pliée (certains yogis la replient complètement).

La façon de tenir le pied est très importante pour la réussite de l'exercice.

Le tendon d'Achille est bien soutenu par le médus, l'annulaire et l'auriculaire, le pouce et l'index n'étant pas actifs.



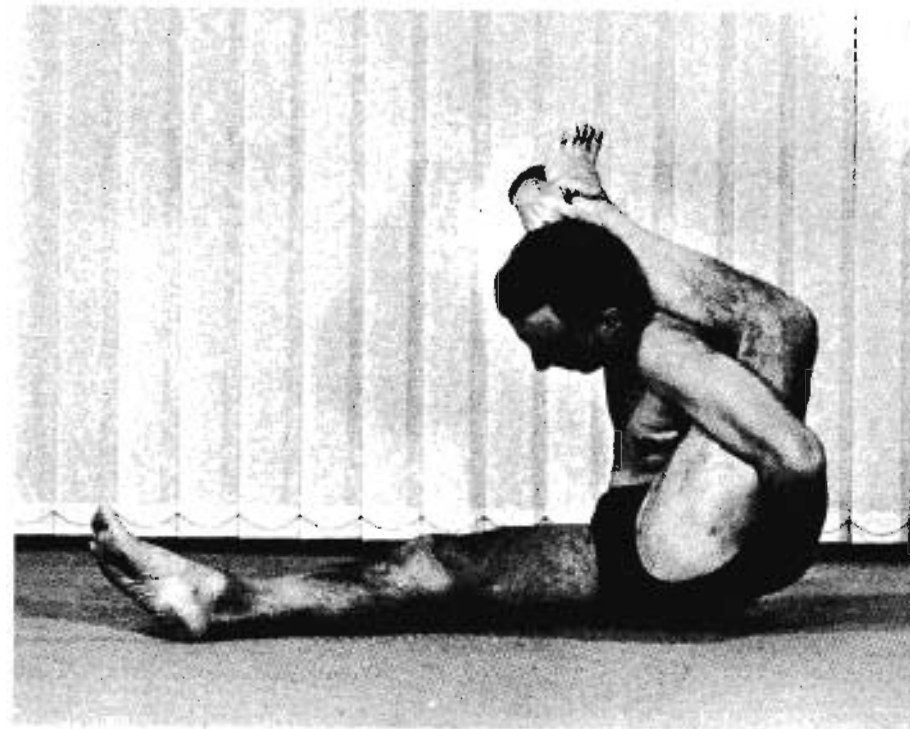
Ces deux façons de tenir le pied sont incorrectes.



Premier mouvement et, pour les débutants, l'attitude finale !

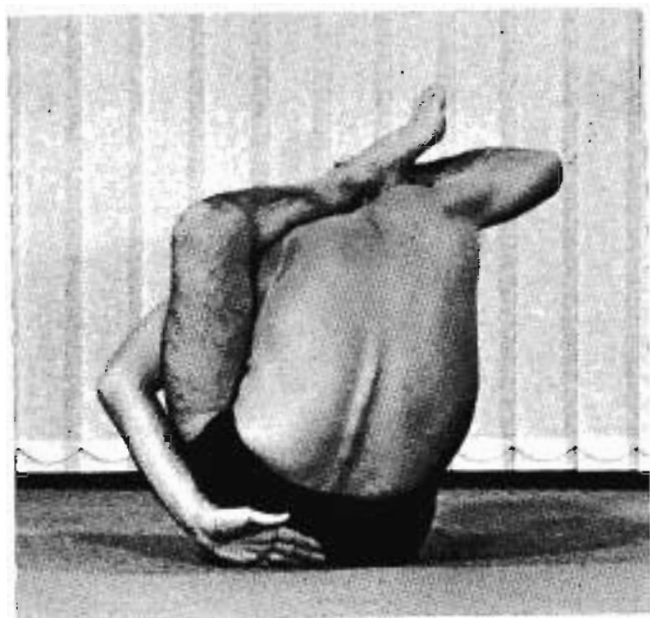
*Glisser l'épaule le plus loin possible vers le pli du genou :
a) en soulevant le pied tout en repoussant le genou vers l'arrière.*

b) en faisant pivoter le tronc pour présenter légèrement le dos à la jambe levée.



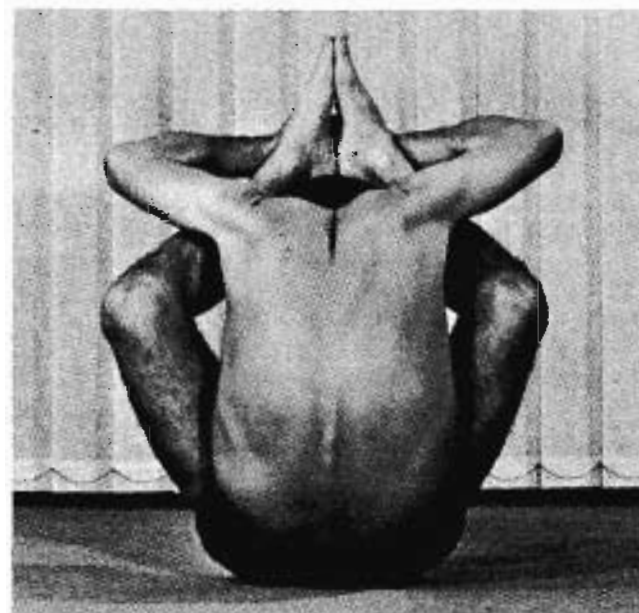
Pour les adeptes plus avancés, prise de position finale :

Baisser la tête, attirer le pied vers l'arrière tout en étendant la jambe, et avec l'aide du puissant levier constitué par le bras gauche, amener le pied le plus loin possible vers l'arrière. Eventuellement le poser dans la nuque.



Le Pied Solitaire vu de dos montre :

- a) la position respective des bras et des mains;*
- b) comment les deux courbures dans les plans sagittal et latéral se combinent. On devine combien le bas-ventre est comprimé du côté de la jambe levée.*



Dans la posture Dvi Pada Shirsāsana dont les effets sont un peu similaires, la courbure du dos est totalement différente et la compression de l'abdomen, moins forte. Le haut de la colonne vertébrale est moins sollicité. Les deux postures se complètent et ne font pas double emploi. Elles peuvent d'ailleurs se succéder dans la série et remplacer la Pince classique.

sarpâsana

la pose du serpent

Sarpâsana constitue à la fois une âsana et un exercice respiratoire accessible à chacun.

BUT DE L'EXERCICE ET RESULTATS OBTENUS

Cette fois, rompant avec l'habitude, nous allons examiner les bienfaits de l'âsana avant d'en aborder la technique.

Nous savons que les poumons, pareils à des éponges, sont constitués de millions d'alvéoles (70 millions selon certains auteurs, 100 ou 150 millions affirment d'autres...) dont la surface totale déployée correspondrait à environ 150m². Plus que la capacité pulmonaire brute mesurée par le spiromètre, c'est la quantité d'alvéoles participant effectivement et activement à l'acte respiratoire qui importe. Pendant la respiration superficielle, un grand nombre, sinon la majorité des alvéoles, restent inactifs et n'étant pas successivement gonflés et dégonflés ("déplissés" pour employer le terme consacré), ils finissent par devenir inutilisables en vertu de la loi – qui ne souffre aucune exception – que tout organe qui ne travaille pas s'atrophie. Chaque jour il faut mettre en action, au moins durant quelques minutes, un maximum d'alvéoles pour sauvegarder notre capital pulmonaire. La respiration complète yogique y parvient dans une certaine mesure; mais pour déplisser tous les alvéoles, rien ne vaut Sarpâsana, qui leur insuffle de l'air frais et garantit la ventilation intégrale des poumons.

Sarpâsana atteint ce but d'une façon simple, tout à fait efficace, sans malmener la structure délicate des poumons.

La seule manière infaillible d'introduire l'air inspiré dans tous les

alvéoles et de les déplisser, consiste à créer une légère surpression dans les poumons, pendant une rétention de souffle. Ainsi l'air enfermé est refoulé dans les replis les plus inaccessibles. Cet exercice permet un dosage précis en modifiant soit la position des bras, l'amplitude du mouvement ou la durée de la rétention. En agissant sur ces facteurs, il est possible de varier à l'infini l'intensité de l'exercice pour l'adapter à chaque cas particulier.

TECHNIQUE

Position de départ

Couché à plat ventre, étendre les bras perpendiculairement au tronc, les paumes contre le tapis; la position des bras peut varier (voir photos) mais c'est l'attitude de départ avec les bras en croix qui convient le mieux, en général.

Les jambes sont jointes; la plante des pieds est tournée vers le haut.

Coucher la joue droite contre le tapis.

Se relaxer et respirer calmement.

Lorsqu'on est bien détendu :

- 1) les épaules s'affaissent et touchent le sol;
- 2) les lombes se soulèvent et s'abaissent au rythme de la respiration.

Premier temps

Inspirer profondément en trois temps (abdomen, thorax et sommet de la poitrine), en gonflant le ventre contre le tapis : c'est important. **BLOQUER LE SOUFFLE**, sans à-coups.

En gardant ainsi l'air scellé dans les poumons, comme dans le Cobra, soulever lentement la tête et le tronc en contractant les muscles du dos pour amener le poids du corps sur l'abdomen qui se ballonne. La masse viscérale, comprimée, refoule le diaphragme qui à son tour repousse les poumons où il se crée une légère pression, voulue et inoffensive.

Maintien et retour au sol

Tenir quelques secondes, selon la capacité de chacun, puis revenir au sol **EN EXPIRANT LENTEMENT** et en relaxant la musculature. Poser l'autre joue contre le tapis.

Deuxième temps

Réinspirer et répéter ainsi plusieurs fois l'exercice en déposant alternativement la joue gauche et la joue droite sur le tapis. Si l'exercice provoque une lassitude, se reposer et intercaler quelques respirations normales avant de poursuivre.

Durée de l'exercice

La durée totale de l'exercice varie de 2 à 5 minutes, en moyenne. Ce n'est pas la durée des rétentions isolées qui compte, mais bien le temps cumulé de l'ensemble des rétentions. Trente secondes réparties sur quatre rétentions aisées sont préférables à une longue rétention d'une minute, qui fait suffoquer sans procurer plus de bienfaits, au contraire. La durée moyenne des rétentions varie en général entre 5 et 15 secondes.

POUR DOSER L'INTENSITE DE L'EXERCICE

La position des bras est déterminante pour le degré d'intensité de l'exercice : c'est une *âsana* à "géométrie variable" ! ... L'exécution la moins intense s'effectue avec les bras le long du corps. La formule "moyenne" est celle décrite ci-dessus, avec les bras en croix. La forme intensive de l'*âsana* se pratique avec les bras étendus devant soi.

Toutes les positions intermédiaires sont valables.

On peut donc accroître ou réduire à volonté la pression intrapulmonaire, en faisant varier l'angle des bras avec l'axe du corps. La hauteur à laquelle on se soulève joue aussi un rôle. La tête doit monter assez haut pour transférer le poids du buste sur l'abdomen, sans quoi l'augmentation de la pression serait insuffisante pour atteindre les objectifs de l'exercice.

En ce qui concerne la rétention, à aucun moment on ne peut se sentir mal à l'aise.

CONTRE-INDICATIONS

Cet exercice est-il interdit aux emphysémateux chez qui les rétentions sont, en principe, prohibées ? Non, car l'emphysème étant une lésion irréversible, la partie atteinte des poumons est de toute façon irrémédiablement lésée : Sarpāsana ne peut donc aggraver le mal. Par contre, elle peut remettre en activité la partie non utilisée — donc demeurée intacte — des poumons. Nous connaissons le cas d'un emphysémateux à qui la pratique régulière de cet exercice a procuré des bienfaits importants. Les cardiaques seront prudents mais non pusillanimes. Qu'ils essayent d'abord la forme atténuée, en observant leurs réactions. Comme ce mouvement n'est pas brutal, il est susceptible d'être contrôlé facilement.

L'un ou l'autre lecteur pourrait peut-être redouter qu'une pression trop forte ne nuise aux poumons. En fait, la surpression est minime. Au niveau de l'abdomen, elle porte sur une surface réduite mais, dans les poumons, elle se répartit sur plusieurs dizaines de mètres carrés. Elle sera donc suffisante pour déplisser les alvéoles, mais trop faible pour provoquer une distension. Cette surpression augmente la perméabilité de la membrane pulmonaire à l'oxygène pendant la rétention. Une surface d'échange accrue est mise en contact avec l'air dans des conditions optimum; les échanges ont lieu dans des conditions idéales.

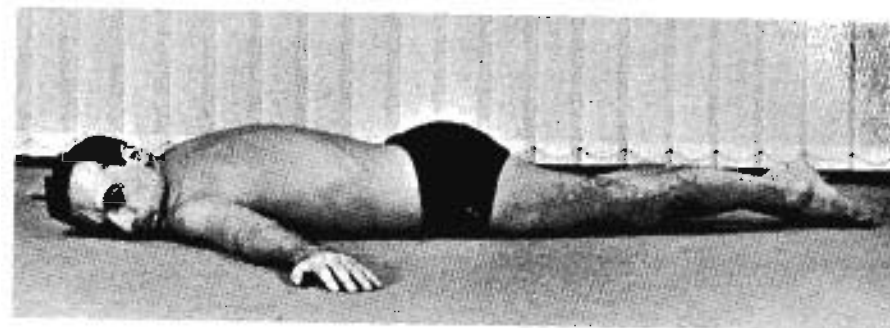
AUTRES EFFETS

Muscles :

La musculature du dos est renforcée, et à cet égard les effets sont similaires à ceux de la phase dynamique du Cobra.

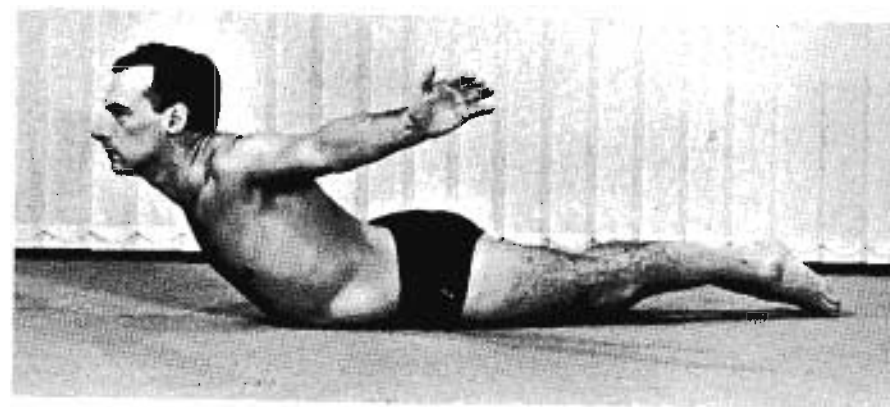
Viscères de l'abdomen :

L'augmentation de la pression n'est pas seulement ressentie dans le thorax, mais aussi symétriquement sous le diaphragme. Le foie et sa vésicule, la rate et le pancréas se trouvent pris en sandwich entre la masse viscérale comprimée élastiquement, d'une part, et le diaphragme, d'autre part. Ces organes sont donc décongestionnés, massés en profondeur et stimulés physiologiquement.



*Position moyenne de départ.
Couché, une joue contre le sol, les bras
en croix, les épaules touchent le
tapis. Se relaxer et respirer calmement
du ventre.*

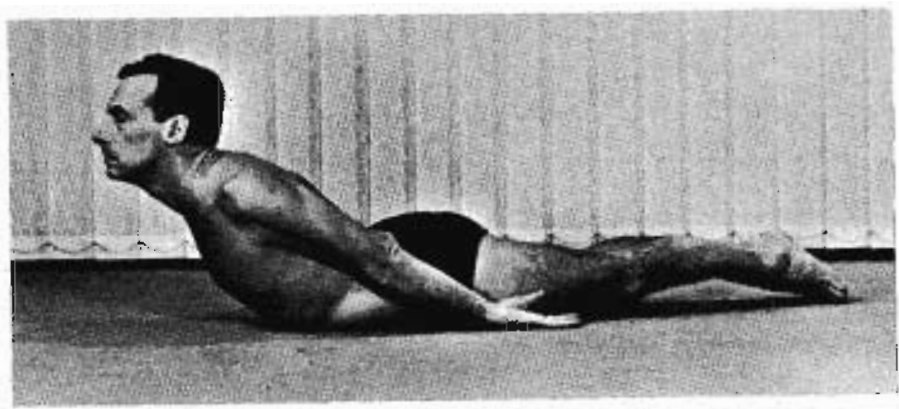
*Avant de commencer l'exercice,
effectuer une INSPIRATION
COMPLETE ET PROFONDE, PUIS
BLOQUER LE SOUFFLE.*



*Contracter les muscles du dos et
soulever la tête le plus haut possible.
Regarder devant soi EN RETENANT
LE SOUFFLE.*

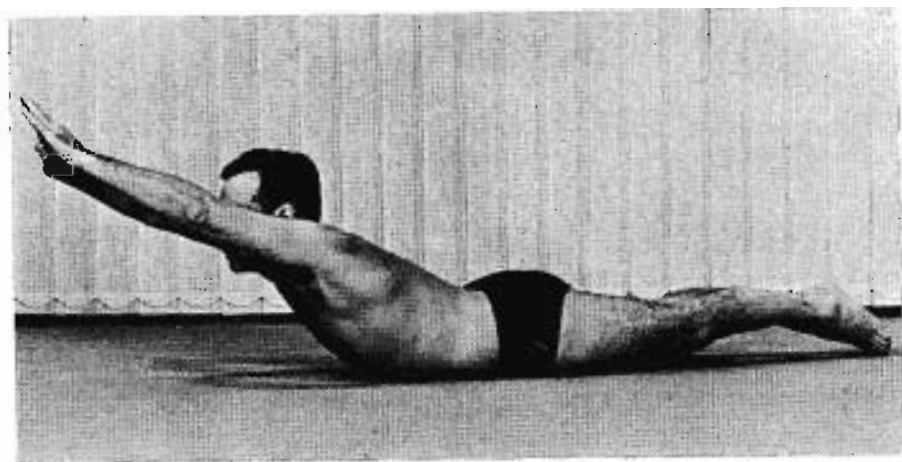
*Transférer le plus de poids sur
l'abdomen, qui se gonfle comme une*

*outre par suite de l'augmentation de la
pression intra-abdominale et intra-
thoracique. Tenir durant quelques
secondes, puis EXPIRER lentement en
revenant au sol; déposer l'autre joue
contre le tapis.
Se relaxer et recommencer.*



Si l'exercice est trop dur avec les bras en croix, partir avec les bras le long du

corps, comme pour la Sauterelle. Pour le reste, suivre les directives données.



Forme intensive de l'āsana. Partir avec les bras étendus devant soi, puis les lever en regardant les doigts.

Accrocher les pouces pour que le mouvement soit symétrique.

bhujangendrāsana

le chat et le serpent-roi

La vie moderne fait de nous des sédentaires, immobilisés durant des heures. L'écolier penché sur son pupitre, comme l'homme d'affaires à son bureau, compriment leur cage thoracique : la respiration devient superficielle, le dos se voûte.

Les āsanas de flexion vers l'arrière revêtent donc une importance capitale pour nous. Ce chapitre vous propose deux variantes du Cobra : le Chat et le Serpent-Roi (Bhujangendrāsana). Elles peuvent se pratiquer séparément ou se combiner en un seul exercice qui redresse et assouplit les épines dorsales les plus rétives.

LE CHAT

Cette posture étire la colonne vertébrale et s'appelle le Chat parce que tous les félins du monde, y compris ceux de l'Inde, s'étirent voluptueusement au réveil suivant un rituel immuable, propre à leur espèce.

Position de départ

La position de départ est presque identique à celle du Cobra, sauf que les pieds et les genoux sont écartés.

Prise de la position

Soulever le postérieur puis ramener les fesses en arrière jusqu'à ce que les bras soient étendus; pendant ce mouvement le menton frôle le sol. Insister jusqu'à ce que le dos soit complètement étiré.

Phase statique

Dans la pose finale, le dos est étiré au maximum et le menton touche le sol.

Regarder le plus loin possible devant soi.

L'étirement doit surtout se manifester entre les omoplates : se concentrer sur cette partie du dos.

Respirer profondément.

Maintenir l'âsana au moins durant 5 à 10 respirations.

Retour à la position de départ

En ordre inverse.

LE SERPENT-ROI

Départ

Normalement, la finale du Chat sert de départ au Serpent-Roi.

Premier temps

Relever la tête, tendre les bras et prendre ainsi la position indiquée sur la photo n° 4. Ramener les mollets vers les fesses.

Deuxième temps et attitude finale

Garder les bras tendus; en continuant à respirer normalement, relaxer le dos et laisser progressivement l'abdomen descendre vers le sol. Lorsque les muscles dorsaux sont bien relâchés, attirer les pieds vers les fesses, pousser le menton vers le haut, puis ramener la tête vers les pieds. Les pieds et la tête se rapprochent comme les mâchoires d'un étau.

Dans la posture complète, les lombes sont l'objet d'une flexion accentuée.

Maintenir l'âsana pendant 5 à 10 respirations, puis revenir à la posture du Chat.

Retour au sol

Revenir à la position de départ en sens inverse. Ces exercices sont le complément du Cobra; ils peuvent s'inclure à titre définitif dans la série Rishikesh : ils prennent peu de temps. A titre temporaire, durant quelques semaines, ils peuvent même *remplacer* le Cobra classique dans votre série (sans se substituer définitivement à lui cependant, car leur action est plus localisée).

RESPIRATION

Ainsi que nous l'avons indiqué, la respiration sera normale et continue. Chez les adeptes exercés, la respiration peut se faire comme suit :

- a) INSPIRER pendant le premier temps (prise de la position)
- b) EXPIRER quand les pieds se rapprochent de la tête (deuxième phase du mouvement).
- c) TENIR DURANT QUELQUES SECONDES la position maximum avec les *poumons vides*.
- d) INSPIRER à nouveau puis respirer normalement pendant le retour au sol.

RELAXATION

Cet exercice étant assez poussé, le faire suivre d'un bref relax complet, couché sur le ventre.

CONCENTRATION

Se concentrer sur la colonne vertébrale, surtout sur la région lombaire.

REPETITION

Les adeptes occidentaux peuvent se contenter d'une seule exécution, en complément au Cobra. Si la posture du Serpent-

Roi, précédée ou non du Chat, est pratiquée en lieu et place du Cobra, elle se subdivisera en :

a) *Phase dynamique :*

La phase dynamique consiste à répéter trois fois le mouvement complet, mais sans s'arrêter au maximum.

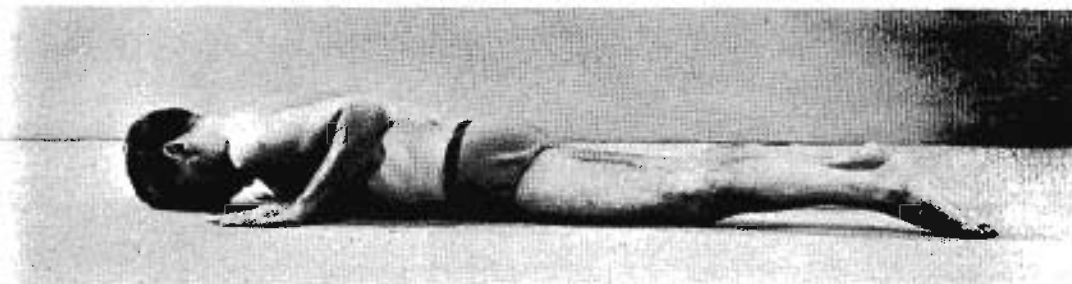
b) *Phase statique :*

Dans l'attitude finale, s'immobiliser durant 10 à 20 respirations.

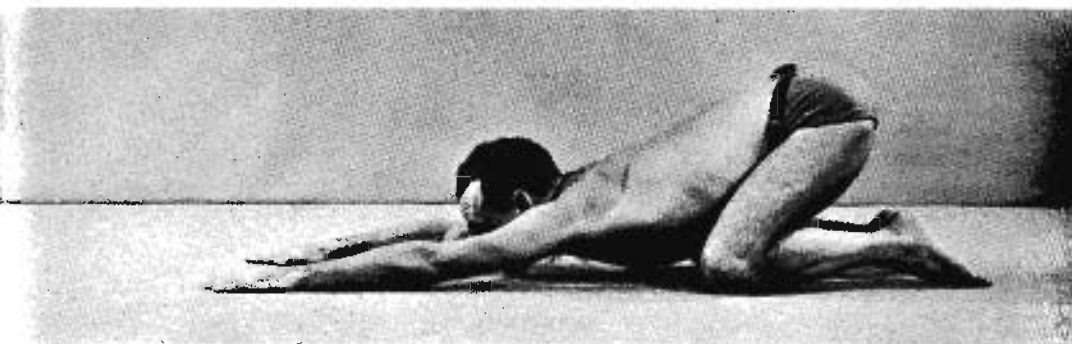
EFFETS

Dans l'ensemble, les effets sont ceux de la posture du Cobra. Il faut cependant noter une mobilisation importante de la colonne vertébrale; elle est recommandée aux personnes qui ont du mal à pratiquer la pose de l'Arc.

La posture du Chat est très agréable et dynamisante; elle libère toute la ceinture scapulaire, ce qui est utile pour conserver une attitude bien droite. Elle facilite beaucoup la respiration correcte.

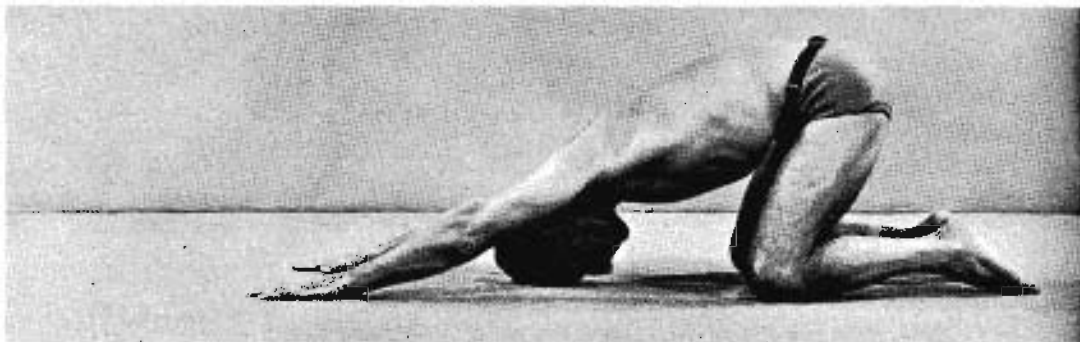


Partir de la position de départ du Cobra classique, écarter les pieds et les genoux.



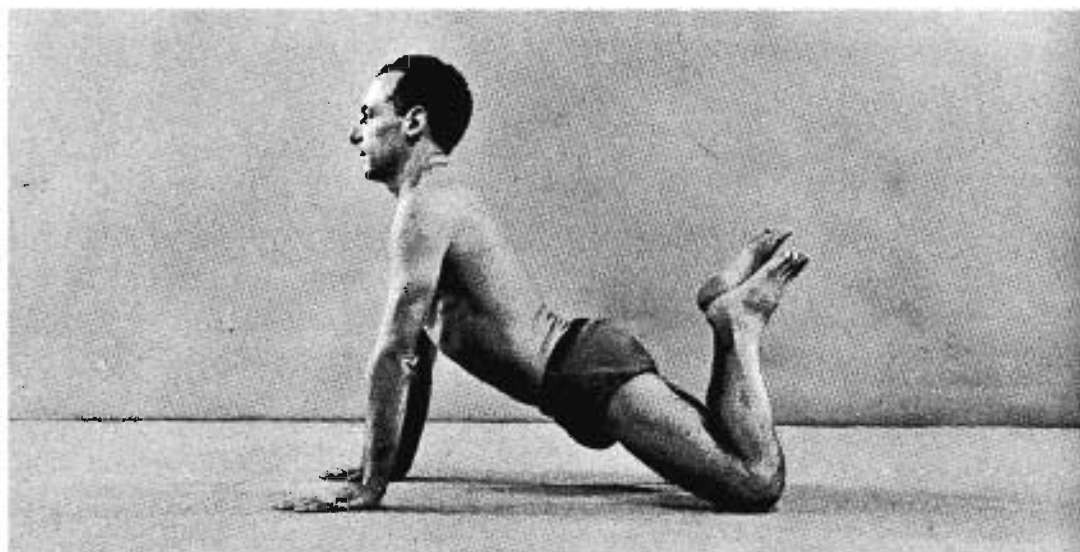
Sans laisser les mains glisser vers l'arrière (elles doivent rester où elles se trouvaient au départ), s'étirer en laissant le menton glisser au ras du sol. Regarder le plus loin possible devant soi, rapprocher la poitrine du tapis. Idéalement, vus de profil, le dos et les bras devraient se trouver en ligne droite.

L'étirement est ressenti dans toute la colonne, particulièrement entre les omoplates.



ERREURS

Le menton n'est pas appliqué au sol et le postérieur se trouve trop haut, ce qui empêche le bon étirement du dos. Les bras et le dos ne se trouvent pas rigoureusement en ligne droite.



Soulever la tête du sol et se placer à quatre pattes. Les genoux sont écartés, les talons se touchent, les pieds se rapprochent des cuisses. Regarder droit devant soi, respirer calmement. Ne pas laisser la tête enfoncée entre les épaules.



Relaxer progressivement le dos et laisser le ventre s'approcher du sol par le poids du corps joint à la décontraction musculaire. Laissez-vous "descendre" passivement dans la posture. Le ventre ne doit PAS toucher le sol. Parvenu au maximum, sans tendre les muscles du dos, pousser la tête le plus loin possible vers l'arrière tandis que les mollets se rapprochent des fesses. La tête et les pieds vont à la rencontre l'un de l'autre comme les mâchoires d'un étau.

Tenir durant quelques respirations.

Revenir à la position du Chat ou à la position de départ du Cobra. Dans la posture finale, remarquer la position des bras qui sont tendus et forment avec le sol un angle bien marqué. Ils deviennent ainsi de puissants arcs-boutants. Cela facilite beaucoup l'exercice et empêche le ventre de toucher le sol.

Cette photo de l'auteur a été prise en 1963 au bord du Gange, à Rishikesh, à l'ashram de Swami Sivananda.

uttytha dhanurâsana

l'arc en élévation

Il est dommage qu'Uttytha Dhanurâsana, cette variante de l'Arc, soit si peu connue en Occident. S'il est vrai que pour les besoins normaux, il n'est pas nécessaire de pratiquer un grand nombre d'âsanas, il est cependant utile d'en connaître beaucoup afin de pouvoir varier, individualiser et adapter sa série.

POURQUOI CETTE POSTURE ?

Pour apprécier cette posture et l'utiliser à bon escient, il faut savoir en quoi elle se différencie de toutes les autres.

Elle intéresse plus particulièrement les femmes, mais les hommes ont d'excellentes raisons de la pratiquer.

Voyons en premier lieu ses avantages pour le sexe féminin. Vous savez que durant ses règles, la femme doit pratiquer le yoga avec prudence. Elle doit éviter les âsanas qui compriment l'abdomen et notamment le classique Arc au sol, où la pression intra-abdominale est volontairement poussée à un degré très élevé, avec les avantages que vous connaissez.* Uttytha Dhanurâsana procure la plupart des avantages de l'Arc au sol sans comprimer le ventre : elle vous permet donc, Mesdames, de pratiquer l'Arc tout au long du mois.

Il en va de même pour les futures mamans. La femme enceinte peut pratiquer normalement toutes les postures jusqu'au quatrième mois de la grossesse, mais à partir de ce terme, elle doit éviter toute compression exagérée du ventre. L'Arc en élévation peut se pratiquer jusqu'aux tout derniers jours de la gestation, sans inconvénient ni pour maman ni pour bébé. Ne vous hâtez pas de conclure, Messieurs, que cette posture n'intéresse que nos compa-

* "J'apprends le Yoga", p. 215 et suivantes.

gnes ! Elle a assez de mérites pour vous inciter à la pratiquer, vous aussi, car c'est, entre autres, une des seules âsanas en diagonale agissant sur le dos. En effet, systématiquement, les âsanas travaillent dans le plan sagittal de la colonne vertébrale. Toutefois, sauf dans les postures de torsion, les muscles dorsaux obliques n'ont guère l'occasion d'être étirés et allongés. Dans l'Arc en élévation, ces muscles obliques sont mis en action.

Cette posture favorise souvent l'apprentissage de l'Arc classique, qui, dans bien des cas, est une âsana des plus rétives, surtout si l'adepte ne relaxe pas suffisamment la musculature du dos. L'Arc en élévation étire et détend les muscles dorsaux, et il est fréquent qu'après avoir pratiqué Uttytha Dhanurâsana pendant quelque temps, l'Arc au sol se réalise beaucoup plus facilement.

TECHNIQUE

Position de départ

Se mettre à quatre pattes (à genoux), en posant l'avant-bras gauche au sol, parallèlement à la ligne des épaules et sous celles-ci, la paume à plat au tapis.

Attitude préparatoire

La main *droite* saisit la cheville *gauche*. A ce moment, le corps est soutenu par l'avant-bras gauche et la jambe droite. Il faut répartir le poids du corps à égalité sur ces deux supports; à cet effet, le bras ainsi que la cuisse qui sert de second pilier seront à peu près perpendiculaires au sol. Le poids portera sur le coude, non sur l'avant-bras, qui doit être aussi relâché que possible.

Prise de la position

Ne vous hâtez pas de prendre l'âsana. Prenez le temps de relaxer le dos avec soin, puis tendez la jambe et poussez le pied gauche simultanément vers l'arrière et vers le haut, ce qui arque la colonne vertébrale. Dirigez le regard vers le plafond pour lever la tête et ainsi faire travailler la partie cervicale de la colonne vertébrale. Le bras ne se plie pas; il sert de lien passif entre la cheville et l'épaule. Eviter de pencher la tête de côté, car cela ferait basculer les épaules et le tronc. Pour pratiquer correctement, le

nombril doit rester immobile au-dessus du point du sol où il se trouvait dans l'attitude préparatoire.

Pose complète

Pousser le pied le plus haut possible pour accentuer au maximum la courbure du dos. Le bras reste relaxé (important). Maintenir l'âsana durant cinq à dix respirations. REVENIR AU SOL ET REPETER EN INVERSANT LA POSITION DES BRAS ET DES JAMBES.

RESPIRATION ET CONCENTRATION

Pendant tout l'exercice, respirer profondément, en s'efforçant d'amplifier encore la respiration dans l'attitude complète pour accentuer le massage intra-abdominal qui reste cependant très doux.

La concentration se porte sur le dos, en particulier sur les muscles transverses qui doivent cependant rester aussi passifs et relâchés que possible.

ERREURS A EVITER

L'erreur la plus courante consiste à saisir la cheville droite avec la main droite, et vice versa dans la seconde partie de l'exercice.

EFFETS

Cette âsana procure sensiblement les mêmes effets que la pose de l'Arc, sauf ceux qui découlent de la compression du ventre (cf. "J'apprends le Yoga", p. 215 et suivantes).

PLACE DANS LA SERIE

Cette posture peut soit compléter la pose de l'Arc : elle se place alors immédiatement avant ou après cette pose, soit se substituer à elle.



A quatre pattes, placer l'avant-bras gauche au sol, sous la ligne des épaules et parallèle à la projection de celle-ci sur le tapis. Le bras droit se prépare à saisir la cheville gauche, les yeux sont tournés vers le tapis.



*Saisir la cheville gauche avec la main droite.
Remarquer la position du pouce qui n'enserme pas la cheville mais reste joint à l'index.
Au départ, le tronc est parallèle au sol, le regard fixé vers le bas.
Observer la position des orteils du pied droit.
Le poids du corps se répartit moitié sur le coude et moitié sur le genou.
Respirer calmement et ne passer au mouvement suivant que lorsque les muscles du dos seront bien relâchés. Se concentrer.*



*Par la seule tension des muscles de la jambe, pousser le pied gauche vers le plafond. Le dos demeure relâché. Pendant ce temps, lever les yeux au ciel afin de courber le plus possible la partie cervicale ainsi que le haut du dos. Le bras droit EST ET RESTE PASSIF : son rôle consiste à servir de lien entre la cheville et l'épaule. Ne pas le plier. Relâcher le biceps le plus possible.
Respirer le plus profondément possible. Il n'y a pas de rétention de souffle dans cette âsana.*



Inverser la position des bras et des jambes, après être parvenu au sol à la position de départ. Cette photo montre comment la posture travaille le dos en diagonale.



La pose vue de face montre que le regard est tourné le plus possible vers le haut, et que la tête reste pratiquement perpendiculaire au sol. Elle montre aussi que l'avant-bras et le bras forment un angle droit, et que le poids du corps s'applique sur le coude et non sur l'avant-bras.



*Erreur.
La tête est penchée de travers.*



*Erreur.
Le bras gauche saisit la cheville gauche au lieu de la droite.*

dhrityâsana

la pose de la fermeté

Tandis que la dénomination d'un certain nombre de postures est uniforme dans toute l'Inde, il en est d'autres qui portent plusieurs noms, et c'est notamment le cas de celle que nous étudierons ensemble dans ce chapitre.

Outre le nom du titre, elle s'appelle parfois aussi la posture de la Roue (Chakrâsana) dont elle est considérée comme une des formes. Nous préférons réserver le nom de l'âsana de la Roue à l'une de ses variantes que nous étudierons ailleurs.

Dans le Sud de l'Inde, elle se dénomme Ushtrâsana, la posture du Chameau. Je n'ai pas voulu retenir ce nom car il désigne aussi une âsana préparatoire à la pose de l'Arc et pourrait ainsi créer une confusion. De plus, dans le Sud de l'Inde, la technique est différente de celle décrite ici.

Nous adopterons donc la dénomination d'âsana de la Fermeté, car, en effet, elle est ferme. Toutefois, cette âsana pourrait tout aussi bien être baptisée l' "Arc à genoux".

TECHNIQUE

Position de départ :

La position de départ est à genoux, sans être assis sur les talons. Nous devons cependant nous attarder un peu à cette position de départ, car la prise correcte de cette attitude est déterminante pour l'exécution correcte de la posture complète.

Il faut d'abord s'immobiliser dans cette position et déplacer le centre de gravité de façon telle qu'il soit possible de relaxer les muscles des mollets, des cuisses, des fesses et du dos. Cela

s'obtient en portant le poids du corps sur les *rotules*, et en poussant très légèrement l'abdomen vers l'avant. Il faut donc rechercher le point "zéro" où l'on se trouve parfaitement en équilibre et détendu. Pendant toute la durée de la posture, du départ à l'attitude finale, le poids devra rester au même endroit et les mollets seront détendus.

Les genoux peuvent être écartés, mais les orteils doivent se toucher.

Premier temps d'exécution :

Placer les mains au bas du dos, les pouces orientés vers l'intérieur et pressant les "fossettes" du sacrum. En palpant la région de la naissance des fesses à partir du milieu du sacrum, vous découvrirez de part et d'autre un endroit plus sensible à la pression : c'est là qu'il faut placer les pouces.

On peut aussi poser les mains dans les reins, toujours avec les pouces orientés vers la colonne vertébrale.

Deuxième temps d'exécution :

Relaxer les muscles de la nuque et du cou, et laisser retomber la tête vers l'arrière, de son propre poids. Puis imaginer que la tête est très pesante et qu'elle est attirée vers le sol. Laisser la flexion vers l'arrière gagner de proche en proche toutes les vertèbres dorsales. Au fur et à mesure que la flexion se propage ainsi le long de l'épine dorsale, le poids des épaules et du haut du tronc contribue à accentuer peu à peu la flexion de la colonne vertébrale qui doit demeurer aussi passive et détendue que possible. Veiller à garder les mollets relaxés, ainsi que les cuisses, et pour maintenir le centre de gravité à la verticale des rotules, il sera nécessaire de propulser le pubis vers l'avant.

Pendant tout ce temps, respirer aussi normalement que possible.

Troisième temps d'exécution (position finale) :

Libérer maintenant les mains et les poser sur les talons. Ici il convient d'être très attentif et de suivre exactement les indications, sans quoi la posture, faute d'être effectuée correctement, perdra presque toute sa valeur et son efficacité. Il ne

faut pas considérer les bras comme des piliers destinés à soutenir le corps, mais au contraire les regarder comme des haubans qui empêchent le tronc de basculer vers l'avant et se contenter d'affermir la position, justifiant ainsi le nom de l'âsana. En relaxant la musculature du dos, — **CE QUI EST ESSENTIEL**, — c'est le poids du tronc qui assure la flexion de la colonne vertébrale, donc l'étirement des muscles et des ligaments de la colonne vertébrale.

Cette âsana ne comporte pas de phase dynamique.

On maintient la posture le plus longtemps possible. Etant donné la gêne respiratoire, il ne sera guère possible de demeurer plus de quelques secondes dans cette attitude.

Retour à la position de départ :

Le retour à la position de départ se fait en redressant lentement la colonne vertébrale depuis le sacrum jusqu'aux cervicales. Pendant ce retour, le poids reste toujours porté sur les rotules, les mollets étant relaxés.

On ne reprend *pas* l'attitude intermédiaire avec les mains dans les reins.

REPETITION

Selon le temps disponible, on peut s'en tenir à une seule exécution ou la répéter deux ou trois fois. Dans ce dernier cas, procéder par paliers, c'est-à-dire esquisser la pose lors de la première exécution sans pousser la courbure trop loin. Ne pas la tenir longtemps. Ce n'est qu'à la troisième exécution qu'on ira jusqu'au maximum possible sans forcer et qu'on tiendra aussi longtemps qu'on le peut sans souffrir.

CONCENTRATION

La concentration portera principalement sur la colonne vertébrale, sans omettre de contrôler la relaxation des mollets et le maintien du centre de gravité à la perpendiculaire de la rotule,

ERREURS

L'erreur principale (d'ailleurs très fréquente, car les traités n'entrent en général pas dans les détails d'exécution) consiste à répartir le poids du corps sur les pieds autant que sur les rotules. De ce fait (faites-en l'expérience), les mollets et les cuisses se contractent aussitôt, et il est presque inévitable qu'il en aille de même pour le dos. En tous cas, il est certain que la sangle abdominale (qui doit normalement rester détendue afin de subir passivement l'étirement provoqué par l'exécution correcte) sera contractée et résistera à l'allongement.

L'autre erreur très courante consiste à s'appuyer sur les bras : de ce fait la pose perd beaucoup en intensité, donc aussi en efficacité. Cette dernière erreur est cependant admissible chez les néophytes dont le dos n'est pas encore capable de supporter l'épreuve de cette âsana effectuée classiquement. Cette façon de procéder sera tolérée, à titre transitoire, mais devra être prohibée dès que le regain de souplesse de la colonne vertébrale le permettra.

CONTRE-INDICATIONS

Cette posture est interdite aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie marquée. Les personnes dont la colonne présente une lordose lombaire n'iront pas au-delà du deuxième temps d'exécution. Ce deuxième temps d'exécution leur sera très favorable, car il n'agit que sur la partie dorsale de la colonne vertébrale et, loin d'accentuer leur lordose, il contribue à les débarrasser de leur défaut en éliminant la cyphose compensatrice, car chacun sait qu'aucune déformation de la colonne vertébrale n'est jamais isolée, mais se trouve compensée par une déformation en sens inverse au niveau immédiatement supérieur, ou inférieur selon les cas. Par contre, la posture complète accentuerait leur défaut ; elles y renonceraient donc.

BENEFICES

J'ai conclu mon introduction en notant que cette âsana aurait mérité de s'appeler l'Arc à genoux. Elle offre tous les avantages de

la pose de l'Arc, sauf ceux découlant de la compression abdominale qui est inexistante dans cette âsana.

Par contre, elle permet d'assouplir considérablement la colonne vertébrale vers l'arrière et favorise nettement la pratique de la pose de l'Arc au sol. Dans cette dernière âsana, seule la puissance des jambes produit la courbure vers l'arrière de la colonne vertébrale. Or une bonne partie de l'effort est perdu dans le soulèvement du tronc, ou plutôt du thorax. Dans l'âsana de la Fermeté, au contraire, la pesanteur devient notre alliée, et c'est le poids de la tête, puis du thorax, et enfin du tronc presque entier, qui plie la colonne vertébrale vers l'arrière. Quand on songe que le tronc pèse plusieurs dizaines de kilos, on comprend quelle traction les muscles et les ligaments des lombes subissent. Toutefois, cet étirement demeure toujours dans les limites physiologiques normales, et on ne risque donc pas de créer une anomalie, une hyperlaxité ligamentaire, par exemple. Cette posture est idéale pour restituer toute leur souplesse vers l'arrière à nos colonnes rigidifiées par la vie sédentaire que la "civilisation de la chaise" nous impose. Elle facilite l'exécution de l'Arc au sol.

EFFETS PARTICULIERS

Pour ses effets généraux, nous renvoyons le lecteur à notre livre "J'apprends le Yoga" pp. 220 et suivantes.

L'âsana de la Fermeté assouplit tout particulièrement la partie lombaire de la colonne vertébrale. Elle agit d'une façon très puissante sur le système nerveux parasympathique pelvien qui contrôle les organes d'excrétion (côlon, vessie) et les organes génitaux. Elle combat donc à la fois la constipation, en stimulant le péristaltisme par voie réflexe médullaire, et régularise le cycle menstruel de la femme. Le nerf sciatique, qui fait souffrir tant de personnes, est bien dégagé à son affleurement vertébral, ce qui peut soulager des cas de sciatique. Si la pratique de la posture accentuait les douleurs d'une façon permanente, il faudrait y renoncer. Il arrive fréquemment que la pose provoque un tiraillement dans le sciatique, mais dans la plupart des cas, ces douleurs disparaissent après peu de jours, et cela élimine les accès

de ce pénible mal. Il ne faut en aucun cas souffrir le martyre pendant cette âsana. Si la souffrance est trop forte, il faut renoncer à la pose, ou du moins s'en tenir à la phase intermédiaire.

Nous noterons tout particulièrement ses effets sur les surrénales. Cette pose agit mécaniquement et par voie réflexe sur les nerfs néphrétiques, d'où augmentation de la diurèse d'une part, et stimulation des capsules surrénales d'autre part. Cette posture est donc dynamisante, car elle stimule la production d'adrénaline. En cas de "coup de pompe", de manque de dynamisme, la pratique de cette âsana durant quelques secondes vous restitue tout votre allant. Les personnes stressées ou celles dont le système orthosympathique est en état de surexcitation permanente, donc celles qui prennent des tranquillisants sur ordonnance médicale, surveilleront leurs réactions. Si cette pose devait accroître leur nervosité, elles y renonceraient. Il arrive que cette posture, lorsqu'elle est pratiquée le soir, empêche de s'endormir facilement; dans ce cas, il faut la placer dans la séance du matin ou y renoncer.

POSITION DE DEPART

Cette position est très simple, MAIS il faut placer le poids du corps uniquement sur les rotules afin de pouvoir relaxer non seulement les mollets, les cuisses et les fesses, mais aussi le ventre et les muscles du dos.

Remarquer aussi la position des mains.

Toutefois, sans que cela soit incorrect, les mains pourraient être placées dans les lombes, les pouces tournés vers la colonne vertébrale, mais ne se joignant pas.



Garder les muscles des jambes (mollets, cuisses, fesses) absolument relaxés, ce qui implique que le poids reste appliqué sur les rotules, et par conséquent que le ventre soit poussé vers l'avant. Laisser descendre la tête de son propre poids en relaxant progressivement toute la musculature de la colonne vertébrale.

La colonne doit se dérouler progressivement depuis les cervicales jusqu'aux lombes, sans omettre une seule partie de la colonne.



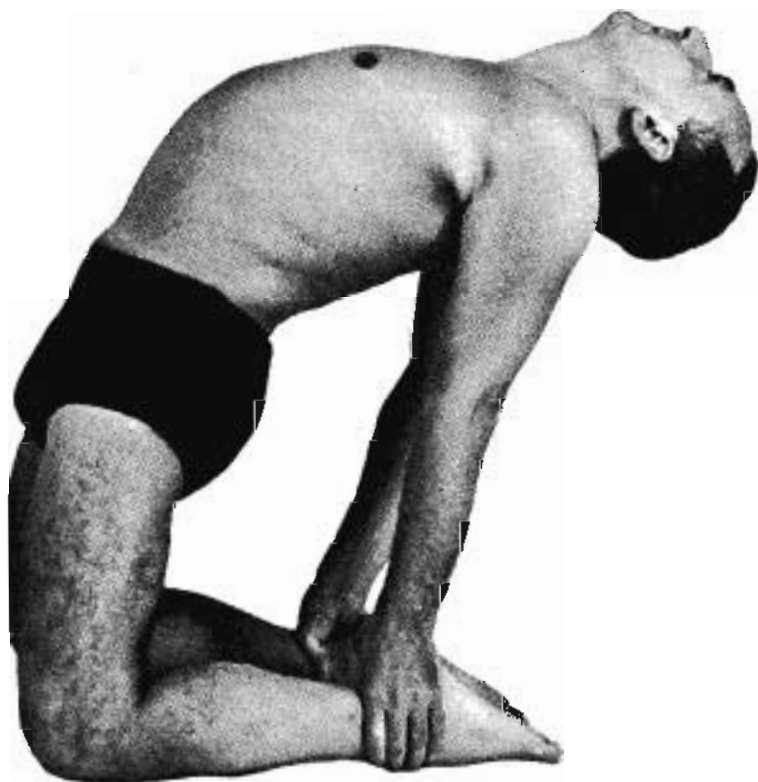
Pour prendre la position finale, dégager les mains qui étaient aux lombes ou au sacrum et les poser sur les chevilles.

Les bras ne servent pas de support au corps. Ils empêchent seulement de basculer vers l'avant. Ils sont des haubans, non des piliers. Le poids demeure toujours sur les rotules.



INCORRECT

Les bras servent de support au tronc. Cette formule est toute-fois tolérée chez les débutants.



mareechyâsana I

Cette âsana serait redevable de son nom au Sage Mareechy qui l'aurait enseignée le premier; en fait, il pourrait aussi bien être la contraction de "Maha Rishi", "Maha" signifiant "grand" et "Rishi" sage, ermite.

Cette âsana comporte plusieurs degrés : nous apprendrons d'abord Mareechyâsana 1, la forme la plus facile.

POSITION DE DEPART

La position de départ est simple : il suffit de s'asseoir sur le sol, les jambes allongées devant soi.

Premier temps

Replier d'abord la jambe droite (il faut commencer par cette jambe), puis ramener le talon droit contre le périnée. Dans cette attitude, le tibia est pratiquement perpendiculaire au sol, le mollet touche la cuisse. Le pied se place contre la cuisse gauche.

Deuxième temps

Pencher légèrement le tronc vers l'avant et le faire pivoter pour placer le bras droit contre la jambe repliée.

Troisième temps

Disposant ainsi d'un solide appui, le bras servant de levier, entamer une torsion de l'épine dorsale vers la gauche, pendant

que la main gauche enlace la taille. Tandis que le bras droit se replie, les deux mains se rapprochent comme dans la variante d'Ardha-Matsyendrāsana puis, lorsqu'elles se rencontrent, les doigts s'agrippent pour obtenir la torsion maximum.
Remarque : le tibia devrait rester perpendiculaire au sol.

POSITION FINALE, PHASE A (Torsion)

Regarder le plus loin possible derrière soi en respirant profondément. Tenir pendant au moins cinq respirations profondes. C'est la phase de torsion.

POSITION FINALE, PHASE B (Flexion)

Regarder droit devant soi, donc en direction de la jambe allongée. Inspirer profondément, redresser le dos, puis, en EXPIRANT à fond, rapprocher le front du genou, sans pencher la jambe repliée. Le premier objectif sera d'arriver à poser le front sur le genou puis, quand la pratique le permettra, pousser le menton vers l'avant et le placer sur la rotule. Il faut se lover autour du tibia. Dans l'attitude finale, respirer deux ou trois fois, puis, après une dernière expiration profonde, redresser le tronc en inspirant profondément; ensuite défaire l'āsana et RECOMMENCER DE L'AUTRE COTE.

CONCENTRATION

Dans la phase finale A, se concentrer sur la colonne vertébrale; dans la phase finale B, sur l'expiration forcée et la contraction des abdominaux.

REPETITION

Une seule exécution au cours de votre séance suffit.

PLACE DANS LA SERIE

Mareechyāsana peut, au gré de l'adepte, ou selon le temps dont il dispose, remplacer ou compléter Ardha-Matsyendrāsana : dans ce cas, elle se place indifféremment avant ou après celle-ci. En tant que position de torsion, sa place logique est à la fin de la série des flexions vers l'avant ou vers l'arrière.

ERREURS

Il n'est guère possible de se tromper dans l'exécution de cette āsana. Les seules erreurs possibles consisteraient à ne pas ramener le pied suffisamment loin, ou à mal placer le bras. En cours d'exécution, l'angle du tibia par rapport au sol ne peut varier; donc, ne pas pencher la jambe.

EFFETS BENEFIQUES

Mareechyāsana étire et tonifie tous les muscles et les ligaments obliques de la gouttière vertébrale et assouplit l'épine dorsale tout en corrigeant sa statique.

La phase finale B aide à réaliser correctement la Pince.

Organes abdominaux

Tandis qu'Ardha-Matsyendrāsana comprime alternativement toute une moitié de l'abdomen, ici la compression se limite au bas-ventre. C'est surtout la partie inférieure du côlon (ascendant ou descendant selon le cas) qui est stimulée par la poussée de la cuisse dans cette zone.

Cette posture combat la constipation.

Le foie et le rein droit sont massés et tonifiés lors de l'exécution de la posture à droite; la rate, le pancréas et le rein gauche, lorsqu'elle est prise à gauche.

La réalisation de la phase B (flexion vers l'avant) exige une puissante contraction de la sangle abdominale, qui la fortifie tout en comprimant et en massant les viscères. Toutes les

fonctions sont favorablement influencées.

Colonne vertébrale

La torsion est peut-être moins puissante qu'avec Ardha-Matsyendrāsana, mais ce n'est pas un défaut : elle peut lui servir de substitut pour ceux qui ne peuvent la réaliser. En outre, la torsion est plus sélective que celle réalisée par Ardha-Matsyendrāsana, qui travaille surtout les vertèbres lombaires. La torsion de Mareechyāsana se localise plus haut dans le dos. Elle stimule donc en particulier les nerfs spinaux de la partie thoracique de la colonne vertébrale, notamment ceux qui commandent les mécanismes musculaires de la respiration. La musculature profonde ainsi que les ligaments obliques de la colonne vertébrale sont étirés et renforcés. La phase B (flexion vers l'avant) procure grosso modo les mêmes avantages que Paschimotanāsana, la Pince en position assise.



Pour prendre cette première attitude, il suffit de replier la jambe droite et de ramener le talon contre le périnée. Respirer calmement.



Se pencher vers l'avant, glisser le bras droit devant le genou droit, le plus loin possible, de manière que l'aisselle s'en rapproche au maximum, pour disposer d'un appui solide.



MAREECHYASANA – PHASE A

Le bras gauche enlace la taille; la main gauche saisit le poignet droit. Le regard se tourne le plus loin possible vers l'arrière. La rotation de la tête achève de tordre la colonne au maximum. Respirer au moins 5 fois profondément.



MAREECHYASANA – PHASE A

Exécutez l'āsana de l'autre côté. Observez la position des bras et des mains derrière le dos.



MAREECHYASANA – PHASE B

Expirez en se penchant vers l'avant. Essayer de toucher le genou, d'abord avec le front, ensuite avec le menton. Contracter puissamment les abdominaux et respirer profondément.

mareechyāsana II

Mareechyāsana II, c'est tout simplement Mareechyāsana I exécuté en demi-Lotus, non pas pour rechercher une difficulté gratuite, mais pour la rendre plus efficace et en retirer des bénéfices plus importants encore que ceux de la formule I.

TECHNIQUE

Position de départ

Assis sur le tapis, replier la jambe droite et poser le pied droit sur la cuisse gauche (demi-Lotus).

Premier temps

Ramener le talon gauche près de la fesse, le pied posé à plat sur le sol. Le talon droit touche le bas-ventre au-dessus du pubis.

Deuxième temps

Redresser le tronc, l'orienter en direction du genou droit et placer le bras gauche contre le tibia.

Troisième temps et prise de la position finale; phase A

Enlacer la taille avec le bras resté libre, tandis que les deux mains s'accrochent l'une à l'autre. Regarder derrière soi. Une traction des bras provoque une torsion efficace de la colonne vertébrale.

Finale de la posture; phase B

Regarder devant soi, puis, en vidant les poumons, se pencher vers l'avant et déposer le front contre le genou droit. Dans cette position, respirer profondément.

DUREE ET RESPIRATION

Maintenir la position finale pendant 5 à 10 respirations.

REPETITION

Revenir à la position de départ en sens inverse de la prise de position, puis exécuter l'âsana de l'autre côté.

CONCENTRATION

La musculature dorsale doit subir la torsion aussi passivement que possible. Il faut donc se concentrer sur la relaxation de cette musculature, et spécialement sur la torsion de la partie lombaire de la colonne vertébrale.

EFFETS BENEFIQUES

Les effets bénéfiques propres à cette variante s'étendent à deux domaines particuliers : la sangle abdominale et la partie lombaire de la colonne vertébrale – surtout la 5e vertèbre lombaire.

SANGLE ABDOMINALE

Le yoga ne tend pas à développer outre mesure la musculature somatique; le corps des yogis ne présente jamais ces amas de muscles qu'exhibent avec fierté les athlètes qu'on peut voir dans les magazines de "muscle building". Cependant, le yoga souhaite fortifier la sangle abdominale, la musculature de la gouttière

vertébrale et celle de l'appareil respiratoire, en raison de leur énorme importance pour le fonctionnement correct des organes vitaux. La variante proposée est d'une efficacité incontestable pour le renforcement de la sangle abdominale (surtout des deux "grands droits"). Il est possible que ces muscles soient quelque peu courbatus au début. Continuez à pratiquer; après quelques jours d'exercice, ils ne protesteront plus.

REGION LOMBAIRE

Dans cette pose, la région lombaire bénéficie d'une torsion poussée qui l'assouplit et la tonifie. Or cette région, base de l'édifice vertébral et squelettique, constitue souvent un des points faibles de l'être humain, bipède nanti d'une colonne vertébrale de quadrupède. Chez celui-ci, la dernière vertèbre lombaire se contente d'être la charnière entre le sacrum et la partie mobile de la colonne vertébrale : elle n'est pas comprimée, tandis que chez l'homme, elle supporte tout le poids du corps – sauf celui des jambes, bien entendu. Elle acquiert ainsi une importance "stratégique" exceptionnelle. Le déplacement de cette vertèbre ou le tassement de son disque sont à l'origine de bien des maux de dos, sans parler des crises de sciatique, dues au pincement du nerf à ce niveau. Les âsanas de torsion sont donc particulièrement importantes.

ERREURS

Il est en fait impossible de commettre une bétise dans l'exécution de cette âsana, car toute erreur (position incorrecte du pied, du bras, etc.) rend la posture irréalisable.

CONTRE-INDICATIONS

Aucune contre-indication, car la posture est inaccessible à ceux pour qui, éventuellement, elle pourrait être contre-indiquée.



Après s'être assis au tapis, l'adepte replie d'abord la jambe droite, place le pied droit sur la cuisse gauche, puis replie la jambe gauche et ramène contre le corps le talon (qui ne doit pas obligatoirement toucher le périnée).



Redresser le buste avant de le faire pivoter dans le mouvement suivant.

Le bras gauche contourne la jambe gauche. En expirant à fond et en se penchant vers l'avant, glisser la main gauche le plus loin possible vers l'arrière.



Le bras droit enlace la taille; la main droite saisit la gauche (ou vice-versa). Regarder le plus loin possible derrière soi.



Cette vue de dos montre deux détails importants : la façon correcte de placer le bras gauche, et la prise des mains. Les personnes du type longiligne saisiront facilement le poignet gauche, — inutile de préciser que c'est correct.



Se pencher vers l'avant en expirant. Puis, dans cette position, respirer le plus profondément possible. Essayer de poser le menton — et non le nez — sur le genou.

je perfectionne ardha-matsyendrāsana

Dans "J'apprends le Yoga", p. 227 et suivantes, se trouve la description de la posture Ardha-Matsyendrāsana.

En modifiant sa position finale, il est possible d'accroître notablement l'efficacité de la torsion.

TECHNIQUE

Prenez la posture Ardha-Matsyendrāsana en veillant à répartir le poids du corps également sur les deux fesses. Si c'est nécessaire, se pencher légèrement vers l'avant, ce qui augmente la pression intra-abdominale.

Premier temps

Glissez maintenant le bras gauche replié dans l'espace libre sous le genou de manière que le DOS de la main se place contre la face extérieure de la cuisse gauche : la photo montre bien ce premier temps. Vous remarquerez aussi que ce mouvement se réalise beaucoup plus facilement en prenant soin de répartir le poids du corps sur les deux fesses, comme indiqué ci-dessus.

Deuxième temps

Repliez le bras droit qui enlace ainsi la taille, poussez la main droite vers la gauche. Accrochez d'abord les doigts puis, peu à peu, essayez de saisir le poignet.

POSITION FINALE

Vous voilà donc dans la position finale. La jonction des deux bras vous donne une puissance accrue qui permet d'accentuer la torsion et de la rendre plus efficace. A chaque expiration, tordez la colonne un peu plus, en partant du sacrum vers le haut.

Pendant l'inspiration, restez immobile dans la position acquise, et ainsi de suite. Quand la torsion maximum est atteinte, immobilisez-vous et faites 10 respirations profondes, puis relâchez progressivement l'âsana.

RECOMMENCEZ LE MEME MOUVEMENT EN INVERSANT L'ASANA.

Cette variante devient même plus confortable que la position habituelle. L'adepte s'y trouve bien et y reste volontiers plus longtemps que dans l'attitude classique. Pour juger de la différence de "rendement", faites le test suivant : exécutez l'âsana d'un côté en variante et de l'autre côté à la façon ordinaire, puis relaxez-vous sur le dos en ... attendant les événements. Vous percevrez bientôt qu'une moitié du dos se réchauffe beaucoup plus que l'autre, ce qui révèle une vascularisation bien meilleure non seulement des tissus entourant la colonne vertébrale, mais aussi des flancs.

EFFETS

Cette variante intensifie l'action d'Ardha-Matsyendrâsana classique, dont nous résumons ci-dessous les effets :

Effets sur la colonne vertébrale

a) Muscles et Ligaments :

La Torsion étire et allonge les muscles et ligaments de la colonne vertébrale; il s'y produit un afflux de sang : le dos rougit. Ardha-Matsyendrâsana remet la musculature de la colonne vertébrale en état, prévient ou efface les courbatures, engendre une sensation de bien-être immédiate.

b) Nerfs

Par son action sur la colonne vertébrale, réceptacle de la moelle

épineière, longée par la chaîne des ganglions sympathiques, cette âsana tonifie tout l'organisme. C'est pourquoi les yogis la considèrent comme un puissant réjuvenateur.

c) Colonne vertébrale

Citons Kernéiz :

"L'objet principal de cette âsana est d'éviter la sacralisation de la 5ème lombaire, c'est-à-dire sa soudure avec le sacrum, ou d'y remédier lorsqu'elle commence à s'installer. Cette immobilisation est si fréquente que ceux qui en sont atteints la considèrent généralement comme toute normale et la laissent se développer sans même y prendre garde, jusqu'à ce qu'elle prenne l'acuité d'une infirmité, caractéristique de la vieillesse. Il est rare, de nos jours, de conserver une faculté de marche normale passé la cinquantaine, faute d'avoir entretenu la souplesse lombaire. L'hypercontraction qui résulte de cette ankylose gagne insidieusement le domaine psychique et détermine cette humeur chagrine et grincheuse qui est une des caractéristiques des vieillards".

Abdomen

Ardha-Matsyendrâsana tonifie les viscères en comprimant alternativement chaque moitié du ventre. Le côlon est concerné en premier lieu par l'âsana : son péristaltisme s'accroît. Rappelons qu'il faut d'abord comprimer LE CÔTÉ DROIT DU VENTRE, afin d'agir dans le sens du péristaltisme. Cette âsana combat donc la constipation. Le côlon ascendant, le foie et le rein droit sont stimulés à la première moitié de l'exercice, le côlon descendant, la rate, le pancréas et le rein gauche dans la seconde partie de l'exercice.

Glandes endocrines

Ardha-Matsyendrâsana agit principalement sur les surrénales.

Effets hygiéniques

Les effets hygiéniques dérivent de ce qui précède :
Ardha-Matsyendrâsana :

- tonifie le système nerveux sympathique et revitalise l'organisme;
- corrige les déviations de la colonne vertébrale;
- prévient les lumbagos, les "tours de reins", et même certaines formes de sciatique;
- favorise la diurèse en stimulant les reins, agit aussi sur les surrénales;
- combat la constipation, décongestionne le foie et tout le tube digestif;
- lutte contre l'obésité et la cellulite.

SI VOUS N'Y PARVENEZ PAS

La réussite de cet exercice dépend beaucoup de la morphologie de chacun. Les personnes qui ont des jambes courtes ou les muscles des cuisses ou du ventre volumineux et durs, auront du mal à réussir l'exercice. S'il est vraiment hors de votre portée, tant pis, continuez à pratiquer l'âsana classique.



Partir de la position classique d'Ardha-Matsyendrâsana, puis glisser l'avant-bras gauche sous le genou plié. Le dos de la main gauche se place contre la face extérieure de la cuisse.



Le bras droit enlace la taille et la main droite se glisse vers la gauche qui l'attend. Essayer de saisir le poignet. Bien "installé" dans l'âsana, respirer 5 à 10 fois profondément. A chaque EXPIRATION, accentuer la torsion. A l'inspiration, par contre, il faut s'immobiliser.



Vue de face.

kakâsana

la posture du corbeau

La série Rishikesh complète comprend une âsana très importante qui, par rapport aux autres, est beaucoup plus difficile. Elle exige de la force, de l'équilibre, et en outre, une musculature dorsale bien développée; il s'agit de la posture du Paon, décrite au chapitre suivant. Pour l'apprendre sans trop de peine, il est bon de pratiquer d'abord Kakâsana, la posture du Corbeau, qui en est la meilleure préparation. Le Paon a la réputation d'être inaccessible aux femmes, ce qui est faux, car nombreuses sont celles qui le pratiquent. Cependant, 60 à 70 % des débutantes y renoncent, au moins temporairement, et dans cette éventualité, Kakâsana peut s'y substituer.

ETYMOLOGIE

Kakâsana dérive du sancrit "Kakhâ" qui signifie "corbeau". Les yogis l'ont sans doute baptisée ainsi parce que, vue de profil dans l'attitude finale, elle évoque cet oiseau.

TECHNIQUE

Position de départ

S'accroupir et placer les mains au tapis à 50 cm. de distance environ, les genoux entre les coudes, tandis que les pieds sont distants d'environ 30 cm.*

* En yoga, il serait peut-être judicieux de réintroduire les anciennes mesures, la coudée et le pied, ce qui correspondrait à la morphologie de chaque adepte.

Pour la position exacte des mains, se référer à la photo 1; les bras sont légèrement pliés.
Regarder devant soi.

Premier temps

Se soulever le plus haut possible sur la pointe des pieds en gardant les bras légèrement pliés, sinon l'équilibre serait précaire. Les genoux sont très près des aisselles, les rotules touchent les humérus.

Durant tout l'exercice (sauf pendant la phase dynamique), fixer un point au sol situé à 50 cm environ devant soi. Respirer calmement.

Prise de position et phase statique

Déplacer la tête et les épaules vers l'avant, pour amener d'abord le corps en position d'équilibre.

Quand les orteils ont quitté le sol, le poids du corps doit reposer sur la base du poignet et sur les doigts (la paume est légèrement soulevée et les doigts légèrement pliés). Dans l'attitude finale, attirer les mollets le plus près possible des fesses par une puissante contraction de la sangle abdominale. Continuer à respirer normalement, le regard fixé sur le point choisi tout à l'heure. Rapprocher les pieds afin que les orteils se touchent.

RESPIRATION

Durant tout l'exercice continuer à respirer normalement.

CONCENTRATION

Se concentrer sur le maintien de l'équilibre; veiller à garder le poids non sur la paume, mais sur la base du poignet.

MAINTIEN DE LA POSTURE ET REPETITION

Tenir aussi longtemps que possible et répéter deux ou trois fois.

En fait, ce "longtemps" dépassera rarement quelques secondes, quelques dizaines de secondes au plus !
Veiller à relaxer le plus grand nombre possible de muscles.

RETOUR AU SOL

Le retour au sol s'effectue en sens inverse de la prise de position.

PHASE DYNAMIQUE

Dès que cet exercice vous sera devenu familier, ajoutez-y la phase dynamique suivante, qui n'a jamais été décrite. Bien qu'elle ne soit pas indispensable, et par ailleurs assez ardue à réaliser, elle est néanmoins très importante.

Nous l'indiquons pour respecter notre principe qui consiste à procurer à nos lecteurs une documentation complète, recueillie sur place et souvent inédite.

Cette phase dynamique est délicate à réaliser certes, mais cela ne justifie pas d'en omettre la description et encore moins de se dispenser de l'apprendre.

TECHNIQUE

La phase dynamique consiste, en partant de la position statique finale, à plier les coudes et à rapprocher lentement le nez du sol, enfin à ramasser avec les dents un petit objet déposé par terre, puis à revenir lentement à la pose statique. Cela suppose un excellent contrôle de l'équilibre du corps. Il faut réaliser ce mouvement non par la force mais par le déplacement contrôlé du centre de gravité. Durant la phase dynamique, le visage reste parallèle au tapis. Donc, éviter de diriger le crâne vers le sol, car le retour à la position haute (phase statique) serait impossible. La phase dynamique s'apprend graduellement en baissant la tête de quelques centimètres au début, puis en descendant chaque jour un peu plus bas. Travailler très lentement, éviter les mouvements brusques : ils font perdre le contrôle du mouvement. Les personnes portant des lunettes prendront la précaution de les

ôter au préalable. En prévision d'une rencontre un peu rude avec le tapis, il est conseillé de disposer un coussin devant soi.

RESPIRATION

La respiration sera normale et ininterrompue.

RELAXER LES POIGNETS

Après Kakâsana, relaxer les poignets en les secouant d'avant en arrière. L'impulsion vient des avant-bras, les poignets sont passifs et décontractés.

ENCHAINEMENT DE KAKASANA ET DE KAPALASANA

Lorsque le front a touché le sol, si l'on bascule le tronc, le crâne entre en contact avec le tapis et on se trouve dans la position du "trépied", point de départ à la pose sur la tête (Kapalâsana – cf. "J'apprends le Yoga", pp. 254 et suivantes).

Pour l'Occidental, toujours très occupé, le problème consiste, non pas à apprendre un grand nombre d'âsanas qu'il n'aura guère le temps de pratiquer, mais à disposer d'exercices qui n'allongent pas trop la séance quotidienne. Kakâsana, très utile pour préparer le Paon, ne mérite de faire partie de la séance journalière que si le Paon est inaccessible. Toutefois, beaucoup d'adeptes occidentaux la pratiquent quotidiennement comme phase initiale à Kapalâsana. Ils ne lui consacrent ainsi qu'une dizaine de secondes.

CONTRE-INDICATIONS

Nous ne voyons aucune contre-indication particulière à cette âsana.

EFFETS SUR LES POIGNETS

Kakâsana est incomparable pour assouplir les poignets devenus rigides.

EFFETS SUR LA SANGLE ABDOMINALE

Pour ramener les pieds le plus près possible des fesses, la sangle abdominale se contracte avec force, ce qui la fortifie et tonifie les organes abdominaux par la même occasion.

EFFETS CIRCULATOIRES

Le sang afflue en abondance vers la tête. L'irrigation du cerveau est cependant moins importante que dans la pose sur la tête ou dans Sarvangâsana, ce qui peut être souhaitable dans certains cas.



Position de départ correcte. Les bras sont légèrement pliés, les paumes sont posées au sol à la perpendiculaire des genoux.



Départ correct, les genoux sont placés le plus haut possible, presque sous les aisselles.



Même départ correct, vu de face.



Posture statique :

Les orteils sont joints et les pieds ramenés près des fesses. Le poids du corps repose exactement à la base du poignet, et NON sur le milieu de la paume ou sur les doigts, ce qui demanderait un très gros effort. Remarquez que les biceps sont décontractés : il faut tenir en équilibre et non en force.



La même attitude, vue de face.



Cette photo illustre deux erreurs fréquentes qui réduisent beaucoup l'efficacité de l'exercice :

1. les orteils ne sont pas joints;
2. les genoux sont mal placés; en effet
 - a) la rotule n'est pas posée assez haut vers l'aisselle; ensuite
 - b) la face intérieure du genou, au lieu de la rotule, est en contact avec le bras.

Conséquences : le poids du corps est placé sur les doigts, les abdominaux ne sont pas contractés, enfin la phase dynamique est rendue très difficile, sinon impossible à réaliser.



mayurâsana

le paon

Mayur signifie Paon en sanscrit, et Mayurâsana se nomme ainsi parce que, dans cette position, le corps vu de profil évoque le paon traînant sa longue queue. Peut-être y a-t-il une raison supplémentaire de la nommer ainsi : réussi, c'est le Paon; raté c'est le ... pan ! Les yogis n'avaient pas prévu cela ! ... Mais soyons sérieux et voyons la technique.

QUE DISENT LES ANCIENS TEXTES ?

Mayurâsana et ses effets sont décrits dans le Hatha-Yoga Pradīpikā, I, 32/3 : "Placez les paumes sur le sol et posez le nombril sur les coudes; mettez ensuite le corps en équilibre. Le corps doit s'étendre comme un bâton. Cela s'appelle Mayurâsana qui détruit les maladies et tous les désordres abdominaux ainsi que ceux provenant des irrégularités de sécrétion, de mucosités, de la bile et de l'air; Mayurâsana fait digérer les aliments (même pris en excès), augmente l'appétit et détruit les poisons mortels". La Gheranda Samhitā II, 29-30, donne une description similaire, mais précise que les jambes doivent être croisées en Lotus, ce que les yogis modernes nomment alors "Lolâsana", la posture du Crabe.

Le caractère sommaire de ces descriptions indique que ces traités doivent être considérés comme des aide-mémoire; ils sont néanmoins très précieux. Nous allons, comme d'habitude, détailler à fond la technique.

TECHNIQUE

Mayurâsana requiert des poignets souples, le sens de l'équilibre et aussi de la force.

POSITION DE DEPART

S'agenouiller, placer les mains au sol, les "talons" de la paume (c'est-à-dire les os du carpe) en alignement avec les genoux écartés. Les doigts pointent vers l'arrière. Les auriculaires et les tranchants des mains se touchent pour mettre les poignets en contact.

Important : Il faut remonter les épaules pour faciliter le rapprochement ultérieur des coudes.

PRISE DE LA POSITION

Premier temps

Incliner le buste en avant en regardant loin devant soi. Rapprocher les coudes autant que possible : pour que la posture soit parfaite, ils devraient se toucher. C'est généralement impossible au début. Placer la région ombilicale contre les coudes. Pendant l'apprentissage, il peut être utile de se servir d'une sangle (voir photo).

Deuxième temps (pendant l'apprentissage seulement)

Le deuxième temps consiste à poser le front au sol en regardant les mains (dans la pose classique, les coudes supportent le corps dès le départ; celui-ci se déploie progressivement jusqu'à la position complète, sans intermédiaire).

Troisième temps

Allonger d'abord la jambe gauche, poser les orteils avec la pulpe au sol. Procéder de même avec l'autre jambe. Les genoux se touchent, ainsi que les chevilles, tandis que le front demeure au sol. Ainsi le corps forme un pont en dos d'âne avec les avant-bras comme appui central et deux points de contact aux extrémités : le front et les pieds.

POSITION FINALE

La position finale se prend en supprimant ces deux points de

contact. Pour cela il faut :

a) soulever la tête du sol et fixer un point devant soi. Respirer normalement;

b) ensuite soulever les pieds et les jambes du sol pour faire la "planche" sur les coudes, mais sans utiliser d'élan.

Si vous redoutez le "pan", placez un coussin devant vous : c'est moins glorieux, mais plus sage !

S'il est déconseillé de recourir à l'élan ou à la force, comment faut-il procéder pour prendre l'attitude finale sans élan ni effort ?

Voici : les orteils poussent légèrement le corps vers l'avant pour amener le centre de gravité à la verticale des paumes. Il faut prendre appui sur les "talons" de la paume et non sur la main entière. Les avant-bras, qui étaient perpendiculaires au sol, se placent alors à un angle d'environ 70° par rapport au tapis; ainsi la masse du corps s'équilibre de part et d'autre des coudes. Lorsque cet équilibre est atteint, une légère poussée du bout des doigts suffit à soulever les pieds du sol. Au début, une sangle sera nécessaire, car sans elle les coudes n'étant pas assez rapprochés du centre du corps glissent, s'écartent, et c'est la chute.

POSITION FINALE

Les orteils ayant quitté le tapis, le corps doit former une ligne droite parallèle au sol. Pour obtenir ce résultat, il faut lever le front afin que les pieds ne montent pas trop haut. Tendez le dos, joignez les genoux, ne pliez pas les jambes : Mayurâsana n'est pas une position de repos !

RESPIRATION

En principe, il faudrait respirer normalement pendant l'âsana : Shundar Goswami le mentionne expressément. En pratique, c'est impossible au début, et ce n'est pas un drame si vous bloquez le souffle. Plus tard, quand vous aurez acquis assez d'équilibre et d'aisance, vous pourrez respirer normalement pendant tout l'exercice.

CONCENTRATION

Sur le mouvement lui-même.

DUREE ET REPETITION

Tenir aussi longtemps que possible, ce qui ne représente, de toute façon, que quelques secondes. Les adeptes bien exercés tiennent pendant une minute. Alain Daniélou dans "Yoga, méthode de réintégration" indique une durée de huit minutes avant l'acte de purification des intestins (basti) ! Une telle performance paraît hors de la portée de l'Occidental.

Après avoir tenu la position durant quelques secondes et s'être reposé un instant, recommencer l'exercice une seconde fois, voire une troisième fois.

Note essentielle : C'est pendant le repos qui la suit que Mayurâsana produit ses effets les plus intenses. En effet, pendant l'âsana, le blocage de l'aorte abdominale interrompt pratiquement l'afflux de sang vers le bas-ventre et les jambes. Dès que la pose est finie, le sang y afflue en abondance (cf. "Effets").

ERREURS

- Au départ, placer les paumes en avant de la ligne des genoux;
- ne pas pointer les doigts vers l'arrière ni tenir les poignets trop écartés;
- placer les coudes vers les flancs et non au centre de l'abdomen;
- tenter d'exécuter l'âsana sans déplacer le centre de gravité vers l'avant;
- ne pas placer le corps parallèlement au sol;
- ne pas joindre les genoux (puisque le corps doit former une seule ligne droite);
- fléchir les jambes;
- regarder le sol.

PLACE DANS LA SERIE

Dans la série Rishikesh, Mayurâsana s'exécute aussitôt après la Torsion.

EFFETS

Généralités

Les effets de Mayurâsana découlent principalement de la compression de l'aorte abdominale consécutive à la pénétration des coudes dans la région ombilicale, ce qui modifie profondément la circulation sanguine, à quoi s'ajoute l'augmentation de la pression intra-abdominale dans la zone du plexus solaire. Analysons maintenant ces effets.

EFFETS SUR LES ORGANES DIGESTIFS

Estomac, foie, rate :

La compression de l'aorte abdominale dérive la circulation sanguine vers l'estomac, le foie et la rate. Swami Sivananda lui attribue des effets favorables sur la digestion. Si, par suite d'un repas trop copieux, la digestion n'est pas terminée après 4 ou 5 heures, Mayurâsana règle la question en quelques instants. Swami Sivananda assure que Mayurâsana combat la dyspepsie. Quant aux stases sanguines de la rate et du foie, Mayurâsana les dissipe en un clin d'œil. L'âsana supprime la paresse hépatique et dégorge la vésicule biliaire. Mayurâsana combat aussi l'aérophagie.

Intestin grêle et gros intestin :

L'activité de ces organes est stimulée, quoique de façon moins directe. Mayurâsana lutte ainsi contre la constipation.

Région des reins :

L'augmentation de la pression intra-abdominale se transmet

jusqu'aux reins, qui sont stimulés. Mayurâsana agit aussi sur les surrénales; l'accroissement de production d'adrénaline en fait un exercice dynamisant de premier ordre.

Selon Swami Sivananda, Mayurâsana agirait même sur le diabète en tonifiant le pancréas et en activant la production d'insuline par les îlots de Langerhans. Il faudrait sans doute faire cette restriction que les diabétiques sont en général obèses et incapables de prendre cette posture. Mayurâsana réduit les hémorroïdes.

Effets sur le plexus solaire :

Les coudes compriment et étirent toute la région solaire, et par la stimulation du plexus solaire qui en résulte, Mayurâsana influence indirectement des organes qui ne sont pas touchés par la posture. En fait toute l'activité organique est stimulée.

Poumons et cœur :

Les bienfaits de l'âsana ne se limitent pas à l'abdomen. La pression de l'air augmente dans les poumons, ce qui déplisse les alvéoles. Le cœur est fortifié par la compression de l'aorte abdominale et par la résistance ainsi créée aux impulsions cardiaques. Notons aussi un afflux de sang important vers le cerveau.

Musculature :

Mayurâsana fortifie la musculature du dos où le sang frais afflue, surtout pendant la relaxation qui suit obligatoirement cette âsana. Il s'y manifeste une agréable sensation de chaleur. La colonne vertébrale et tous les filets nerveux qui en émergent bénéficient aussi de la pratique de cette posture.

CONTRE-INDICATIONS

Il est évident que les atteintes graves de l'appareil digestif (ulcère de l'estomac, gastrite prononcée, etc.) constituent autant de contre-indications. Dans le doute, consultez votre médecin. Le bon sens empêche d'ailleurs ceux à qui cet exercice serait néfaste de le pratiquer. Nous croyons aussi à la "sélection automatique" :

cet exercice requiert de la force, et ceux à qui la pose pourrait être défavorable sont en fait dans l'impossibilité physique de l'effectuer. Les cardiaques seront très prudents.

RELAXATION

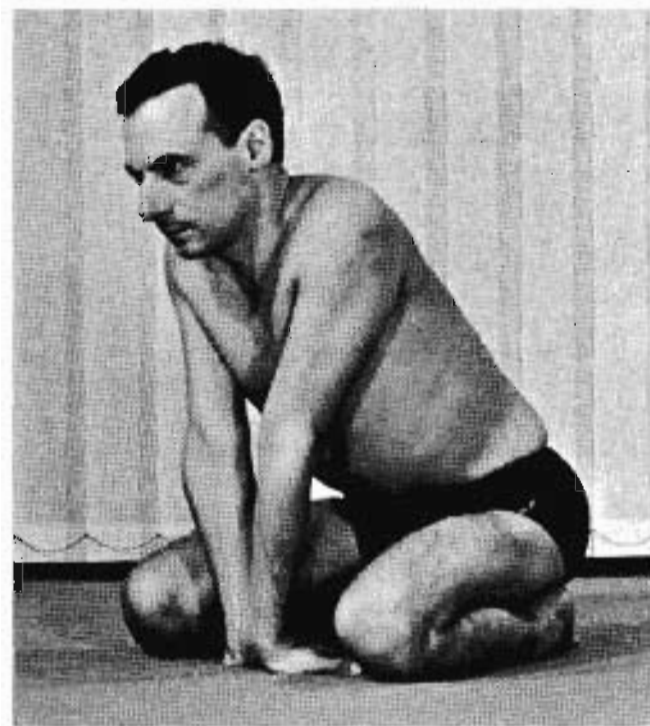
Après Mayurâsana, il faut se relaxer pendant une minute environ en Shavâsana et faire des respirations yogiques profondes.

POUR APPRENDRE

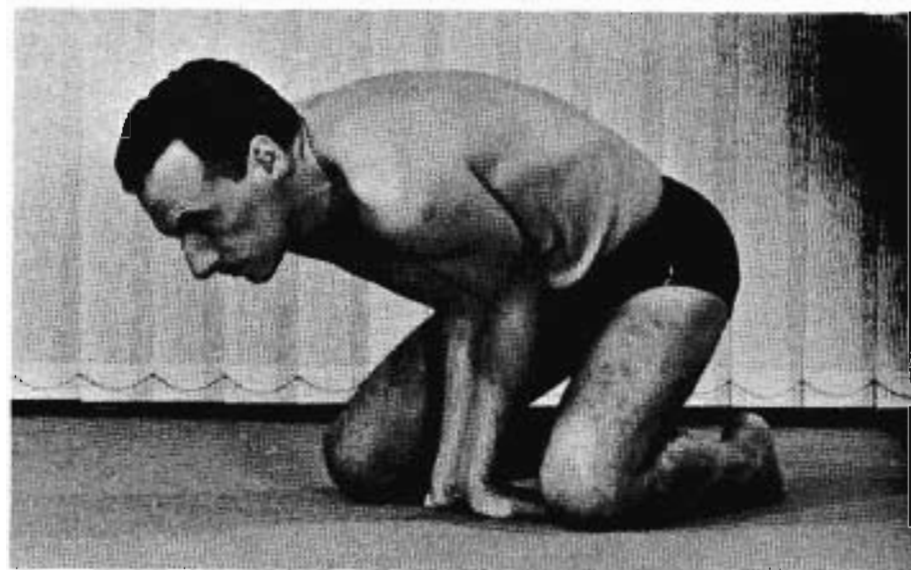
Un dernier "truc" pour apprendre la posture : beaucoup de personnes réussiront plus facilement à faire Mayurâsana en pratiquant avec les mains posées sur le bord d'une chaise ou d'une table basse avant de travailler au tapis.



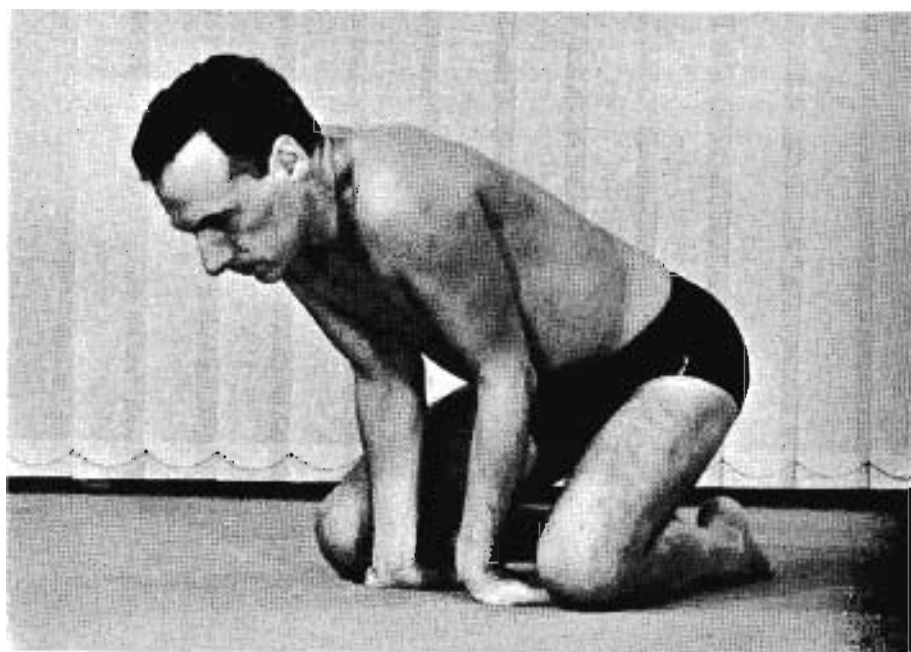
*Départ :
en Vajrasana, avec les
genoux écartés.*



*Poser le carpe
- le "talon" de la paume -
dans l'alignement des genoux,
les pouces vers l'extérieur
et les poignets en contact.*



*Se pencher vers l'avant; placer l'épigastre contre les coudes rapprochés.
Les avant-bras en contact sur toute leur longueur. Regarder devant soi.
Respirer normalement.*

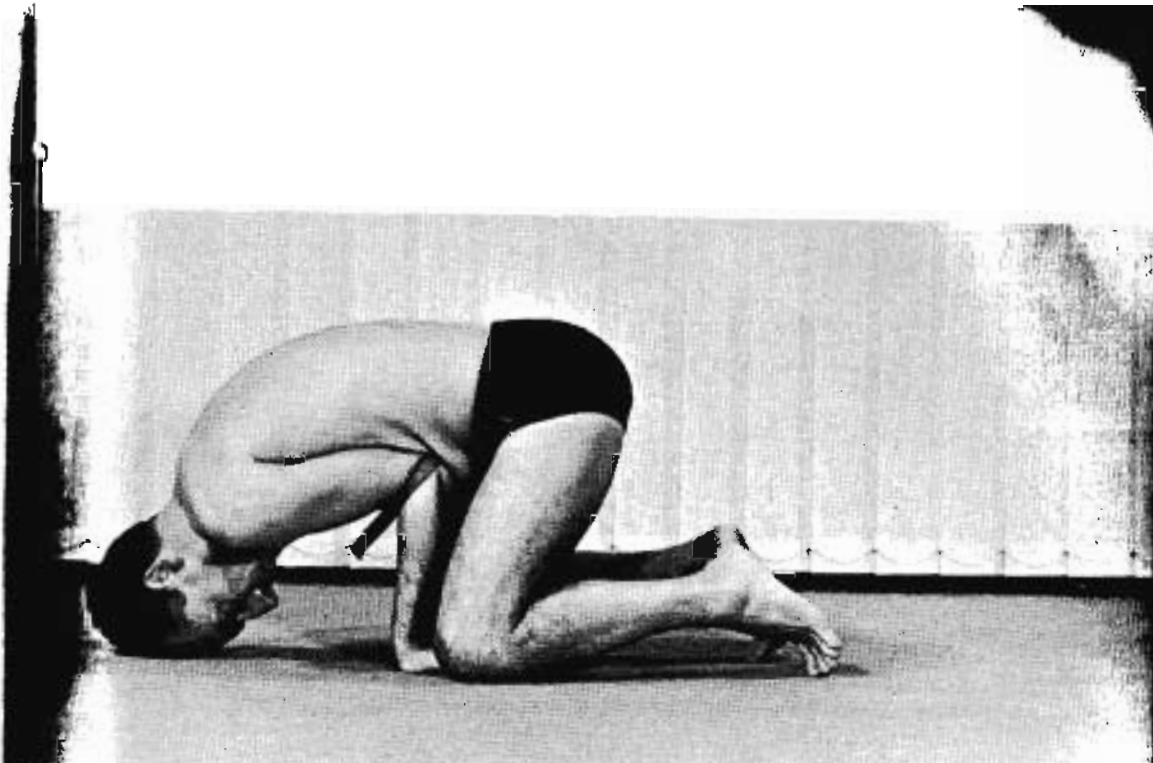
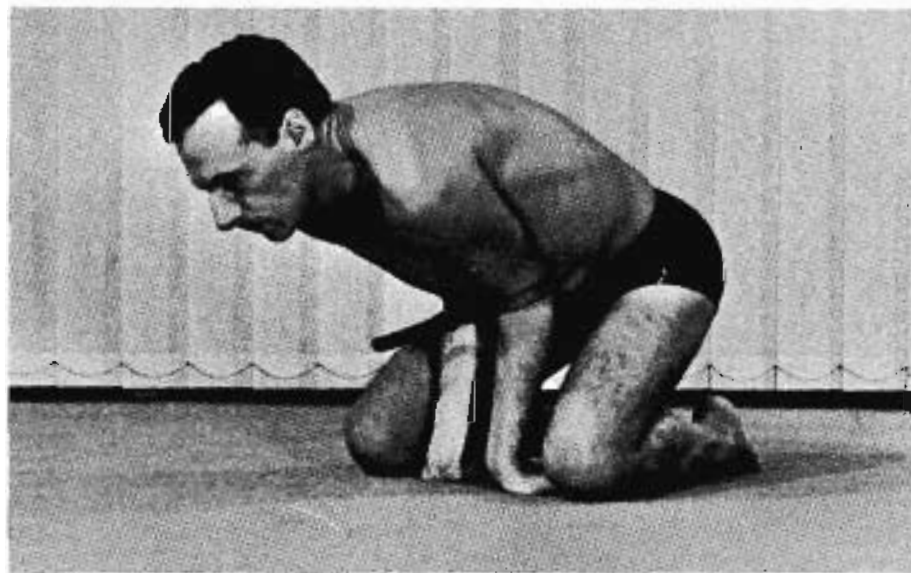


*INCORRECT - Les mains étant trop écartées, les coudes vont se placer
vers les flancs au lieu du creux de l'estomac. On risque la chute, car les
coudes vont glisser vers l'extérieur au moment de prendre la pose.*

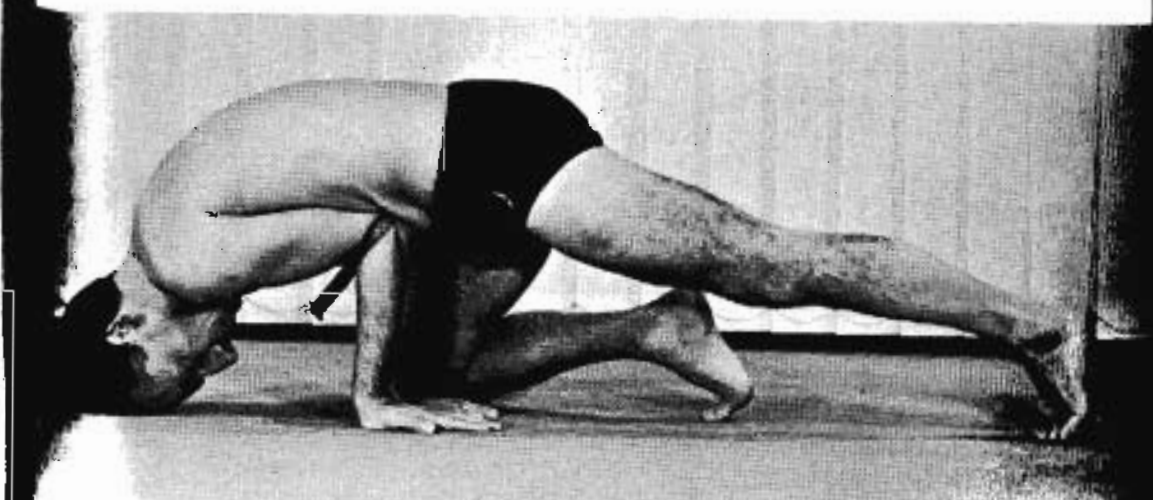


Au début, il est plus commode de s'aider d'une sangle constituée par une vieille ceinture qui empêchera les coudes de s'écarter. Les coudes peuvent être un peu distoints au début. A mesure des progrès, serrez la sangle d'un cran jusqu'à ce que les coudes se touchent.

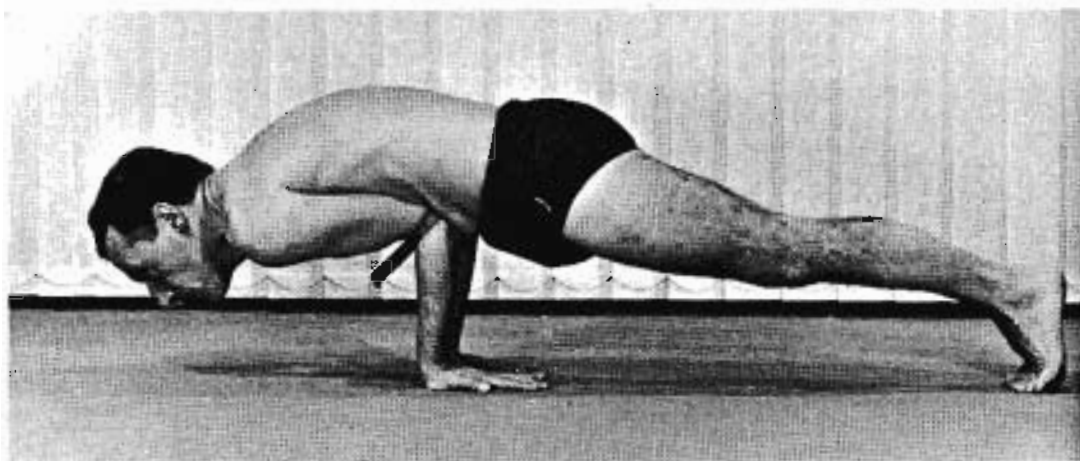
Le départ est le même que sans la sangle; il est toléré que les paumes soient un peu écartées pour faciliter l'équilibre.



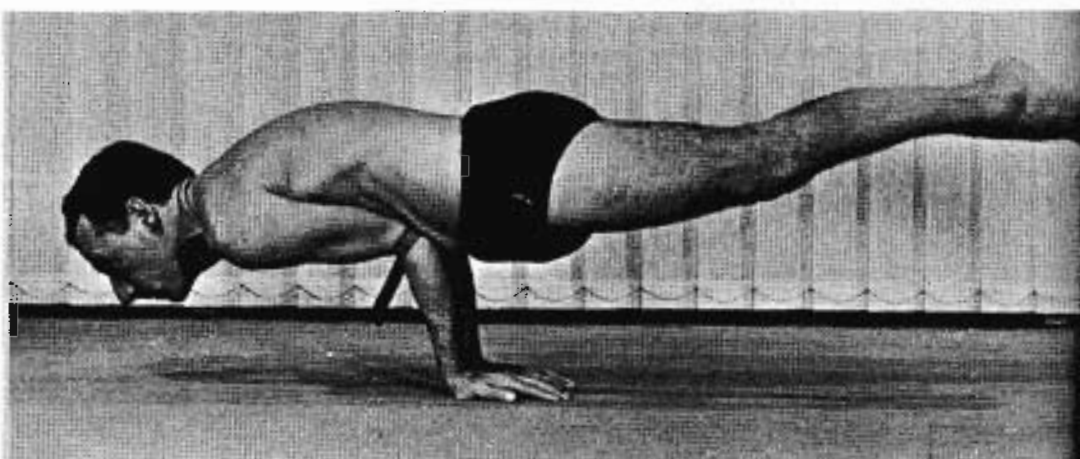
Première phase de l'âsana. Les mains peuvent être posées un peu en avant de la ligne des genoux sans inconvénient notable. Regarder les mains. Respirer normalement. Procéder sans hâte !



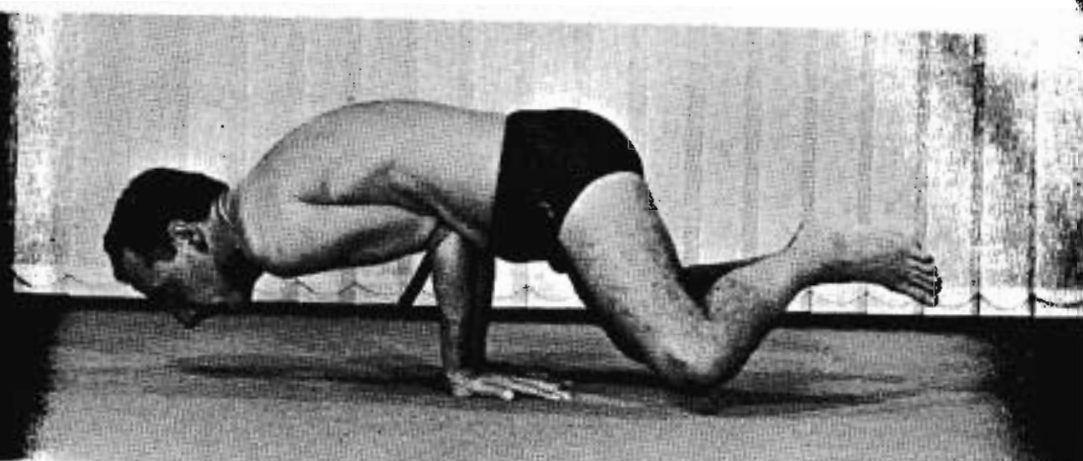
Laisser le front au sol, allonger une jambe vers l'arrière, le pied touchant le tapis avec la pulpe des orteils.



Allonger l'autre jambe, les genoux se touchant, puis lever la tête en regardant droit devant soi : à ce moment les avant-bras sont PERPENDICULAIRES au sol. Dans cette position la balance penche du côté des jambes; il serait donc impossible de les soulever sans déplacer le centre de gravité vers l'avant.



Le centre de gravité ayant été déplacé vers l'avant, les avant-bras sont inclinés par rapport au sol. Quand le corps est en équilibre, une légère poussée du bout des doigts soulève les pieds du sol. Tenir les genoux joints; ne pas plier les jambes. Tendre les muscles du dos en regardant devant soi afin que le corps reste parallèle au sol en formant une ligne aussi droite que possible. La pression intra-abdominale augmente. Continuer à respirer normalement (si possible !)



Au retour, replier les jambes en écartant les genoux : les avant-bras reviennent à la perpendiculaire; déposer les genoux au sol. Se relaxer.

Il est souvent plus facile d'apprendre Mayurāsana sur le bord d'une chaise ou d'une table basse qu'à même le sol.



Quand vous saurez faire Mayurâsana sans l'aide de la sangle, il vous sera facile d'apprendre la technique classique. En effet, yogiquement l'âsana doit se prendre sans passer par les positions intermédiaires avec appui au sol à l'aide des orteils ou du front comme pendant l'apprentissage.

Dès le départ, dans la pratique classique, le corps se trouve en équilibre sur les avant-bras; progressivement le tronc se déplace vers l'avant tandis que, symétriquement, les jambes se déploient vers l'arrière.



Dès le départ, le poids du corps repose entièrement sur les avant-bras avec les paumes comme seul point de contact avec le sol. Les pieds se trouvent à environ 20 cm. de distance l'un de l'autre tandis que les genoux sont notablement plus écartés.



Continuer le même mouvement pour se rapprocher progressivement de la position finale.



Joindre les pieds et déployer lentement les jambes tout en déplaçant le tronc vers l'avant pour maintenir l'équilibre.

COMBINAISON DU PAON ET DE LA SAUTERELLE

Le tronc peut être parallèle au sol (ce qui est le Paon classique), mais l'on peut aussi, par une puissante contraction des muscles de la région lombaire, lever les jambes le plus haut possible, ce qui rassemble à la fois les effets propres à la pose du Paon et ceux de la Sauterelle. Remarquez que les mollets sont détendus et que les cuisses sont aussi relaxées.

Observez que les avant-bras sont accolés et que, de ce fait, les coudes s'enfoncent dans l'abdomen, exactement dans la région de l'aorte abdominale.





Pour être complets signalons que l'on peut à volonté, utiliser d'autres positions des mains; la photo ci-contre indique une première variante, dans laquelle les pouces pointent vers l'avant tandis que les autres doigts sont dirigés vers l'arrière.



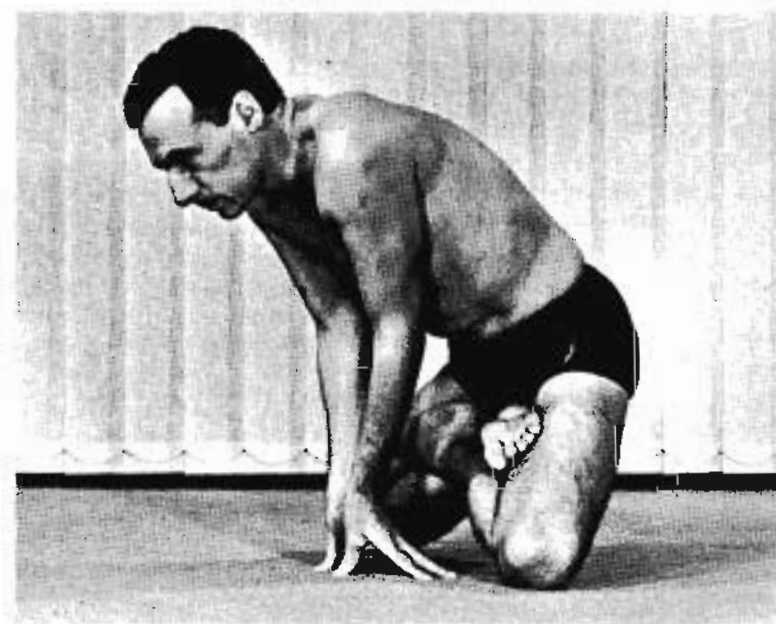
Dans cette nouvelle variante, les pouces sont également pointés vers l'avant, mais les poings sont fermés; ils supporteront le poids du corps dans la pose finale.

Lolâsana

la posture du crabe

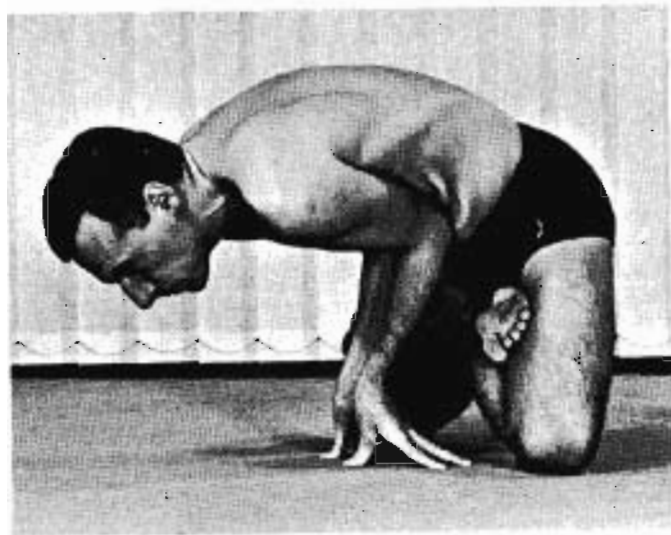
Lolâsana, c'est-à-dire la posture du Crabe, consiste tout simplement à exécuter le Paon en Lotus.

Cette posture est assez spectaculaire mais, en fait elle n'est pas plus difficile que la posture classique. Dans Lolâsana le centre de gravité se trouve placé plus près vers le milieu du tronc, ce qui facilite même la prise de la position.



Position de départ :

La position des mains est laissée au choix parmi celles indiquées jusqu'ici. Il est possible, comme ci-dessus, de pratiquer Lolâsan en équilibre sur les pouces qui auront à supporter pratiquement tout le poids du corps, les autres doigts servant surtout au maintien de l'équilibre. La position de départ ne doit pas être décrite, l'examen de la photo suffit.



1er temps d'exécution :

Pencher le tronc vers l'avant, rapprocher les coudes et les placer au centre de l'abdomen comme dans la façon habituelle de procéder.

Sans déposer le front au sol, pousser le tronc vers l'avant et l'amener en équilibre sur les coudes; amener le tronc parallèlement au sol puis contracter les muscles du bas du dos afin de placer les jambes repliées parallèlement au sol.

Il faut en tout cas s'efforcer de respirer normalement et de ne pas se durcir outre mesure pendant le maintien de la pose. Cette posture, quoique destinée aux adeptes entraînés, est cependant moins difficile que les photos ne pourraient le faire supposer.



vajrâsana

Vajrâsana est une posture assise dont le nom, littéralement étonnant, signifie l'âsana du Tonnerre ou de la Foudre.

TECHNIQUE

Cette âsana, toute simple, offre deux degrés de difficulté croissante.

Toutefois, même le plus facile sera souvent inconfortable pour bien des Occidentaux. Aïe! mes genoux! Aïe! mes cuisses! Hélas, à force de nous asseoir sur des chaises, nos ligaments sont devenus rigides et se sont raccourcis; ils nous font souffrir au début, mais bientôt l'on arrive à prendre la position sans trop de mal et après deux ou trois semaines, à la garder confortablement. Soyez aimable avec vous-même! Ne vous martyrisiez pas, restez toujours dans les limites de ce qui est supportable sans réelle souffrance!

Au début, les douleurs peuvent être réduites en disposant un petit coussin au sol, juste sous les cou-de-pied. Après quelque temps, les ligaments s'étant allongés, vous pouvez vous passer du coussin.

BUT DE L'ASANA

Cette âsana remplacera la pose du Lotus ou la Posture Parfaite, si ces attitudes ne sont pas (ou pas encore) complètement maîtrisées et confortables pour l'adepte.

Elle servira donc aux mêmes usages que les deux postures précé-

tées, c'est-à-dire aux exercices de concentration, à la méditation et au prāṇayāma. Toutefois, ses effets propres ne sont pas négligeables.

Ce préambule est peut-être trop pessimiste : il n'est pas exclu que la posture vous soit accessible et agréable dès le premier essai, voire même que vous soyez en mesure d'exécuter d'emblée la forme poussée. Les femmes sont souvent favorisées à cet égard, car leurs ligaments ont en général une plus grande laxité que ceux des hommes.

POSITION DE DEPART

Le départ se fait à genoux. Avant de s'asseoir, écarter les talons en laissant les gros orteils en contact. Les photos 1 et 2 illustrent ce détail : il se forme ainsi une cuvette prête à accueillir les fesses.

PRISE DE LA POSITION

Se laisser descendre doucement vers le sol, de façon à s'asseoir non sur les talons mais dans la cuvette.

POSTURE DEFINITIVE

Poser les mains sur les cuisses, les paumes vers le bas. Relaxer les bras et les mains : laissez-les prendre leur pli d'eux-mêmes. En fait, il faut progressivement relaxer tous les muscles, à commencer par la sangle abdominale.

Dans le cas idéal, plus aucun muscle n'est contracté, et cette āsana permet de conserver indéfiniment une immobilité de statue (avec de l'exercice, bien entendu).

Vajrāsana place automatiquement le bassin dans un angle idéal pour la colonne vertébrale. Fermez les yeux, placez la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale ; éliminez les tensions dans la nuque, puis relaxez avec soin la musculature du dos. Ainsi, du crâne au sacrum, la colonne vertébrale se place correctement. N'omettez pas de relaxer les cuisses qu'on a tendance

à contracter au début, à cause de la douleur. A mesure que les ligaments retrouvent leur longueur naturelle et normale, on parvient à relaxer les cuisses, les fesses et les mollets (cf. infra "Pour les débutants"). Relaxez soigneusement le visage.

RESPIRATION ET CONCENTRATION

Quand la position est acquise, c'est-à-dire stable, confortable et relaxée, elle sert de base à l'un ou l'autre exercice de concentration ou de prāṇayāma, qui accaparera toute votre attention. S'il s'agit d'un exercice de concentration, vous pouvez le faire précéder de quelques respirations lentes et profondes pour harmoniser la circulation prāṇique dans tout le corps.

Pour les débutants :

Vous passerez plus facilement le cap des semaines "douloureuses" en concentrant votre attention précisément sur les points sensibles et en relaxant les muscles des jambes. Imaginez que vous vous enfoncez mollement vers le sol. La douleur, loin de s'intensifier, s'estompe en vous concentrant sur elle, pourvu qu'elle ne soit pas trop vive dès le départ.

ERREURS

Il n'y a guère d'erreurs possibles dans le cas de cette āsana ! Il faut cependant veiller à ne pas s'asseoir SUR les talons.

POSE YOGIQUE COMPLETE

La technique ci-dessus vous procure déjà tous les avantages de la posture, mais en fait, dans la position yogique complète, on s'assied non dans la cuvette formée par les talons et le tendon d'Achille, mais sur le sol entre les mollets. La traction sur les ligaments et sur les muscles est — faut-il le dire ? — beaucoup plus intense encore. Il n'est pas indispensable d'aller jusque-là, mais si vous sentez que la pose complète est à votre portée,

faites l'effort supplémentaire. Elle permet une immobilisation beaucoup plus longue que dans sa forme atténuée décrite plus haut, où la pesée du corps sur les mollets et sur les ligaments du pied peut rendre la pose inconfortable après quelques minutes. Dans la pose yogique complète, la circulation dans les jambes est moins entravée.

EFFETS

En précisant les buts de l'āsana, nous avons du même coup décrit ses effets.

Toutefois, certaines applications pratiques importantes sortent du cadre de ses buts généraux. Il importe notamment de connaître ses effets circulatoires pour l'utiliser judicieusement.

Effet sur la circulation sanguine

Dans la posture atténuée, la compression des muscles des jambes y freine la circulation. Donc le sang que le cœur destinait normalement aux membres inférieurs est en partie détourné vers les organes abdominaux. De là son influence sur le ...

... Tube digestif

Swami Sivananda recommandait cette pose aux dyspeptiques, aux hépatiques, bref à tous ceux qui souffrent d'atonie du tube digestif ou de ses glandes annexes. Prise pendant quelques minutes, immédiatement après le repas principal, et accompagnée de respirations profondes, elle assure une digestion heureuse et facile. Mais cela ne doit pas pour autant dispenser les dyspeptiques de soigner... la mastication des aliments pendant le repas !

Colonne vertébrale

Vajrāsana rééquilibre la statique vertébrale. Elle soulage bien des reins fatigués ("reins" entendu au sens de région du dos et non d'organes). Elle est très utile aux sédentaires et à toutes les

personnes que leur métier oblige à rester longtemps debout (coiffeurs, vendeuses, dentistes, etc...).

Organes génitaux

Chez la femme, la position particulière du bassin, de la région lombaire et sacrée, ainsi que l'activation de la circulation dans le bas-ventre contribuent à éliminer certains troubles du cycle menstruel ou de la ménopause.

Chez l'homme, l'irrigation accrue des gonades normalise la production des hormones, maintient une activité sexuelle normale — sans surexcitation mais aussi sans diminution.



1



2



3

1
Cette photo de profil montre la position correcte des pieds.

2
La pose vue de dos permet de voir la position respective des talons et des orteils.

3
De face, on remarque que les genoux ne sont pas serrés l'un contre l'autre. Les mains sont posées – détendues – sur les cuisses; tout le corps est soigneusement relaxé.



4



5



6

4
Posture yogique complète : le postérieur touche le tapis entre les pieds.

5
La vue de dos nous montre la position des pieds.

6
Vue de face.

siddhâsana

la posture parfaite

Parmi les poses destinées au Prânayâma, à la concentration et à la méditation, le Lotus est sans doute la plus appréciée, mais cette âsana présente l'inconvénient d'être souvent inaccessible à l'Occidental. Les exercices indiqués dans le chapitre consacré à la pose du Lotus permettent d'assouplir progressivement les ligaments et les articulations des genoux et des pieds, mais malgré tout, bien des personnes ne peuvent réaliser le Lotus. Et même lorsque la position du Lotus est acquise, il s'écoule souvent bien du temps avant de pouvoir la tenir confortablement pendant plusieurs minutes, ce qui est indispensable pour les exercices de concentration, de méditation et même les exercices respiratoires. Or, par définition, pendant cette pratique IL FAUT que le corps soit dans une position très stable et très confortable, afin de l'oublier, la douleur, la gêne constituent des sources de distraction qui compromettent le succès.

La posture qui suit le Lotus dans la hiérarchie yogique est Siddhâsana, la Posture Parfaite (Siddha = parfait) que nous allons étudier maintenant.

En attendant que le Lotus devienne confortable, apprenez donc la Posture Parfaite et pratiquez vos exercices de concentration et de respiration dans cette âsana.

TECHNIQUE

Position de départ

Assis sur le sol, écarter les genoux afin que les jambes forment entre elles approximativement un angle droit.

Premier temps

En pliant la jambe gauche, placer le talon contre le périnée. La plante du pied touche la cuisse droite.

Deuxième temps

Attirer la jambe droite à soi, de façon que le pied droit soit avec le talon en face du nombril et tourné vers le haut.

La position du pied droit a une grande importance : à l'aide des doigts, écarter les muscles de la cuisse gauche et insérer les orteils, le pouce y compris, entre le mollet et la cuisse. Ainsi le pied reste en place sans effort. Veiller aussi à glisser la malléole de telle manière qu'aucune douleur ou gêne ne se fasse sentir : en tâtonnant, vous trouverez l'endroit le plus confortable.

Position complète

Etendre les bras, avec les biceps tournés vers l'avant, les poignets posés sur les genoux. Former le Jnana Mudra — le Sceau de la Connaissance — en repliant l'index contre le pouce.

Certains yogis appliquent l'ongle de l'index contre le pli du milieu du pouce, formant ainsi un cercle.

Les trois autres doigts sont joints sans raideur; ils peuvent même être un peu pliés. Aucune raideur non plus dans les bras, dont les muscles sont détendus. La colonne vertébrale est parfaitement droite et verticale.

Il faut veiller à garder la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale. Ainsi, on n'en perçoit plus le poids, et il est possible de relaxer les muscles de la nuque et du cou. Il faut aussi relaxer le visage et desserrer les mâchoires.

VARIANTE POUR LES OCCIDENTAUX

Heureusement pour nous, il est possible de réaliser Siddhâsana correctement et très confortablement en surélevant le siège au moyen d'une couverture pliée ou d'un tapis roulé en forme de coussin cylindrique. Ne pas s'asseoir entièrement sur ce coussin mais plutôt vers le bord, car il faut répartir le poids du corps sur

les genoux autant que sur les fesses. Le poids du corps se portant en partie vers l'avant, il s'appuie donc sur les genoux et non sur les fesses seulement.

AVANTAGES DE CETTE ASANA

Cette âsana stabilise le corps et apaise le mental. La réunion des pieds et la position des mains sont très reposantes pour le mental. L'orientation des paumes vers l'avant et vers le haut a un effet sédatif assez inexplicable, mais réel au point d'être utilisé dans certains établissements psychiatriques pour calmer les "agités". L'orientation des biceps vers l'avant dégage l'épaule et le sommet du thorax, et facilite le redressement de la colonne vertébrale. Le thorax s'épanouit ce qui favorise une respiration ample et aisée.

La colonne vertébrale se place dans l'attitude idéale grâce à la position correcte du bassin et des jambes, permettant une longue immobilité, sans fatigue.

Swami Satchidananda proclame : "Seuls ceux qui n'ont pas de colonne vertébrale ont le droit de s'adosser".

Pendant l'inspiration, le ventre se gonfle un peu et le centre de gravité du corps se trouve au milieu de l'abdomen. C'est la posture du Hara, pratiquée au Japon et popularisée en Occident par le Comte Dürckheim dans le livre portant ce titre. Elle donne de l'assurance, de la sérénité, et dissipe les angoisses. Grâce à elle, la respiration se place automatiquement au bon endroit. Elle favorise la concentration mentale.



PREMIER TEMPS

Cette photo montre la position exacte du talon du pied gauche ramené contre le périnée.
Le genou gauche ainsi que le tibia touchent le sol; le dessus du pied est en contact avec le tapis.



POSE FINALE

La position du pied droit est très importante. Le talon tourné vers le haut, se place juste en face de l'ombilic, tandis que les orteils, le pouce y compris s'insèrent entre le mollet et la cuisse. De face, aucun orteil ne peut rester visible.

Pendant les exercices de concentration ou de respiration, le regard se dirige vers un point imaginaire situé entre les sourcils.

Le pouce rejoint l'index, formant ainsi Jnana Mudra.



VARIANTE POUR LE DEBUTANT

Si la position finale n'est pas très confortable pour l'Occidental, on peut placer sous le postérieur un tapis roulé pour surélever le siège. En diminuant progressivement la hauteur du support, on finit par se trouver à l'aise à même le sol.

padmâsana

le lotus

La pose du Lotus et la pose sur la Tête se partagent le privilège d'être les deux âsanas les plus célèbres dans le grand public pour qui elles symbolisent en quelque sorte le yoga tout entier. L'adepte capable de se tenir sur la tête pendant plus d'une minute et de tenir aussi longtemps la pose du Lotus, fait figure de yogi accompli. Quant aux adeptes du yoga, la pose du Lotus exerce sur eux une séduction particulière, bien justifiée d'ailleurs. Mais au fait, pour quelles raisons exactement ? Nous allons essayer de les dégager, et dans ce but, l'étudier en détail sous ses divers aspects car, en modifiant certaines modalités d'exécution, elle procure des effets foncièrement différents. Ces objectifs et ces effets varient aussi notablement lorsque le Lotus forme la base des pratiques du prânayâma considéré au sens intégral du terme, donc comme technique de contrôle des énergies subtiles qui parcourent et vitalisent notre corps grossier, visible, et non dans le sens étriqué de simples exercices respiratoires.

ETYMOLOGIE

En sanscrit cette âsana s'appelle Padmâsana, Padma signifiant tout simplement Lotus.

Pourquoi cette dénomination ? Parce que dans cette position les mains et les pieds évoquent en quelque sorte les pétales d'un lotus, fleur sacrée de l'Inde.

TECHNIQUE

Si la technique de la pose en elle-même est fort simple et bien

vite décrite, il n'en va pas de même des exercices destinés à l'apprendre !

Au fond, est-il bien utile de la décrire ? Chacun sait que la posture se prend en posant le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite, croisant ainsi les jambes. C'est tout... Ajoutez-y des détails concernant la position des bras et des mains, voire des doigts, et tout semble dit à propos du Lotus.

Il est loin d'en être ainsi.

LOTUS ET HATHA YOGA

Nous entamerons notre étude en examinant d'abord les particularités du Lotus et les répercussions que cette pose est censée produire dans l'organisme de l'adepte, en nous plaçant au point de vue du hatha-yoga. Nous considérerons donc tout d'abord le Lotus comme une âsana en elle-même et non en tant que posture pour la pratique du prāṇayāma, cette branche étant en fait inséparable du hatha-yoga.

Essayons tout d'abord de saisir le mécanisme des répercussions physiologiques entraînées par Padmāsana dans l'organisme du hatha-yogi.

Padmāsana occasionne une compression des cuisses qui entraîne un ralentissement de la circulation sanguine dans les jambes. Ce coup de frein donné au flux sanguin se produit surtout dans l'artère fémorale, chargée de conduire le sang artériel vers les muscles des cuisses, du mollet et du pied, lesquels sont parmi les plus puissants du corps humain. Les effets du Lotus découlent donc principalement des modifications importantes produites sur la circulation sanguine.

Après avoir tenu la position durant quelque temps, on observe que les jambes deviennent légèrement violacées, ce qui indique que le sang y stagne et devient de plus en plus veineux. Disons tout de suite, à propos de cette veinosité accrue du sang séjournant dans les jambes, qu'elle n'entraîne aucun inconvénient, parce que, en dépit du "nœud", la circulation dans les jambes reste encore suffisante pour assurer la nutrition normale de leur musculature, d'autant plus que leur consommation d'oxygène est fort réduite puisqu'elles ne fournissent aucun travail. L'expé-

rience prouve que, même tenu pendant très longtemps, le Lotus ne donne pas de "fourmis" dans les jambes, ce qui indiquerait une sous-oxygénation prononcée.

Il ne risque pas d'aggraver les varices ni d'en être la cause, car s'il est vrai que la circulation est ralentie, il est tout aussi vrai que la tension n'augmente pas, donc les veines ne peuvent se distendre plus que d'habitude. Etant rassurés sur ces points, nous pouvons diriger notre attention vers les répercussions générales de la posture.

Le cœur continue à pulser, dans l'aorte abdominale et dans ses embranchements en direction des jambes, le flux normal et important de sang artériel destiné aux jambes. Le coup de frein au niveau des jambes va se répercuter en premier lieu et principalement dans l'abdomen. Tout comme un "bouchon" sur une artère de grande circulation dans une capitale à l'heure de pointe se compense par un détournement de la circulation dans les rues adjacentes, de même le barrage provoqué par la pose du Lotus dans les cuisses détourne une partie du sang destiné aux jambes vers l'abdomen, en particulier vers les organes du bas-ventre. Les organes bénéficiaires de cet afflux supplémentaire de sang artériel seront en ordre principal les organes génitaux et les systèmes d'excrétion (système urinaire, les reins sans oublier les surrénales, le côlon). L'adepte bénéficie d'effets de stimulation physiologique semblables à ceux de la douche scrotale* dont la posture du Lotus complète et amplifie les effets bénéfiques.

LE LOTUS COMBINE A D'AUTRES POSTURES

Toutefois Padmāsana n'est pas une âsana purement statique. Nombre de postures yogiques ont une variante en Lotus, à commencer par la posture sur la tête. L'adepte a le choix entre deux solutions :

- a) prendre le Lotus comme point de départ et s'élever ainsi jusqu'à ce qu'il soit sur la tête.
- b) se mettre sur la tête normalement puis, en restant dans cette position, nouer les jambes en Lotus. Il va sans dire qu'il faut que la pose soit devenue aussi familière et facile à réaliser que de se

* Cf. "Rajeunir", p. 53

croiser les bras, car l'adepte ne peut — et pour cause — s'aider de ses mains pour placer les jambes en Lotus ! La pose sur la tête combinée au Lotus s'appelle alors "Oordhva-Padmāsana" — le Lotus inversé.

Padmāsana sert aussi de point de départ à une forme particulière de l'āsana du Paon, qui change de nom à cette occasion et devient Lolāsana. Pour le spectateur, cette pose paraît beaucoup plus difficile que le Paon habituel. En réalité, comme le centre de gravité de l'organisme se trouve déplacé vers l'avant par la position des jambes dans le Lotus, cela favorise au contraire la prise et le maintien de la position.

Citons rapidement Parvatanāsana, la pose de la Montagne, dans laquelle l'adepte se met en équilibre sur les genoux et lève les mains vers le ciel, āsana très difficile. N'oublions pas Kukatāsana, la posture du Coq, où l'on insère d'abord les avant-bras entre les cuisses et les mollets (très difficile à réaliser, surtout si les cuisses sont très musclées), après quoi l'on se soulève sur les avant-bras. Dans ce cas, le coup de frein à la circulation sanguine dans les bras s'ajoute à celui donné dans les jambes.

Padmāsana sert de position de départ classique à Matsyāsana, le Poisson.

Les yogis disposent ainsi de toute une panoplie d'exercices à exécuter en Lotus : flexion vers l'avant, torsion, etc.

Lorsque Padmāsana s'allie à un exercice exigeant l'emploi de la force, comme c'est le cas par exemple pour Lolāsana, pour ne citer que cette seule āsana, répondant à l'appel des muscles sollicités par l'effort, le cœur bat plus vite et l'intensification générale de la circulation augmente les effets bénéfiques de la pose du Lotus. Donc les postures auxquelles le Lotus se surajoute conservent la totalité de leurs effets bénéfiques cumulés avec ceux du Lotus lui-même.

LE LOTUS EN ELEVATION

Un des exercices du hatha-yoga "de force" est le Lotus en élévation et à répétition. Partant de la posture du Lotus, l'adepte soulève le siège du sol en contractant la sangle abdominale et en se soulevant sur les bras, toutefois sans avoir inséré les avant-bras entre les mollets et les cuisses comme dans Kukatāsana.

Il arrive que cette posture soit maintenue immobile durant un temps assez long : elle exige alors beaucoup d'endurance et de force. Habituellement elle s'exécute à répétition : après s'être soulevé, l'adepte se laisse retomber sur le séant, qui martèle le sol, provoquant ainsi un choc (voulu) à la base de la colonne vertébrale et se soulève aussitôt pour recommencer et ainsi de suite. L'adepte a l'air de jouer ainsi au marteau-pilon. C'est surtout dans les techniques du yoga tantrique et tibétain que la posture du Lotus est utilisée de cette façon. Ceux de nos lecteurs qui ont pu assister à la projection par la TV du "Message des Tibétains" d'Arnaud Desjardins auront été frappés par la virtuosité des yogis tibétains : nous avons vu, sur le petit écran, des adeptes partir de la position debout et se laisser choir sur le sol. Pendant la chute, en plein vol, ils se croisaient les jambes et, arrivés au sol, ils se retrouvaient assis en Lotus. Il faut le faire ! Tout cela fait partie d'un ensemble d'exercices particuliers, très secrets, de la Kundalini Yoga. Je ne vous les révélerai pas pour deux raisons :

- a) il n'est pas indiqué de révéler ces exercices, dont la plupart sont très dangereux;
- b) je ne les connais pas moi-même ...!

Cette seconde raison est évidemment péremptoire.

Si nous avons brossé rapidement le tableau de toutes ces possibilités, c'est pour démontrer par là quelle place se taille la pose du Lotus dans ce type de yoga particulièrement actif et dynamique; nous prouvons du même coup qu'elle ne doit pas être considérée uniquement comme une pose statique pure.

DETAIL TECHNIQUE IMPORTANT

Lorsque l'adepte du yoga utilise la posture du Lotus dans le cadre du hatha-yoga pur, la pose doit être prise très serrée, ce qui signifie que les talons doivent être ramenés contre l'abdomen, au-dessus du pubis. La posture est certes moins confortable ainsi, et il n'est guère possible de la tenir indéfiniment, mais le blocage de la circulation est d'autant plus efficace, donc les effets circulatoires proportionnellement plus importants.

Dans notre prochain ouvrage nous poursuivrons l'étude du Lotus au point de vue du Prāṇayāma et du Raja Yoga (yoga mental).

CONSEILS

Comme toujours en yoga, patience et régularité font mieux que force ni que rage. Ne forcez jamais, spécialement pendant les exercices où les coudes font levier sur les genoux, afin de ne pas traumatiser les ligaments.

Moment idéal : après un bain chaud.

UNE RECETTE

Enduire les articulations qui tiraillent d'un peu d'essence de thérébentine. L'essence de thérébentine entre dans la composition de nombreuses formules d'embrocations pour les sportifs; elle favorise l'irrigation sanguine et assouplit les ligaments. Utiliser de préférence de la thérébentine achetée en pharmacie plutôt que celle du droguiste, celle-ci risquant d'être additionnée de l'un ou l'autre solvant hydrocarboné indésirable. Avant ou après l'application de thérébentine, vous pouvez vous masser les endroits douloureux avec de l'huile d'olive ou d'arachide.

COMMENT APPRENDRE LE LOTUS ?

L'apprentissage de la pose du Lotus prend de 3 secondes à ... 3 ans! En effet, il arrive parfois que même des personnes n'ayant jamais fait de yoga la prennent d'emblée. En général — hélas! — lorsque l'Occidental aux articulations rouillées tente de la prendre, elle paraît absolument irréalisable sans se démettre les genoux! En fait, grâce aux exercices progressifs décrits ci-après, à de rares exceptions près, tout le monde peut ambitionner de la réaliser un jour, à condition de n'être pas pressé!



Très stable. Dans cette position les bras et les mains sont disposés autrement. Surtout recommandée pour les exercices respiratoires. On peut aussi poser les paumes sur les genoux.



Vous montre la forme correcte de l'articulation de la cheville. La plante du pied droit est franchement tournée vers le haut. De ce fait la cheville prend une forme courbe particulière afin de laisser de la place pour la cheville gauche.

Pour assouplir la cheville, remarquez la façon dont le pied est tenu. La main gauche soutient le pied, et le pouce fait pression sur la base du gros orteil pour mieux orienter la plante du pied vers le haut, tandis que la main droite saisit la cheville et effectue un mouvement de torsion ayant pour but d'orienter la plante du pied vers le haut.



Correct. Le pied est posé sur la face intérieure de la cuisse gauche, la courbure de la cheville est correcte.



Incorrect. Le pied est posé trop haut sur la cuisse, la plante du pied ne regarde pas vers le haut. D'où genou trop haut et impossibilité de le ramener au sol.

Cette âsana crée une pression très forte sur les articulations que la pose du Lotus concerne, surtout sur la cheville.



Pour dérouiller les articulations des genoux, placer les pieds en opposition, les jambes formant un losange. Distance des talons au corps : 50 à 70 cm. environ. Puls, premier temps, saisir les chevilles.



Appuyer les coudes légèrement au-dessus des genoux, sur la face intérieure de la cuisse, et, grâce au levier ainsi formé, exercer un mouvement de haut en bas, de façon à rapprocher les genoux du sol. Augmenter la pression progressivement.



Ensuite, pour assouplir encore l'articulation du genou, mais aussi celle de la hanche, attirer les pieds, toujours opposés par la plante, vers le corps jusqu'à ce que les tibias soient dans le prolongement l'un de l'autre. On peut aussi ramener les talons tout contre le corps.

Poser les mains sur les genoux et effectuer des poussées répétées, mais non brutales.



yoga mudra

Yoga Moudra signifie "Le Geste du Yoga" ou "Le Sceau du Yoga". Cet exercice n'est pas difficile si l'on sait faire la posture du Lotus.

Il existe deux formules qui diffèrent par la position des mains et des bras.

TECHNIQUE

Départ

Le départ, commun aux deux formules, est Padmāsana, la Posture du Lotus.

FORMULE A :

Premier Temps

Fermer les poings et les placer contre les talons, les pouces tournés vers l'avant et vers le bas.

Deuxième temps

Inspirer profondément et retenir le souffle.

S'incliner vers l'avant et poser d'abord le front au sol, droit devant soi, puis expirer en poussant le menton le plus loin possible vers l'avant — il faut d'ailleurs essayer de le déposer au sol.

S'immobiliser dans cette position et respirer profondément.

DUREE ET REPETITION

Maintenir l'āsana pendant 10 à 20 respirations, puis se redresser lentement en inspirant.
Eventuellement, recommencer deux ou trois fois, selon le temps dont on dispose.

CONCENTRATION

Quand le front touche le sol, se concentrer sur la pression intra-abdominale.
Lorsque le menton est déposé sur le tapis, se concentrer sur l'étirement du bas du dos.

FORMULE B :

Départ

Position du Lotus, comme précédemment; la main droite saisit le poignet gauche derrière le dos (ou vice versa, selon votre préférence).

Exécution

Identique à la précédente.

EFFETS

Yoga Moudra est destiné à favoriser l'éveil de la Kundalini, cette puissance mystérieuse qui "dort" — c'est-à-dire qui demeure potentielle et inactive — au bas de la colonne vertébrale. Son éveil — c'est-à-dire son passage de l'état latent à l'état manifesté et actif — est un des buts du yoga, mais il est inutile d'approfondir cette question pour l'instant; nous l'étudierons dans un ouvrage futur.

Il n'est pas indispensable de savoir ce qu'est la Kundalini (ni même d'y croire !) pour effectuer l'exercice ni pour bénéficier

de ses effets, qui se localisent dans deux zones bien définies : le bas-ventre et la colonne vertébrale.

Effets sur le bas-ventre :

C'est surtout le bas-ventre qui est visé par Yoga Moudra, plus particulièrement le côlon ascendant et descendant. Les poings s'enfoncent dans la masse viscérale de cette région, c'est-à-dire le gros intestin. La compression stimule le péristaltisme et combat la constipation. L'augmentation de la pression intra-abdominale ne se limite pas au côlon, bien qu'elle atteigne son maximum dans cette partie du tractus digestif. Pendant les respirations profondes, le diaphragme s'abaisse et refoule les viscères vers le bas; il en résulte une stimulation générale de toutes les fonctions vitales ayant leur siège dans l'abdomen. Citons en particulier une action puissante sur la vessie et même sur les reins.

Effets sur la colonne vertébrale

Au cours de la première phase (front au sol), il se produit une courbure du dos, qui l'assouplit vers l'avant; lorsque le menton touche le tapis, l'étirement du bas du dos (surtout dans la région du sacrum) dégage tout spécialement les vertèbres lombaires, agit sur la partie pelvienne du parasympathique et contribue à stimuler tous les organes excrétoires ainsi que les glandes sexuelles mâles ou femelles.

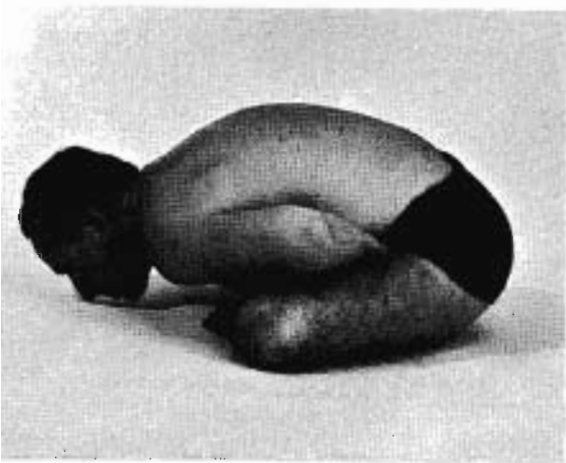
L'action de cette posture ne se limite cependant pas au bas de la colonne vertébrale : l'étirement s'étend à l'ensemble du rachis, ce qui tonifie la moelle épinière et les racines nerveuses à leur affleurement aux trous de conjugaison des vertèbres ainsi que le sympathique, dont la chaîne de ganglions longe la colonne vertébrale. Yoga Moudra exerce ainsi des effets sur l'ensemble de l'organisme via le système nerveux ortho- et parasympathique.



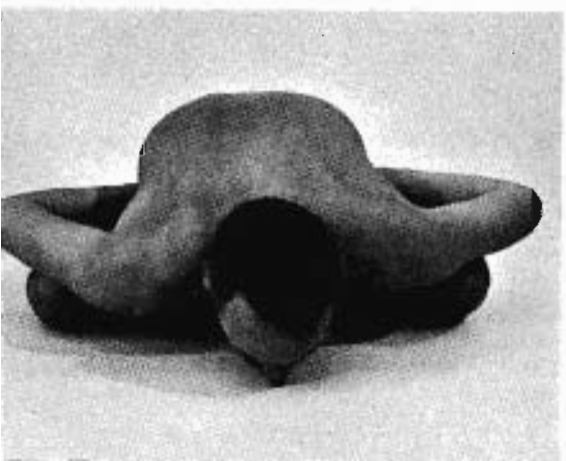
Inspirer profondément, bloquer le souffle à poumons pleins, puis placer les poings fermés sur les talons. Observer soigneusement la position des pouces qui ne sont PAS enfermés dans les poings clos, mais enserrant l'arrondi du talon afin de bloquer les poings dans la position correcte.



Position de départ, vue de profil: remarquer le ventre gonflé par la profonde inspiration diaphragmatique.

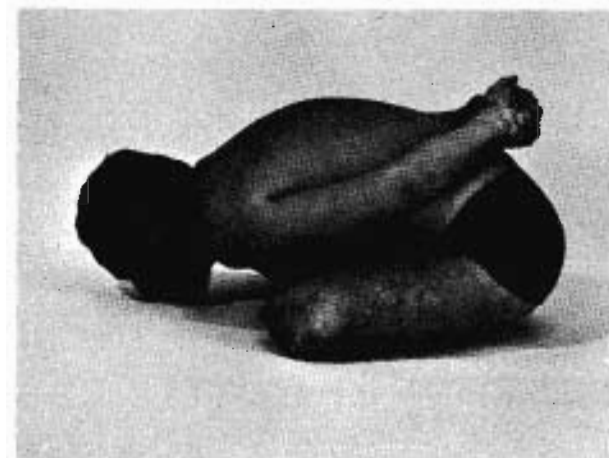


Phase finale : le front a touché le sol en premier lieu, maintenant c'est le menton qui s'y pose.



Cette photo montre à quel point le dos est étiré et aplati pendant la phase finale.

Vue de profil.



Variante de Yoga Moudra.



concentration

"Le mental de l'homme ordinaire est rempli d'innombrables pensées qu'il ne contrôle pas et, à cause de cela, elles n'ont aucune puissance. Si, au lieu de cette foule d'idées, il n'y en a qu'une seule qui occupe tout le champ de l'attention, elle devient une puissance en elle-même et peut exercer une très grande influence."

Ramana Maharshi.

La pensée concentrée est une puissance. Pour les yogis, elle devient même une FORCE MATERIELLE, ainsi qu'en témoignent les paroles suivantes de Swami Sivananda :

"Les pensées sont des choses vivantes. Une pensée est aussi matérielle qu'un caillou. La pensée est dynamique. C'est une force comme la gravitation, la cohésion, le magnétisme. En fait, la pensée est la plus grande force au monde. La pensée est l'arme la plus puissante dans la panoplie du yogi. Les possibilités ultimes de cette force ont été explorées et développées à la perfection et avec précision par les anciens Sages, et ce d'une façon très précise.

La pensée est le dynamisme primaire qui est à l'origine et à l'arrière-plan de tout l'univers manifesté. Par la pensée, vous pouvez réaliser des merveilles. Apprenez la technique correcte de manipulation de la pensée (Thought Power) : vous ne disposerez jamais de trop de puissance pour accomplir votre destinée et réussir votre vie."

Les exercices de concentration indiqués dans les pages qui suivent comptent parmi les plus efficaces. Ils offrent l'avantage de vous permettre de mesurer, de chronométrer vos progrès. Les condi-

tions extérieures favorisant la concentration sont identiques à celles de la méditation.*

CONCENTRATION SUR LA MONTRE

Pour cet exercice, disposez sur un meuble devant vous, à 30 cm environ de vos yeux, une montre à trotteuse. Puis fixez votre attention sur l'extrémité de la trotteuse, avec la même intensité qu'un enfant qui regarderait une montre pour la première fois. Ne pensez à rien d'autre. Le regard doit suivre la progression de l'aiguille sur le cadran, sans se préoccuper des chiffres. C'est la pointe de l'aiguille — et elle seule — qui doit capter le regard et l'attention.

Commencez l'exercice quand l'aiguille passe en face du chiffre 12, par exemple, afin d'avoir un repère pour contrôler la durée de votre concentration et vos progrès. Exclure toute pensée étrangère, même relative à la montre, c'est-à-dire son histoire, l'endroit où vous l'avez achetée ou la personne qui vous l'aurait éventuellement offerte. Non, rien de tout cela ne peut troubler votre mental, ni même un seul mot. Dès qu'une distraction se produit — ce qui est inévitable —, notez le temps écoulé. Au début, après quelques secondes déjà, votre mental s'évadera. N'en soyez ni déçu ni surpris, c'est normal. Recommencez inlassablement. Swami Sivananda disait : "Même si le mental s'échappe pendant la concentration, ne vous faites pas de souci. Laissez-le aller. Ramenez-le gentiment à l'objet de la concentration."

CONCENTRATION SUR L'IMAGE INTERIEURE

Après avoir fixé intensément, d'un regard neutre l'aiguille et son mouvement saccadé mais régulier, fermez les yeux et visualisez mentalement le cadran et la trotteuse. Concentrez-vous sur cette aiguille imaginaire. L'exercice change ainsi de nature lorsqu'il est pratiqué les yeux fermés. Quand les yeux sont ouverts, les représentations qui occupent votre mental sont conditionnées par le monde dit extérieur.

Lorsque les yeux sont clos, les images qui surgissent dans votre

mental sont produites par votre activité psychique, ce sont des associations libres qui vous présentent les scènes les plus diverses avec plus ou moins de netteté. L'exercice proposé vise deux objectifs :

- a) créer une image mentale aussi nette que possible, ce qui est très facile pour certaines personnes, mais inaccessible à d'autres. Si vous êtes dans ce cas, ne vous désolerez pas : la pratique régulière régénérera cette faculté naturelle du mental;
- b) plus important encore : contrôler ces représentations mentales afin d'acquiescer de l'autorité sur votre mental, tandis que l'homme ordinaire subit ses propres pensées engendrées par l'inconscient.

Vous vous exercerez donc à vous concentrer sur la trotteuse réelle, extérieure, en la suivant du regard pendant 15, 30 secondes, ou plus, puis vous vous concentrerez avec les yeux clos sur la trotteuse imaginaire.

N'oubliez pas que les possibilités de l'exercice soient déjà épuisées ! La partie la plus efficace, et même la plus passionnante, va commencer maintenant !

Elle consiste à synchroniser la progression de l'aiguille imaginaire avec celle de l'aiguille réelle. Vous fermez les paupières quand la trotteuse "réelle" touche la minute, et lorsque la trotteuse imaginaire aura parcouru une demi-minute, ouvrez les yeux et notez le décalage qui se sera produit.

S'il n'y a qu'une ou deux secondes de décalage (avance ou retard), sur la montre réelle, c'est l'indice d'une bonne concentration, sinon il peut y avoir jusqu'à 30 ou 50 % d'écart. Si vous ouvrez les yeux au moment où l'aiguille imaginaire atteint le chiffre 15, alors qu'en réalité 10 secondes seulement se sont écoulées, cela dénote une piètre concentration.

Commencez modestement avec un quart de minute. Lorsque vous réussirez parfaitement, c'est-à-dire lorsque la montre intérieure, imaginaire, et la montre réelle seront synchronisées à la seconde près, augmentez progressivement la durée à une demi-minute, à trois quarts, et enfin à une minute. Après peu de temps, lorsque vous serez dans un "bon" jour, vous aurez la joyeuse surprise de constater que vous ouvrez les yeux très exactement quand l'aiguille réelle franchit le cap de la minute. Important : Il ne faut pas compter mentalement pendant que vous gardez les yeux fermés et que vous suivez la trotteuse imaginaire. Vous fausseriez ainsi le jeu, et l'exercice perdrait la

* Cf. "Introduction au Raja Yoga", p. 317

majeure partie de son intérêt.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Retenez que le mental se rebiffe dès qu'on veut se concentrer, c'est-à-dire le contrôler. Il essaye par tous les moyens de secouer toute contrainte. L'absence de résultat tangible pendant un temps assez long est son arme favorite. Souvent même on a l'impression de régresser. Ne vous découragez pas ! N'abandonnez pas vos exercices ! Tout comme la graine germe dans le sol, même si rien n'apparaît en surface, quand le temps sera venu, les jeunes pousses apparaîtront, annonciatrices de la moisson. Ainsi les résultats germeront lentement mais sûrement. Persévérez. La persévérance et la régularité sont plus importantes que la durée de l'exercice. Il vaut mieux consacrer régulièrement trois minutes par jour à la concentration (même réparties sur trois séances d'une minute) que de faire de longues séances pendant deux ou trois semaines pour abandonner ensuite.

La route qui mène à la concentration est longue, mais ce voyage commence par un premier pas, et aussi longtemps que vous persévérez, le but se rapproche, même si les virages vous cachent parfois l'horizon ou semblent vous détourner du but. Au terme, vous acquerez la domination complète de votre mental et une nouvelle forme de conscience qui vous permettra de réaliser des choses qui vous paraissaient impossibles, mais le plus important c'est que vous verrez la vie sous son vrai jour. Les meilleures conditions de progrès sont réunies lorsque vous pratiquez dans le calme, presque avec indifférence, sans vous préoccuper des erreurs ni des échecs.

raja-yoga

*"Sans méditation, il n'y a pas de paix, et sans paix, il n'y a pas de bonheur"
(Bhagavad Gîtâ).*

INTRODUCTION AU RAJA-YOGA

Parce qu'il a perdu le contact avec son Soi profond, l'homme moderne est insatisfait, déprimé, rongé par l'anxiété. Livré aux seules ressources — au fond bien limitées — de son intellect, il se débat dans un océan de difficultés, il se sent comme un fêtu de paille emporté par la vague.

En cet âge de Kâli*, l'homme est devenu un pur extraverti : le monde extérieur accapare presque toute son activité. Il s'efforce à produire et à amasser des biens matériels toujours plus abondants, non par cupidité, mais parce qu'il est matérialiste. Nous n'attribuons aucun sens péjoratif à ce terme et ne portons pas de jugement : nous nous bornons à constater le fait que l'activité humaine se concentre sur la conquête et sur la possession de la matière.

La science dissèque l'univers matériel, du noyau de l'atome au cœur de l'étoile, pour connaître les lois physiques dans le but d'accroître son emprise sur le monde extérieur et de dompter la nature. Unilatéralement tournés vers le monde extérieur, nous sommes persuadés d'y trouver le bonheur. Voilà l'erreur initiale : escompter le vrai bonheur des circonstances extérieures, alors qu'il est le fruit d'une attitude intérieure. Nous estimons donc indispensable de gagner beaucoup d'argent pour acquérir des

* Suivant la chronologie hindoue, l'époque actuelle est l'âge du Fer, l'âge de Kâli, la destructrice cosmique.

habitations confortables et agréables, une voiture, un yacht, etc., et nous croyons qu'ainsi, automatiquement, nous créons les conditions du bonheur. Les biens matériels ne sont pas mauvais en soi : en fait, rien n'est ni bon ni mauvais au sens absolu, il n'existe pas de vérité absolue, ni d'erreur intégrale.

Toutefois, la poursuite exclusive des biens matériels détourne l'homme de la vie intérieure, le coupe de ses racines profondes, et lui barre à la fois la voie vers le bonheur et vers le développement de ses puissances latentes.

Pour trouver la paix et le bonheur, pour vivre pleinement, et même pour résoudre ses problèmes dans le monde dit extérieur, l'homme doit au préalable rétablir le contact avec le "Soi", remonter à la source de son être. Pour cela, il doit plonger dans les profondeurs de l'inconscient. Pour y parvenir, doit-il s'adonner à de mystérieuses pratiques, se soumettre à une ascèse rigoureuse, abandonner sa famille et ses biens pour aller se réfugier dans la jungle ou dans une caverne de l'Himalaya, aux pieds d'un Sage ?

Doit-il être érudit, ferré en philosophie et en occultisme ? Pas du tout ! La méthode est — hélas ! — si simple qu'elle est accessible à chacun.

Hélas ! car cette simplicité nuit à sa popularité, le public aimant ce qui est mystérieux, étrange, exotique. Nous voudrions tous être heureux, dynamiques, développer nos potentialités, être optimistes, joyeux et résoudre nos difficultés avec aisance. Ce chapitre ouvre une voie d'accès à notre monde intérieur, avec ses richesses infinies et tous les pouvoirs qui y sommeillent ; il nous introduit au Raja Yoga. Il est assez piquant de constater que l'Occidental est extraverti au point que, même lorsqu'il veut cultiver sa vie intérieure, il attend son salut de l'extérieur et le subordonne à l'aide d'un Maître. Il est persuadé que, s'il rencontre son Maître, du même coup tous ses problèmes seraient résolus. Si le Maître peut nous indiquer la voie, il ne peut faire le travail à notre place : c'est l'élève qui doit se lever et marcher. A défaut d'aide extérieure, sachez que vous avez en vous-même un guide infallible, votre propre Soi.

Pratiquez la méditation, remontez vers la source, vers le Soi — qui est votre Moi réel — et vos difficultés s'aplaniront dans tous les domaines.

Etes-vous assailli par une multitude de tâches urgentes ? Etes-vous

submergé, noyé dans le travail et les problèmes ? Quelle que soit l'urgence de la tâche, il est indispensable de méditer pour libérer des forces latentes qui vous permettront de faire face à la situation. Observez autour de vous : ce sont toujours les mêmes personnes qui résolvent leurs problèmes avec élégance et efficacité. Ce sont, hélas ! aussi toujours les mêmes qui pataugent dans des situations inextricables et s'y enfoncent de plus en plus. En apparence, la méditation fait perdre une partie de votre temps si précieux, mais est-ce bien une perte de temps ? Regardez ces deux faucheurs. L'un travaille avec acharnement, sans répit. Son corps ruisselle de sueur, il s'arrête à peine aux repas, et s'il lève le nez, c'est pour évaluer l'étendue qui lui reste encore à faucher. A midi, ses muscles lui font déjà mal, un rictus déforme son visage, il ne tiendra pas le coup et s'effondrera avant la nuit.

Son voisin, par contre, fauche à l'aise et sans se presser. Il s'arrête souvent, prend sa pierre à aiguiser dans sa poche, puis lentement, avec soin, affûte la lame de sa faux. Son pouce expert en tête le tranchant, et lorsqu'il est bien affilé, d'un geste ample et majestueux, l'homme se remet au travail. Avec un bruit d'étoffe froissée, telle une étrave dans les flots, la faux se fraie un chemin, et l'herbe se couche sur le sol. Le bras qui la guide s'est reposé pendant l'affûtage, et malgré ses arrêts fréquents, ce faucheur aura accompli avant la nuit le double de son voisin. Le soir, après sa journée de travail, viendra une saine fatigue et non l'épuisement.

Cessez d'être ce faucheur "à travers tout" qui ne s'accorde pas le temps d'aiguiser sa faux. Aiguissez chaque jour votre faux mentale par la méditation. Croyez bien que c'est à la portée de tous et surtout des personnes fort occupées !

En yoga mental, comme en yoga physique, la condition essentielle et presque unique du succès est la régularité. Il faut réserver un moment précis dans votre horaire pour votre méditation et pratiquer chaque jour, si possible à la même heure.

Comment faut-il procéder ? Où ? Quand ? Comment ? Tout endroit tranquille convient, même si ce n'est qu'un coin de votre chambre.

L'idéal serait de réserver à la méditation une pièce où vous seriez le seul à pénétrer. Mais faute de grives... Quant à la position, il serait souhaitable que ce soit une âsana de méditation — Lotus

ou Siddhâsana —, mais ce n'est pas indispensable. En Occident, la position assise sur une chaise convient aussi, car l'essentiel est d'avoir la colonne vertébrale verticale et bien droite. Choisissez une chaise basse, afin de pouvoir poser les pieds à plat sur le sol, les genoux pliés à angle droit, les mains posées dans le giron, la droite sur la gauche, les paumes vers le haut, ou tout simplement appuyées à plat sur les cuisses à la manière des statues égyptiennes.

Placez la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale afin de pouvoir relaxer les muscles du cou.

Avant d'entamer la méditation proprement dite, pensez qu'en ce moment plus rien ne compte sauf la méditation : pendant que vous aiguisiez votre faux, oubliez le pré, oubliez vos problèmes et vos préoccupations, vous les retrouverez tout à l'heure ! C'est par la relaxation qu'on accède au monde intérieur. Dirigez votre attention vers les pieds et relaxez-les : orteils, voûte plantaire, talon, cheville. Puis relâchez les mollets, les cuisses et les fesses. Au passage, n'omettez pas de relaxer le dessous des genoux. Relâchez la sangle abdominale et la poitrine. Puis, pensez à votre colonne vertébrale, ce pilier de votre corps, et laissez votre attention remonter le long de votre épine dorsale, de bas en haut. Percevez toutes les sensations qu'il vous est possible d'y ressentir. Par la pensée, remontez ainsi plusieurs fois du sacrum à la base du crâne et relaxez les muscles du dos. Cherchez l'attitude stable qui vous permettra de rester immobile et relaxé durant toute la méditation. Vous mesurez ainsi l'importance du yoga physique qui vous apprend l'art de la relaxation, et seul un dos souple est capable de rester immobile et droit. Relaxez avec soin les épaules et le visage (les joues, les lèvres, les yeux et le front).

Relaxez aussi le cerveau*. Concentrez-vous sur l'intérieur de votre crâne. Sentez-y la présence d'une masse qui palpite : c'est votre encéphale ! Nous avons tant de contractures intracérébrales, spasmes vasculaires surtout, qui font obstacle à la bonne irrigation du cerveau, instrument principal de votre yoga mental. Il faut les éliminer. Pensez : "Mon cerveau se relâche, le sang l'irrigue en abondance... Je suis calme et détendu...". Relaxez la région des tempes; le reste se fait tout seul.

* (Cf. chap. "Relaxation Rapide", par. "Relaxer le cerveau")

Autre préalable à la réussite : l'immobilité absolue ! Après avoir relaxé vos muscles et trouvé la position stable autour de votre centre de gravité situé au milieu de l'abdomen, là où votre respiration se place spontanément, transformez-vous en statue vivante. Ne remuez plus ! Pas même le petit doigt ! Ne plissez plus le front. C'est essentiel. Il suffit d'ailleurs de décider de rester immobile pour qu'aussitôt vous sentiez des démangeaisons, au visage par exemple. Résistez à l'envie de vous gratter, restez aussi immobile, aussi impassible qu'un horse-guard du palais de Buckingham, la sensation disparaîtra d'elle-même en quelques secondes. La méditation proprement dite commence maintenant. Pensez "Je vis..."

Emerveillez-vous de vivre !

Attardez-vous à cette pensée. Sous la forme de ce corps humain, vous avez reçu la vie de vos parents qui l'avaient héritée de vos grands-parents, et ainsi de suite. La vie est parvenue jusqu'à vous, sans interruption, depuis son origine sur la terre, voici des millions d'années, et à travers toute l'évolution. Il n'y a jamais eu de solution de continuité, ni jamais de césure, sans quoi vous ne seriez pas là.

Ainsi, en plein XXe siècle, siècle de la frénésie et de l'agitation, percevez la vie surgie du fond des âges qui palpite en vous. Pénétrez-vous de cette vérité.

Maintenant, imaginez votre fleur préférée.

Visualisez-la, radieuse au soleil levant, parée de gouttes de rosée, éphémères diamants scintillant de lumière irisée. Sentez : "La fleur vit..." Car la fleur est, tout comme vous, un être vivant, un univers en miniature. Sentez l'univers imbibé de vie. La vie est partout, elle vous entoure, vous traverse.

Percevez sa présence en vous, comme autour de vous : le Cosmos est imprégné de vie et le restera jusqu'à l'éventuelle dissolution finale.

Pensez : "Je suis la Vie..."

Car c'est cela votre essence. Votre "Soi", c'est "Cela" qui maintient votre corps en vie, agglutine les atomes et les molécules pour en faire ce corps matériel. Vous participez de la Vie cosmique : ce n'est pas une figure de style, mais une réalité fondamentale. Pensez à votre corps, composé de milliards de cellules vivantes, dont vous êtes le maître. A leur tour, ces cellules sont composées de milliards d'atomes qui sont autant de particules d'énergie

condensée.

Pensez "Je suis énergie..."

Les mots importent peu, c'est le sentiment qui compte ! Vous êtes le centre de cet univers matériel qu'est votre corps. Maintenant, sans effort mais avec constance, dirigez votre attention vers l'Ajna Chakra, l'endroit qui, dans votre corps matériel, correspond à l'espace entre les sourcils. Tournez vos yeux vers cet endroit, louchez en quelque sorte, en gardant les paupières baissées. Cela doit se faire en douceur. Vous ne ressentirez aucune sensation particulière, sauf au début une gêne légère qui disparaîtra bientôt. C'est vers l'Ajna Chakra que se tournent les yeux de l'enfant endormi : en soulevant ses paupières, vous constaterez que ses yeux sont révoltés vers le haut. Entretenez en vous ce sentiment : "Je suis Énergie condensée, je suis Vie manifestée...". Respirez avec calme; inspirez lentement, pas trop profondément, et concentrez-vous sur le passage de l'air vivifiant dans vos narines. Ne vous gonflez pas comme un ballon de football. Sentez la vitalité du cosmos qui entre en vous. Quand les poumons sont pleins, retenez votre souffle à l'aise, sans à-coups, durant quelques secondes seulement au début, en pensant "Je fixe l'énergie en moi; je l'accumule au plexus solaire d'où elle se répartit dans tout mon corps".

Expirez lentement : l'expiration durera deux fois le temps de l'inspiration.

Sentez : "Je suis Cela qui observe".

Sentez que vous êtes à la fois le spectateur caché dans votre corps et l'acteur, que vous n'êtes pas limité à votre petite conscience personnelle, que vous êtes libre et indestructible. Ecartez tout sentiment de possession envers ce qui vous entoure, même les vôtres. Aimez votre compagne, vos enfants, mais pas possessivement. Sentez vibrer en eux, comme en vous, la même Vie et ressentez votre unité avec tout ce qui vit, dépassez ainsi les limites de votre individualité bornée dans le temps. Souhaitez le bonheur à tout ce qui s'anime dans le cosmos, à tout ce qui a vécu, à tout ce qui vivra.

A l'échelle cosmique vos soucis vous paraîtront moins menaçants que vus sous l'angle étroit de votre personnalité limitée.

Lorsque vous percevrez que vous êtes en réalité la manifestation toujours renouvelée de la Vie infinie, plus rien ne pourra vous effrayer. Aucun souci ne résiste à cette vérité, et vous vous

sentirez un générateur inépuisable d'énergie et de dynamisme, capable de rayonner sur les autres et de les aider. Ayant repris contact avec votre centre, vous connaîtrez la joie, le bonheur, la paix, et cette sérénité qu'aucune fortune au monde ne peut ni procurer, ni remplacer. Il est évident que vous ne réussirez pas vos méditations d'emblée à la perfection. Des distractions surgiront dans votre mental. Que cela ne vous trouble pas. Dans ce domaine, comme dans le yoga physique, c'est la persévérance qui assure le succès. Si votre mental vagabonde au cours de votre méditation, ramenez-le gentiment à l'endroit où vous voulez qu'il se tienne. Ne soyez pas surpris de ces distractions : seuls les yogis peuvent rester concentrés durant de longues minutes sans être distraits. Toutefois, dès les premiers essais, vous en retirerez des bienfaits sous la forme d'un calme accru durant toute la journée, d'un début de paix. Il faut pratiquer avec indifférence quant aux résultats : vous les récolterez en temps voulu.

La qualité des méditations varie beaucoup d'un jour à l'autre : c'est normal. C'est la pratique seule qui compte : "Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie". Progressivement, vous vous sentirez pénétré de sérénité et vous comprendrez les phrases suivantes de Nietzsche* :

"La sérénité est le fondement de toute action efficace, le fondement du bonheur.

"Cette sérénité est le propre de l'homme chez qui le "moi" a fait "place au "Soi". L'anxiété est le lot de ceux qui ne connaissent "que leur petit "moi", faible et limité, en proie au cruel monde "extérieur, désarmé devant les catastrophes et les difficultés, en "proie aux soucis. Possède la sérénité celui qui a compris que "les "sens et l'esprit ne sont qu'instruments et jouets : derrière eux "se trouve encore le soi"... Le "Soi", lui aussi, cherche avec les "yeux des sens et il écoute avec les oreilles de l'esprit. Toujours "le "Soi" écoute et cherche : il compare, soumet, conquiert et "détruit. Il règne, et domine aussi le "moi".

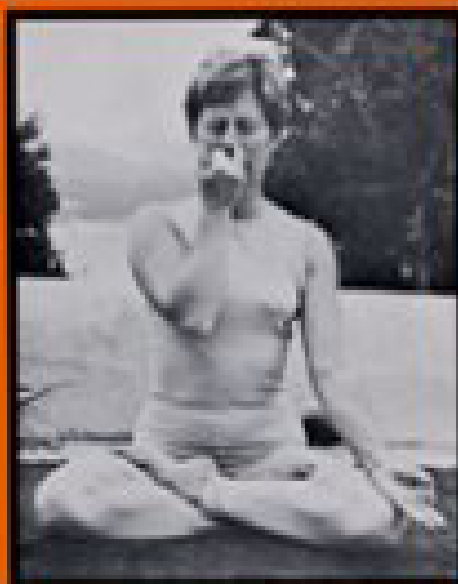
"Derrière tes sentiments et tes pensées, mon frère, se tient un "maître plus puissant, un sage inconnu — il s'appelle "Soi". Il "habite ton corps, il est ton corps".

* Ainsi parlait Zarathoustra.

André Van Lysebeth

PRANAYAMA

La dynamique du souffle



Flammarion

André Van Lysebeth

PRANAYAMA

La dynamique du souffle

Préface de Jean Herbert

FLAMMARION

©André Van Lysebeth, 1971

Imprimé en Belgique

ISBN 9782082001243

Table des matières

Préface

Le prâna... qu'est-ce ? Qu'en pense la science ?

1 Le prâna

QU'EST-CE QUE LE PRANA ?

CONTROLE CONSCIENT DU PRANA

2 Le prâna de l'air

INN ET YANG

PRANA = IONS NEGATIFS

SOURCES DES PETITS IONS VITALISANTS

METABOLISME DE L'ELECTRICITE

FAVORISER LE METABOLISME ELECTRIQUE

SAUNA ET PRANA

RESUME

3 Prâna et climat

CHAMP ELECTRIQUE DE L'ATMOSPHERE

VARIATIONS LOCALES

SUCCESSIONS TROP RAPIDES

SYNTHESE

4 Le prâna dans l'organisme

5 Prâna et cosmonautes

L'AIR CONDITIONNE

QUELQUES CONCLUSIONS

LES CHAMPS ELECTRIQUES NEGATIFS

6 Les organes d'absorption du prâna

LA PEAU

LA LANGUE

LE NEZ

LES ALVEOLES PULMONAIRES

LE PRANA OBEIT A LA PENSEE

7 Prendre l'air

8 La zone olfactive

Le pranayama ... Principes et pratique

9 La longueur du souffle

10 Jala neti, la douche nasale

TECHNIQUE

SECHAGE DES NARINES

11 Avons-nous un corps prânique ?

12 Nâdi sodhana, le souffle purifiant

NADIS

IDA ET PINGALA

CONCENTRATION

DUREE

PROPORTION ENTRE EXPIRATION ET INSPIRATION

RESUME

13 Kumbhaka, la rétention du souffle

OBJECTIFS DU KUMBHAKA

STIMULATION DE LA RESPIRATION INTRACELLULAIRE

LES GRADATIONS

EFFETS PHYSIOLOGIQUES DU KUMBHAKA

MAITRISE DU "NOEUD VITAL"

CLE DU CONTROLE ORGANIQUE

STIMULATION DU NERF PNEUMOGASTRIQUE

14 Comment bloquer le souffle ?

15 Anuloma viloma

16 Le rythme

RESPIRATION RYTHMEE

RESPIRATION COMPLETE RYTHMEE

RESPIRATION ALTERNEE RYTHMEE

17 Viloma prânayâma

TECHNIQUE

PERFECTIONNER L'EXERCICE

VILOMA PRANAYAMA COMBINE AVEC MULA BANDHA

AUTRE PERFECTIONNEMENT

AU LIT

VILOMA PRANAYAMA EN MARCHANT

18 Prâna mudra ou shanti mudra

TECHNIQUE

CONCENTRATION
CONCENTRATION PENDANT L'EXPIRATION
EFFETS BENEFIQUES

19 Le contrôle de la sangle abdominale

REPERCUSSIONS PHYSIOLOGIQUES
DANS LA PRATIQUE YOGIQUE
COMMENT APPRENDRE SEUL ?
INFLUENCE SUR L'INSPIRATION THORACIQUE ET CLAVICULAIRE
RETENTION DE SOUFFLE A POUMONS PLEINS
ET LA RESPIRATION ORDINAIRE ?
CONTROLE, OUI ! CONTRACTURE, NON !
RESPIRATION AVEC SANGLE DISTENDUE

20 La recharge prânique

LA TECHNIQUE
CONTRE-INDICATIONS
EFFETS PSYCHIQUES

21 Samavritti prânayâma, le prânayâma carré

L'ATTITUDE CORRECTE
L'EXERCICE PROPREMENT DIT
DUREE DE L'EXERCICE
AVANTAGES DU PRANAYAMA CARRE

22 Jalandhara bandha

ETYMOLOGIE
TECHNIQUE
QUAND UTILISER JALANDHARA BANDHA ?
POURQUOI JALANDHARA ?

23 Les nâdis, que sont-ils ?

24 Les principaux nâdis

25 Kapâlabhâti

ETYMOLOGIE

LA TECHNIQUE

RYTHME

ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF

APPLICATIONS

CONTRE-INDICATIONS

VARIANTE EN RESPIRATION ALTERNÉE

EFFETS DE KAPALABHATI

26 Kapâlabhâti, ses effets sur le cerveau

27 Bhastrika, le soufflet

TECHNIQUE

VARIANTE DE BHASTRIKA

EFFETS PHYSIOLOGIQUES

EFFETS PRANIQUES

PRECAUTIONS

28 Ujjayi

TECHNIQUE

UJJAYI NORMAL

PÔRNA-UJJAYI

CONTRE-INDICATIONS

EFFETS

EFFETS SUR LE MENTAL

UJJAYI PENDANT LES ASANAS

29 Jnana mudra, le geste de l'initié

30 Sitkari, sitali, plavini

Le pranayama ésotérique *Ses bases... et sa pratique*

31 Prâna et apâna

32 Surya bheda kumbhaka

POSITION

LES EFFETS

33 Kundalini

34 Asvini mudra

ETYMOLOGIE

EN DECUBITUS DORSAL

COMBINE AVEC DES ASANAS

LA RESPIRATION

EFFETS HYGIENIQUES

35 Mula bandha

IMPORTANCE DU PARASYMPATHIQUE PELVIEN

TECHNIQUE

36 Bandha traya

37 Koshas et chakras

ANANDAMAYA KOSHA

VIJNANAMAYA KOSHA

MANOMAYA KOSHA

PRANAMAYA KOSHA ET ANNAMAYA KOSHA
LES CHAKRAS

38 Muladhara chakra

39 Sahasrara chakra

PRISE DE CONSCIENCE DE SAHASRARA CHAKRA
SUSHUMNA

40 Les chakras de liaison

SVADISTHANA CHAKRA
MANIPURA CHAKRA
SURYA CHAKRA ET CHANDRA CHAKRA
ANAHATA CHAKRA
VISHUDDHA CHAKRA
AJNA CHAKRA
SAHASRARA CHAKRA

41 L'éveil des chakras

PRELIMINAIRES
EN QUOI CONSISTE CETTE PRATIQUE ?
EVEIL DE MULADHARA CHAKRA
AUTRES INDICATIONS
DUREE DE L'EXERCICE

42 Pranuttana, l'ascension du prâna

43 Pratique progressive

PROGRAMMES SUGGERES
NE FAITES PAS...

Préface

Dans ce troisième volet de son triptyque, le grand spécialiste qu'est André Van Lysebeth a le courage d'aborder un sujet aussi difficile que délicat, celui du prânayâma. Les auteurs occidentaux qui l'ont traité avant lui, n'ont fait preuve que d'une connaissance superficielle, et ce qu'ils ont écrit des possibilités d'utilisation pratique a souvent encouragé des lecteurs à se lancer dans des expériences fort dangereuses pour leur santé physique et mentale.

Quant aux hatha-yogis hindous qualifiés qui ont écrit sur le sujet, ils s'adressaient à des lecteurs indiens ayant déjà une formation préalable et vivant dans un milieu favorable à la pratique des exercices décrits ; les traductions faites de leurs ouvrages dans des langues européennes ne correspondaient certainement pas aux instructions qu'ils auraient données à des disciples occidentaux agréés par eux. Ceux qui ont écrit directement en anglais se sont prudemment bornés à des généralités.

Ne parlons pas des textes sanskrits anciens sur lesquels s'appuie tout enseignement authentique du prânayâma, car ces textes sont intentionnellement hermétiques, afin qu'ils ne puissent être compris et appliqués qu'avec l'aide constante de maîtres techniquement et moralement compétents. Dans le présent ouvrage, André Van Lysebeth traite à la fois de la théorie et de la pratique du prânayâma.

En ce qui concerne la théorie, il donne pour la première fois dans une langue européenne une description authentique, structurée, compréhensible pour nous et aussi complète que possible de ce qu'est le prâna, accompagnée de renseignements nécessaires sur les nâdis, les chakras, etc.

Comme il le dit fort justement dans le résumé de son introduction, le prâna peut être considéré comme l'origine et la somme totale de toutes les énergies de l'univers. Dans l'explication hindoue de la cosmogonie, d'où ce prâna tire son nom, il est complémentaire de l'âkâsha, que l'on pourrait aussi considérer comme l'origine et la somme totale de toute la matière dans l'univers.

C'est de l'action du prâna primordial ou proto-énergie sur Vâkâsha primordial ou protomatière que naît le monde de la multiplicité dans la conscience duquel nous vivons. Et puisque, toujours selon la conception hindoue, il y a identité, à la fois qualitative et quantitative, entre le macrocosme qu'est l'univers et le microcosme qu'est l'être humain, le prâna est aussi la somme totale de l'énergie qui anime l'homme, énergie dont la manifestation la plus facilement perceptible - et donc sur laquelle il est le plus facile d'agir - est le souffle, le "respir".

C'est par conséquent sur son souffle que le hatha-yogi compte le plus pour maîtriser toutes les énergies qui existent potentiellement en lui, et ainsi se mettre en parfaite harmonie avec l'univers dans lequel il vit.

Étant donné qu'au stade actuel de son évolution, la science occidentale moderne a tendance à voir dans toutes les formes de l'énergie des manifestations de l'électricité ou de l'électromagnétisme, le meilleur rapprochement que l'on puisse faire de nos jours entre le prâna et un concept occidental moderne est évidemment celui qu'a fait André Van Lysebeth avec l'électricité. Et, comme tous les rapprochements, celui-ci peut être fructueux, le présent livre t'a démontré surabondamment.

Toutefois, une comparaison, si frappante et probante soit-elle, ne prouve pas une identité, et il serait périlleux de s'y laisser prendre. Comme le note Srhi Ramakrishna, lorsqu'on dit qu'un homme est un tigre, cela ne signifie pas qu'il ait des griffes de tigre et une fourrure de tigre^[1].

Il est à mon avis vraisemblable que la science occidentale moderne, poursuivant et accélérant ses progrès, arrivera un jour à un concept d'énergie plus vaste encore, dont l'électricité ne sera qu'un cas particulier entre plusieurs autres. Et alors ce sera à ce concept nouveau qu'il faudra comparer le prâna. Ce rapprochement entre le prâna - ou plutôt un aspect du prâna - et l'électricité n'est d'ailleurs pas nouveau, même dans l'Inde. Il y a plus de cent ans, le très orthodoxe Swami Dayânanda Sarasvatî écrivait que le Dieu Indra - en qui Shri Aurobindo voit la force mentale qui domine toutes les autres forces^[2] - est "l'électricité qui pénètre tout"^[3]. En ce qui concerne l'utilisation pratique du prânayâma, André Van Lysebeth assortit - comme dans ses précédents-ouvrages - chacune de ses indications de tous les garde-fous indispensables.

Il souligne fort sagement, et avec toute l'insistance nécessaire, les conditions hors desquelles il est dangereux de pratiquer tel ou tel exercice. Il faut souhaiter qu'aucun lecteur, emporté par son enthousiasme de néophyte, ne néglige aucun de ces avertissements, car celui qui les oublierait courrait les mêmes risques redoutables auxquels se sont exposés ceux qui ont voulu pratiquer le prânayâma sur la foi de livres moins sérieux.

Jean Herbert

Le prâna... qu'est-ce ?

Qu'en pense la science ?

1

Le prâna

Le Prâna est au yoga ce que l'électricité est à notre civilisation. Imaginons que la machine à remonter le temps de Wells nous mette en présence d'un yogi, deux mille ans avant notre ère. Imaginons que nous lui décrivions notre civilisation, avec les avions, le téléphone, la radio, la télévision, les aspirateurs, les frigos, les voitures, sans oublier les satellites et les fusées spatiales, en passant par les lampes de poche, les cerveaux électroniques, les tramways et les mixers, mais en "oubliant" de lui parler de l'électricité : il aurait une vue bien faussée de notre civilisation. Il ne comprendrait rien à son moteur essentiel, cette énergie électrique qu'il nous arrive par ailleurs d'oublier, sauf en cas de panne de courant !

De même, ignorer ou méconnaître l'existence du Prâna, son action sur notre organisme, la façon de l'emmagasiner, de le diriger à volonté, c'est ignorer le véritable yoga. Sans doute est-il possible de pratiquer les âsanas sans se préoccuper du prâna, parce que, dans une certaine mesure, les postures assurent presque automatiquement l'équilibre prânique sans que l'adepte ait à s'en soucier. Mais après quelque temps de pratique, l'adepte plafonne. Une fois acquise la technique des poses, si l'on veut progresser, il faut dépasser le stade de l'exécution purement mécanique et matérielle des âsanas et autres exercices yogiques pour passer au stade du Prânayâma.

Mais imitons les philosophes indiens qui commencent par définir les termes qu'ils emploient.

QU'EST-CE QUE LE PRANA ?

Le Prâna, qu'est-il donc ? S'agit-il d'une force occulte, mystérieuse, source de pouvoirs miraculeux ?

Swami Sivananda dit : "Prâna est la somme totale de toutes les énergies contenues dans l'univers." C'est vaste ! Pour les yogis, l'univers est composé d'Akasa, l'éther cosmique, et de Prâna, c'est-à-dire d'énergie. Lorsque Prâna agit sur Akasa, toutes les formes de la matière naissent. Cette conception correspond en somme à celle de notre physique nucléaire, qui considère toute matière comme de l'énergie "arrangée" de diverses façons. La science n'admet pas (ou n'admet plus) la notion d'éther... provisoirement du moins !

Lorsque nous écrivons Prâna avec majuscule nous désignons cette Énergie Cosmique prise dans son ensemble, et prâna avec minuscule en indiquera les manifestations. Donc Prâna, c'est l'énergie universelle indifférenciée, et prâna l'énergie différenciée, manifestée sous quelque forme que ce soit. Le magnétisme est une manifestation du prâna, tout comme l'électricité et la gravitation. Tout ce qui se meut dans notre univers manifeste Prâna : grâce au prâna, le vent souffle, la terre tremble, la hache s'abat, l'avion décolle, l'étoile explose et le philosophe pense. Le prâna est universel. Nous existons dans un océan de prâna dont chaque être vivant est un tourbillon. Les yogis affirment que ce qui caractérise la vie, c'est sa capacité d'attirer du prâna en soi, de l'y accumuler et de le transformer pour agir : dans le milieu intérieur et dans le monde extérieur.

Le lecteur pourrait se demander pourquoi j'utilise le terme "Prâna" plutôt qu' "énergie". Pour nous Occidentaux, le terme "énergie" est un concept moins large et trop matériel. Pour le yogi, la pensée elle-même est une forme plus subtile de prâna, alors que pour l'Occidental,

l'énergie est quelque chose de foncièrement différent. Notre "énergie" est, disons-le, trop industrielle. Selon les yogis, le prâna est présent dans l'air et pourtant il n'est ni l'oxygène, ni l'azote, ni aucun des constituants chimiques de l'atmosphère. Le prâna existe dans la nourriture, dans l'eau, dans la lumière solaire, et cependant il n'est ni les vitamines, ni la chaleur, ni les rayons ultraviolets. L'air, l'eau, les aliments, la lumière solaire véhiculent le prâna dont dépend toute vie animale ou même végétale. Le prâna pénètre tout le corps, même là où l'air ne le peut. Le prâna est notre véritable nourriture, car sans prâna aucune vie n'est possible. Le dynamisme vital lui-même ne serait qu'une forme particulière et subtile du prâna qui emplirait tout l'univers. La vie latente imbiberait ainsi le cosmos tout entier et, pour se manifester sur le plan matériel, l'esprit se servirait du prâna pour animer le corps et ses divers organes. Jusqu'ici nous n'écorchons pas trop les théories occidentales modernes ! Toutefois, les yogis vont au-delà de l'affirmation de l'existence de cette énergie - qu'aucun physicien nucléaire ne nierait.

Les Rishis proclament - et cela forme la base même du yoga - que le prâna peut être stocké et accumulé dans le système nerveux, plus particulièrement dans le plexus solaire. Ils mettent en outre l'accent sur cette NOTION CAPITALE ET ESSENTIELLE que le yoga nous donne le pouvoir de diriger à volonté ce courant de prâna par la PENSÉE. Le yoga donne ainsi un accès conscient et volontaire aux sources mêmes de la vie.

CONTRÔLE CONSCIENT DU PRANA

Déceler l'existence du prâna est remarquable. Découvrir qu'il est possible de le contrôler, déterminer les lois et les techniques propres à cette fin est merveilleux : les yogis ont fait les deux. La science du contrôle du prâna s'appelle le Prânayâma (ayâma= restreindre, maîtriser). Tous les exercices de yoga visent cet objectif et pas seulement les techniques respiratoires. Un seul exemple : c'est en contrôlant le prâna que les yogis arrêtent les battements du cœur.

Citons ici les expériences faites sur place, en Inde, avec enregistrement simultané au pneumographe et au cardiographe, par le Docteur Thérèse Brosse. Des arrêts du cœur ont été ainsi constatés objectivement. Voici un extrait du rapport publié par ce médecin :

"Au moment où le yogi annonce le contrôle du cœur, on n'aperçoit plus sur la ligne isoélectrique qu'une infime fibrillation, seul vestige de la contraction cardiaque qu'il est presque impossible de repérer. On pourrait, au vu de cette courbe, porter un pronostic des plus sévères si, dans les instants précédents et suivants, la silhouette électrique n'était, non seulement normale, mais exagérée même dans son voltage, au gré du yogi.

En présence de ces faits, peu importe que nos hypothèses les attribuent soit à une concentration anormale du gaz carbonique dans le sang, soit à un changement dans l'axe du cœur, soit à une modification de l'ionisation des tissus, soit à ces mécanismes combinés ou à d'autres insoupçonnés, puisque l'état actuel de nos connaissances ne nous permet pas encore de prendre parti. Quelqu'en soit le mécanisme, ce qui reste à bon droit stupéfiant, c'est que la chute extrême du voltage se produise précisément lorsque le yogi annonce qu'il va retirer de son cœur l'énergie vitale, et que le retour à

un voltage normal ou même exagéré survienne lorsqu'il déclare contrôler le bon fonctionnement de son cœur. Or l'énergie vitale (prâna) est précisément dans l'esprit du yogi une énergie électrique qu'il dit être de la même nature que l'éclair. D'autre part, c'est par une science spéciale du souffle qu'il entend régler l'énergie vitale, celle du moins qui est puisée dans la nature. Or des travaux tout récents ont justement précisé le rôle du poumon en ce qui concerne la charge électrique sanguine, les alvéoles pulmonaires puisant dans l'air inspiré les ions négatifs qui confèreraient aux colloïdes leur vitalité.

Ainsi, nous nous trouvons en présence de praticiens d'une maîtrise aussi totale que possible des différentes activités humaines et qui ignorant tout de la structure de leurs organes, sont cependant les maîtres de leurs fonctions. Ils jouissent d'ailleurs d'un état de santé magnifique qu'ils ne pourraient pas conserver s'ils violaient incessamment au cours de leurs exercices extraordinaires et prolongés les lois de l'activité physiologique. Et ainsi que nous venons de le voir, la théorie même sur laquelle sont basés certains de ces exercices semblent confirmée, non seulement par la réalité des résultats mais encore par de récentes découvertes de la science occidentale. "

Traduire "Prânayâma" par "exercices respiratoires" serait une limitation lamentable de la portée de ces exercices et méconnaîtrait leur but véritable qui est la captation, l'accumulation et le contrôle conscient des énergies vitales prâniques dans notre corps. En dernière analyse, le prânayâma est aussi le but des âsanas, bandhas et mudras ; entre le mental et le prâna, il existe une interaction qui fait que le hatha-yoga va bien au-delà du physique. En réalité, il n'existe aucune différence fondamentale entre le yoga mental ou raja-yoga et le hatha-yoga.

Résumons : Prâna = la somme totale des énergies de l'univers. Prâna n'est ni le magnétisme, ni la gravitation, ni l'électricité, mais ces divers

phénomènes sont des manifestations du prâna universel. Partout dans l'univers où il y a mouvement, Prâna se manifeste. Les mouvements les plus ténus, comme ceux des électrons autour du noyau atomique, en passant par la force musculaire et le coup de poing de la brute constituent autant de manifestations du Prâna Universel.

La vie, la "force vitale", en est une manifestation comme les autres. Pour clore ce premier chapitre, voici quelques paragraphes extraits du livre de Hufeland, publié au début du 19e siècle, "L'art de prolonger la vie de l'homme", qui renferme des idées étonnamment proches des conceptions yogiques exposées ci-dessus :

"Qu'est-ce que la vie ? Qu'est-ce que la force vitale ? Ces questions sont du grand nombre de celles que nous rencontrons à chaque pas en étudiant la nature. Simples en apparence, elles ne roulent que sur des phénomènes fort ordinaires, sur des faits dont nous sommes témoins chaque jour, et cependant il est très difficile d'y répondre. Dès qu'un philosophe emploie le mot force, on peut être assuré qu'il se trouve dans l'embarras, car il explique une chose par un mot qui est lui-même une énigme.

En effet, a-t-on attaché jusqu'à présent une idée claire à ce mot de force ? C'est pourtant ainsi qu'il s'est introduit en physique une infinité de forces telles que la gravitation, l'attraction, l'électricité, le magnétisme, etc., qui ne sont autre chose dans le fond que l'x des algébristes, c'est-à-dire la grandeur inconnue que nous cherchons. Cependant, il nous faut des signes pour représenter des choses dont on ne peut nier l'existence, mais dont l'essence est incompréhensible, j'emploierai aussi le mot force, prévenant toutefois que je n'entends en aucune manière décider si ce que nous appelons force vitale est une matière particulière ou seulement une propriété de la matière.

La force vitale est sans contredit une des plus générales, des plus puissantes et des plus incompréhensibles de la nature Elle remplit et

meut tout. Elle est probablement la source de toutes les autres forces du monde physique, ou au moins du monde organique. C'est elle qui produit, conserve et renouvelle tout, et qui, depuis tant de milliers d'années, fait reparaître à chaque printemps la création aussi brillante et aussi fraîche que quand elle sortit des mains du Créateur. Vrai souffle de la divinité, elle est inépuisable et infinie comme elle.

C'est elle enfin qui, perfectionnée et exaltée par une organisation plus parfaite, enflamme le principe de la pensée et de l'âme, et donne à l'être raisonnable non seulement l'existence mais encore le sentiment et les jouissances de la vie, car j'ai toujours observé que le sentiment qu'on a du prix et du bonheur de l'existence est en raison du plus ou moins d'énergie de la force vitale, et que, comme une certaine surabondance de vie dispose davantage à tous les plaisirs, à toutes les entreprises, et fait trouver plus de charme à la vie, de même rien n'est plus propre qu'un défaut de force vitale à produire ce dégoût et cet ennui de la vie qui malheureusement caractérise trop bien notre siècle.

Quand on étudie avec soin les phénomènes de la force vitale dans le monde organisé, on arrive à reconnaître en elle les propriétés et les lois suivantes : la force vitale est l'agent le plus subtil, le plus pénétrant et le plus invisible que nous connaissions jusqu'à présent dans la nature ; elle l'emporte même, à cet égard, sur la lumière, l'électricité et le magnétisme avec lesquels elle semble, d'ailleurs, avoir la plus grande analogie sous d'autres rapports. Quoiqu'elle pénètre tous les corps, il y a cependant des modifications de la matière pour lesquelles elle paraît avoir plus d'affinités que pour d'autres, elle s'y unit plus intimement et en plus grande quantité et s'identifie en quelque sorte avec elle. Nous appelons cette modification de la matière "structure organique", ou simplement organisation, et nous donnons le nom d'organisés aux corps qui la possèdent, c'est-à-dire aux végétaux et aux animaux. Cette structure

organique semble constituée d'une certaine disposition, d'un certain mélange des particules les plus déliées, et sous ce rapport nous trouvons une analogie frappante entre la force vitale et le magnétisme... La force vitale peut exister à l'état libre ou à l'état latent, et sous ce rapport elle a beaucoup d'analogie avec le calorique et l'électricité."

Précisons que ces lignes sont extraites de la traduction française, éditée en 1838 !

2

Le prâna de l'air

La source la plus importante de prâna vital est l'atmosphère. Plusieurs millénaires avant que la science ne découvre l'électricité, les yogis ont décelé que l'atmosphère vibre d'une énergie subtile et que celle-ci constitue la source principale de toutes les énergies en action dans le corps humain. À ce propos, une affirmation des plus significatives est celle qui est rapportée par le docteur Thérèse Brosse, citée au chapitre précédent, d'un yogi affirmant que *"l'énergie qui lui permet de contrôler son cœur et même de l'arrêter est de la même nature que l'éclair."* Il s'agit là d'une affirmation surprenante si l'on considère que la foudre a toujours été, et est encore pour les peuples primitifs, un phénomène terrifiant, surnaturel même, et qu'ils sont bien loin d'établir une identité de nature, voire une relation quelconque entre l'éclair et les énergies vitales permettant le fonctionnement de leur propre organisme !

En rapprochant les théories yogiques des observations et des découvertes de la science occidentale, nous pouvons affirmer que le prâna de l'atmosphère est constitué, sinon en totalité du moins en ordre principal, de particules électrisées, en l'occurrence les ions négatifs, et d'autre part qu'il existe dans notre corps un véritable métabolisme de l'électricité puisée dans l'atmosphère.

Dans ce domaine, les sources occidentales sont de valeur, quoique relativement peu nombreuses, car nos savants s'intéressent bien plus à ce qui se passe dans la ceinture Van Allen qu'aux phénomènes

d'ionisation dans l'atmosphère au ras du sol... celle-là même où nous vivons, notre milieu vital ambiant ! Pour trouver des indications au sujet de l'électricité atmosphérique et de ses répercussions biologiques, notre choix a été limité d'abord à deux chercheurs œuvrant dans des pays différents, puisque l'un est Fred Vlès, professeur à la Faculté de Médecine de Strasbourg, directeur de l'Institut de Physique Biologique, et l'autre le Russe Tchijewski, de Kiev.

C'est surtout dans l'œuvre de Fred Vlès que nous puiserons, et notamment dans son livre passionnant qui aurait dû révolutionner la biologie, mais qui n'a pas eu le retentissement mérité : "Les conditions biologiques créées par les propriétés électriques de l'atmosphère^[4]".

INN ET YANG

Il est surprenant de constater qu'à ces rares exceptions près, la science ne se soit guère préoccupée de l'influence de l'électricité atmosphérique sur l'être humain, et cela jusqu'à une époque toute récente. Les géophysiciens nous apprennent donc que la terre est un conducteur dont la surface est chargée négativement, tandis que la haute atmosphère est positive.

L'atmosphère, notre milieu vital, se trouve comprise dans un champ électrostatique dirigé approximativement de haut en bas, avec des différences de potentiel de 100 à 150 volts par mètre d'altitude. L'existence de ce champ de forces dirigé de haut en bas est connue en Chine depuis l'antiquité.

Une digression nous amènera à examiner la conception chinoise Inn et Yang, et nous écouterons maintenant Soulié de Morant, qui introduisit l'acupuncture chinoise en Europe après la première guerre mondiale :

"Un des points les plus troublants de la science chinoise est l'importance primordiale qu'elle donne à la relativité inn-yang. Ce double terme est employé dans des sens les plus divers et déroute souvent les chercheurs. Le yang est ce qui est en haut, par rapport au bas, à l'inverse du inn. Depuis que l'électricité est connue, le pôle positif a été aussitôt appelé yang, le pôle négatif inn.

... les docteurs E. et H. Biancini de Paris ont rassemblé en un article du plus haut intérêt^[5] les notions éparses sur les rapports de l'électricité atmosphérique et cosmique et de la physiologie humaine. Il est intéressant de faire la comparaison avec les notions chinoises à ce sujet.

Pour l'existence et les signes de cette force, Beccaria avait démontré depuis longtemps que le signe normal des manifestations par ciel

serein est positif.

Les Chinois constatent l'énergie positive yang et en attribuent l'origine au soleil et aux astres ; l'énergie négative inn, et en attribuent l'origine à la terre. Un ouvrage chinois présente la question en ces termes (I Sio Jou Menn du XVI^e siècle, p. 38) : "le yang est ce qu'il y a de léger, de pur. C'est l'énergie qui flotte en haut et dont le ciel est formé. Le inn est épais et lourd. C'est ce qui a pris forme et s'est concrétisé pour former la terre. L'énergie du ciel azuré se tient en haut, mais les végétaux en sont nourris ! ... " Comment les Chinois de l'antiquité, car ces notions sont reproduites d'ouvrages du XXVIII^e siècle avant Jésus-Christ, ont-ils perçu ces forces et distingué sous le nom d'énergie yang, l'électricité atmosphérique positive, et énergie inn la charge négative de la terre ? On l'ignore. "

La climatologie biologique permet de dégager des notions importantes pour la compréhension du yoga et de nos réactions dans diverses régions géographiques et conditions climatiques. Nous nous contenterons, pour l'instant, de retenir que le "gradient potentiel" de l'atmosphère diffère considérablement selon le site et l'époque (variations diurnes et saisonnières). Les événements cosmiques l'influencent : phases de la lune, activité du soleil, etc. Tous les facteurs météorologiques le modifient et, dans certaines circonstances, le champ électrique peut même s'inverser temporairement.

PRANA = IONS NÉGATIFS

C'est l'ionisation de l'atmosphère qui retiendra pour l'instant notre attention. La foudre en constitue une des manifestations les plus évidentes. Un seul éclair décharge dans l'air l'équivalent de la consommation totale d'énergie électrique de plusieurs jours d'une capitale telle que Paris par exemple ! Cependant l'électricité atmosphérique est importante en tout temps, même lorsqu'elle ne se manifeste pas sous la forme spectaculaire de la foudre.

Ce chapitre sera sans doute d'une lecture aride, mais vu l'importance essentielle des conclusions qui en découlent, nous ne pouvons nous y soustraire.

Tout d'abord, rappelez-vous qu'un ion est un atome ou fragment de molécule chargé électriquement, et que les ions sont les véritables ouvriers de la vie dans la cellule ; ils constituent pour une bonne part son potentiel vital, c'est-à-dire prânique. Dans l'atmosphère, nous rencontrons deux types d'ions.

a) les petits ions négatifs, ou ions normaux. Très actifs électriquement, ce sont de minuscules paquets d'énergie électrique à l'état presque pur. Dans l'air que nous respirons, ils sont en général constitués d'un ou de quelques atomes d'oxygène ou d'azote porteurs d'une charge qui correspond à un électron unique. Les petits ions négatifs apportent la vitalité à l'organisme, ils représentent le prâna atmosphérique sous sa forme active.

b) les gros ions, ou ions lents. Ceux-ci sont formés d'un noyau polymoléculaire, donc beaucoup plus gros, auquel s'est ajouté un ion négatif normal dont on devrait plutôt dire qu'il a été pris au piège du noyau précité.

Nous retiendrons donc que les petits ions négatifs vitalisants sont rapides, très mobiles, tandis que les gros ions lents jouent le rôle d'attrape-mouches en agglutinant les petits ions qu'ils attirent et captent au passage. La présence de nombreux gros ions lents, formés par captation de petits ions très mobiles, diminue la conductivité de l'air, ce qui se produit notamment quand il est pollué par des poussières, des fumées, du brouillard. Grosso modo, on peut dire que la concentration des petits ions dans l'atmosphère diminue quand celle des gros augmente et vice versa, ou que la concentration des uns est inversement proportionnelle à celle des autres. Voilà pourquoi il y a surabondance de gros ions dans l'atmosphère souillée des villes. À la campagne, où l'air est propre, on compte un, deux ou trois petits ions pour un gros, tandis qu'en ville la proportion est de 1 petit contre 275 gros et dans certains cas même d'un petit seulement contre 600 gros ! Si nous considérons les ions négatifs comme les "ouvriers de la vie à l'intérieur de la cellule" (docteur Goust), on comprendra combien l'atmosphère des villes est pauvre en prâna, donc débilitante.

Ce qui précède explique et confirme les théories yogiques qui affirment que le prâna n'est ni l'oxygène, ni l'azote, ni aucun des constituants chimiques de l'atmosphère, car en ville aussi bien qu'à la campagne, la teneur en oxygène de l'atmosphère est en fait identique. C'est la prédominance des gros ions lents et l'absence des petits ions négatifs actifs qui rend l'air des grandes villes moins tonique et vivifiant que celui de la campagne.

Par conséquent, les poussières sont aussi pernicieuses, sinon plus, que les gaz d'échappement des voitures et les émanations industrielles, car elles absorbent et neutralisent tout le prâna de l'atmosphère. N'allons pas en conclure qu'il suffit de conditionner l'air de nos appartements et de le dépoussiérer avant de le respirer. Le conditionnement d'air ne lui restitue pas les petits ions négatifs.

La seule solution consisterait à mettre tout en œuvre pour empêcher que les poussières ne parviennent dans l'atmosphère avant qu'elles ne la vident de ses petits ions vitalisants. Les fumées ainsi que le brouillard jouent le même rôle. Souvent, dans nos villes, ces trois éléments se conjuguent. Faut-il donc s'étonner que la vitalité des Londoniens^[6], par exemple, baisse si fort en période d'hiver ? Nous reviendrons sur ce point au chapitre suivant.

SOURCES DES PETITS IONS VITALISANTS

Ioniser négativement les atomes d'oxygène, c'est leur ajouter de l'énergie électrique. Cela ne se produit que sous l'influence d'importantes sources d'énergie. Lesquelles ? Les radiations telluriques, c'est-à-dire les émanations radioactives naturelles du sol par ailleurs si faibles qu'elles ne nous causent aucun dommage, à l'inverse de la radioactivité artificielle beaucoup plus puissante sont un facteur important d'ionisation de l'air. (Certaines roches émettent des rayons gamma.)

Toutefois, la source principale d'ions négatifs vitalisants est constituée par des radiations électromagnétiques de courte longueur d'onde, provenant du soleil, cet inépuisable générateur d'énergie. Autre source : les rayons cosmiques ; ceux-ci sont très importants, car si le rayonnement solaire est intermittent (alternance du jour et de la nuit, interposition de l'écran de nuages), par contre, les rayons cosmiques irradiant de nuit comme de jour ; ils percent les plus épaisses couches de nuages sans rien perdre de leur énergie : on en retrouve même dans le sol.

D'énormes quantités d'ions vitalisants sont produites par les grandes masses d'eau en mouvement ou en cours d'évaporation : voilà pourquoi l'air est si vitalisant au bord de la mer ; et ce n'est pas seulement à cause de la présence d'iode, dont nous dirions même qu'il joue un rôle mineur. À la mer, toutes les conditions sont réunies pour une ionisation vitalisante maximum : grandes masses d'eau en mouvement et en évaporation, action du vent du large, absence de poussière, ionisation maximum par le soleil et les rayons cosmiques. À la côte et au large, nous baignons dans un océan de prâna, parfois même trop intense pour certains organismes ultra-sensibles, incapables d'absorber et de répartir cet afflux surabondant d'énergie. Certains enfants deviennent nerveux

et irritables. Des adultes y perdent parfois le sommeil. Les techniques yogiques de prânayâma ont pour but, entre autres, de nous permettre d'en fixer une quantité accrue, de l'emmagasiner, de le répartir dans l'organisme et de l'y diriger où les besoins s'en font sentir.

Vous pressentez que ces considérations théoriques vont bientôt déboucher de plain-pied dans la pratique "Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie" (Swami Sivananda).

MÉTABOLISME DE L'ÉLECTRICITÉ

Le terme métabolisme vous est familier. Il désigne habituellement la totalité des transformations que notre corps fait subir aux molécules des aliments, soit pour édifier nos structures cellulaires, soit pour libérer l'énergie vitale. Nous savons aussi qu'il y a un métabolisme de l'eau, qui dans le corps sert de bonne à tout faire.

Tout à tour elle constitue le liquide intra- ou extracellulaire, entre dans la composition du sang et de la lymphe, etc., s'en va dissoudre les substances toxiques pour les rejeter par les émonctoires (peau, poumons, intestins, reins). Par contre, nous ignorons généralement qu'il existe un véritable métabolisme de l'électricité : c'est l'immense mérite de Fred Vies de l'avoir étudié. L'animal -et ce terme inclut l'homme- se charge négativement par absorption de petits ions négatifs. Ceux-ci suivent un cheminement compliqué à travers l'organisme en s'associant au phénomène d'oxydoréduction^[7].

Tous les phénomènes vitaux sont accompagnés d'oxydations ou de réductions, sans parler d'autres rôles et actions beaucoup plus complexes à l'intérieur même de la cellule, de la cellule nerveuse en particulier. Les autres métabolismes dépendent en quelque sorte de ce métabolisme électrique. Le mammifère qui vit dans la nature ingère jusqu'à refus les charges négatives liées à l'oxygène respiratoire et en élimine l'excès par la déperdition générale qui a lieu par la peau.

Comme la batterie de notre voiture, nous devons nous "charger" à bloc, pour nous saturer d'électricité négative et laisser la peau évacuer l'excédent éventuel. Fred Vies a constaté que, chargées au même potentiel, une souris morte se décharge très lentement, tandis qu'une souris vivante présente une forte déperdition d'énergie négative, indice d'une grande activité électrique vitale ; c'est l'indice aussi que

l'organisme est bien approvisionné en petits ions négatifs vitalisants. Ainsi donc, la science occidentale rejoint et confirme intégralement les théories yogiques relatives au prâna.

Fred Vlès a établi que les animaux homéothermes, donc tous les mammifères, ont une déperdition d'électricité plus grande que les poïkilothermes (c'est-à-dire à sang froid, telle la grenouille), chez qui elle est à peu près nulle. Chez le mammifère qui a acquis la régulation de la température, le régime des échanges électriques avec l'atmosphère est donc très important. La grenouille dépend moins que nous du prâna de l'air. Le métabolisme de l'électricité, mesurable et mesuré, explique bien des choses.

Retenons tout d'abord que l'assimilation d'ions négatifs doit être très importante pour entretenir la machine vivante en activité maximum, donc pour charger nos accus à bloc, puisqu'il faut assurer l'évacuation des ions utilisés, car l'organisme a besoin de renouveler constamment et activement ses charges électriques. Électriquement, l'organisme sain est comparable à un lac de montagne toujours alimenté en eau fraîche qui s'écoule aussitôt par le torrent, et l'organisme affaibli, malade, à un marais où l'eau stagne et croupit. Tout se passe comme si la déperdition d'ions était aussi importante que leur absorption, comme si elle la conditionnait, exactement comme l'expiration conditionne l'inspiration.

FAVORISER LE MÉTABOLISME ÉLECTRIQUE

Fred Vlès a montré que cette déperdition d'électricité était favorisée par l'action photochimique de la lumière ultraviolette provenant notamment des rayons du soleil. Les bains de soleil nous vitalisent en activant notre métabolisme électrique. Cela explique pourquoi l'organisme ne doit pas être isolé électriquement, et qu'il doit être relié au sol, car il est ainsi l'objet d'une fuite électrique constante. Dans la nature, tous les animaux, suivant l'expression imagée de Fabre, sont "soumis à une électrothérapie permanente" sans pouvoir s'y soustraire. La fourrure retient l'air enfermé entre les poils, ce qui constitue le meilleur isolant thermique, sans que les poils fassent obstacle à l'évacuation de l'électricité. Au contraire, ils sont comme autant de paratonnerres à rebours.

Ainsi nous avons tous remarqué les propriétés électriques de la fourrure du chat : lorsqu'on le caresse, il peut se produire un crépitement d'électricité statique. Par les pattes, les animaux sont en contact direct avec le sol. Leur organisme fonctionne "à la terre". Cette action est si importante que Fred Vlès se demande si beaucoup de recherches concernant le métabolisme des mammifères, par exemple effectuées sur des animaux en cage, sans se préoccuper des conditions électriques, ne nécessiteraient pas une révision de seconde approximation.

Chez l'homme, les vêtements forment une couche isolante qui freine l'évacuation normale de l'électricité par la peau et réduit les échanges électriques avec l'air atmosphérique. En outre, ils arrêtent les rayons ultraviolets. Nos chaussures nous isolent, au sens électrique du terme, et contribuent ainsi à diminuer notre vitalité. Les peuples vivant nus, ou presque, ont toujours eu une vitalité beaucoup plus grande, et dès qu'ils s'habillent pour suivre l'exemple des Blancs, leur vitalité diminue. Les complets occidentaux dont s'affublent les Noirs d'Afrique pour singer le

Blanc, sont un non-sens entraînant de graves répercussions sur leur santé.

Décidément, cette notion de prâna sous la forme d'électricité atmosphérique ainsi que la nécessité de son renouvellement constant éclairent bien des choses.

Elle explique pourquoi marcher pieds nus dans la nature procure une sensation d'euphorie particulière qui n'est pas ressentie sur le parquet d'un appartement où l'organisme fonctionne sans "prise de terre". Kneipp, ce grand intuitif, l'avait pressenti en recommandant la marche pieds nus dans l'herbe mouillée par la rosée du matin. La rosée permet une meilleure "mise à la terre" de l'organisme. La marche pieds nus dans une rivière ou un ruisseau produit des effets qu'un bain de pied dans une baignoire ne procure pas. En reconsidérant certains phénomènes sous leur aspect prânique, bien des faits mystérieux et inexplicables deviendront limpides et donneront lieu à des applications pratiques non seulement pour notre comportement en général, mais surtout pour la respiration yogique.

SAUNA ET PRANA

Un aspect inattendu du problème se présente maintenant sous la forme du sauna.

Fred Vlès admet en effet que l'animal qui se charge négativement en absorbant des ions négatifs par la respiration, peut éventuellement le faire aussi en émettant des ions positifs par évaporation d'eau. Or s'il est un endroit où l'on est soumis à une abondante évaporation, c'est assurément au sauna !

Après un bon sauna, l'homme se sent aussi dynamisé et "rechargé" qu'après une longue promenade dans la nature, et cela ne peut être uniquement la conséquence de l'élimination des toxines. L'ouverture des capillaires, l'activation de la circulation sanguine à travers tout le corps amène une tonification générale qui peut expliquer en bonne partie ces effets du sauna. Cependant ce sentiment de "recharge", de "dynamisme", peut provenir aussi d'une augmentation de la charge électrique de l'organisme.

RÉSUMÉ

Le Prâna est la somme totale de toutes les énergies de l'univers. Le prâna, avec "p" minuscule, en est une forme particulière ; dans l'atmosphère, il est représenté principalement par les petits ions négatifs.

La teneur en prâna de l'atmosphère est sujette à de très importantes variations saisonnières et géographiques. Les gros ions lents sont sans intérêt au point de vue prânique ; en tant que pièges à petits ions, ils sont même néfastes. Les poussières, les fumées, le brouillard enlèvent le prâna de l'air.

Le soleil, les rayons cosmiques, les masses d'eau en mouvement et en évaporation sont les facteurs principaux d'ionisation et chargent l'air de prâna.

Il existe un métabolisme de l'électricité. L'organisme absorbe de l'électricité atmosphérique, l'utilise et la rejette par la peau ; plus ce métabolisme est actif par l'absorption d'ions négatifs et par l'évacuation de l'électricité excédentaire, plus l'être est "vivant" et en bonne santé.

3

Prâna et climat

Chimiquement, l'air est un simple mélange gazeux composé en volume de 21 % d'oxygène, de 78 % d'azote et de 1% d'argon et autres gaz rares. Tandis qu'à la surface du globe, sa composition est physiquement d'une constance remarquable électriquement, au contraire, il est d'une variabilité surprenante. D'un instant à l'autre, d'un endroit à l'autre, ses propriétés changent considérablement, s'inversent parfois. Dans ce chapitre, nous nous "préoccuperons de ses variations géographiques. Elles sont d'importance capitale, car elles peuvent influencer certaines de nos décisions, depuis le choix de l'endroit où nous passerons nos prochaines vacances jusqu'au choix du lieu où nous bâtirons notre maison.

L'atmosphère, un océan imprégné de prâna, n'en est pas uniformément imbibée. Cet océan a ses zones calmes et ses régions turbulentes, ses courants et ses lacs, ses orages visibles et invisibles, tels les orages magnétiques auxquels l'homme s'intéresse dans la mesure où ils perturbent ses liaisons radio plutôt que dans leurs répercussions sur son état de santé !

Dès qu'on étudie ces phénomènes subtils, prâniques, les considérations de pression barométrique, les précipitations (pluie, neige), la force et la direction du vent, le degré hygrométrique de l'air, tout cela passe au second plan au point de vue de la vitalité.

Il y a des différences importantes entre les diverses régions géographiques, et l'homme n'a pas attendu le XXe siècle pour remarquer l'importance du climat de certains lieux (bord de mer, haute montagne) sur l'être humain, plus précisément sur sa vitalité et sa santé.

Pendant longtemps, l'homme en a recherché l'explication dans les propriétés purement chimiques de l'atmosphère. L'effet revitalisant d'un séjour sur la côte atlantique, par exemple, était attribué à l'iode, au brome des effluves marins, à l'air salin, à la présence de silice sur les plages sablonneuses.

Ces éléments agissent, sans aucun doute, et nous y ajouterons aussi la présence d'oligo-éléments dont l'importance au point de vue hygiénique et thérapeutique ne fait que se dessiner actuellement et ouvre de très vastes perspectives.

En fait, à mesure que notre recherche scientifique moderne avance, les PROPRIÉTÉS PHYSIQUES de l'air acquièrent une importance croissante. Les modifications physiologiques dues au climat se manifestent souvent dès les premières heures, voire dès les premières minutes du séjour. Il suffit au citadin de se rendre à la côte pour, selon le cas, y être assommé de sommeil ou, au contraire, surexcité au point de ne plus dormir du tout ! Les propriétés physiques de l'air n'y sont pas étrangères !

CHAMP ÉLECTRIQUE DE L'ATMOSPHÈRE

Le champ électrique de l'atmosphère - à ne pas confondre avec l'ionisation - n'était connu, jusqu'à une date fort récente, que des météorologistes : les biologistes s'en désintéressaient. Il ne faut pas confondre le "champ électrique" avec les "ions négatifs" étudiés précédemment. C'est la différence de potentiel par mètre d'altitude que nous allons étudier à présent : elle s'appelle le "gradient potentiel".

La terre est une sphère électrisée dont la tension varie dans d'énormes proportions, avec l'altitude, allant, pour 1 mètre de dénivellation, jusqu'à 100 volts et plus ! Dans certains cas, le gradient potentiel grimpe à plusieurs milliers de volts ! Or comme l'être humain a une taille généralement inférieure à 2 m, sa tête peut être soumise à une tension beaucoup plus élevée que les régions inférieures de son corps. Selon ces différences de potentiel, on peut classer les climats en quatre types principaux, dont trois seulement sont mentionnés et étudiés en biophysique :

1° ZONES DE GRAND CLIMAT

Ce sont des régions où le champ électrique atmosphérique est très élevé et où le voltage s'élève d'au moins 100 volts par mètre. Ces zones correspondent à ce que nous appelons les "stations de très grand air" ; elles sont physiologiquement excitantes.

2° ZONES DE MOYEN CLIMAT

Dans ces zones, la différence de potentiel électrique varie entre 30 et 100 volts par mètre. Ces "stations de grand air" sont vivifiantes, mais moins excitantes et moins tonifiantes que les zones de grand climat.

3° ZONES DE PETIT CLIMAT

Ici la différence de potentiel descend en-dessous de 30 volts. Ces régions ont une activité vitale beaucoup moins grande que les précédentes et elles exercent une influence sédative sur les grands nerfs.

4° ZONES DE CLIMAT ZÉRO

Nous devons malheureusement ajouter un quatrième climat, créé par l'homme, celui des locaux d'habitation où il vit environ 300 jours par an, dont le potentiel est voisin de zéro. Normalement, le citadin vivant dans l'atmosphère polluée des bureaux et des appartements devrait aller se retremper, se revitaliser dans les zones de haut climat pour y recharger ses batteries nerveuses, à condition de pouvoir le supporter !

Pour choisir le lieu de ses vacances, il faut donc être capable de reconnaître les divers climats. Faut-il donc se promener avec un voltmètre en poche (en attendant de devoir emporter partout son compteur Geiger) pour mesurer la différence de potentiel de l'endroit où l'on décide de se fixer ? Non, bien sûr Certains critères vont nous permettre de reconnaître aisément ces diverses zones, à l'aspect du paysage d'abord, au type de végétation ensuite, celle-ci dépendant autant du type de climat que de la composition même du sol. En fin de compte, l'humus a été "fabriqué" autant par les plantes elles-mêmes que par le sous-sol minéral !

1° ZONES DE GRAND CLIMAT

Ce sont presque toujours de vastes plateaux, des plaines à larges horizons où rien n'arrête le vent qui les balaie ; les côtes de la mer du Nord ou de l'Atlantique en sont l'exemple parfait. La végétation n'y est pas luxuriante ; les grands arbres à feuilles caduques en sont absents. Les conifères peuvent s'y sentir à l'aise, notamment les pins. Il en est de même en altitude.

2° ZONES DE MOYEN CLIMAT

Ce sont des sites plus abrités, près des rochers ou dans les vallées, à proximité des bois et des forêts, dans les plaines, dans les baies profondes de nos rivages, à l'abri du vent de la mer. La végétation y est nettement plus abondante que dans les zones de grand climat, sans cependant être luxuriante. Il y a beaucoup d'arbres à feuilles caduques, mais non touffus, des pâturages, des peupliers.

3° ZONES DE PETIT CLIMAT

Il s'agit entre autres, des vallées très profondes et des sous-bois, des bords de rivières encaissées. Ici la végétation est particulièrement luxuriante, riche en pariétaires, ces herbes qui croissent près des murs, et en asparaginées. Les fougères y abondent ainsi que les petits houx. Donc, conifères sans fougères = grand climat ; conifères avec fougères = petit climat. Quant au 4e climat, aucune description n'est nécessaire...

VARIATIONS LOCALES

Qu'on ne s'y trompe pas ! Ces régions ne sont pas toujours de très vastes espaces. Dans une région de très grand climat, on rencontre des zones restreintes où le potentiel tombe en dessous de 100, voire en dessous de 30 volts ! Sur telle plage du Nord, le potentiel sera supérieur à 100 volts ; cinquante mètres plus loin, au creux des dunes régnera un climat moyen ; dans la cour de l'hôtel derrière les dunes, le potentiel sera celui d'un petit climat. Dans les chambres de l'hôtel aux fenêtres closes, il sera égal à zéro ! Quatre climats dans un rayon de quelques centaines de mètres !

Les villes sont insalubres, non seulement à cause de l'absence presque totale de petits ions négatifs actifs (même dans les zones de grand climat, les habitations à plusieurs étages transforment nos rues en canyons de petit climat), mais aussi à cause de l'accumulation des gaz d'échappement des voitures et à cause des bactéries véhiculées par les poussières du trafic. Cette connaissance vous permettra de sélectionner sur place des endroits correspondant à ce que vous cherchez, et vous évitera de commettre l'erreur de supposer qu'il suffit de résider dans une ville côtière pour y bénéficier automatiquement et partout des avantages du très grand climat.

SUCCESSIONS TROP RAPIDES

Signalons aussi une autre règle : il faut éviter à un organisme frêle une succession trop rapide de changements climatiques importants. Au cours d'une simple promenade à bicyclette, en suivant une vallée assez large, nous traversons une zone de moyen climat ; la vallée devient encaissée, et nous roulons dans des sentiers sous-bois, c'est-à-dire dans une zone de petit climat. Grimpons la côte pour admirer le paysage : nous voilà dans une zone de très grand climat. C'est le propre des moyens de transport que nous employons tous de nous mettre en mesure de changer très rapidement de climat. Or seuls des organismes parfaitement sains peuvent se permettre de passer sans transition d'un type de climat à l'autre. La nature a muni l'homme de deux jambes qui lui permettent de se déplacer, mais seulement à vitesse réduite. L'automobile, qui est en fait une cage de Faraday roulante, isole heureusement l'homme du champ électrique ambiant et lui évite de subir les conséquences de ces trop brusques changements de climat qu'il rencontrerait si, étant en plein air, il traversait en une seule journée toute la France, du nord au sud.

En observant vos propres réactions à ces divers types de climats, vous ferez des constatations intéressantes et vous saurez quels sont ceux qui vous conviennent le mieux. C'est tellement important à tous points de vue que, si nous étudions les cas de longévité exceptionnelle et leur répartition géographique, nous constatons que ces cas se rencontrent surtout chez les montagnards. Les Balkans sont le pays des centenaires, et le citoyen le plus âgé d'U.R.S.S., qui monte encore à cheval, n'a jamais quitté sa montagne natale. Indépendamment d'autres facteurs, les *hounza* se cantonnent dans leur minuscule territoire dans la montagne himalayenne. Il apparaît aussi qu'un équilibre s'établit entre le sol, le climat, la végétation et les autres êtres vivants d'un lieu donné, l'homme

inclus. Il n'est pas souhaitable de perturber fréquemment cet équilibre. Les vieux et solides paysans de nos campagnes ont souvent vécu cinquante ans et davantage au même endroit, sur le sol de leur ferme, sans jamais quitter leur village.

Par contre, il est certain qu'un changement de climat radical mais temporaire peut être très favorable. Il est bon d'aller périodiquement dans une zone de haut climat à condition d'y rester le temps nécessaire pour que l'organisme s'y adapte et que le réajustement prânique s'effectue et se consolide. Le changement de climat est une "agression" qui peut être tonique.

SYNTHÈSE

Ainsi donc, l'homme est soumis en permanence à l'impact des énergies du cosmos qui déverse sur lui des torrents de prâna. Le soleil en est la source la plus proche, et les rayons cosmiques exercent sur les êtres vivants une influence encore mal déterminée, mais certainement très importante. D'autre part, la terre, qui absorbe et emmagasine ces énergies, constitue un second pôle. L'organisme humain, système électrique vibrant, est le siège d'échanges incessants avec les énergies cosmiques et telluriques qui l'entourent. Il doit éviter de s'en isoler jalousement derrière ces écrans que sont les murs, les fenêtres, les vêtements et les chaussures. Les poumons et la peau sont nos surfaces d'échange avec le monde extérieur. Échangeons du prâna par notre peau et par nos poumons, qui sont de véritables éponges à électricité, et conduisons ce prâna jusqu'à nos cellules.

Nous devons tenir compte de ce qui précède dans notre conduite de tous les jours ; ce serait une grave erreur que de le méconnaître. Le prânayâma nous donne les techniques psychophysiologiques nécessaires au contrôle et à l'utilisation consciente de ces énergies pour notre épanouissement physique et psychique.

4

Le prâna dans l'organisme

"Quand, à la lumière de la physique biologique, on considère la vie organique, on constate que les phénomènes électriques sont à la base de toute vie cellulaire et on arrive à cette conception que le terme de tout est une charge électrique. "

Dr. J. Belot.

L'étude des phénomènes bioélectriques, -c'est-à-dire prânique-, dont notre organisme est le siège, revêt une importance particulière quand on envisage ses applications pratiques, dont le but est d'accumuler et de "manipuler" le prâna, car il est indispensable de comprendre pourquoi et comment le prânayâma agit sur notre corps par l'intermédiaire de ces énergies subtiles. À cet effet, nous citerons les travaux de plusieurs savants occidentaux qui étayaient la thèse yogique avec la rigueur scientifique de l'Occident, et qui permettent de saisir le mécanisme d'action de l'acupuncture chinoise, cette médecine empirique à base énergétique, autrement dit prânique. Les chapitres précédents nous ont montré que la conception yogique du prâna était confirmée par la physique moderne. Nous allons maintenant aborder un aspect du problème qui nous intéresse au plus haut point, celui du prâna dans le corps humain, et nous verrons qu'ici aussi les conceptions yogiques rejoignent l'avant-garde de la science.

Considérons d'abord la cellule, brique de l'édifice humain. Pour les yogis, dans l'immense océan prânique que constitue l'univers matériel,

tout ce qui vit, de la plus humble cellule à l'être le plus évolué, est un tourbillon organisé d'énergie. Le prâna est l'énergie de base qui anime toutes les formes de la vie. Le prâna n'est pas la matière dite "grossière", mais plutôt l'énergie qui l'actionne. Le prâna accompagne la vie dès son origine, l'entretient et la contrôle. Chaque cellule, considérée individuellement, est le siège d'importantes manifestations prâniques (les yogis pressentaient l'existence des cellules, les "petites vies") et l'organisme tout entier est contrôlé par le prâna. Voyons ces points en détail.

Le Dr. René Allendy écrit :

"Pendant longtemps, un certain scepticisme, réaction du mysticisme des âges anciens, une tendance excessive à l'objectivité tangible, dérivation abâtardie d'un esprit scientifique valable, ont détourné les médecins de l'étude des impondérables. C'est pourtant au niveau de l'infinitésimal, de l'impalpable, que les mécanismes vitaux prennent leur origine, aussi bien pour les phénomènes normaux que pour les manifestations morbides, aussi bien pour l'altération pathologique que pour la guérison. Déjà, beaucoup de ces impondérables sont entrés dans la science ; c'est dans cette direction que devraient se porter avant tout les investigations du médecin.

Longtemps la cellule a été considérée comme l'élément premier de la vie, et ramener à son niveau les considérations médicales paraissait le summum de la généralisation. Ce fut l'époque de l'histologie et de l'anatomie pathologique. Il semblait qu'il n'existait rien de vital à une échelle plus petite. Aujourd'hui la cellule nous apparaît au contraire comme un organisme extrêmement complexe. "

"Il apparaît que les mécanismes vitaux, en particulier l'assimilation et la désassimilation dont l'ensemble constitue la nutrition, sont liées à des variations non plus seulement atomiques mais même électroniques, aux extrémités des longues chaînes de valences

emboîtées de la molécule organique. Une modification infinitésimale d'ions, d'atomes ou d'électrons provoque la fixation à cette extrémité d'un atome nouveau (absorption) ou, au contraire, le détachement de la chaîne (élimination). La molécule elle-même se maintient dans un état d'équilibre relatif ou de conservation par d'incessantes variations de ce genre. "C'est dans la disposition des molécules et des atomes, dans leur nature, dans leurs niveaux électroniques et dans leurs quanta qu'il faut pénétrer pour essayer de découvrir le principe de ces processus, de ce métabolisme qu'est la vie".

Ainsi s'exprime Robert Tournaire dans son ouvrage remarquable sur 'La Naissance de la Vie' (Paris 1938, p. 136). Autrefois médecine et biologie voyaient dans la vie une simple réaction chimique, c'est-à-dire, un échange tout mécanique d'atomes et de molécules. Sans cesser d'être vraie, cette conception prête aujourd'hui à une interprétation plus fine, car on comprend maintenant que ces échanges dépendent d'un potentiel électrique, de sorte que l'essentiel du phénomène se trouve reporté de l'atome à l'électron.

En somme, la nutrition, tout comme les échanges gazeux du poumon, est un phénomène électrique. Le professeur Pech de Montpellier (Siècle Médical, juin-novembre 1927) définit un indice de nutrition qui serait la différence de potentiel électrique soit entre deux tissus d'un être vivant, soit entre un tissu d'un être vivant et un corps chimiquement défini ou non avec lequel il est en contact, soit entre un tissu d'un être vivant et le milieu extérieur ou intérieur par rapport auquel il se nourrit. L'indice est positif ou négatif par rapport au tissu de l'être vivant envisagé, l'eau de mer aurait un indice négatif pour l'homme, mais l'eau artificiellement salée aurait un indice positif.

Ainsi le problème de la nutrition passe de la chimie à la physique et se trouve rattaché aux influences les plus subtiles que nous puissions connaître. De même, la floculation des colloïdes à laquelle Auguste

Lumière attribue le vieillissement et un grand nombre de maladies, serait due au fait que les micelles perdent leur charge électrique".

Pour résumer citons le Dr. Goust :

"Dans les cellules, l'ionisation est d'importance capitale. C'est par leur ionisation que les électrolytes ont une activité biologique. Dans l'organisme, les ions sont les véritables ouvriers des cellules et des tissus."

Ainsi, on peut en quelque sorte considérer chaque cellule comme une dynamo, et le corps humain dans son ensemble comme une vaste synthèse bioélectrique.

Notre première impression pourrait nous amener à supposer que seul le système nerveux serait le siège de manifestations électriques : ses fibres et son organisation évoquent singulièrement nos réseaux électriques et téléphoniques, et le cerveau évoque un ordinateur chargé d'en coordonner le fonctionnement. Les phénomènes bioélectriques contrôlent tous les phénomènes vitaux, à tous les niveaux. Certes, ce sont les variations de potentiel électrique -donc prânique- qui, se propageant le long des nerfs, constituent "l'influx nerveux", mais ces circulation et transmission de bioénergie ne sont pas limitées au seul système nerveux ! Fred Vlès nous a montré que notre organisme est le siège d'un véritable métabolisme de l'électricité, le corps absorbant de l'énergie cosmique, l'utilisant dans le milieu intérieur pour assurer tous les processus vitaux puis en en rejetant une partie, par une déperdition constante d'électrons.

Mentionnons ici que Wilhelm Reich a prouvé, à l'aide des appareils de mesure qu'il a mis au point, que la transmission de la bioénergie ne saurait se limiter au seul système nerveux. Il faut plutôt admettre qu'elle suit toutes les membranes et tous les fluides du corps. Cette hypothèse vérifie la théorie de Fr. Kraus de Berlin qui trouva que le corps était "régé par des processus électriques". Le corps est constitué d'innombrables

"surfaces limites" entre les membranes et de fluides électrolytiques de densité et de composition variées. Selon une loi de physique bien connue, les tensions électriques s'établissent aux frontières entre les fluides conducteurs et les membranes. Les différences de densité et de structure des membranes se retrouvent dans les tensions et dans les surfaces limites, et entraînent par conséquent des différences de potentiel.

Ainsi notre corps se compose d'innombrables surfaces intérieures avec des potentiels d'énergie différents. Dans notre organisme, l'énergie bioélectrique est en mouvement perpétuel, circulant des lieux de potentiel plus élevé aux lieux de potentiel moindre, à la recherche d'un équilibre jamais atteint. Ces charges électriques en processus continuels d'égalisation sont véhiculées par les particules des fluides corporels, les ions, c'est-à-dire des atomes porteurs d'une charge électrique. Selon qu'ils se meuvent vers le pôle négatif ou le pôle positif, ils sont appelés "cations" ou "anions".

Nous comprendrons l'importance particulière de cette notion lorsque, dans le cours de cette étude, nous verrons (pie, selon les théories yogiques, le corps est capable d'emmagasiner cette énergie et DE LA DIRIGER A VOLONTÉ. Toujours selon les yogis, le prâna imbibe tout le corps humain, qu'il faut considérer comme un véritable accumulateur et un transformateur, et en fin de compte, notre vitalité dépend d'une assimilation suffisante de prâna et de son utilisation correcte. Nous aurons l'occasion de citer de nombreuses sources occidentales, ce qui nous permettra d'asseoir solidement l'édifice des théories yogiques sur des bases scientifiques.

Écoutons d'abord le Dr. Biancini :

"En biologie, les phénomènes électriques ont une importance capitale. Tout acte de nutrition ou de mouvement est producteur d'électricité. Aux actes nutritifs correspondent des courants continus

appelés courants de repos ; au fonctionnement des organes sont liés des courants passagers appelés courants d'action.

Les courants de repos (par acte nutritif) proviendraient des actions chimiques qui se déroulent au sein du protoplasma ; à ce point de vue, les tissus vivants pourraient être assimilés à une infinité de piles parcellaires.

Les courants d'action que l'on peut mettre en évidence au niveau des muscles, des nerfs, des glandes, des téguments, s'expliquent par les relations qui unissent les phénomènes électriques et les actions capillaires. Les variations de potentiel électrique donnent naissance à des variations de la tension superficielle et à des phénomènes d'osmose, comme les variations de la tension superficielle et les phénomènes d'osmose déterminent des variations du potentiel électrique. Or des variations de la tension superficielle et des déformations mécaniques sont constamment réalisées dans les tissus vivants, d'où la constante production d'électricité. Ces données nous expliquent que, dans un organisme, les différences de potentiel sont en fonction des manifestations vitales. Les régions les moins actives étant électronégatives par rapport aux régions les plus actives.

Des recherches avaient été faites, il y a déjà plusieurs années, par le regretté Docteur Dimier, électrologue des hôpitaux, et nous, sur l'existence et la mesure de l'électricité humaine ; un galvanomètre ultra-sensible avait permis de percevoir cette électricité et de constater que les points chinois avaient une puissance particulièrement puissante d'émission. Il avait même été possible, en reliant par un fil de cuivre les deux points Sann-li de jambe d'un même individu, de constater, par le bruit de l'onde dans un amplificateur, la présence d'un courant continu entre les deux côtés du corps.

Les nombreuses observations faites avaient permis de constater que, chez les êtres en santé normale, la charge électrique atteignait une moyenne de huit millièmes de milliampères (micro-ampères) ; le chiffre, pour les gens fatigués, étant à peine de un ou deux micro-ampères ; et pour les surexcités ou contractures, montant jusqu'à quinze micro-ampères."

"Nous sommes en droit de nous demander si ce qu'on appelle la "force vitale" ne serait pas représentée surtout par ce potentiel électrique et quand nous disons, lorsque nous nous sentons las, "mes batteries sont à plat" cette expression peut être prise presque au sens littéral. La vitalité et la santé, sans vouloir les réduire à de l'électricité, se manifestent par la présence d'une abondante charge bioélectrique, l'activité des échanges ioniques, la tension du potentiel et l'harmonie de toutes les fonctions, c'est-à-dire que la santé dépendrait bien plus d'une répartition et d'une diffusion harmonieuse de ces "courants" qu'on ne le croit habituellement.

Et les chiffres de 15 micro-ampères relevés chez les gens surexcités montrent que ceux-ci vivent réellement en "court-circuit" perpétuel et "claquent leurs accus". Wilhelm Reich a écrit les mots suivants, lourds de sens et de conséquences, qu'il faut méditer : "Comme départ fondamental de l'organisme, une approche nouvelle de la compréhension des maladies organiques s'ouvre devant nous.

Maintenant les névroses nous apparaissent dans un éclairage totalement différent de celui des psychanalystes. Elles ne sont pas seulement le résultat de conflits psychiques non résolus ou de fixations infantiles, ou plutôt ces fixations et ces conflits causent des troubles fondamentaux dans l'économie bioélectrique et s'ancrent ainsi somatiquement. Voilà pourquoi nous tenons pour impossible de séparer les processus psychiques des processus somatiques. "

Il est donc clair que l'homme qui serait capable d'emmagasiner cette énergie bioélectrique, de la diriger et de la répartir à volonté dans son organisme posséderait la clé de la santé physique et "mentale. Ceci est d'ailleurs le premier objectif du prânayâma.

Ce qui précède permet de mieux comprendre comment l'acupuncture chinoise peut agir sur le corps. Si l'on n'avait découvert cette production, cette ingestion et cette circulation d'énergie électrique dans les fluides et les tissus du corps humain ainsi que son organisation en courants, l'action de l'acupuncture nous demeurerait incompréhensible.

Soulié de Morant a écrit :

"L'opinion de plusieurs électrologues est que les aiguilles d'acupuncture produiraient une décharge électrique du corps dans l'air. J'ai pu constater bien souvent que, sur une aiguille d'argent plantée dans un point voulu d'un muscle contracture, un amplificateur entendait le tacata rapide d'une onde ; dans certains cas, le doigt pouvait en percevoir autant, et l'on sent à ce moment une véritable décharge remonter la main et le bras et les engourdir.

Entre notre corps, chargé négativement, et la charge généralement positive de l'air s'établissent des courants de sens permanent dont l'action intime est peu connue, mais qui paraissent bien déterminer une excitation du système nerveux périphérique et central, secondairement de tout l'organisme. Or le potentiel électrique de l'atmosphère en un même point, même par beau temps et en l'absence de toute cause pouvant à priori les expliquer, subit des variations incessantes et souvent très marquées (le quart ou le tiers de sa valeur) particulièrement le jour.

Ces variations accidentelles diffèrent considérablement d'un point à un autre, même voisin. Par temps troublé, nuages orageux, pluie ou neige, brouillard, ces variations sont beaucoup plus considérables et peuvent atteindre de 3.000 à 5.000 volts^[8] et passer en moins d'une

minute de milliers de volts positifs à des valeurs négatives de même ordre.

Un vent fort diminue le potentiel parfois jusqu'au changement de signe. Tonifier, disperser : ce sont là des expressions qui ne disent rien de très précis à la plupart des Européens, et qui sont au contraire très claires pour qui connaît l'énergétique. Tonifier, c'est faire vers une partie de l'organisme un appel d'énergie empruntée à la partie opposée en yin-yang.

L'énergie conduisant le sang et l'animant, il y a généralement irrigation sanguine plus énergique, trophisme accru, vitalité réveillée. Disperser, c'est éparpiller un amas d'énergie concentrée dans une partie d'organisme, la faire passer en général dans la partie opposée en yin-yang ; atténuer l'excès de vitalité, l'excès de sang, décongestionner, enlever la douleur.

Les moyens employés pour tonifier ou disperser dépendent encore du yin-yang. Un passage du Nei Tsing (XVIII^e siècle) raconte comment, avant la découverte du cuivre et des aiguilles fines au XIX^e siècle, avant même l'emploi des poinçons de pierre, on avait remarqué que les blessures faisaient pâlir et déprimaient ; que les brûlures excitaient chaleur et vie. C'était de là que venait l'invention, pour disperser, d'abord des poinçons de pierre, puis des fines aiguilles de cuivre ; pour tonifier, d'abord des brandons rougis au feu, puis des "tsiou" que nous appelons moxas, d'un mot japonais (mogusa) venu à nous par les Hollandais. À cette époque, les aiguilles étaient censées ne pouvoir que disperser, ou tout au moins disperser facilement ; tandis que les moxas tonifiaient toujours, et mieux que les aiguilles.

Assez vite cependant, l'esprit observateur des Chinois nota que les piqûres ou les brûlures faites en certains points du corps n'avaient pas seulement une action générale, mais aussi une répercussion sur l'un ou l'autre des organes. Plus tard, mais sans doute avant le XVIII^e

siècle, on constata que certains points avaient une action toujours tonifiante, et d'autres une action toujours dispersante. Dès cette époque presque tous les points étaient connus. Ce fut alors qu'apparut la découverte des "méridiens", ces lignes sur lesquelles se trouvent situés les points ; chaque organe ayant sa série de points résonateurs et excitateurs, et son méridien.

En même temps, il fut reconnu que ces méridiens communiquaient entre eux par leurs extrémités. Enfin de nombreux malades avaient signalé qu'au moment de la piqûre, ils sentaient "quelque chose" passer tout le long du méridien, et tous indiquaient que ce quelque chose passait toujours dans le même sens, dans le méridien traité, pour passer de là dans le méridien lié. La circulation d'énergie était découverte, irriguant alternativement le yin et le yang. Les méridiens de cette circulation d'énergie ne suivent aucun des vecteurs connus ; artères, nerfs, etc. Les Chinois estiment que cette circulation est en communication par le haut (point Trong-t'iènn) avec l'énergie yang cosmique et par le bas (point Traé-tsri) avec l'énergie yin de la terre. L'organisme serait ainsi comme un accumulateur-transformateur du yin-yang. "

Prâna et cosmonautes

En diffusant le yoga et ses techniques, je m'efforce... de ne rien inventer et j'essaie de serrer d'aussi près que possible l'esprit et la lettre du yoga, puisant aux sources les plus authentiques, auxquelles il m'arrive d'avoir accès, en y ajoutant le produit de ma propre expérience s'étendant sur plus de 25 ans. Ma contribution se situe donc surtout dans le domaine de la "cuisine" : le yoga me fournit la matière première que j'accommode aux goûts et aux besoins de l'Occident pour la rendre appétissante. C'est tout.

Un de mes apports personnels : j'ai bien l'impression d'avoir été le premier à établir une corrélation entre certaines découvertes scientifiques et la théorie yogique du prâna. M'appuyant sur des recherches occidentales, effectuées sans aucun lien avec le yoga, j'ai la conviction qu'une des formes, sinon LA forme principale du prâna atmosphérique est constituée par les ions négatifs libres, ces minuscules paquets d'énergie électrique véhiculés par les atomes d'oxygène de l'air, et que cette énergie est assimilée par notre organisme^[9].

Un auteur a cru pouvoir identifier le prâna à l'ozone, voire même aux gaz rares (néon, argon, etc.). C'est une opinion que je ne partage pas, car ces gaz sont, comme l'oxygène et l'azote, des composants chimiques de l'air, or les textes yogiques sont formels : le prâna est une énergie subtile "de la même nature que l'éclair", mais distincte de l'air lui-même. Je

tiens à compléter ici ce que j'ai exposé auparavant, car il s'agit d'un aspect fondamental du prânayâma et même du yoga tout entier.

Les pages qui suivent montrent à quel point l'intuition géniale des Rishis et des Sages de l'Inde ancienne est confirmée par notre science occidentale et mettent en évidence l'ÉNORME IMPORTANCE du "prâna" dans la biologie humaine. Je suis persuadé que la médecine de l'avenir sera "prânique" ! Je cite en premier lieu un article publié dans "le Monde" des 24-25 mars 1968 à la rubrique "l'Actualité médicale et scientifique" sous le titre "Les influences de l'électricité atmosphérique sur la santé étudiées par des spécialistes à Briançon" :

"Briançon mars. Station climatique importante par ses installations et son équipement, Briançon a reçu les congressistes d'une journée d'étude sur l'ionisation atmosphérique organisée par le Centre briançonnais de recherches bioclimatiques. De ce congrès ressort la nécessité d'entreprendre de véritables recherches dans le domaine de l'électricité atmosphérique.

Les travaux exposés, quelquefois contradictoires, ont mis en évidence un besoin d'obtenir une collaboration étroite entre physiciens et médecins. La nécessité d'une diversité des points de mesures, d'une méthodologie de recherche, d'une information sérieuse centralisée, est également apparue pour éviter un travail souvent trop isolé dans ce domaine où l'on étudie les répercussions qualitatives et quantitatives sur les êtres vivants des particules chargées d'électricité dans l'atmosphère.

Les travaux entrepris au laboratoire de recherches sous-marines de Toulon, présentés par le Dr. Vogt, ont retenu l'attention des participants à cette journée, dirigée par le professeur Bricart, de la faculté des sciences de Paris. Les expériences du laboratoire de Toulon portent notamment sur les effets des ions atmosphériques en excès.

De leur étude, il ressort que, sous l'action des ions négatifs, on assiste à une modification des constantes respiratoires (augmentation de la pression partielle alvéolaire de l'oxygène et diminution de la pression partielle alvéolaire du gaz carbonique), alors que sous l'action des ions positifs se produit le phénomène inverse. "

Ce dernier paragraphe est crucial : il fait apparaître qu'au niveau des poumons, les ions négatifs facilitent le filtrage de l'oxygène à travers la fine membrane alvéolaire, lequel oxygène est mieux absorbé par le sang. Inversement, le rejet du CO₂ est favorisé. Résultat : une fixation accrue de l'oxygène, un rejet plus facile et plus complet du gaz carbonique excédentaire. Poursuivons :

"D'autre part, l'excès d'ions positifs est à l'origine d'une réduction de la capacité respiratoire vitale et du volume expiratoire maximum. Sur l'appareil circulatoire, il ne semble pas y avoir d'altération notable, alors que d'autres tests tendent à prouver que les ions positifs peuvent être à l'origine d'une détérioration des performances psychophysiologiques."

Les chapitres précédents consacrés au prâna atmosphérique ont précisé que notre industrie projette dans l'atmosphère de nos villes des milliers de tonnes de poussières dont chacune est un piège à ions négatifs vitalisants. Il en résulte une raréfaction catastrophique des ions négatifs libres, happés par ces poussières, et une augmentation alarmante des ions positifs, nuisibles à la santé. Cela éclaire le problème de la pollution atmosphérique sous un angle inattendu.

Nous considérons que la pollution de l'air de nos cités est due surtout aux gaz et aux résidus nocifs (oxyde de carbone, gaz sulfureux, nitreux, etc. rejetés par les usines, le chauffage et les autos), et les poussières nous paraissent assez anodines. Sans doute, ces gaz toxiques rongent les voies respiratoires et intoxiquent l'organisme, mais la suppression quasi totale des ions négatifs par les poussières et l'augmentation du

nombre des ions positifs qui sapent directement notre vitalité, nous atteignent insidieusement dans nos forces vives. Nos émonctoires (reins, foie, etc.) peuvent, dans une certaine mesure, neutraliser les toxines absorbées et les éliminer, sauf l'oxyde de carbone qui détériore irréversiblement l'hémoglobine. Par contre, RIEN ne compense la perte de vitalité dont sont victimes les citadins forcés de respirer un air privé de prâna. Cette baisse de vitalité sape notre immunité naturelle aux germes pathogènes, qui ne deviennent virulents qu'en présence d'un terrain affaibli, suivant la thèse défendue par Claude Bernard. La lutte antipollution devrait donc viser les poussières au même titre que les autres polluants.

L'AIR CONDITIONNÉ

Nous nous flattons en Occident d'avoir "amélioré" l'air que nous respirons. Nos spécialistes ont déterminé son degré hygrométrique, sa température, etc., et d'après les normes théoriquement "idéales" de l'air, de nombreux bâtiments publics et privés ont été équipés, à grands frais, d'installations de conditionnement d'air, censées représenter le nec plus ultra en matière de confort vital et d'hygiène.

Toutefois, les humains "privilegiés" qui bénéficient - souvent contre leur gré- de ces installations, semblent beaucoup moins enthousiastes que les inventeurs (et les vendeurs) de ces systèmes de conditionnement d'air. Il est fréquent que les hommes condamnés à vivre dans ces bureaux à air conditionné regrettent les anciens bâtiments : "On pouvait au moins ouvrir les fenêtres."

Tout s'explique par le prâna de l'air : après son passage dans l'installation de conditionnement où tous les ions négatifs vivifiants ont été happés au passage, l'air est devenu un gaz inerte, privé de tout pouvoir vitalisant. Les êtres humains forcés de respirer cet air se sentent "à plat", le soir, en rentrant chez eux, souffrent souvent de migraines, leur rendement au travail est médiocre, la concentration mentale diminuée. L'air est devenu invivable, et les êtres humains qui respirent cet air privé de tout son prâna vivent sur leurs réserves, et avec les rares autres sources de prâna (la nourriture, par exemple), elles aussi fortement atteintes dans leur intégrité. Le conditionnement de l'air actuel est un conditionnement à rebours ! Mais même aujourd'hui, qui prête l'oreille à de pareilles affirmations ? Peu à peu cependant la vérité perce. Lisons : *"Ionisation artificielle et air conditionné"*.

"Ingénieur à la faculté des sciences de Paris. M. André Langevin a présenté le problème, un peu délaissé semble-t-il, du

conditionnement de l'air. Actuellement, il faut considérer comme incomplète une installation de conditionnement d'air lorsqu'elle assure une température constante, un degré hygrométrique compris entre 40 et 70 et un dépoussiérage de l'air neuf introduit. M. Langevin voit la nécessité, pour parfaire ces installations, de faire appeler une méthode de production d'ions atmosphériques artificiels.

D'autres travaux importants ont montré que les ions intervenaient dans toutes les fonctions vitales, il s'avère particulièrement opportun, par exemple, d'étudier plus à fond le processus de l'action des ions oxygène négatifs sur l'organisme, afin de déterminer si ces ions n'agissent pas comme de véritables catalyseurs lors de l'oxygénation du sang.

Mais en attendant, suggère M. Langevin, il semble utile de signaler aux utilisateurs d'air conditionné la nécessité de ne pas négliger une certaine ionisation, facteur jusqu'ici pratiquement ignoré. La pratique de l'ionisation artificielle devrait apporter une amélioration des conditions de vie anormales auxquelles sont généralement soumis les citoyens. "

Ces phrases condamnent donc toute installation d'air conditionné telle qu'elle est conçue actuellement.

On pourrait rétorquer que le dépoussiérage réalisé par le conditionnement de l'air est un facteur positif important. Oui, il est indispensable de dépoussiérer l'air, mais c'est à l'émission des poussières qu'il faut agir en les captant dès l'usine productrice ; à l'arrivée, c'est trop tard, le mal est fait. Il faut empêcher ces pièges à ions de dévitaliser complètement l'air que nous respirons et ne pas les laisser s'échapper dans l'air : tout le reste est illusoire.

Les paragraphes qui précèdent confirment aussi que "les ions interviennent dans TOUTES LES FONCTIONS VITALES". Cette phrase devrait être publiée à des millions d'exemplaires et obséder les

responsables. "LES IONS NEGATIFS INTERVIENNENT DANS TOUTES LES FONCTIONS VITALES. Ils sont de véritables catalyseurs lors de l'oxygénation du sang." En éliminant ces ions négatifs, on porte atteinte à toutes les fonctions vitales et par conséquent à la santé de populations entières.

Mr. Langevin a fait allusion à l'ionisation artificielle. Ce sujet fait actuellement l'objet d'études serrées dans plusieurs pays. Comment et pourquoi ?

Ce sont surtout la recherche spatiale et la biophysique appliquée aux futurs voyages interplanétaires qui ont déclenché ces recherches. S'il est des hommes qui font l'objet d'une sélection draconienne, ce sont assurément les cosmonautes ! Ils constituent une élite humaine sur les plans physique, psychologique et mental. Le cosmonaute doit être en parfaite santé, robuste, capable de résister aux épreuves du lancement, du vol en orbite et du retour au sol d'une capsule spatiale, et disposer du courage et de l'énergie psychique nécessaires pour surmonter l'épreuve redoutable pour les nerfs que représentent l'attente du lancement dans sa capsule exiguë, le sentiment d'être isolé du monde, le manque d'espace, l'air confiné.

Au surplus, on exige de lui - exigence qui se renforcera encore dans l'avenir- qu'il soit à la fois physicien, mathématicien, astronome, ingénieur, mécanicien et que sais-je encore, car il ne pourra guère compter que sur lui-même pour dépanner ses appareils durant les longs voyages interplanétaires qui sont d'ores et déjà envisagés.

Or on a constaté que ces hommes d'élite, aux muscles d'acier, aux réflexes prompts et sûrs, au système nerveux équilibré, bien entrâmes et bien nourris, se fatiguent anormalement vite dans leur capsule spatiale. Très vite, leur pouvoir de concentration décline, leurs réflexes deviennent moins prompts, moins précis, ils se plaignent d'une indéfinissable sensation d'épuisement. On aurait pu mettre tout cela sur

le compte de l'apesanteur, mais comme cela se produisait même pendant les séances d'entraînement où la capsule restait très prosaïquement au sol, il y avait là un mystère.

Il ne serait - bien entendu - venu à l'idée d'aucun biophysicien de consulter un yogi et pourtant on eût été bien inspiré de le faire ! Ce yogi aurait aussitôt mis le doigt au nœud du problème. "Il n'y a pas de prâna dans cette capsule, aurait-il dit, donc l'être humain n'étant plus relié à la grande dynamo cosmique, à l'inépuisable réservoir de prâna universel, vit sur ses réserves qui, faute de se reconstituer au fur et à mesure, s'épuisent nécessairement très vite."

Il faut reconnaître que les recherches se sont assez rapidement orientées vers les propriétés électriques de l'air, et actuellement il existe des appareils permettant de recréer dans les capsules spatiales,, les conditions électromagnétiques de l'air libre. Ces recherches furent longtemps considérées comme "top secret". Aux États-Unis, elles furent cataloguées 'Titre 35, Code U.S. - 1952, Sections 181-188." Aujourd'hui, le secret est levé, car il est apparu que le "concurrent" russe avait rencontré les mêmes problèmes et qu'il semblait les avoir résolus !

Nous sommes redevables des renseignements suivants à la firme américaine qui produit ces générateurs d'ions négatifs :

"Il est établi de manière indiscutable qu'un champ électrique existe entre la terre et l'atmosphère. Ce champ électrique naturel est normalement positif (relativement à la terre) et sa puissance est ordinairement de l'ordre de plusieurs centaines de volts par mètre. "

Nous suggérons au lecteur de relire le chapitre 3 où il est question du gradient potentiel. Dans ce chapitre, pour simplifier les choses, nous n'avons pas évoqué la notion du champ électrique, ce sont surtout les ions négatifs qui ont retenu notre attention. Quel est le rôle du champ positif ? Les ions négatifs flottent, si l'on peut dire, à haute altitude, où

ils sont produits notamment par l'effet ionisant des radiations solaires, ils y resteraient indéfiniment, puisque la terre est chargée négativement.

Cependant, à proximité du sol, il existe un champ électrique positif. Il ne faut pas confondre le "champ électrique" et les "ions". Ayant une direction, le champ est une grandeur vectorielle ; il n'est pas matérialisé sous la forme d'ions. Les *ions* sont porteurs d'énergie électrique, tandis que le *champ électrique* agit comme une force qui déplace ces ions, en les attirant ou en les repoussant selon le cas. Les ions se comportent comme la limaille de fer, attirée par le champ magnétique d'un aimant. Ainsi donc le courant d'ions négatifs ne descend vers la terre que si un champ électrique positif l'attire. Ceci précisé, nous comprenons mieux la suite du texte :

"... Dans les habitations, qui sont isolées et qui ont les propriétés d'une cage de Faraday, il n'existe pas de champ électrique. C'est d'ailleurs ce que j'avais précisé en disant que dans certains appartements le gradient potentiel est nul.

"... Le champ électrique de la terre est une force électrique naturelle qui produit des effets bénéfiques sur les organismes vivants et à laquelle l'homme s'est adapté depuis plusieurs millénaires. En effet, l'évolution a, sans le moindre doute, tenu compte de ce facteur. Des expériences qui ont été effectuées montrent que le champ électrique produit, à l'intérieur même du corps, un courant électrique qui excite tout l'organisme et son système nerveux, ce qui, en retour, accroît le rendement cérébral..."

Mais nous allons bientôt retrouver les ions négatifs qui nous sont familiers :

"Les effets bénéfiques attribués au champ électrique sont dus à l'action combinée du champ électrique positif et des ions négatifs suspendus librement dans l'atmosphère, action par laquelle le champ

électrique est à l'origine du mouvement mais où les ions sont les porteurs de la charge électrique. "

Ceci est parfaitement clair.

"Ainsi donc, un courant électrique continu traverse l'atmosphère et le corps humain tout entier. Dans les conditions atmosphériques normales, ce courant électrique continu est de l'ordre de 10-12 amp par seconde à travers le corps pris dans son ensemble, soit approximativement 10-16 amp/seconde par cm²."

Ces courants sont extrêmement faibles, mais cela n'empêche pas qu'ils soient d'une importance vitale. Considérée au niveau d'une goutte d'eau, l'attraction de la lune est une force absolument négligeable. À l'échelle des océans, elle anime un des phénomènes cosmiques les plus importants à la surface de notre globe, l'alternance des marées, qui déplace des milliards de tonnes d'eau !

"Comme il y a toujours des ions en suspension libre dans l'air^[10], c'est la présence du champ électrique positif et son intensité qui sont les facteurs les plus importants dans la genèse de ce courant électrique continu à travers le corps humain, et qui sont par conséquent à l'origine des effets physiologiques bénéfiques produits. Sans la présence de ce champ électrique comme force motrice, les ions resteraient immobiles et il n'y aurait pas de courant, donc pas d'effets physiologiques... "

"...Le courant électrique causé par la présence d'un champ électrique traverse toutes les cellules, les organes et le système nerveux tout entier, stimule le métabolisme, ainsi que toutes les autres fonctions physiologiques des organismes vivants... "

"...Si l'organisme demeure dans un local ou espace où il n'existe pas de champ électrique positif (dans une cage de Faraday) voire même si ce champ est trop faible, on constatera de la fatigue, de l'indolence,

un manque de vitalité. C'est là que se situe la cause majeure de la fatigue et de l'engourdissement produits dans les automobiles, les avions, les chars d'assaut, les sous-marins, les trains et maintenant aussi, dans les capsules spatiales. Dans tous les cas, les expériences indiquent que la Production d'un champ électrique artificiel contrôlé est probablement le seul moyen efficace, infaillible et complètement inoffensif pouvant considérablement retarder l'apparition de la fatigue, de l'épuisement et de la somnolence. Les effets physiologiques des champs électriques artificiels sont identiques à ceux du champ électrique naturel... "

Notons à nouveau que ce sont avant tout les conditions très particulières qui règnent dans une capsule spatiale qui ont révélé l'importance de ce facteur ; le rapport cité précise :

Étant entièrement métallique, chaque capsule spatiale constitue une cage de Faraday absolument idéale, dans laquelle même le pilote spatial le plus entraîné donne vite des signes de perturbations physiologiques (par exemple dans le fonctionnement cardio-vasculaire, le métabolisme, l'équilibre électrolytique, etc.) et en particulier une fatigue et un épuisement prématurés. Ces perturbations physiologiques ont été établies au-delà de toute contestation lors des vols orbitaux américains et établies d'une façon tout aussi compétente et ouvertement admise par les Russes. Glenn aussi bien que Carpenter se fatiguèrent très vite et la fatigue aussi bien que l'épuisement et les perturbations physiologiques furent tels chez le pilote spatial Titov qu'il eut réellement le mal de l'air après six révolutions seulement. Ces phénomènes gênants qui se sont manifestés dès le début de l'exploration spatiale, furent discutés avec insistance lors du Symposium tenu au Centre de Vol Spatial de Houston le 21 septembre 1962.

D'une façon surprenante toutefois, les deux pilotes russes Nikolajev et Popovitch ne montrèrent aucun signe de fatigue lors de leurs vols

jumelés en août 1962, bien que ceux-ci aient duré respectivement 96 et 72 heures. Les deux pilotes firent preuve d'une vitalité peu commune, ce fait est indéniable.

Vouloir expliquer cette vitalité extraordinaire par leur entraînement préalable serait une erreur absolue. On pourrait encore moins prétendre que la vitalité significative des deux pilotes russes ait été rendue possible par l'absorption de drogues. La seule explication possible et digne de foi pour cette vitalité si remarquable est d'admettre qu'à cette époque déjà, les Russes employaient avec succès la même technique que celle de l'appareil américain baptisé "anti-fatigue unit".

Les recherches dans ce domaine furent effectuées aux U.S.A. avec une rigueur scientifique dont je vous épargne le détail, car ce sont les faits et les résultats qui nous intéressent. Les recherches ont également porté sur l'influence des courants électriques (traduisez "prâniques") dans le domaine médical.

"...Le Dr. Daniel a établi que les accès de toux prolongés diminuaient de façon spectaculaire chez ceux de ses patients traités par les champs électriques. Cela s'éclaire et se comprend électro physiologiquement à la lumière des dernières recherches concernant la conversion de l'oxygène inhalé et fixé par les cellules du corps qui le transforment, en particulier celles du cœur.

L'importance de ce principe par son application à des domaines extraordinairement vastes devient évidente si l'on considère les dernières découvertes du Prof Wartburg en Allemagne, concernant les cellules cancéreuses. Lorsque des cellules saines sont placées dans un état où il leur est impossible de respirer normalement, elles passent à un stade de "fermentation" et deviennent ensuite de véritables cellules cancéreuses. L'énergie nécessaire pour l'assimilation par digestion est obtenue par l'intermédiaire de l'air

atmosphérique au moyen de processus électriques extrêmement complexes. Au cours de ces processus, l'acide adénosine-tri-phosphorique, particulièrement riche en énergie, paraît être le porteur de cette énergie. Dans la nature, le champ électrostatique exerce une influence importante sur la chaîne "respiration-phosphorisation" au cours de laquelle l'oxygène de l'air atmosphérique devient "actif" à un degré correspondant.

Par conséquent, l'application de champs électrostatiques est entrée effectivement dans le domaine de la thérapeutique pour le traitement des occlusions cardiaques (infarctus) en puissance ou angines de poitrine. Tous les patients du Dr. Daniel soumis à cette thérapeutique en retirèrent des bénéfices incontestables. "

QUELQUES CONCLUSIONS

Les mêmes auteurs signalent les répercussions qu'entraîne l'absence de champ et de courant électrique :

"L'absence de courant électrique est TOUJOURS désavantageuse et a TOUJOURS des effets négatifs sur la vitalité de l'être humain et peut même influencer dangereusement sa fécondité :

— la longévité de l'homme civilisé dépend à un degré très élevé de la présence permanente et en puissance suffisante, du champ électrique ;

— les fonctions physiologiques les plus importantes -l'activité cardiaque, respiratoire, la digestion, le métabolisme, etc.- sont très favorablement influencées et stimulées par ce champ électrique ;

— un grand nombre de prétendues "maladies modernes" sont à rattacher à l'absence ou à la réduction considérable de l'intensité des champs électriques naturels dans les grandes villes ;

— les êtres humains forcés à vivre dans des bâtiments ou des espaces qui sont blindés et qui ont par conséquent les propriétés physiques d'une cage de Faraday, d'où tout champ électrique est exclu, se fatiguent et s'épuisent rapidement. "

Il est heureux que l'absence de prâna... influence l'activité productrice de l'être humain, car dans notre civilisation de producteurs-consommateurs, la santé a moins d'importance que la productivité !

Tout ce qui réduit la productivité devient *ipso facto* important ! Il y a donc des chances qu'au nom de la productivité des recherches soient poursuivies et des mesures prises pour préserver ou reconstituer le champ électrique naturel (prânique) là où c'est nécessaire !

LES CHAMPS ÉLECTRIQUES NÉGATIFS

Nous avons vu que, dans la nature, l'élément porteur d'énergie électrique active, l'ion négatif, est attiré vers la terre par l'existence, au niveau du sol et des couches basses de l'atmosphère, d'un champ électrique positif. Ainsi se crée un courant permanent dirigé de haut en bas entre les couches hautes de l'atmosphère, ionisées négativement, et ce champ électrique positif dans lequel l'être humain vit et se déplace lorsqu'il se trouve dans la nature. Nous avons vu les conséquences désastreuses qu'entraînent la suppression de ce champ électrique et la captation des ions négatifs par les poussières, fumées, etc., en suspension dans l'atmosphère, spécialement au-dessus des grandes agglomérations industrielles.

Voyons maintenant ce qui se produit en cas d'inversion des charges, c'est-à-dire quand le champ électrique devient négatif et les ions positifs.

Dans la revue "Product Engineering" du 13 février 1967 publiée aux U.S.A., on lit notamment :

Champs négatifs : Certains espaces constitués de plastique tels que des carrosseries de voiture peuvent même produire des champs électriques négatifs^[11]. Le mobilier en plastique ainsi que les recouvrements de sièges, les recouvrements muraux en plastique accélèrent la fatigue mentale chez les occupants de la pièce ou du véhicule.

Les objets et recouvrements en polyéthylène, par exemple, produisent des champs électriques négatifs de 5.000 à 10.000 volts/mètre : dans un espace complètement clos par du polyéthylène, le champ négatif peut atteindre 100.000 volts/mètre."

Cela prouve que nous devons être très circonspects, même dans le choix des matériaux dont nous nous entourons, voire de nos vêtements. Qui

n'a utilisé des sous-vêtements (chemise d'homme, etc.) qui plaquent à la peau et sont attirés par le corps lorsqu'on les ôte ? Parfois même des étincelles jaillissent des poils de la peau, qui se hérissent au contact d'une chemise qu'on vient d'ôter. Un autre article, publié en janvier 1964 dans "Aerospace Médecine", dit expressément :

"Les vêtements ont leur importance pour la même raison. Certains tissus synthétiques produisent assez de charges électriques statiques négatives pour repousser les ions négatifs de la personne qui les porte... "

Donc, même si l'on se rend dans une atmosphère correctement ionisée, ces vêtements peuvent annuler partiellement les effets bénéfiques de ce courant d'ions négatifs favorables à la santé. Heureusement que nous pouvons capter du prâna directement par les muqueuses du nez et l'absorber ainsi sans aucun intermédiaire. Les vêtements de coton sont recommandés, car ils ne modifient pas le champ électrique ni les courants d'ions. Vivons donc aussi souvent que possible à l'air extérieur, loin des villes pour refaire le plein de nos batteries prâniques. Condamnés que nous sommes à passer une bonne partie de notre existence dans des conditions prâniques défavorables, les procédés yogiques pour fixer le prâna nous seront d'autant plus utiles !

6

Les organes d'absorption du prâna

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

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. "

Alain Daniélou, *Méthode de réintégration*, pp. 21 et 30.

Dans les chapitres précédents, nous avons fait appel à la science moderne pour nous éclairer. En fait, le prâna et les techniques du prânayâma n'auraient nul besoin d'être étayés par la science. Pour les

yogis, l'essentiel est que le système fonctionne et produise les résultats prévus. Or, dans ce domaine, ils ont au moins quatre à cinq mille ans d'expérience et d'avance sur nous ! Toutefois, il est rassurant pour les lecteurs cartésiens de constater que dans le domaine du prâna, quand la science occidentale s'est occupée de la question, les théories yogiques se sont trouvées confirmées, consacrées. Que signifie exactement le mot "prânayâma" ? Le mot prânayâma se compose de "prâna", et de "ayama" qui veut dire longueur, expansion, rétention, mais aussi contrôle.

"Prânayâma " est donc la science yogique du contrôle du prâna dans l'être humain. Vous remarquerez que nous n'avons pas écrit "corps humain", car le prânayâma vise plus que le physique. Le prânayâma 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 prânayâma. 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 prânayâma 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 à répartir les énergies vitales.

Notre organisme se trouve en rapport constant avec le cosmos imprégné de vibrations énergétiques, prâniques. La différence essentielle entre un objet inanimé - que ce soit une chaise ou le robot le plus perfectionné -, et un être vivant depuis l'amibe jusqu'à l'homme réside en ceci, que le premier est soumis passivement à l'action des forces cosmiques, tandis que l'être vivant s'empare du prâna, le transforme et l'utilise à ses fins propres. 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 principaux points d'absorption du prâna sont :

- 1) les terminaisons nerveuses des fosses nasales,
- 2) les alvéoles pulmonaires,
- 3) la langue,
- 4) la peau.

Nous les examinerons successivement en commençant par les moins importants en ce qui concerne le contrôle du prâna.

LA PEAU

Il est superflu de préciser que la peau est plus qu'une simple enveloppe : c'est un des organes les plus volumineux et les plus importants du corps. Sans elle nous ne pouvons pas vivre, l'exemple des grands brûlés le prouve. Mais ce sont surtout ses fonctions en tant qu'émonctoire qui sont connues du grand public, et non son rôle d'appareil à absorber de la vitalité. Par les pores, nous rejetons des toxines qui sinon s'accumuleraient dans l'organisme, mais ce qui est beaucoup moins connu et qui nous intéresse particulièrement, c'est le rôle prânique de la peau.

Elle est -ou devrait être- en contact avec l'air vibrant d'énergie, car elle peut absorber directement des quantités importantes de prâna solaire, les théories yogiques l'affirment. Cela éclaire l'héliose sous un autre jour. Elle dépasse chez les yogis, le simple objectif de se tanner la peau, d'autant qu'en Inde cette ambition de bronzer est inexistante, au contraire, c'est un teint clair que l'on y recherche. Pour les yogis, ensoleiller la peau, c'est absorber de l'énergie solaire radiante.

En Occident, nous considérons que la peau réagit automatiquement à l'action des rayons solaires. C'est vrai, mais les yogis affirment qu'il est possible d'influencer activement cette absorption d'énergie, de l'accroître et de la contrôler volontairement. Bien que le rôle principal de la peau soit d'absorber du prâna, elle est aussi un organe de rejet de prâna : dans les chapitres précédents, nous avons appris qu'elle était le lieu d'une importante émission d'énergie électrique.

La connaissance des lois du contrôle du prâna, exposées plus loin, nous permettra de faire de l'héliose active, de valoriser notre temps d'exposition à l'air et à la lumière. Cela nous sera d'autant plus précieux que les occasions sont plus rares. Quand donc aurons-nous des

vêtements qui nous protégeront des intempéries sans nous isoler du prâna cosmique ? En attendant, exposons notre peau au soleil et à l'air chaque fois que l'occasion s'en présente.

LA LANGUE

"Tu es ce que tu manges" ! Nous sommes du soleil condensé ! Ce grain de blé, cette feuille de salade, cette pomme, n'est-ce pas de l'énergie solaire concentrée ?

Pour les yogis, la langue est un important organe d'absorption du prâna. Une partie non négligeable de l'énergie du corps est extraite des aliments. Pour l'Occidental, homme de solide bon sens elle semble même être la seule source d'énergie et elle constitue notre vrai "carburant". Si nous considérons le corps comme une simple machine thermique sans pousser plus loin l'examen, cette vue semblerait justifiée et nous ne nierons pas l'importance de la diététique^[12].

Mais cela n'est valable que pour les particules denses, solides du corps. Dès que nous abordons le domaine des énergies subtiles, vitales, prâniques par définition, ces constituants physiques deviennent moins importants. Du point de vue prânique, c'est moins par l'estomac et l'intestin que se fait la fixation du prâna, que par la langue.

Les yogis lient le prâna au goût : aussi longtemps qu'un aliment dégage une saveur, c'est qu'il reste encore du prâna à en extraire^[13]. Ils mastiquent donc leur nourriture jusqu'à ce qu'elle devienne insipide ; à ce moment -après absorption du prâna subtil-, elle est avalée et le système digestif peut l'assimiler comme matériau de construction du corps.

L'importance de la mastication apparaît ainsi sous une optique bien différente de celle qui considère ladite mastication uniquement comme un moyen de faciliter la digestion dans l'estomac et dans l'intestin. Si nous ne mâchons pas les aliments jusqu'à ce que tout le goût en ait été extrait vu que, selon le yoga, il n'y a plus d'autres organes d'absorption du prâna dans le tube digestif-, la nourriture peut sans doute

reconstituer notre corps physique, mais non refaire le plein de nos batteries prâniques, énergétiques. À la réflexion, nous pouvons admettre les théories yogiques.

Lorsque nous sommes épuisés, fatigués, et que nous prenons de la nourriture, nous nous sentons presque aussitôt revigorés, nous avons l'impression que nous avons restauré notre dynamisme et nous voilà prêts à reprendre le collier. Or, physiologiquement, l'effet revigorant d'un repas ne pourrait se faire sentir au plus tôt que deux ou trois heures après, et non dès l'ingestion, puisque la digestion n'a même pas encore commencé ! Au contraire, avant qu'un aliment n'apporte de l'énergie, il en dépense puisque la digestion, processus très complexe, accapare jusqu'à 70 pour cent de l'énergie nerveuse disponible.

La théorie yogique explique tout cela si, en ce qui concerne l'alimentation, on admet que l'énergie prânique est absorbée par la langue, donc sans aucune digestion. Ne convient-il pas de rappeler ici que l'homéopathie prescrit de conserver très longtemps les médicaments sous la langue ? L'homéopathie n'est-elle pas, en fin de compte, une médication plus "prânique" que chimique, voire presque exclusivement prânique ?

LE NEZ

Quelque important que soit le rôle de la peau et de la langue, c'est le nez qui, pour les yogis, représente le principal organe d'absorption du prâna. L'air est notre principal aliment : sa privation nous fait passer en quelques minutes de vie à trépas, son insuffisance provoque des troubles physiologiques graves. À raison de 18 inspirations d'un litre d'air par minute en moyenne, notre nez livre passage dans les deux sens à environ treize mille litres par vingt-quatre heures ! Comparés à ce volume, deux litres d'eau et un kilo de nourriture solide font piètre figure !

L'air étant donc notre nourriture principale, le passage de cet élément vital est étroitement surveillé ; c'est pourquoi les cornets du nez sont tapissés d'une infinité de récepteurs nerveux ultra-sensibles pouvant déceler toutes les variations qualitatives de l'air.

Le nez ne se contente donc pas de conditionner l'air, de le débarrasser des poussières, de le réchauffer, de l'humidifier, mais en outre il en mesure les qualités subtiles. Une mauvaise odeur déclenche aussitôt des mécanismes physiologiques importants : le corps est mis en état d'alerte, toute mauvaise odeur étant aussitôt suspectée d'être nocive. La sensibilité des récepteurs nerveux de l'odorat est incroyable. Songez un instant à tout ce qui se passe lorsque vous respirez le parfum d'une rose. La quantité de matière qui émane de la fleur est si minime, si diluée -presque atomisée-, que seuls les instruments de mesure ultra-perfectionnés de la physique nucléaire seraient capables de la détecter et de la mesurer, et cependant notre appareil olfactif y réagit aussitôt, et d'une façon perceptible à noire conscience.

Nous ne nous contentons pas de percevoir un parfum, nous l'identifions avec précision : nous reconnaissons aussitôt le parfum de la rose, du

muguet ou du lys qui embaume l'atmosphère. Ouvrons une parenthèse. L'humanité a toujours accordé une place importante aux parfums : dès l'antiquité, l'homme a su extraire des plantes et fleurs des essences balsamiques IONISÉES ET IONISABLES. Les parfums naturels sont porteurs de prâna, de bioélectricité. Le parfum est un élément capital - et capiteux- de la vie de la plante.

Son rôle est double : d'une part, il attire les insectes hyménoptères qui vont butiner le nectar et assurent la fécondation, et d'autre part, il agit négativement, c'est-à-dire repousse, voire même détruit certains micro-organismes ou insectes parasites, parfois à grande distance. Un parfum agréable nous incite à respirer profondément, sans doute parce que notre organisme "sait" qu'il nous est favorable. Humer le parfum des fleurs, c'est communier avec la nature. Celui qui a senti, ne fût-ce qu'une fois dans sa vie, le parfum du maquis corse, nous comprendra !

L'aromathérapie, c'est-à-dire le traitement de certaines maladies par les odeurs balsamiques, connaît actuellement une vogue renouvelée. C'est en quelque sorte une super-homéopathie ! D'ailleurs, si nos souvenirs sont exacts, à la fin de sa vie, Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie, utilisait des dilutions de plus en plus élevées : il en était arrivé à faire flairer le produit au malade. Notons que seules les essences balsamiques naturelles sont actives, les essences de synthèse ne produisant pas ces effets. Selon les promoteurs de l'aromathérapie, l'essence végétale naturelle diffuse rapidement ses vertus à travers tout l'organisme, grâce à sa subtilité et à sa vie électrique (nous citons les ternies mêmes employés par les défenseurs de cette thérapeutique).

"Transportée dans le courant sanguin, l'essence aromatique végétale ionisée imbibe et imprègne les moindres recoins organiques, vitalise puissamment les cellules polarisées et dépotentialisées, comble les carences électroniques en rechargeant les "accumulateurs" bio-électromagnétiques, déflocule par résonance vibratoire la galaxie cellulaire en dissolvant les substances visqueuses et morbides des

humeurs. Elle oxyde les déchets toxiques des métabolismes, augmente le BILAN ÉNERGÉTIQUE, débloque le mécanisme des oxydations organiques et de l'autorégulation, et parvient ainsi aux poumons et aux reins où elle est respectivement exhalée et excrétée SANS LAISSER DE TRACE. En lessivant la cellule, les puissantes charges électrolytiques de l'arôme relancent par induction les ondulations vibratoires et rétablissent les échanges électrosanguins extra et intratissulaires"^[14].

L'aromathérapie est par définition, basée sur l'absorption d'éléments volatils, ionisés, prânaïsés, par la muqueuse du nez. De plus, en agissant sur les terminaisons nerveuses des cornets du nez, qui sont en relation par voie réflexe avec des centres nerveux situés dans la moelle épinière (notamment dans le bulbe), on peut provoquer des réactions profondes et immédiates sur toutes les fonctions de l'organisme. Un exemple familial va nous le démontrer : en présence d'une personne en état de syncope, quelle est votre réaction ? Vous cherchez aussitôt le flacon d'ammoniaque sauveur et vous le faites "respirer" à la personne évanouie. En fait, puisqu'elle est en syncope, elle ne respire pratiquement pas.

À quel niveau agit le gaz irritant ? Dans les poumons ? Non, car seule une infime fraction pénètre jusque dans les alvéoles pulmonaires ! C'est donc sur les terminaisons nerveuses des cornets du nez que le gaz agit. Bientôt, la victime respire à nouveau, le cœur accélère ses battements, le visage livide rosit, les yeux s'ouvrent et, tout étonnée, cette personne se demande ce qui lui est arrivé. Cela nous démontre à quel point les cornets du nez sont en rapport avec des centres nerveux vitaux^[15].

Citons encore la réflexothérapie endonasale, cette technique thérapeutique qui a suscité de grands espoirs, mais n'a pas survécu à ses inconvénients d'ordre pratique. En titillant des points précis dans les fosses nasales, on déclenche, par voie réflexe, des réactions de viscères

éloignés : estomac, foie, reins, rate, etc. L'utilisation thérapeutique de ce phénomène a donné naissance à la réflexothérapie endonasale.

Mais il y a un mais ! La zone correspondant à un organe déterminé est forcément minuscule et l'emplacement exact varie pour chaque individu, car tout comme il n'y a pas deux empreintes digitales identiques, la "géographie" nerveuse des cornets du nez de chacun est "unique". Il faut donc des recherches individuelles poussées et patientes pour dresser la "carte" nasale avant d'entreprendre un traitement ! De plus, cette thérapeutique ne s'appliquait qu'aux perturbations fonctionnelles récentes, non ancrées dans le soma sous forme de lésions organiques. Voilà pourquoi cette méthode a succombé à ses inconvénients d'ordre pratique. Néanmoins, elle nous confirme que les cornets du nez sont en rapport réflexe avec toute la mécanique nerveuse qui règle le fonctionnement de notre corps. Ces conclusions sont très importantes pour nous permettre de comprendre les lois de l'accumulation de l'énergie prânique définies par tes yogis.

LES ALVÉOLES PULMONAIRES

Si les cornets du nez sont l'organe principal d'absorption du prâna, les poumons sont aussi le siège d'importantes manifestations prâniques. Le passage d'oxygène de l'air alvéolaire dans le sang dépend étroitement des qualités physiques, c'est-à-dire bioélectriques du sang.

LE PRANA OBÉIT À LA PENSÉE

Une des découvertes les plus remarquables des yogis, qui justifierait à elle seule la pratique et l'étude du yoga, est que le PRANA 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 prânayâma constitue une des clés de voûte -avec les âsanas et la relaxation-, rejoint le Raja-Yoga -le yoga du contrôle du 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.

Retenez donc cette règle : l'absorption et l'accumulation du prâna sont sous le contrôle de la pensée, car c'est elle qui régit la pratique de prânayâma.

Prendre l'air

Tout comme les dictons et les proverbes, les locutions les plus banales cèlent souvent une sagesse insoupçonnée de ceux qui s'en servent. C'est ainsi qu'en disant qu'on va "prendre l'air", on indique seulement qu'on s'en va respirer l'air pur du dehors, par opposition à l'air confiné des locaux habités. Or cette expression devrait s'entendre au sens littéral, car nous devrions vraiment PRENDRE l'air au lieu de nous contenter de l'inspirer presque passivement comme c'est généralement le cas chez "l'homo domesticus" que nous sommes (connaissez-vous tant de spécimens d'homo sapiens ?)

Pour nous, civilisés sédentaires, même lorsque nous nous trouvons à l'air pur de la campagne et que nous respirons ou nous efforçons de respirer à la façon des yogis, autrement dit pendant les respirations complètes, nous INSPIRONS l'air, certes, mais nous ne le PRENONS pas. Quelle différence y a-t-il entre les deux ?

Pour l'animal sauvage vivant dans la nature, de même que pour l'homme primitif, l'air ambiant est comme pour nous un élément indispensable à la vie, mais en outre il véhicule une infinité d'informations et de messages venant du monde extérieur.

En fait, comparé à celui des animaux, notre sens olfactif est atrophié. En ce qui concerne les animaux, sans citer le chien policier, dont le flair nous émerveille toujours, l'air renferme un monde de sensations et de messages. Il est tout vibrant d'effluves : l'odeur de la proie tapie dans

l'herbe haute de la savane, ou celle de l'ennemi aux aguets. Les chasseurs de fauves d'Asie ou d'Afrique savent bien que le vent porte leur odeur au gibier et lui donne l'alerte ; aussi pour s'approcher de leur victime tiennent-ils compte de la direction du vent. Quant à nous, notre sens olfactif ne nous sert plus guère qu'à flairer les odeurs de cuisine ou les parfums artificiels, rarement les fleurs !

Vous objecterez que, dans le métro, il est préférable que le sens olfactif ne soit pas trop développé : c'est un point de vue qui se défend ! Mais revenons à notre "PRENDRE l'air". En inspirant l'air, l'animal en prend possession par les narines, qui sont souvent très mobiles. Observez les narines du rhinocéros du zoo ou celles de l'humble lapin de clapier : elles captent l'air activement. Certaines peuplades demeurées proches de la nature (en Afrique, par exemple,) montrent que l'homme "naturel", lui aussi, CAPTE et PALPE l'air avec ses narines, et cela très activement.

Les ailes du nez comportent de petits muscles qui, chez nous, demeurent inactifs mais qui possèdent une grande mobilité chez ces hommes dits sauvages. À chaque inspiration, leurs narines s'écartent pour réaliser une véritable PRÉHENSION de l'air.

Faisons donc l'essai de cette respiration. Respirons d'abord normalement, que ce soit en respiration ordinaire ou en respiration yogique complète. Les narines demeurent pratiquement immobiles. Puis, inspirons profondément et énergiquement en relaxant les ailes du nez ; nous constaterons que la succion de l'inspiration a tendance à rapprocher les ailes du nez et à réduire ainsi le passage offert par les narines à l'entrée de l'air. Il arrive même qu'une narine se bouche entièrement sous l'effet de cette succion. Essayons maintenant de "prendre" l'air.

Inspirons en écartant les ailes du nez par une traction des muscles prévus à cet effet (à l'expiration, il faut les relâcher). Quelques

inspirations effectuées de cette manière vous permettront de constater que l'air entre beaucoup plus facilement, en plus grande quantité et d'une manière plus équilibrée^[16]. Prendre l'air en écartant les ailes du nez facilite non seulement l'entrée d'une quantité d'air accrue, mais dirige activement le courant d'air qui pénètre dans les cornets du nez vers les zones tapissées des terminaisons nerveuses les plus sensibles.

Bien qu'atrophées par rapport à celles de l'animal qui vit dans un monde de sensations olfactives diverses, les terminaisons nerveuses des cornets de notre nez chargées d'analyser et d'identifier les odeurs, demeurent malgré tout d'une étonnante sensibilité. Nous en avons d'ailleurs parlé à propos de l'aromathérapie, dans le chapitre précédent.

Notre nez est une véritable antenne prânique. L'écartement des narines modifie la forme de l'entonnoir constitué par la partie inférieure de notre appendice nasal et guide l'air inspiré vers les zones des fosses nasales où ces terminaisons nerveuses sont les plus nombreuses, là où les yogis situent notre principal captateur de prâna.

Il semblerait que cette disposition particulière des narines déclenche, par voie réflexe, une modification de proche en proche de tout l'appareil respiratoire à partir des narines, peut-être même jusque dans les bronches, sans qu'il soit exclu que l'influence ne s'étende même aux alvéoles pulmonaires. L'appareil respiratoire, intimement connecté au système nerveux, constitue à beaucoup d'égard un TOUT organique. Tout comme le fait de mordre dans un fruit provoque dans la bouche un jet de salive et déclenche, de proche en proche, des réactions dans tout le tube digestif, même là où la nourriture n'a pas encore pénétré directement^[17], de même l'admission active d'air déclenche des mécanismes nerveux qui influencent l'absorption d'air à tous les niveaux de l'appareil respiratoire : c'est ainsi qu'une odeur nauséabonde bloque aussitôt les mécanismes respiratoires.

À défaut de données scientifiques récentes et précises dans le domaine particulier de ces réactions en cascade, à partir des fosses nasales, nous disposons, pour étayer cette affirmation, d'un exemple très connu : l'éternuement. Une irritation somme toute minime des terminaisons nerveuses des fosses nasales (poussière, gaz irritant), provoque par voie réflexe une réponse globale de tout l'appareil respiratoire.

Une fois le mécanisme nerveux mis en branle, rien ne peut le stopper. Cette réaction implique une brusque contraction du diaphragme, et une participation de certains muscles du visage : pour s'en convaincre, il suffit d'observer la grimace de quelqu'un qui va éternuer. Cela prouve qu'une stimulation locale très faible suffit à provoquer, de proche en proche, une réaction globale de tout l'appareil respiratoire, cette réaction étant hors de proportion avec le stimulus.

Dans le cas de l'allergie, l'agent de déclenchement peut être encore plus ténu (pollen de certaines Heurs, par exemple). Dans la préhension active de l'air pur par les narines, il ne s'agit pas d'une réaction brutale, mais au contraire d'une sensation euphorique d'ouverture sur le monde extérieur, ouverture qui se fait en acceptant l'élément vital que constitue l'air ambiant qui constitue notre véritable milieu vital, nous l'oublions trop souvent et c'est bien regrettable !

Tout se passe comme si l'écartement des narines conditionnait la réceptivité de tout le système respiratoire durant l'inspiration. Entraînez-vous donc pendant vos exercices respiratoires et pendant la pratique du prânayâma, à inspirer activement en écartant les ailes du nez. Ce conseil vaut pour TOUS les exercices de prânayâma, y compris la respiration alternée : dans ce cas, évidemment, seule la narine non comprimée par le pouce se dilate pour livrer passage à l'air.

La perception du passage de l'air frais dans les narines devient ainsi bien meilleure et favorise incontestablement l'indispensable concentration du mental sur le processus d'absorption d'air et de prâna.

Il va de soi qu'il est impossible de respirer ainsi toute la journée, mais en s'exerçant régulièrement à PRENDRE l'air de la sorte, l'entraînement aidant, les ailes du nez retrouveront leur mobilité. Avec le temps, l'habitude ancestrale perdue dans le processus de domestication que nous appelons pompeusement "civilisation", se rétablira au moins partiellement à tout moment de la journée, et même de la nuit.

Même si la modification est imperceptible, elle peut entraîner -sans vouloir être trop optimiste- un accroissement de 10 pour cent de la quantité d'air inspiré. Or, à raison de 18 respirations par minute, à la fin de l'année cela représenterait 500.000 litres d'air supplémentaires qui auraient pénétré dans les poumons pour y vivifier nos cellules^[18]. Faites des essais contradictoires en alternant la façon normale de respirer et la respiration avec préhension active de l'air et vous serez bientôt convaincu de l'efficacité de ce type de respiration.

Vous vous apercevrez aussi que seule cette préhension active de l'air rend la respiration aisée, harmonieuse et équilibrée, ce qui est à souhaiter en toutes circonstances, mais particulièrement pendant les exercices de prânayâma.

Si la nature nous a dotés de ces muscles, c'est certes pour que nous nous en servions.

Et c'est ainsi qu'en pratiquant le yoga, on peut se ... muscler le nez, et même dire : "J'ai trop respiré, je me suis fatigué le nez ! "

La zone olfactive

Dans ce chapitre, nous allons nous intéresser d'un peu plus près à cet organe sous-estimé, le nez, et plus particulièrement à l'odorat, dont il est le siège.

Précédemment, nous avons évoqué le rôle du nez dans l'absorption du prâna, sans entrer dans le détail. Maintenant, il est opportun d'y revenir en abordant la question sous un angle différent, c'est-à-dire en partant de l'odorat. L'odorat est un sens très particulier ! Chez l'être humain il semble n'avoir qu'une importance très secondaire, surtout lorsqu'on le compare avec celui des animaux. La vie sensorielle de la fourmi, et par conséquent le contenu de son psychisme, est presque exclusivement composée de sensations olfactives. Ses antennes, spécialisées dans la perception des diverses odeurs, lui permettent de suivre des traces ; sa route est balisée d'odeurs.

C'est à l'odeur aussi qu'elle identifie ses amies et qu'elle repère ses ennemis, qu'elle flaire les œufs et qu'elle reconnaît son nid. Certes, le cerveau d'une fourmi est primitif, mais chez beaucoup de mammifères, dont certains nous sont fort proches, nous trouvons un odorat très développé. Vous pensez aussitôt au chien et vous avez raison : il est un animal "olfactif" !

L'importance du rôle des sensations olfactives d'un animal est fonction de la surface de perception réservée à ce type de sensations. Or, la muqueuse olfactive du chien tapisse pratiquement l'entièreté du

labyrinthe compliqué que constitue le nez et en fait, sa surface déployée correspondrait presque à la moitié de la surface de son pelage ! Chez l'homme au contraire, cette zone est minuscule : à peine la dimension d'un timbre-poste !

Chez l'homme civilisé, le rôle de l'odorat paraît s'amenuiser de plus en plus. Il semble qu'à mesure que l'homme s'intellectualise et se civilise, la vue et l'ouïe acquièrent une importance croissante au détriment des autres sens et particulièrement de l'odorat. L'importance du verbe "sentir" dans notre langue française n'en est que plus remarquable : le mot "sentir" sert aussi bien à désigner la perception consciente d'une odeur que le fait d'éprouver des sensations en général. "Sentir" s'applique aux sentiments autant qu'aux sensations viscérales : "Je me sens bien".

Nous verrons que les centres cérébraux correspondant au sens olfactif ont des répercussions viscérales et influencent le comportement et le psychisme. Le verbe "sentir" est relié à l'intuition : "Je sens que cela va mal tourner". Ne dit-on pas de quelqu'un il a "du nez" ou "du flair" pour dire qu'il a de l'intuition, et "avoir quelqu'un dans le nez". Chez l'animal, l'odorat sert à la recherche de la proie, évalue l'ennemi, et déclenche le réflexe sexuel.

L'odeur dégagée par la femelle de certains papillons attire le mâle, parfois à des kilomètres de distance ! Cela nous donne une idée de la sensibilité que peut atteindre l'odorat chez certaines espèces vivantes. Bien que l'importance du sens de l'odorat ait régressé chez l'homme, ces liens profonds continuent d'exister et sont inscrits dans la structure même de notre cerveau. Il est indispensable d'en tenir compte dans l'étude et la pratique des techniques du prânayâma.

Au cours de l'évolution, notre cerveau a grandi comme une ville qui s'est développée progressivement. Il y a la vieille cité qui englobe les anciens quartiers (paléocortex) et la ville neuve (néocortex). Or, les terminaisons

nerveuses très sensibles qui tapissent la zone relativement restreinte où est situé l'appareil de l'odorat dans le nez, sont en rapport direct avec la "vieille cité", les structures cérébrales héritées de nos plus lointains ancêtres. Par voie réflexe nous touchons le "cerveau viscéral", et de là, des organes tels que le cœur, les vaisseaux sanguins, la vessie, l'intestin, la vésicule biliaire, la pupille, etc. ; par d'autres connexions, nous influençons l'hypophyse et ainsi, par voie hormonale, tout le système endocrinien, notre "système nerveux chimique".

Pour respirer correctement pendant le prânayâma, il faut connaître les particularités "aérodynamiques" de notre nez ! Le courant d'air qui pénètre dans notre nez se partage, dans chaque narine, en trois "couloirs" (voir illustration). Dans la région olfactive, située au sommet du dôme nasal, l'air inverse la direction de son flux et vient alors en contact avec les zones capables de percevoir les odeurs. Dans la respiration normale, seule une infime partie du volume d'air inspiré vient frôler la zone olfactive. Par la volonté, il est possible de diriger consciemment un courant d'air important vers les zones olfactives sensibles. Pour fixer un maximum de prâna et accroître l'efficacité des exercices de prânayâma, il est indispensable de diriger consciemment l'air vers ces zones.



1. pédoncule olfactif

2. corps calleux

3. cerveau

4. fibres olfactives

Les flèches indiquent la direction du courant d'air inspiré, partagé en trois. Remarquer aussi que la direction du flux d'air s'inverse dans la région tapissée par les fibres olfactives. Observer aussi la "prise directe" de ces fibres sur le cerveau.

Nous connaissons déjà l'exercice où l'on inspire en imaginant que l'on hume une rose : automatiquement, le flux de l'air est ralenti et dirigé vers cette zone ultrasensible. C'est ce qui se passe dans tous les exercices de prânayâma avec ralentissement de la respiration.

Mais il est un autre moyen d'intensifier le flux de l'air, et par conséquent l'absorption de prâna et l'efficacité du prânayâma. Que fait le chien qui flaire ? Il renifle ! Par petites aspirations successives, il dirige un flux d'air chargé d'effluves, infiniment plus important vers la zone où ces odeurs sont captées par des cellules nerveuses (qui ont des terminaisons en forme de poils de brosse, ou de minuscules antennes).

Kapâlabhâti et Bhastrika ont un effet similaire. L'inversion rapide et l'augmentation du débit respiratoire créent une turbulence accrue dans la zone stratégique et il en découle une stimulation, une tonification de tout le "cerveau viscéral". Toutefois, il faut freiner l'air à la glotte afin qu'il n'y soit pas projeté brutalement, et même J'y diriger consciemment ; il y produit d'ailleurs un son caractéristique. Nous comprenons encore mieux l'importance de la respiration alternée destinée à stimuler aussi

bien la partie située dans la narine gauche (Ida) que celle de la narine droite (Pingala).

L'odorat ouvre une porte vers les couches psychiques les plus profondes et il est utile de mentionner ici l'usage de certains parfums pour créer des "états d'âme". Depuis des millénaires la femme se sert de parfums pour se rendre attirante ! En Inde, les bâtonnets de bois de santal (dhoop) brûlent dans tous les temples et accompagnent nécessairement la méditation et le prânayâma.

Une des meilleures façons de stimuler Ida et Pingala consiste à se servir du dhoop, ou tout simplement à pratiquer la respiration alternée en humant une vraie fleur, rose ou muguet de préférence. Il suffit de se concentrer sur l'odeur pour absorber entièrement le mental dans l'acte respiratoire. Ainsi l'intellect se "déconnecte", lui qui est si lié aux impressions visuelles et auditives. C'est pourquoi il est préférable de pratiquer le prânayâma avec les yeux clos, si possible dans le silence.

Il est très facile de modifier par la volonté, le partage de la circulation d'air dans les cornets du nez et d'en diriger une fraction beaucoup plus importante vers la zone olfactive. La position des narines permet non seulement de mieux équilibrer le flux d'air dans les narines, mais aussi de le diriger vers la zone olfactive, vers notre accumulateur de prâna.

Reprenons notre rose : par la volonté nous pouvons réduire son odeur en dirigeant le courant d'air vers les "couloirs" inférieurs, ou au contraire l'augmenter en l'amenant vers le sommet du dôme. Un autre facteur s'y ajoute : la concentration mentale, en se concentrant, en s'intériorisant dans cette zone, l'on perçoit les odeurs avec beaucoup plus de netteté. Lorsqu'on se concentre en cette zone, le moi conscient est en rapport direct avec elle, et des voies nouvelles de pénétration s'ouvrent dans notre système nerveux végétatif.

Cette façon de respirer en dirigeant l'air vers la région olfactive peut se pratiquer aussi pendant les exercices de relaxation. Pendant la

relaxation sur le côté gauche, l'adepte se concentre dans la narine droite et y dirige un maximum d'air. Il fait de même à gauche couché sur le côté droit.

Le pranayama ...

Principes et pratique

La longueur du souffle

À chacune de nos activités correspond un type de respiration qui lui est propre. Il n'est pas nécessaire d'être yogi pour savoir qu'en courant nous respirons autrement qu'assis dans un fauteuil, que notre rythme respiratoire de veille diffère de celui qui s'établit pendant le sommeil.

Toutefois les yogis ont observé cela de plus près et ils ont discerné des corrélations subtiles entre le souffle et toutes les activités humaines, non seulement physiques mais aussi intellectuelles et émotives, ce terme étant pris au sens le plus large. L'homme en colère respire autrement que l'anxieux ; la respiration de l'homme heureux et épanoui est très différente de celle du névrosé. Pour les yogis, il suffit d'observer attentivement comment une personne respire pour connaître son état physique et psychique.

Les Rishis de l'Inde ancienne ont étudié les modalités du souffle : longueur, rythme, durée, amplitude, centre de gravité, etc. C'est la longueur du souffle qui va nous intéresser maintenant. Comment se mesure-t-elle ? La méthode la plus simple consiste à humecter la paume et à la placer, tournée vers le haut, sous les narines. Pendant l'expiration, vous percevrez le courant d'air projeté sur la paume et l'évaporation de l'humidité produira une sensation de fraîcheur. Éloignez lentement la paume jusqu'à ce que vous ne sentiez plus le courant d'air. En mesurant la distance à laquelle la paume se trouve de vos narines, vous obtenez la longueur approximative de votre souffle. Une plus

grande précision s'obtient à l'aide d'un flocon de coton suspendu à un fil de soie, tenu devant les narines et éloigné progressivement jusqu'à ce qu'il reste immobile.

Les yogis ont mesuré ainsi les "longueurs" moyennes du souffle, exprimées en "doigts"^[19], pour les activités humaines les plus variées, allant de la course à pied au samadhi. Dans la Gheranda Samhita, un des traités classiques du yoga, le Rishi Gherand dit (versets 84-96) :

"Le corps mesure 96 doigts (1 m 80 environ). Le courant d'air émis normalement à l'expiration est de 12 doigts (ce qui correspond à neuf pouces anglais, soit une vingtaine de centimètres) ; si l'on chante, sa longueur passe à 16 doigts ; si l'on marche, elle a 24 doigts ; pendant le sommeil, 30 doigts ; pendant l'acte sexuel, 36 ; pendant l'exercice physique intense, plus encore. "

En raccourcissant progressivement la longueur naturelle du courant d'air expiré, on augmente la vitalité, tandis que l'allongement du souffle réduit la vitalité. En outre, les Rishis ont observé que plus le mental est absorbé, concentré, plus le souffle est court ; dans l'état de samadhi, il devient imperceptible.

Pour parvenir à l'état de concentration maximum, le yoga nous recommande de devenir conscient du souffle et de réduire progressivement sa longueur.

En pratique, asseyez-vous dans votre pose favorite, la colonne vertébrale droite et verticale, la tête en équilibre. Relaxez-vous et immobilisez-vous comme une statue. Prenez conscience du souffle ; seconde par seconde, sans distraction, suivez son entrée et son expulsion. Pendant l'inspiration -qui doit être complète et profonde-, sentez l'air pénétrer dans les narines, dans le larynx nasal, dans la gorge, vers les bronches, le plus loin que vous pourrez. À l'expiration, freinez le courant d'air qui sort des narines, raccourcissez la longueur du souffle. La respiration doit devenir de plus en plus silencieuse et douce, de plus

en plus lente, tout en restant profonde. Qu'aucune saccade ne heurte ni l'expiration, ni l'inspiration. C'est dans ces conditions que les échanges gazeux et prâniques s'effectuent dans les meilleures conditions.

La concentration est l'élément essentiel ; ne laissez pas vos soucis vous distraire ! Vous objecterez avec raison que c'est difficile.

Ayez recours à la répétition d'un mantra. Pour l'Occidental, je recommande le prânava, c'est-à-dire la répétition mentale, silencieuse du OM. Vous pouvez d'abord l'émettre cinq fois d'une façon audible, en faisant vibrer le "O..." dans le thorax et la gorge (la moitié du temps de l'expiration) et le "m..." dans le crâne^[20], en decrescendo jusqu'à ce qu'il se "subtilise" c'est-à-dire qu'il soit répété mentalement. Le "OM" mental a des effets psychiques et prâniques plus intenses que le "OM" émis à haute voix.

Poursuivez ainsi pendant quelque temps le raccourcissement du souffle. Parfaitement concentré, laissez votre mental s'absorber de plus en plus dans la prononciation mentale du "OM" ; laissez le souffle, le "OM" et le mental se confondre, se mêler, s'unifier. Ne placez aucun temps d'arrêt notable entre l'inspir et l'expir, sauf peut-être une légère césure d'une seconde environ.

Si vous prolongez l'exercice, une somnolence peut se manifester. Vous pourriez vous assoupir, ce qui constitue un "incident technique" sans conséquence mais à éviter. Un des buts de l'exercice est de provoquer un affleurement contrôlé de l'inconscient. En fait, il faut passer à un état de sommeil apparent, mais insensiblement, sans solution de continuité dans la conscience.

Parfois apparaissent alors des couleurs, des tourbillons de lumière. Que cela ne vous surprenne ni ne vous inquiète : ces phosphènes résultent de l'activité de l'inconscient. Il ne faut ni les rechercher, ni les refuser, mais rester neutre à leur égard. Ces manifestations sont assez rares,

mais il faut les signaler afin que les personnes chez qui ces phénomènes se produiraient ne s'en inquiètent pas !

À poumons vides, stoppez calmement le souffle et dirigez votre attention concentrée vers la base de la colonne vertébrale, vers le sacrum. Pendant la rétention, il vous sera assez facile de focaliser votre conscience sur cette zone. Vous pourrez y percevoir des vibrations.

Quoi qu'il en soit, imaginez que vous dirigez vers cet endroit un courant de prâna, que vous concrétisez en l'imaginant sous forme de lumière et de chaleur. Effectivement, après quelque temps de pratique, vous éprouverez nettement une sensation de chaleur dans cette région, voire un picotement. Si aucune sensation particulière n'est perçue, cela ne signifie pas que l'exercice soit sans effet : ceux-ci se produisent infailliblement. Continuez votre pratique avec persévérance !

Pendant l'inspiration, faites remonter votre conscience le long de la colonne vertébrale ; représentez-vous que cette chaleur se déplace de bas en haut dans l'épine dorsale. Ainsi vous guiderez le prâna -qui obéit au mental, ainsi que nous l'avons vu précédemment- le long de votre colonne vertébrale. Sauf en cas de force majeure, n'interrompez pas brusquement l'exercice. Pratiquez, si possible, dans un endroit retiré où vous ne risquez pas d'être dérangé.

Le retour à l'état de conscience de veille normale s'effectue en parcourant le cycle en sens inverse, c'est-à-dire en repassant par la prononciation intérieure du "Ô...m...", puis par son émission à haute voix, enfin par l'allongement progressif du souffle. Cet exercice est très efficace et sans danger, les rétentions de souffle à poumons vides ne présentant pas de risque. Ses effets sur le psychisme sont profonds. L'absorption du mental conscient met l'intellect en veilleuse, et parallèlement l'intuition se développe.

Une pratique régulière de cinq minutes chaque jour, de préférence au lever et au coucher du soleil, apaisera le mental et une sérénité nouvelle

illuminera votre journée ; en outre, d'importants effets prâniques se feront sentir. Le prâna libéré à la base de la colonne vertébrale et guidé le long de celle-ci vitalise les centres nerveux vitaux et les dynamise d'une façon permanente, sans choc en retour.

Jala neti, la douche nasale

Neti, la méthode décrite pour se nettoyer les narines en y aspirant l'eau d'un simple bol, se rapproche certes le plus des techniques d'origine du yoga. Vivant près d'un cours d'eau ou d'une source, les yogis et rishis de l'Inde antique ont fort probablement commencé par aspirer dans les narines de l'eau pure tenue dans le creux de la main. Puis ils se seront servis d'un bol et auront inauguré la technique décrite dans "J'apprends le Yoga" pp. 51 et 52. Enfin à mesure que le yoga s'est perfectionné, les techniques sont devenues plus élaborées. Tout laisse supposer que c'est seulement plus tard que, pour exécuter Jala Neti, les yogis ont eu recours à un récipient ad hoc nommé "*lota*", ressemblant à une théière. En lui-même le procédé est très facile à réaliser et même agréable.

TECHNIQUE

Le Lota se remplit d'eau salée. Certains yogis utilisent de l'eau aussi chaude que l'adepte peut le supporter, d'autres se servent d'eau à la température de la pièce, voire même d'eau froide. Chaque procédé a ses avantages. L'eau très chaude détache mieux et plus vite les mucosités qui adhèrent dans les narines, tandis que l'eau froide tonifie et endurecit : à chacun de choisir selon ses préférences.

La quantité de sel est d'environ une cuillerée à café (arasee) pour un Lota normal (1/2 litre).

Pour exécuter Jala Neti, introduire l'embout du Lota dans la narine gauche, par exemple. Incliner la tête vers la droite et laisser l'eau entrer dans le nez : elle s'écoulera toute seule par l'autre narine. Pour cela il faut que l'embout obture la narine gauche d'une manière assez étanche, c'est-à-dire qu'il soit conique de préférence.

Important : pendant toute l'opération la bouche doit rester ouverte, que l'on respire ou non.

Lorsqu'une moitié environ du contenu du Lota aura coulé de la narine gauche vers la droite, procéder à la même opération dans l'autre narine.



À défaut de disposer d'un Lota comme ci-dessus, il est possible d'effectuer Jala Neti avec... une vraie théière ! Dans ce cas, l'embout n'est pas introduit dans la narine mais contre l'orifice de la narine. C'est un peu moins pratique mais cela fonctionne aussi bien. Les instillateurs utilisés en clinique peuvent aussi convenir.



L'angle d'inclinaison de la tête est important
pour la réussite de Jala Neti.

SÉCHAGE DES NARINES

Il est important de bien sécher les narines et les cornets du nez après Jala Neti. Pencher d'abord la tête vers l'avant et laisser le restant d'eau s'écouler de lui-même hors des narines. Le séchage se fait par ventilation. À cet effet, incliner le buste vers l'avant, la main gauche saisissant le poignet droit derrière le dos. Puis expirer puissamment par les deux narines en inclinant la tête vers le bas... Ensuite, inspirer et expulser aussitôt l'air avec force par les deux narines en levant la tête... Idem en inclinant la tête à gauche. ... et ainsi de suite.

Respecter la séquence : tête penchée, tête levée, tête à gauche, tête à droite. Poursuivre ainsi pendant une ou deux minutes, jusqu'à ce que les narines soient parfaitement sèches. Faut-il préciser que ce système de séchage peut s'utiliser avec n'importe quelle forme de neti.



Le séchage
des
narines est
très important :
chasser l'air
avec force
en
levant la tête...



...
puis
en la penchant...



...
ensuite
à gauche
(et tant pis
pour la
grimace !)...



... enfin
à droite, et
recommencer
ainsi
pendant
au moins
une minute...

Avons-nous un corps prânique ?

Avons-nous un corps subtil ou prânique ? Dans la littérature ésotérique et yogique, nous rencontrons fréquemment des expressions telles que "corps astral", "corps éthérique" et autres expressions hermétiques qui plongent leur non initié dans la perplexité, car il est bien rare d'en trouver une définition précise.

Je vais pourtant me hasarder à en donner une, mais j'écarterai d'office des expressions telles que "corps astral", qui est très imprécise, évoquant quelque fantôme évoluant parmi les astres. Double fluidique n'est guère mieux et, à ces mots, le lecteur positiviste et rationaliste fronce les sourcils et se hérise. La supposition qu'il serait doté d'un "double" lui paraît incongrue, et par surcroît "fluidique" ou "éthérique" ne lui dit rien qui vaille.

À tout prendre, je préfère l'expression "corps prânique", car corps" implique une notion de composé matériel et "prânique" nous ramène au plan des phénomènes physiques eux aussi. Cette expression "corps prânique" n'est certes pas parfaite, mais nous l'adopterons, faute de mieux.

Avant de poursuivre, jetons un regard en arrière et résumons ce que nous avons pu établir ensemble dans les chapitres précédents.

Le Prâna englobe la somme totale de toutes les énergies testées dans l'univers ; le "prâna" en représente les manifestations spécialisées et limitées. Nous avons décelé certaines formes de prâna, notamment celle

de l'air. Nous savons que notre organisme est le siège de manifestations prâniques variées, en particulier l'énergie nerveuse - de nature électrique-, et qu'il existe des courants d'énergie qui parcourent notre corps sans suivre le trajet des nerfs^[21]. Il est probable que ces lignes de force correspondent aux méridiens de l'acupuncture, thérapeutique dont l'efficacité n'est plus guère contestée. Quant au corps prânique, il se compose de la TOTALITÉ des énergies subtiles produites, assimilées et véhiculées dans notre organisme physique. Voyons ceci en détails.

Nous imiterons les penseurs de l'Inde qui ont souvent recours à des comparaisons pour préciser les idées abstraites. En effet, ces comparaisons nous donnent souvent une idée intuitive suffisamment précise de certains phénomènes qui autrement seraient peu compréhensibles.

Comparons l'être humain à un sous-marin. Le blindage, c'est notre peau ; la machinerie, ce sont nos organes ; le poste de commande, c'est notre cerveau. Les nerfs sont les fils électriques qui serpentent à travers tout le vaisseau. Le navire, c'est la matière, et la solidité de son acier nous en garantit la réalité. De même, notre corps physique dense (nos os, notre chair, etc.) est formé de particules solides, matérielles. Mais le sous-marin possède aussi un "corps prânique" ! ...

Réduit à ses seuls constituants solides, le redoutable engin ne forme qu'une masse inerte, immobile. Il ne devient "opérationnel" que lorsque des énergies circulent à travers lui et que des courants électriques vont de la génératrice aux moteurs pour actionner les hélices, ou le long des fils téléphoniques intérieurs qui relient les divers postes et parties du navire, pour transmettre les ordres ou orienter le gouvernail. L'ensemble de ces énergies (ici principalement de nature électrique pure) qui "doublent" le vaisseau, constitue son "corps prânique", qui est presque immatériel. Le "double prânique" du sous-marin n'est pas équivalent à son "corps matériel", pas plus que le courant électrique ne peut

s'identifier à ses fils conducteurs, mais il existe cependant un lien entre les deux, une interaction.

Les fils agissent sur le courant, car le courant suit les conducteurs, mais tandis que le "corps physique dense" du cuirassé peut être touché, vu, pesé, son "corps prânique" n'est pas perçu directement par les sens : il ne devient visible qu'à travers ses manifestations sous la forme de mouvements, ou se révèle grâce à certains appareils (voltmètres, ampèremètres, etc.). Ce corps "subtil" ou "prânique" manipule réellement le corps "dense" dont il est cependant issu en partie, puisque ce sont les génératrices (elles sont bien "matérielles") qui produisent le courant grâce au mazout - bien tangible et visible lui aussi.

Il en va de même dans notre corps. La nourriture se transforme en prâna, ou plutôt constitue une des sources de prâna, et l'ensemble des énergies circulant dans notre corps constitue notre "corps" subtil ou prânique qui manipule réellement notre corps dense, parfois qualifié de "grossier". Entre le corps "grossier" et le "corps prânique" il n'y a pas identité, mais interpénétration, interaction.

Par l'intermédiaire de son « corps prânique », le navire entre en rapport avec l'univers qui l'entoure. Grâce au radar (nos organes des sens) sur l'écran de notre conscience, apparaissent des images du monde extérieur : obstacles, navires ennemis, avions amis, dont l'officier de quart (le moi vigile) prend connaissance ; d'après l'ensemble de toutes ces données, il détermine les actions et réactions du vaisseau. Les appareils de radio émetteurs et récepteurs le mettent en contact avec d'autres navires et avec l'état-major général.

Quelque part aussi veille le capitaine du navire, le "moi profond", instance suprême de notre individualité. Nous pourrions pousser la comparaison plus loin, évoquer l'amiral et le chef d'état, parler du "soi suprême" etc., mais cela nous entraînerait dans des méandres

philosophiques où nous ne désirons pas nous égarer, surtout à partir d'une simple comparaison.

C'est le moi conscient ou vigile qui, sur l'ordre du moi profond et en accord avec lui, ordonne tous les mouvements du bâtiment de guerre, décide s'il doit rester au port, s'il doit appareiller et dans quelle direction.

De même notre corps prânique et notre corps physique s'interpénètrent. Le premier en est le véritable animateur mais il demeure, quoique subtil, un instrument au service du "moi". Une question se pose ici :

Existe-t-il des maladies d'origine prânique ? S'il existe un corps prânique dans le sous-marin, ce corps ne peut-il pas présenter des troubles ? Une chute de potentiel électrique peut réduire considérablement la puissance des moteurs, dérégler le radar ou les appareils de radio. Les causes peuvent être physiques : fils en court-circuit par exemple, combustible non approprié qui ne permet pas à la génératrice de fonctionner normalement et de produire tout le courant (prâna) nécessaire. De même une alimentation insuffisante, en qualité sinon en quantité (alimentation étant pris au sens le plus large, l'air étant un de ses constituants principaux), peut agir sur notre "corps prânique" et dérégler le fonctionnement du corps physique. Mais certains dérèglements peuvent être d'ordre purement prânique.

Dans ce cas, les médicaments à effet physique n'auront aucun effet, sinon parfois de déplacer le mal. Combien de maladies guéries par un médicament chimique déterminé réapparaissent ailleurs sous une autre forme ! Nous disons : ce sont "les nerfs". Ne devrions-nous pas envisager des dérèglements d'ordre prânique et leur appliquer des remèdes prâniques ? N'est-ce pas en agissant sur le corps prânique que les aiguilles de l'acupuncteur "dispersent" ou "tonifient" l'excès de yang ou de yin et remédient à des troubles ayant résisté aux autres médications

? Les dérèglements prâniques peuvent aussi provenir d'erreurs ou de fausses manœuvres de l'officier de bord. Les troubles mentaux peuvent agir sur la santé du corps, toute la psychosomatique nous le confirme. Quoi qu'il en soit, le but du prânayâma n'est pas thérapeutique !

Son but réel est de garantir l'intégrité du corps prânique, son équilibre, de lui assurer à tout moment la provision de prâna nécessaire, de le contrôler, de l'accumuler. En fin de compte, de transformer le complexe "corps dense-corps subtil" en un instrument de réalisation de soi. Les exercices décrits précédemment avaient cet objectif et vous voyez qu'ils dépassent -et de loin !- la simple hygiène respiratoire destinée à garantir seulement un approvisionnement suffisant en oxygène. Mais au-delà de cet équilibre "énergétique", il y a aussi la mise à la disposition du moi de tous les leviers de commande de la machinerie extraordinairement complexe qu'est un organisme vivant, du plus simple au plus compliqué, de l'amibe à l'homme.

C'est par l'intermédiaire du corps prânique ou subtil que nous devons contrôler le corps physique et le faire agir en concordance non seulement avec les volontés du moi profond mais aussi du soi. Chez le yogi, cela se produit consciemment et avec une efficacité accrue, grâce aux techniques du prânayâma et de la concentration. L'unité profonde du yoga se révèle en considérant les répercussions prâniques de la pratique des âsanas, car les exercices de contrôle du souffle ne sont pas seuls à agir sur le corps prânique ! Les âsanas, elles aussi, ont une action sur le corps prânique, et lorsqu'un yogi veut marquer la différence entre la gymnastique et les sports d'une part et le yoga d'autre part, il dit tout simplement : "La gymnastique constitue une dépense de prâna, tandis que les âsanas accumulent et régularisent le flux de prâna dans le corps humain."

Et de fait, après une séance d'âsanas exécutées correctement, l'on DOIT se sentir reposé, plein de dynamisme et d'entrain, sinon c'est qu'il y a une erreur dans la pratique. Les postures agissent directement sur le

corps prânique et c'est ce qui explique leur extraordinaire efficacité, alors qu'extérieurement rien de spectaculaire ne semble se passer, puisque le corps n'effectue que de lents mouvements, et même demeure immobile. C'est pourquoi les exercices de prânayâma n'acquièrent toute leur signification et leur efficacité qu'alliés à la pratique des postures yogiques.

Lorsque le prânayâma a provoqué des inconvénients, dans les cas heureusement rares que j'ai connus, il s'agissait de personnes qui s'étaient lancées dans le prânayâma sans pratiquer les postures et qui, en outre, avaient forcé la dose.

Nâdi sodhana, le souffle purifiant

Dans le chapitre précédent, nous avons précisé la notion de "corps prânique", constitué par l'ensemble des énergies subtiles (nerveuses et autres) agissant dans notre corps. Ce "corps énergétique" assure la cohésion des particules matérielles plus denses de notre corps visible. C'est notre "force vitale". Poursuivons notre comparaison avec le cuirassé. Nous savons que l'énergie électrique circule dans le navire de guerre en suivant des conducteurs matériels (les fils électriques et téléphoniques) ; parfois elle se passe même de tout conducteur, dans le walkie-talkie, le radar ou la radio de bord, par exemple. D'une façon similaire, dans notre corps l'énergie ne vogue pas au hasard, elle suit des circuits bien déterminés, elle est canalisée et guidée. Mais de même qu'il ne faut pas confondre les conduits (fils électriques ou téléphoniques) avec l'électricité elle-même, il ne faut pas identifier les énergies circulant dans notre propre corps avec les conducteurs ; il ne faut donc pas confondre le "prâna" et ses conduits, les "nâdis".

NADIS

Quels sont ces conduits ?

Selon l'anatomie yogique, notre corps est sillonné par un réseau complexe de 72.000 nâdis -littéralement "tubes, en sanscrit-, dans lesquels circule l'énergie.

Certains auteurs identifient ces "nâdis" à nos nerfs physiques, alors que d'autres affirment que ces conduits sont eux-mêmes exclusivement subtils, c'est-à-dire non visibles à nos sens, mais matériels quand même. Les défenseurs de la théorie "nâdis = nerfs" font observer que les anciens traités classiques des Rishis décrivent les nâdis comme étant des tubes composés de trois couches. La couche interne s'appelle sirâ, la couche intermédiaire damâni, la couche externe nâdi.

Ce nom sert aussi à désigner l'organe dans sa totalité. Les fils électriques et les nerfs ont d'ailleurs une structure semblable : avec des gaines superposées. Pour plus de détails, reportez-vous au chapitre 24.

Les yogis affirment que chez l'homme ordinaire, nombre de ces conduits ne sont pas perméables aux énergies prâniques, et que par conséquent l'énergie circule mal dans l'organisme. Comme le prâna est le moteur essentiel de toute notre vie physique et mentale, cette situation entraîne divers déséquilibres psychophysiologiques.

Assurer la libre circulation des énergies prâniques à tous les niveaux est un des objectifs initiaux du yoga. C'est pourquoi les Rishis ont proclamé la nécessité d'une nourriture appropriée, des âsanas qui gardent ouverts un maximum de nâdis, d'une vie saine et simple, si possible au grand air, chaque fois que les circonstances le permettent. La pratique du yoga telle qu'elle est décrite dans "J'apprends le Yoga" et "Je perfectionne mon Yoga" permet à l'Occidental de conserver la perméabilité d'une quantité suffisante de nâdis, assure un métabolisme énergétique correct

et suffisant aux besoins ordinaires. Toutefois, pour atteindre à l'état de santé dynamique sur le plan mental aussi bien que sur le plan physique, le prânayâma est indispensable. La première condition à remplir est de s'assurer que le réseau de distribution est en état de jouer son rôle.

IDA ET PINGALA

Parmi ces conduits subtils, les yogis distinguent les deux principaux dont nous reparlerons à loisir et qui s'appellent Ida et Pingala. N'entrons pas ici dans le détail. Il nous suffit de savoir maintenant qu'Ida est le conducteur d'énergie dont l'origine est la narine gauche, et Pingala son homologue de droite, qu'à partir de chaque narine, ces "conduits", ces "nâdis" rejoignent et longent la colonne vertébrale. Selon certaines traditions yogiques, ces nâdis s'entrecroisent à plusieurs reprises en descendant vers le bas de la colonne vertébrale, traversant sur leur parcours quelques-uns des principaux "Chakras", dont nous n'avons pas encore à nous préoccuper pour l'instant.

Chaque narine joue un rôle particulier. Elles ne sont pas "interchangeables". Il est indispensable qu'elles soient toutes les deux bien libres et dégagées. Voilà pourquoi, avant d'entamer les exercices de prânayâma, il faut pratiquer "neti", la douche nasale, dont la technique est détaillée au chapitre 10. Malgré ce lavage, il est fréquent qu'une narine soit bouchée, et en fait c'est normal. Les yogis, fins observateurs, ont remarqué que ce n'était pas toujours la même narine qui était bloquée, et que, de plus, à un intervalle périodique de deux heures environ, il y avait inversion du blocage.

Notre médecine connaît bien ce phénomène dénommé "rhinite à bascule" parce qu'une narine se bouche quand l'autre se débouche. Cette alternance se produit constamment au cours de la journée, d'une façon plus ou moins forte selon l'état d'équilibre vital et, en particulier, selon l'état du foie. La "rhinite à bascule" n'est donc que l'amplification morbide d'un phénomène normal qui passe généralement inaperçu.

Même en l'absence de "bouchage", il y a presque en permanence une narine plus libre que l'autre. Pour savoir quelle narine prédomine à un

moment donné, utilisez le système indiqué au chapitre 9, pour mesurer la longueur du souffle : humectez la paume et placez-la sur la trajectoire de l'air expulsé par une narine puis par l'autre. Vous percevrez nettement la différence dans l'intensité du courant d'air.

Un autre moyen très simple permet de VOIR la différence entre les deux courants d'air sortant des narines non seulement par temps froid, quand la vapeur d'eau de l'haleine devient visible, mais en approchant le nez d'un miroir. Expirez normalement et examinez les deux auréoles inégales de buée qui se sont formées sur la glace. Comment procéder pour dégager les narines ? Sauf dans les cas d'obstruction mécanique, tels que des mucosités (que Neti doit suffire à éliminer), des polypes ou des déviations importantes de la cloison nasale, il existe de nombreux procédés yogiques pour débloquer une narine (j'en connais au moins huit !).

En pratique, il suffit d'en connaître deux ou trois. Si le premier procédé est un peu plus lent que les deux autres que nous examinerons plus bas, il a, par contre, l'avantage d'être simple, facile et infallible. Il consiste, si la narine gauche est bouchée, à se coucher sur le flanc droit et à se relaxer. Après un temps qui varie entre une et trois minutes, on sent la narine se dégager et l'air passer librement, sans que l'autre se referme pour autant. En se concentrant sur la narine bouchée, on accélère le processus de décongestion. Notons au passage qu'Ida est la narine lunaire, rafraîchissante, tandis que Pingala est la narine solaire, réchauffante. Suivant la tradition yogique, la nuit il est recommandé de respirer par la narine droite (Pingala). Pour cela il faut dormir sur le côté gauche.

Beaucoup de personnes hésitent à le faire, craignant de comprimer le cœur. Cette crainte n'est pas fondée, car le cœur occupe une position sensiblement centrale dans le thorax. Swami Sivananda précisait qu'ainsi la nourriture se digérait beaucoup mieux ; médecin, il n'avait pas de telles affirmations à la légère, mais en se fondant sur

la réalité physiologique. En effet, dans la position couchée sur le flanc gauche, la poche de l'estomac est mieux soutenue et fonctionne plus normalement que dans la position couché sur le flanc droit. Le second procédé pour débloquent une narine bouchée consiste à comprimer avec le pouce un point situé dans la nuque, le long des cervicales, près de la base du crâne.

En tâtonnant un peu, chacun peut le localiser. Une pression douce mais ferme en ce point débouche aisément les narines, même au début d'un rhume de cerveau, auquel les exercices de prânayâma et les douches nasales nous rendent d'ailleurs invulnérables. Ce deuxième procédé a l'avantage de la rapidité, mais ne fonctionne évidemment que si l'on presse ou masse le point exact.

Le troisième procédé est le plus rapide de tous. En Inde, l'attirail du parfait yogi comprend une courte béquille terminée par une fourche. Pour déboucher une narine, le yogi place l'aisselle opposée dans la fourche et s'y appuie pendant quelques secondes. Cela suffit pour libérer la narine. En Occident, faute de disposer de cet instrument, on peut presser (fermement) l'aisselle sur le dossier d'une chaise. L'endroit exact se repère aisément, car il est beaucoup plus sensible.

Pour la purification des nâdis, l'exercice classique le plus efficace s'appelle Nâdi Sodhana Prânayâma. C'est une respiration alternée, SANS rétention de souffle, dans le but d'équilibrer, d'égaler le courant prânique passant par les deux narines, mais principalement de purifier tout le réseau de nâdis, sans quoi les exercices de prânayâma perdent une bonne partie de leur efficacité. Il n'est pas indispensable qu'au début de l'exercice le courant d'air soit rigoureusement identique des deux côtés. Seul un blocage important vous empêche -évidemment- de l'exécuter et il faut, dans ce cas, d'abord déboucher cette narine à l'aide de l'un des procédés indiqués ci-dessus.

Avant de décrire l'exercice proprement dit, il faut savoir comment régler l'alternance de la respiration, et après avoir appris à débloquent les narines, il faut apprendre à les ... boucher correctement pour pratiquer la respiration alternée ! Commençons par la façon de disposer les doigts. Ouvrez la main droite, puis repliez l'index et le médium contre la paume. Le pouce, demeuré libre, servira à boucher la narine droite. L'annulaire et l'auriculaire s'occuperont de la gauche. La première photo montre comment s'y prendre. Il faut presser un endroit précis sur le nez pour boucher la narine désirée : vous le trouverez sans peine.

À cet effet, disposez vos doigts comme indiqué ci-dessus, placez-les contre le nez près des sourcils ; puis glissez-les lentement le long de l'os nasal que vous percevez sous la peau, mince en cet endroit. Quand les doigts arriveront au bord inférieur de l'os nasal, ils rencontreront le tissu mou des ailes du nez, qui cède à la moindre pression du doigt et bouche l'orifice d'entrée de l'air. C'est à cet endroit qu'alternativement vous ferez pression sur le nez pendant l'exercice. Recommandation importante : seule la pulpe des doigts touche le nez, mais jamais les ongles ne peuvent entrer en contact avec lui ! L'exercice peut commencer maintenant.

Posture : comme d'habitude : la colonne vertébrale sera droite, l'attitude aisée, relaxée. Concentrez-vous.

- 1) EXPIREZ LENTEMENT ET A FOND, sans boucher les narines, mais soyez prêt à le faire ;
- 2) INSPIREZ LENTEMENT et SILENCIEUSEMENT par la narine gauche en bouchant la narine droite avec le pouce ;
- 3) A LA FIN DE L'INSPIRATION, BOUCHEZ LES DEUX NARINES. Bloquez le souffle durant une ou deux secondes, pas plus !
- 4) La narine gauche restant bloquée, EXPIREZ PAR LA NARINE DROITE, A FOND, LE PLUS SILENCIEUSEMENT POSSIBLE ;

5) Quand les poumons sont vides. INSPIREZ AUSSITOT PAR LA NARINE DROITE, lentement et silencieusement ;

6) Bouchez les deux narines, attendez une seconde, puis débouchez la narine gauche, par laquelle vous expirerez toujours lentement et à fond ;

7) Inspirez à nouveau aussitôt par la même narine et ainsi de suite.

Pour résumer :

- 1) expirer à gauche
- 2) inspirer à gauche
- 3) expirer à droite
- 4) inspirer à droite
- 5) expirer à gauche
- 6) inspirer à gauche, etc.

CONCENTRATION

Au début, l'attention sera accaparée par les mouvements des doigts, l'alternance des narines à boucher ou à déboucher. Ce qui paraît d'abord compliqué devient bientôt simple et logique. Lorsque vous n'aurez plus à vous préoccuper de vos doigts, concentrez-vous sur le passage de l'air dans les narines et, éventuellement, représentez-vous le prâna comme indiqué précédemment.

MOMENT FAVORABLE

Le matin et le soir conviennent aussi bien l'un que l'autre. Règle absolue : ne jamais pratiquer aussitôt après un repas, attendre au moins une demi-heure.

DURÉE

Vous pouvez prolonger l'exercice à volonté, pourvu que vous n'éprouviez aucune fatigue. Ce ne sont pas les poumons qui se lasseront, mais... le bras ou le mental ! Pour éviter que le bras ne se fatigue trop vite, pressez-le contre le thorax. Vous trouverez bien vite la position la meilleure, celle qui permet de pratiquer sans lassitude. Après deux ou trois minutes, si vous sentez une chaleur au visage, c'est l'indice que la respiration cellulaire a été stimulée et que l'exercice a atteint un de ses buts : recharger vos batteries cellulaires avec du prâna frais. La pratique régulière de cet exercice purifie les nâdis en peu de semaines. L'on sent, dès les premiers essais sérieux et réguliers, les bienfaits de cet exercice qui est sans danger s'il est pratiqué à l'aise, sans hâte et dans le calme.

PROPORTION ENTRE EXPIRATION ET INSPIRATION

Au début, ne vous préoccupez pas d'établir une proportion entre l'inspir et l'expir, veillez seulement à ralentir la respiration. Après quelque temps, quand l'exercice vous sera devenu familier, EGALISEZ la durée de l'expir et de l'inspir. Pratiquez cet exercice avec persévérance jusqu'à ce que l'équilibre entre L'INSPIR et l'EXPIR devienne automatique et facile, et alors seulement, passez à des exercices plus poussés.

RÉSUMÉ

Pour résumer, il s'agit d'un exercice sans rétention visant à équilibrer le souffle pour :

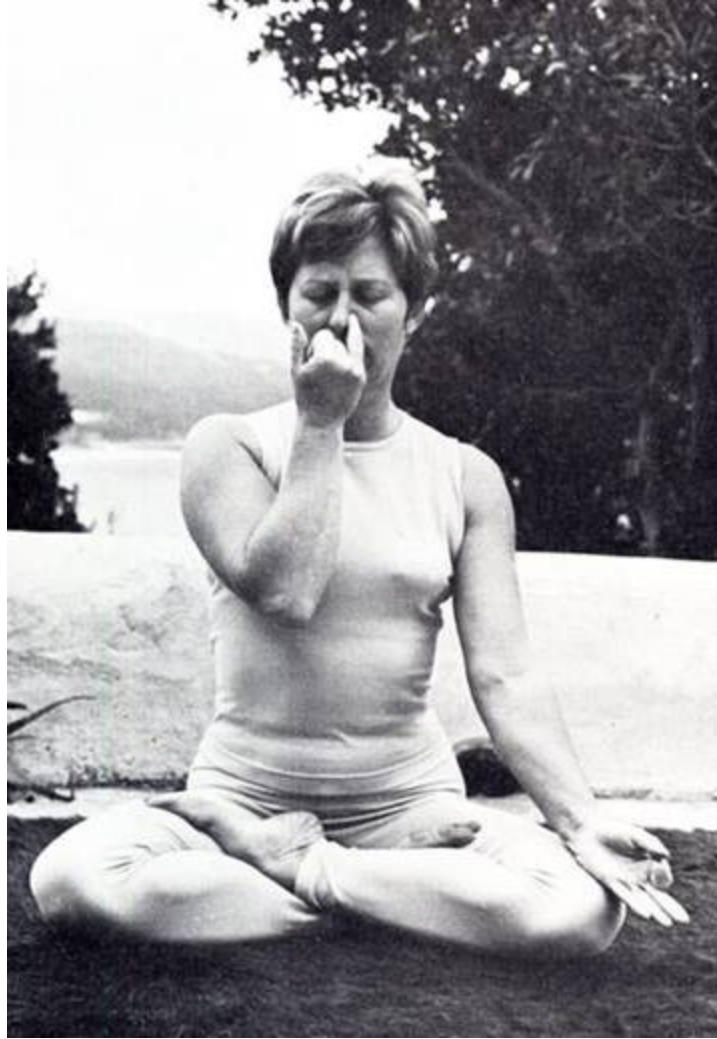
- a) purifier les nâdis et assurer l'efficacité des autres exercices de prânayâma ;
- b) arriver à ce qu'un flux identique d'air (donc de prâna) passe de chaque côté grâce au blocage alternatif des narines ;
- c) égaliser la durée de l'expiration et de l'inspiration.

Évitez toute crispation musculaire du visage, spécialement autour des yeux, au front, aux lèvres, au menton ; ne pas serrer les dents, relâcher les mâchoires, la langue, la gorge et le cou.

Les lèvres, relâchées et épanouies, restent closes. Fermez les yeux pendant l'exercice.



Pour pratiquer les exercices de respiration alternée, replier l'index et le médus. Le pouce sera utilisé pour boucher la narine droite, l'annulaire et le petit doigt obtureront la gauche.



La respiration alternée est un exercice de base
du prânayâma. Pratiquez-le quotidiennement !

Kumbhaka, la rétention du souffle

"Tâsmin sâti svâsaprâsvasayor gativiccedha prânayâma".

Prânayâma est la cessation de l'inspiration et de l'expiration quand cela (l'Asana) est acquis.

Patanjali

"Aphorismes sur le yoga"^[22]

Cette citation situe l'importance capitale de la rétention du souffle dans le prânayâma, au point que celui-ci en constitue l'essence même, les autres techniques servant à la préparer et à l'encadrer. C'est aux conditions essentielles de cette rétention que ce long et peut-être indigeste chapitre sera consacré. S'il est un chapitre à connaître à fond, c'est bien celui-ci, car en exposant les répercussions de la rétention du souffle, il permet de l'inclure sans danger dans sa pratique personnelle afin d'en retirer d'immenses bénéfices, tant sur le plan de la santé physique que pour son dynamisme psychique. Les yogis sont capables de bloquer leur souffle durant de longues minutes (une demi-heure et plus) sans effets néfastes, bien au contraire. Ce fait pose une énigme troublante pour nos physiologistes.

Comme on s'en doute, ce n'est pas pour épater les physiologistes que les yogis réalisent ces prouesses, mais dans le but de contrôler le prâna et d'agir sur leur mental. Ces techniques sont si peu axées sur le

"spectacle" que, durant des millénaires, leur existence même est restée secrète. Pour les yogis donc, le prânayâma commence (nous n'avons pas dit "s'identifie") avec les rétentions du souffle ou du moins avec les exercices respiratoires impliquant des arrêts plus ou moins prolongés du souffle.

C'est aussi pour l'Occidental le moment de ne pas s'emballer ! Il faut se préparer sérieusement aux rétentions, et les exercices des chapitres précédents constituaient la base de cette préparation. Vu les importantes réactions psychophysiologiques que déclenche la pratique des rétentions de souffle (Kumbhaka, en sanscrit), la prudence est de rigueur, sans doute, mais non la pusillanimité. Il est nécessaire, surtout en l'absence d'un guide qualifié, de savoir très exactement ce qui se passe quand on bloque le souffle.

Voyons d'abord les répercussions purement physiologiques de ces rétentions, en interviewant d'abord les grands champions de la spécialité, capables de retenir leur respiration pendant trente minutes et plus : nous avons nommé les phoques et les morses ! Ces animaux vont nous intéresser prodigieusement, car... en dépit des différences de forme extérieure, de mode de vie, etc., il s'agit de mammifères dont la physiologie peut se comparer à la nôtre.

Dans ce cas, comment se fait-il que, normalement, nous soyons à peine capables de retenir notre respiration de 25 à 75 secondes excepté les plongeurs entraînés, ou les pêcheurs d'éponges ou de perles qui atteignent 3 à 4 minutes, soit 10 pour cent seulement de la capacité d'un morse ? Un seul autre mammifère arrive à concurrencer le phoque : le paresseux. Nous ne visons pas ici un type bien particulier d'être humain -en voie progressive de disparition, paraît-il-, mais bien ce mammifère édenté des forêts du Brésil, qui n'a que deux doigts à chaque main et vit suspendu aux branches, redevable de son nom à la lenteur de ses mouvements. Ceci intrigue les biologistes, suscite leur curiosité et leurs recherches à propos de ce qu'ils appellent le "réflexe

de plongée". L'éléphant de mer (ou phoque à trompe) est venu à leur aide et a permis d'éclaircir quelque peu ces phénomènes. Cet animal qui peut atteindre jusqu'à 6 mètres de long et pèse une tonne, figure parmi les plus grands mammifères vivant sur notre planète. Il vit au large des côtes du Mexique ainsi qu'à la Guadeloupe. C'est là qu'une équipe de savants américains s'attaqua au problème.

Elle comprenait le célèbre physiologiste Per Scholander de la *Scripps Institution of Oceanography*, son collègue Merrill Spencer, ainsi qu'un ingénieur, Marcos Intaglietta. En février 1964, l'expédition se rendit donc au large de la Guadeloupe pour y capturer des éléphants de mer aux fins d'expérimentation. Lors des expériences, les animaux capturés furent ligotés à une planche lestée, tandis qu'à l'artère de leur nageoire, des instruments étaient fixés pour permettre de contrôler leurs réactions physiologiques. Après quoi ils furent plongés dans des bassins remplis d'eau.

L'équipe a étudié les réactions de douzaines d'animaux, tant mâles que femelles. En faisant varier le temps de plongée forcée de 10 à 20 et jusqu'à 30 minutes, on constata tout d'abord que le réflexe ne se déclenchait pleinement qu'après quelques plongées. Selon toute apparence, disait Spencer, il fallait aux phoques un certain temps pour comprendre que l'expérience ressemblait à une vraie plongée, les instruments ont montré qu'aussitôt que le "réflexe" se déclenche (c'est-à-dire dès l'instant où le nez du phoque est plongé dans l'eau), les pulsations cardiaques se ralentissent brutalement. Alors qu'en dehors de l'eau leur pouls bat normalement entre 80 et 90 à la minute, il tombe aussitôt à 12 pulsations/minute, ce qui correspond à un "coup de frein brutal" sur la circulation pour économiser l'oxygène transporté par le sang.

Un tel ralentissement de la circulation pourrait être néfaste au cœur et surtout au cerveau, pour lequel une privation quelque peu prolongée d'oxygène entraîne des lésions souvent mortelles, toujours irréversibles.

Les recherches ont montré que, dans l'organisme du phoque, les capillaires de la queue et des nageoires se ferment virtuellement afin de ne diriger le sang riche en oxygène que vers les organes qui en ont le plus besoin : le cœur et le cerveau.

Pour alimenter les extrémités, le phoque libère l'oxygène stocké dans ses muscles, où il dispose habituellement d'une réserve importante. Autre constatation capitale : le phoque en plongée modifie son métabolisme en décomposant partiellement les sucres pour produire de l'énergie sans entamer sa réserve limitée d'oxygène. La science occidentale étudie ce "réflexe de plongée" en vue d'applications chez l'homme.

De nos jours, ce ne sont plus seulement les pêcheurs de perles et d'éponges qui voient leur approvisionnement en oxygène réduit dans l'exercice de leur profession. Les équipages de sous-marins, les pilotes d'avions à réaction supersoniques et stratosphériques, les cosmonautes, dans certaines circonstances, courent le risque de voir leur approvisionnement en oxygène coupé brutalement. Si l'homme disposait, lui aussi, du réflexe de plongée, en cas d'accident il gagnerait de précieuses minutes qui peuvent alors représenter la marge entre la vie et la mort.

Or les recherches ont établi l'existence, chez l'homme, d'un réflexe de plongée rudimentaire, peut-être atrophié par non-emploi. Présent chez tout être humain, ce réflexe peut donc être amplifié par l'entraînement. Les savants demandèrent à un vieux pêcheur de perles de plonger la tête dans un seau d'eau ; aussitôt, chez lui aussi, le pouls tomba à 12 à la minute, au point que l'expérimentateur le tira par les cheveux pour lui ôter la tête de l'eau afin de savoir s'il se sentait bien ! Par contre, si le plongeur se bouchait les narines pour retenir son souffle hors de l'eau, la diminution du nombre de pulsations était moins importante. Les chercheurs en ont conclu que les facteurs psychologiques jouaient un rôle important dans le déclenchement de ce réflexe puisque, même chez

l'éléphant de mer, il ne fonctionnait que quand l'animal savait qu'il devait se comporter comme dans une plongée véritable.



Nous allons pour l'instant laisser les éléphants de mer plonger en paix - nous les retrouverons plus tard -, et revenir à notre, prânayâma. Première conclusion : les longues rétentions de souffle des yogis s'expliquent biologiquement. Retenons ensuite que la rétention de souffle met en action des mécanismes psychophysiologiques fondamentaux présents -à l'état rudimentaire- chez l'homme et susceptibles de développement par l'exercice.

À ce stade, une question doit être posée : "POURQUOI et COMMENT ?

OBJECTIFS DU KUMBHAKA

La réponse ne peut pas être simple, parce que les techniques de prânayâma visent tout le domaine psychophysiologique. Pour simplifier et rationaliser notre étude, examinons d'abord les résultats et les objectifs immédiats pour remonter ensuite jusqu'aux effets plus subtils et aux buts plus élevés. Chez le Hatha-Yogi, la rétention du souffle provoque d'abord un dégagement d'énergie, de prâna, dans le corps, suivi d'une meilleure répartition dans tout l'organisme. Le yogi veut acquérir le pouvoir de le diriger à volonté vers toutes les parties de son corps où il juge nécessaire de l'envoyer.

STIMULATION DE LA RESPIRATION INTRACELLULAIRE

L'objectif immédiat des divers exercices de prânayâma avec kumbhaka est de stimuler la respiration interne. Il est bon de rappeler qu'il existe deux types de respiration.

— **la respiration pulmonaire ou externe**, qui s'effectue dans les poumons. Elle inclut tous les mécanismes nerveux et musculaires nécessaires à l'entrée de l'air extérieur dans les poumons, les processus d'échange gazeux dans les alvéoles et le rejet de l'air usé. La respiration externe habituelle ne comprend que deux phases : l'inspiration et l'expiration. Les yogis y introduisent deux autres phases, et la respiration comprend alors 4 temps, dans l'ordre :

1. Rechaka - Expiration (phase la plus importante)
2. Kumbhaka à vide
3. Puraka - Inspiration (dont l'efficacité dépend de la première)
4. Kumbhaka à poumons pleins.

De la modification de chacune de ces phases naissent les divers exercices de prânayâma. Du point de vue du prânayâma, les phases de rétention sont les plus importantes tant physiologiquement que psychologiquement, les autres n'ayant de sens qu'en fonction de celles-là.

— **la respiration interne ou cellulaire**, la seule *vraie* respiration -souvent méconnue -, puisqu'elle constitue le but réel de la respiration externe, a lieu dans chaque cellule. En effet, toute cellule en contact avec l'oxygène l'absorbe ; par l'oxydation de certains éléments cellulaires, de l'énergie est libérée, avec production de CO₂ (anhydride carbonique) que la cellule rejette. Stimuler la respiration cellulaire est l'objectif primaire du

prânayâma, qui s'accompagne d'une production accrue de chaleur interne, par l'activation des combustions intracellulaires.

Les exercices devraient donc être poursuivis jusqu'à transpiration profuse. En fait, dans nos climats tempérés, la transpiration se produit beaucoup moins vite qu'en Inde ; il faut, pour la provoquer, une nette sensation d'élévation de la température du corps. Il en résulte une "magnétisation" du corps, une revitalisation au sens le plus strict, par l'activation des processus biologiques de combustion intracellulaires. L'énergie dégagée, le prâna libéré est disponible pour des fins psychophysiologiques élevées, dont nous aurons l'occasion de reparler.

L'Occidental sédentaire, vivant dans l'air immobile des locaux d'habitation, a peu d'occasions d'activer la respiration cellulaire. Celle-ci produit un coup d'accélérateur, qui stimule les processus normaux et vitaux dans toutes les cellules de l'organisme. La pratique régulière assure un bon dynamisme physiologique, améliore le tonus vital et permet de résister à tous les stress et épreuves de la vie. Il ne s'agit pas d'un coup de fouet ni d'une stimulation factice, mais d'une revitalisation en profondeur.

LES GRADATIONS

Les effets des rétentions sont -ainsi que les écueils- fonction de la durée du blocage. Nous allons donc distinguer les divers degrés de KUMBHAKA à poumons pleins, pour en discuter ensuite les effets :

KUMBHAKA de 3 à 20 secondes

L'effet principal de cette catégorie de rétentions, qui est à la portée de chacun, est de permettre une meilleure utilisation, une meilleure "digestion" de l'air inspiré. Si l'on recueille et analyse l'air expiré (respiration usuelle), on constate que seulement 6 pour cent sur les 21 pour cent d'oxygène que contenait l'air inspiré sont effectivement absorbés par l'organisme. C'est d'ailleurs le fait que l'air expiré contient encore 14 à 15 pour cent d'oxygène qui permet au "bouche-à-bouche" de ranimer une victime. En prolongeant le temps de contact de l'air avec la membrane pulmonaire, les échanges se font dans les meilleures conditions : l'absorption d'oxygène est accrue avec, parallèlement, une évacuation plus complète d'anhydride carbonique (CO₂).

La respiration s'opère ainsi dans des conditions optimales. Cette catégorie de Kumbhaka peut être pratiquée à tout moment : elle ne comporte aucune contre-indication et constitue une préparation indispensable au stade suivant.

KUMBHAKA de 20 à 90 secondes

Lorsque la rétention du souffle dépasse 20 secondes, elle déclenche des réactions beaucoup plus marquées. Elle n'est pas dangereuse si elle s'effectue dans les conditions que nous détaillerons dans la partie "exercices". L'Occidental ne devrait -en principe- guère aller au-delà, sauf exceptions et alors sous la direction d'un guide qualifié.

Ces rétentions de souffle sont poussées jusqu'au moment où les mécanismes réflexes prennent le dessus sur la volonté et déclenchent l'expiration. Le souffle est bloqué jusqu'à la limite supportable, sans effort exagéré de volonté et sans réactions violentes de l'organisme. Moyennant une progression lente et régulière appuyée sur une pratique quotidienne, ces exercices sont encore accessibles à l'Occidental moyennant quelques précautions et... du bon sens. Il y a des contre-indications : cf. infra.

KUMBHAKA de 90 secondes à plusieurs minutes^[23]

Cette catégorie conduit le yogi jusqu'à des états précomateux contrôlés qui s'accompagnent de réactions physiologiques très profondes pouvant aller jusqu'à une revitalisation complète (sans doute en suscitant dans l'organisme la production des biostimulines découvertes par Filatov). En 1933, le professeur Filatov, membre de l'Académie de Médecine d'U.R.S.S., spécialiste de la greffe de la cornée, travaillait à la mise au point d'un procédé de conservation de cornées par réfrigération.

Il fut surpris de constater que les greffons qui avaient subi une congélation prolongée *"reprenaient" mieux que les cornées fraîches*. Ce fait inattendu fut le point de départ d'investigations systématiques des phénomènes qui se produisent dans les tissus vivants pendant leur congélation d'une part, et des réactions de l'organisme bénéficiaire de la greffe d'autre part. Ici aussi, une surprise attendait les chercheurs : ces greffons avaient une action stimulante, rajeunissante, sur la TOTALITÉ de l'organisme receveur de la greffe. Filatov suppose que les cellules du greffon soumis à l'action du froid, menacées de mort, produisaient dans leur lutte pour survivre, une substance stimulante.

Après de longues recherches, il formula sa célèbre théorie :

"Lorsqu'un tissu séparé de l'organisme est maintenu dans des conditions de survie défavorables, mais non mortelles, son activité

biochimique se modifie avec production de biostimulines non spécifiques, donc capables de stimuler toutes les réactions vitales des organismes dans lesquels ils sont greffés. "

Si un organisme tout entier se trouve dans ces "conditions défavorables mais non mortelles", n'y a-t-il pas production de biostimulines sans avoir à séparer les tissus de l'organisme ? Cette hypothèse est plausible. Il est certain qu'une interruption dans l'apport d'oxygène crée bientôt des conditions défavorables qui, prolongées, aboutiraient à l'asphyxie et enfin à la mort.

La théorie de Filatov expliquerait et rendrait plausible à nos yeux rationalistes les affirmations des Rishis, selon lesquelles le prânayâma poussé constituerait une fontaine de jouvence ! Comme on s'en doute, poussé à un tel degré, le prânayâma constitue une acrobatie physiologique qui n'est pas exempte de danger et qui ne peut se pratiquer que sous la conduite d'experts qualifiés. Lorsque les yogis indiens affirment que le prânayâma est dangereux et doit se pratiquer avec un gourou, ils songent aux formes poussées de cette discipline. Ils ont évidemment raison. Ces restrictions ne s'appliquent pas aux rétentions ne dépassant pas deux minutes. Nous allons donc concentrer notre attention sur Kumbhaka catégorie 2, le plus intéressant pour nous. Occidentaux.

EFFETS PHYSIOLOGIQUES DU KUMBHAKA No 2

Kumbhaka 2 devrait déclencher le réflexe de plongée cité plus haut et provoquer des modifications importantes à la circulation dans les extrémités. Cela explique pourquoi cet exercice doit se pratiquer en Lotus, en Siddhâsana ou au moins dans la posture du Diamant : pour freiner la circulation dans les jambes au profit du cerveau et du cœur.

Il s'accompagne aussi d'importantes modifications du métabolisme : décomposition partielle du sucre pour obtenir directement de l'oxygène afin de compenser l'interruption dans l'apport extérieur. Pendant ces rétentions, le taux du CO₂ sanguin s'élève. La température interne tend à monter. En effet, la ventilation pulmonaire joue aussi le rôle de radiateur calorifique pour évacuer la chaleur produite par les combustions intracellulaires. Le moteur de votre voiture surchaufferait sans l'action du radiateur.

De même les combustions des moteurs vivants que sont les cellules produisent de la chaleur qui surchaufferait un organisme sans la peau et surtout sans les poumons qui jouent le rôle de radiateur. En bloquant le souffle, le radiateur pulmonaire est mis hors circuit. L'organisme répond en demandant au radiateur "peau" de fonctionner plus activement. Cela explique la sensation réelle de chaleur et la transpiration éventuelle. Il devient compréhensible que les yogis réussissent, par le contrôle du souffle, à lutter contre le froid. C'est ainsi qu'en 1966, Swami Dharendra Brahmachari, le Gourou de feu M. Nehru, invité à se rendre en U.R.S.S. pour y entraîner les cosmonautes dans les techniques de yoga, débarqua de l'avion d'Air-India à Moscou, en plein hiver... vêtu de mousseline transparente ! Les officiels soviétiques qui l'attendaient à l'aéroport, emmitouflés dans des pelisses et des chapeaux fourrés, les mains gantées furent atterrés lorsqu'ils le virent sur le tarmac dans cette tenue, souriant, en plein hiver moscovite.

Un Soviétique charitable offrit sa pelisse à Dhirendra Brahmachari qui refusa en souriant : "Je fabrique ma chaleur à l'intérieur quand j'en ai besoin."

MAITRISE DU "NŒUD VITAL"

Toutefois, les principaux effets de Kumbhaka 2 se produisent dans le système nerveux végétatif et spécialement au niveau du centre respiratoire situé dans la moelle épinière, dans ce renflement situé à la base du cerveau et appelé "bulbe céphalo-rachidien", où se trouve le "nœud vital". Une simple piqure d'épingle à cet endroit donne la mort. La mission du centre respiratoire est d'adapter la respiration tant aux circonstances extérieures qu'intérieures.

Il est le résonateur précis et permanent de la situation psychophysiologique globale. Il centralise une foule de renseignements provenant de tout le corps : il réagit aux moindres variations du pli sanguin, du taux de CO₂, de la teneur en oxygène, ainsi que de la tension sanguine dans les vaisseaux qui l'entourent. Le centre respiratoire fait partie de la moelle allongée, ce qui lui confère une situation privilégiée et unique, car il est ainsi en liaison *directe* avec l'ensemble du système nerveux : il est en relation immédiate non seulement avec tous les centres de la moelle épinière qui commandent les mécanismes respiratoires, mais aussi avec le nerf vague ou pneumogastrique (voir plus loin), ainsi qu'avec les niveaux cérébraux supérieurs.

Ainsi donc, toute modification du monde extérieur renseignée par les sens, tout changement dans le comportement psychologique (activité corticale consciente, travail intellectuel, émotions) trouvent leur écho instantané au centre respiratoire, afin d'adapter le comportement respiratoire à la situation donnée. Chaque émotion, notamment, modifie notre rythme respiratoire et entraîne des variations de la teneur en CO₂. Le centre respiratoire agit aussi sur toute la circulation sanguine et vice versa. Le plus infime mouvement musculaire altère la composition du sang et retentit sur le centre respiratoire.

La particularité du centre respiratoire est de fonctionner habituellement d'une façon autonome, comme les autres centres végétatifs, mais il jouit du privilège unique de pouvoir être commandé par le moi conscient, il peut collaborer avec lui. Dans Kumbhaka 2, le moi conscient inhibe le mécanisme réflexe du centre respiratoire et impose sa volonté. Une comparaison "technique" : dans la vie ordinaire, le centre respiratoire se comporte comme le pilote automatique d'un avion de ligne qui commande toutes les réactions de l'appareil. Le pilote humain se contente de surveiller le cap. Toutefois, le pilote humain peut à son gré déconnecter le pilote automatique et prendre les commandes en mains. Le "moi conscient" dès qu'il intervient dans les mécanismes respiratoires pour les ralentir, les accélérer ou plus encore pour les stopper, s'installe à un poste de commande-clé.

CLÉ DU CONTRÔLE ORGANIQUE

La respiration est la grande fonction frontière qui, au point de vue physiologique, sépare les deux domaines bien distincts que sont, d'une part l'activité organique inconsciente et réflexe, d'autre part l'activité volontaire. S'il est impossible de donner des ordres directs au foie, à l'estomac, à la rate, à tout moment il est possible de régler le souffle. Que se produit-il lorsque la respiration glisse du plan involontaire sur le plan conscient ? Le moi conscient est, à ce moment-là, en contact direct avec lui. Pendant Kumbhaka, le "moi conscient" entre en rapport direct avec le centre respiratoire et prend en main le levier de commande stratégique de tout l'organisme, et cela d'une façon plus nette encore que pendant le ralentissement conscient de la respiration.

Après quelques secondes de Kumbhaka, un conflit va opposer le centre respiratoire et la volonté du moi conscient qui bloque les mouvements respiratoires. Après quelques secondes de rétention déjà, le centre respiratoire enregistre les changements dans la composition du sang : le taux de CO₂ grimpe tandis que la teneur en oxygène baisse parallèlement. Excité, le centre respiratoire cherche à redéclencher les mouvements respiratoires, mais le moi conscient s'y oppose. Plus longtemps il tiendra, plus il marquera son emprise sur le centre respiratoire en maîtrisant le réflexe d'inspiration, la stimulation du centre respiratoire agira alors sur le nerf vague (ou pneumogastrique) dont nous allons parler.

STIMULATION DU NERF PNEUMOGASTRIQUE

Rappelons-nous que le système nerveux de la vie végétative se compose d'une part du système sympathique qui longe la colonne vertébrale, dont le chapelet de ganglions s'égrène à côté des vertèbres. C'est le système de l'action : ses activités visent à mobiliser et à utiliser les réserves de l'organisme en vue de l'action dans le monde extérieur. D'autre part il y a le vague, ou pneumogastrique, qui part du bulbe, près du centre respiratoire ; il innerve le pharynx, le larynx, la trachée, les poumons, l'aorte, le cœur, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le pancréas, le foie, la rate, les reins, le côlon et les vaisseaux sanguins des viscères, bref tous les organes, tout comme son antagoniste, le sympathique, d'ailleurs. Ces deux systèmes sont antagonistes : l'un joue le rôle d'accélérateur, l'autre de frein, quoiqu'il arrive que les rôles s'inversent dans certains cas.

Le pneumogastrique contrôle la préservation organique. Il est intéressant de noter que le civilisé moyen est surtout un sympathicotonique, en d'autres termes, que son système nerveux végétatif se caractérise par une surexcitation permanente du sympathique. Cette rupture permanente d'équilibre est à l'origine de bien des manifestations que vous reconnaîtrez au passage. Le sympathicotonique a les pupilles dilatées et les yeux secs au lieu de les avoir brillants. Il a la bouche sèche, des sueurs froides, des pâleurs subites. C'est le sympathique qui fait dresser les cheveux sur la tête, provoque des palpitations, fait battre le cœur trop vite. La surexcitation du sympathique freine les mouvements péristaltiques du tube digestif, réduit la sécrétion des glandes digestives, entraîne souvent une constipation spastique, une digestion lente et difficile. De plus une surproduction d'adrénaline fait que l'on est toujours "surexcité".

C'est là le syndrome classique -réalisé évidemment à des degrés divers- des réactions du citadin pris dans le tourbillon des occupations multiples, accablé de responsabilités, c'est-à-dire de soucis. Il dort mal, a les nerfs à fleur de peau, est à la fois anxieux et agressif.

Or Kumbhaka va précisément stimuler son antagoniste, le vague, celui qui "fait venir l'eau à la bouche", qui laisse la peau sèche, tout en permettant une irrigation normale de la peau, qui calme le cœur, ralentit le pouls, amplifie les mouvements péristaltiques de l'intestin, guérit la constipation tout en favorisant les sécrétions des glandes digestives.

La rétention prolongée du souffle en stimulant le vague, rétablit l'équilibre neurovégétatif. Voilà pourquoi il est recommandé au sympathicotonique plus qu'à tout autre de respirer le plus souvent possible d'une façon lente, profonde et complète pendant la journée, pour voir disparaître progressivement toutes les manifestations d'une hyperexcitation du sympathique. Kumbhaka 2 constitue pour lui un équilibrant de premier choix.

Comment bloquer le souffle ?

Les rétentions de souffle stimulent la respiration cellulaire, intensifient la production de bioénergie et les échanges prâniques dans tout le corps, tout en agissant puissamment sur le système neurovégétatif. Ces bénéfices s'acquièrent sans danger, à condition toutefois de respecter les règles suivantes :

a) Pratiquer régulièrement les âsanas classiques (par exemple, celles décrites dans "J'apprends le Yoga") afin de maintenir la colonne vertébrale flexible sur toute sa longueur. Ce n'est pas sans raison que les anciens traités (notamment l'Asthanga Yoga de Patanjali) mentionnent les âsanas comme stade précédant le prânayâma. Les âsanas activent la circulation sanguine dans tout le corps, ouvrent les capillaires et permettent au prâna dégagé lors des rétentions de souffle, de se répartir harmonieusement dans tout l'organisme, et de le dynamiser sans "court circuits".

Dans un corps non assoupli par les âsanas (caractérisé principalement par une colonne vertébrale rigide), les rétentions de souffle prolongées peuvent provoquer des dérèglements pratiques, sans gravité d'ailleurs, puisqu'il suffit de renoncer aux exercices de prânayâma pour que tout rentre bientôt dans l'ordre. Il est recommandé de placer les exercices de prânayâma comportant des rétentions de souffle de plus de 40 secondes après la séance d'âsanas.

b) Pendant la pratique du prânayâma avec kumbhaka, la colonne vertébrale doit être aussi rectiligne et verticale que possible. Le bassin doit cependant être légèrement incliné vers l'avant. Il ne faut pas le pratiquer en position couchée.

c) Pendant la rétention du souffle, il faut effectuer Mula Bandha (cf. chapitre 35), c'est-à-dire contracter et relever l'anus, ce qui influence tout le périnée. Il faut se représenter la colonne vertébrale comme une pile de pièces de monnaie percées d'un trou central^[24], au centre duquel est suspendu un fil. Les vertèbres sont ces pièces de monnaie ; le fil, la moelle épinière. Comme d'importants courants prâniques vont parcourir la moelle, que vous en soyez conscient ou non, elle doit "pendre" librement dans le rachis.

d) Il faut être à jeun. Si les exercices de respiration volontaire et ralentie, sans rétention de souffle, peuvent se pratiquer à n'importe quel moment de la journée, il n'en va pas de même pour le prânayâma avec Kumbhaka. Le temps qui doit s'écouler entre le dernier repas et la séance de prânayâma varie, bien entendu, selon l'importance et la nature du repas, et selon les particularités individuelles. Certaines personnes digèrent vite, d'autres ont une digestion lente, notamment les sympathicotoniques à qui cependant ces exercices font le plus grand bien. Si le prânayâma se pratique après les âsanas, il n'y a aucun problème, puisque l'estomac doit être vide pour celles-ci aussi. À titre indicatif, ce temps peut varier d'une heure et demie à cinq heures ! De toute façon, il n'y a pas de conséquences graves à redouter, si ce n'est une gêne digestive passagère.

e) Progressivité dans l'entraînement. Nous tenons à insister plus particulièrement sur ce point, car il est relativement facile de bloquer le souffle, et cette facilité peut amener des personnes non préparées par les âsanas à pratiquer les rétentions à tort et à travers. Il peut en résulter une euphorie qui persiste après les exercices. Cette sensation

agréable peut conduire à augmenter la durée et la fréquence des rétentions. Il en résulte parfois une fièvre qui effraie ses victimes. Personnellement, j'ai connu un cas très significatif. Il s'agissait d'un jeune homme à qui de graves malformations de la colonne (gibbosité) interdisaient la pratique des âsanas. Passionné de yoga, il pratiquait surtout la concentration mentale et la méditation, à raison d'une heure par jour. Dans un livre il découvrit des exercices de prânayâma avec rétention de souffle, qu'il mit aussitôt en application, à forte dose, dès le premier jour. Il en ressentit une sensation d'euphorie extraordinaire... mais le lendemain, il avait 39 degrés de fièvre ! Il me fit téléphoner pour me demander conseil, se doutant bien que la fièvre était due au prânayâma. Je ne pus l'aider qu'en le rassurant : la cessation des exercices entraînerait la disparition de la fièvre. C'est ce qui se passa. L'état de sa colonne ne permettait pas une répartition correcte du prâna, et était à l'origine de sa mésaventure.

Une sensation de chaleur est normale, nous l'avons vu, mais elle ne peut pas se prolonger durant des heures ; elle doit disparaître assez vite après la fin de la séance. Une telle poussée de fièvre ne prête pas à conséquence grave : elle constitue un avertissement, un coup de semonce. Souvent les victimes de ces inconvénients spectaculaires mais assez anodins en sont effrayées au point qu'elles n'osent plus s'aventurer dans les rétentions ! Une pratique très progressive en durée et en nombre permet d'éviter ces inconvénients.

f) Quelle est l'erreur la plus courante que commettent les débutants non avertis lorsqu'ils veulent retenir leur souffle ? Tout simplement celle de se "gonfler à bloc", car ils supposent qu'en enfermant un maximum d'air dans les poumons, ils pourront "tenir" plus longtemps. Or ce n'est pas la *dernière* inspiration qui est décisive pour la durée de la rétention, car l'oxygène de l'air enfermé dans les poumons représente peu de chose en comparaison de l'oxygène véhiculé par le sang, dont la saturation dépend des respirations précédentes. Il faut donc faire précéder les

réentions de souffle par des respirations complètes lentes et profondes, à moins de pratiquer les exercices d'hyperventilation des poumons tels Kapâlabhâti et Bhastrika (cf. ch. 25, 27). Ces exercices d'hyperpnée -donc d'hyperventilation pulmonaire-, entraînent une expulsion massive de CO₂ et de ce fait DOIVENT obligatoirement être suivis d'une rétention du souffle, afin de rétablir à son niveau normal le taux de CO₂ dans le sang. Il est erroné de croire que le CO₂ soit nocif par lui-même : sa présence en quantité bien définie est indispensable à l'équilibre chimique du sang, dont il forme un élément capital. Pour bloquer correctement le souffle, il faut d'abord effectuer un minimum de 5 respirations yogiques profondes et complètes, sans amplifier la dernière, puis bloquer le souffle sans à-coup. Vers la fin, l'inspiration se ralentit pour se transformer insensiblement en arrêt total du souffle. Pendant la rétention, plus encore que pendant les exercices de respiration profonde, il faut concentrer toute son attention sur ce qui se passe dans le corps, notamment dans le thorax, et écouter les battements du cœur.

g) Pendant la rétention tout se passe pour le mieux si, après peu de secondes, le cœur ralentit ses pulsations et se met à battre avec calme et puissance. Puis survient la conscience de la circulation sanguine sous forme d'une pulsation qui semble ébranler rythmiquement tout le thorax. Si cela se produit, c'est parfait : ces réactions sont normales. Après un temps très variables selon les possibilités de chaque adepte, l'organisme réclame de l'air. Le débutant ne devra pas résister trop longtemps à cette envie et laisser l'expiration se déclencher d'elle-même presque insensiblement. Certains yogis conseillent d'inspirer quelques cm³ d'air frais tout juste avant d'entamer l'expiration, pour faciliter le contrôle de l'expiration.

h) L'expiration doit être lente, continue, complète. Elle doit se terminer par l'expulsion forcée des derniers restes d'air grâce à une contraction des muscles intercostaux et des abdominaux. À la fin de l'expiration forcée, retenir le souffle durant deux ou trois secondes, puis laisser

l'inspiration démarrer insensiblement. Éviter de bloquer brutalement le souffle ou de le relâcher soudainement. Il faut se ménager une transition insensible : pas d'expulsions ni d'arrêts brutaux et saccadés de l'air retenu.

Vous avez dépassé vos possibilités si vous n'êtes pas capable de contrôler l'expiration, c'est-à-dire si vous bloquez le souffle jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à éclater et si vous devez vous hâter de vider les poumons pour reprendre au plus vite de l'air frais ! Il faut contrôler toutes les phases, y compris l'expiration et l'inspiration subséquente. Si une rétention prolongée au-delà des limites vous a obligé à inspirer trop vite après une expiration hâtive, ne vous faites pas de souci : c'est sans conséquence, mais cela vous indique que vous devez revenir en arrière et réduire le temps de rétention. Au début, vous ne pouvez pas aller jusqu'à une gêne notable. Avec de l'entraînement, vous pourrez pousser les rétentions jusqu'à une certaine lutte entre votre souffle et vous. Progressivement, la pratique de la rétention de souffle peut être poussée jusqu'à la sensation de fatigue, mais non de suffocation, et jusqu'à un début de transpiration -disons plutôt de moiteur.

À ce moment une vibration très particulière se produit dans l'organisme :

"L'adepte devrait pratiquer Kumbhaka jusqu'à ce qu'il sente que Prâna pénètre le corps tout entier, du sommet de la tête aux orteils. Alors il devra exhaler lentement par la narine droite" (Hatha Yoga Pradikpa, II. 49).

Il est bon d'exécuter des séries de 5 ou 6 prânayâmas avec rétention de souffle, puis de se reposer durant quelques minutes avant de recommencer un nouveau cycle de 5 ou 6 prânayâmas avec rétention. L'on sera surpris de constater que la rétention du souffle s'effectue beaucoup plus facilement pendant la seconde série que pendant la première.

En effet, les rétentions de souffle stimulent puissamment la rate qui se contracte et chasse dans le circuit sanguin des quantités importantes de globules rouges. Après quelques respirations profondes, ce sang enrichi tant en globules rouges qu'en oxygène permet de tenir beaucoup plus longtemps et avec une facilité accrue.

Ne travaillez pas au chronomètre, cette propension trop occidentale conduit à la poursuite de la "performance", ce qui est contraire non seulement à l'esprit du yoga mais surtout à l'intérêt de l'adepte, car cela l'incite à dépasser ses limites avec tous les dangers que cela comporte. Un contrôle occasionnel, à titre indicatif, est admissible.

À noter

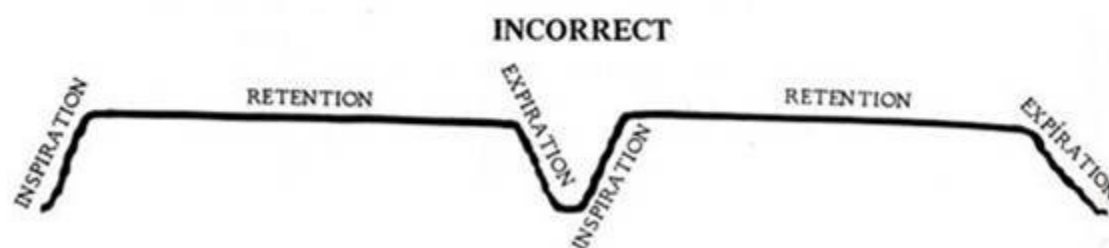
Lorsque vous pratiquerez des exercices de prânayâma avec des rétentions de souffle de plus de 10 secondes, il sera indispensable de les accompagner de Jalandhara Bandha.



RESPIRATION NORMALE SUPERFICIELLE ET IRRÉGULIÈRE



RESPIRATION YOGIQUE COMPLETE AVEC KUMBHAKA



RESPIRATION YOGIQUE COMPLETE AVEC KUMBHAKA (ARRETS BRUTAUX -
INSPIRATION ET EXPIRATION SACCADÉES (A PROSCRIRE))

Anuloma viloma

Ainsi se trouve déblayée la route qui mène aux exercices de prânayâma avec Kumbhaka.

Dès maintenant donc, les adeptes qui ont pratiqué régulièrement les exercices préparatoires au prânayâma peuvent commencer la rétention de souffle. Les indications concernant la concentration, etc. restent de rigueur, bien entendu. Qu'ils pratiquent l'exercice mentionné dans le chapitre 12 en le modifiant comme suit :

Expirer par la narine gauche ;

Inspirer par la narine gauche ;

Kumbhaka à poumons pleins ;

Expirer par la narine droite ;

Inspirer par la narine droite ;

Kumbhaka à poumons pleins.

Recommencer aussitôt le même processus. Pendant la rétention, les deux narines se trouvent donc bouchées.

Sans Kumbhaka, cet exercice s'appelle nâdi Sodhana. L'introduction d'une phase de rétention de souffle modifie sa nature et son appellation, qui devient dès lors Anuloma Viloma, un très important et très classique exercice de prânayâma.

Le rythme

L'élément que nous allons introduire maintenant dans nos exercices de prânayâma est capital : il s'agit du rythme et de la proportion entre les diverses phases de l'acte respiratoire. En effet, le cosmos est imprégné de rythme. La rotation de la terre sur elle-même et son "vol" orbital autour du soleil règlent l'alternance du jour et de la nuit ainsi que celle des saisons. Ces rythmes ne sont pas établis au hasard, ils découlent de la structure intime de la matière et de l'univers. Le rythme est une propriété fondamentale du cosmos.

Au cours de l'évolution, toute vie terrestre, qu'elle soit végétale, animale ou humaine a été modelée par ces rythmes. Est-ce vraiment par hasard qu'une lunaison et un cycle menstruel de la femme comptent 28 jours ? Sans vouloir approfondir l'influence des rythmes cosmiques fondamentaux sur le comportement psychophysiologique de l'être humain ce qui dépasserait autant les intentions que les besoins de notre étude, constatons que l'organisme humain est très sensible au rythme, qu'il en est pénétré. Parmi ces rythmes, celui des pulsations du cœur et celui de la respiration sont les plus évidents et sans doute les plus importants, bien qu'à cet égard la cytologie puisse nous réserver des surprises.

En ce qui concerne les rythmes cardiaque et respiratoire, notons tout de suite qu'ils sont étroitement solidaires. L'interdépendance de ces rythmes biologiques dérive de la constitution même de notre organisme.

Le débit et par conséquent le rythme des pulsations cardiaques est déterminé et influencé à la fois par la puissance du muscle cardiaque, la viscosité du sang, le diamètre des conduits sanguins, depuis l'aorte jusqu'aux capillaires, ces conduits sanguins si ténus que les globules rouges, dont cinq millions emplissent à peine un millimètre cube, doivent s'y faufiler en file indienne selon les besoins de l'organisme.

Mis bout à bout, les capillaires s'étireraient sur environ cent mille kilomètres avec une surface développée de près de sept mille mètres carrés. Ils constituent la véritable surface de contact du sang et des cellules, baignant dans le liquide extracellulaire. La circulation du sang dans les capillaires garde son mystère. En effet, une loi physique bien connue et très simple permet de calculer la puissance que doit fournir une pompe pour faire circuler dans un circuit à une vitesse donnée une quantité connue d'un liquide de viscosité déterminée.

En effectuant ces calculs de "plomberie", on établit que le cœur, pour vaincre la résistance interne des capillaires à la progression du sang, devrait être des milliers de fois plus puissant qu'il ne l'est en réalité ! C'est pourquoi il est de plus en plus couramment admis que le cœur se borne à propulser le sang dans les artères et artérioles et à l'amener jusqu'aux capillaires, qui se chargent ensuite de le guider à travers leur inextricable réseau.

Ainsi donc le cœur ne serait pas le vrai moteur de la circulation sanguine dans les capillaires, pas plus que l'estomac ne pousse les aliments à travers le tube digestif : c'est l'intestin lui-même qui se charge de faire avancer le bol alimentaire par ses mouvements péristaltiques. De façon analogue, les capillaires feraient progresser le sang dans leur réseau ultramicroscopique.

De même que le péristaltisme intestinal est solidaire du fonctionnement de l'estomac et vice versa, le rythme des battements du cœur est étroitement lié au débit des capillaires, qui correspond au rythme

fondamental de notre organisme. Cette vitesse elle-même dépend des besoins de nos cellules. Le rythme cardiaque est donc l'intégrale des besoins physiologiques de notre organisme tout entier : l'homme qui court voit à la fois son rythme respiratoire et ses pulsations s'amplifier et s'accélérer. C'est ainsi que TOUS les rythmes biologiques de notre organisme s'intègrent et que leur harmonie l'eurythmie -, signifie "santé", tandis que leur discordance aboutit à la maladie. Cet extrait de "Secrets et sagesse du corps", du Dr. Salmanoff, est significatif :

"Il y a des cas, et ils ne sont pas rares, où la mort du malade ne peut être expliquée ni par l'évolution des phénomènes morbides, ni par la carence des grandes fonctions primordiales (respiration, circulation, élimination), ni par une complication grave prémortelle. Il reste une hypothèse vraisemblable : c'est la rupture de l'eurythmie synchronisée.

En une minute, chez un sujet sain, le nombre de respirations doit osciller entre 16 et 20, le cœur doit se contracter entre 72 et 80 fois et le rein filtrer $N \text{ cm}^3$ d'urine. Le dégagement de l'oxygène dans le trajet : poumon, sang, myoglobine, acide lactique, fibrille musculaire, est bien rythmé : 300 fois par minute.

On constate avec étonnement une proportion quantitative préétablie entre le rythme et la respiration : 18 par minute, les contractions du cœur : 72 fois par minute, le rythme de la dissociation de la myoglobine : 300 par minute.

Le nombre des respirations par minute : 18 (R), multiplié par 4 donne le nombre des systoles cardiaques : 72 (C) par minute ; le nombre de systoles : 72 à 75 (C) multiplié par 4 donne le nombre de livraisons d'oxygène aux muscles du squelette apportées par la myoglobine (M) $75 \times 4 : 300$. Cette proportion pourrait être présentée comme une formule algébrique du rythme synchronisé : $R \times 4 = CC \times 4 - M$.

Il faut une respiration pour livrer un volume d'oxygène suffisant pour quatre contractions du myocarde. Il faut une contraction du myocarde pour livrer un volume d'oxygène aux quatre contractions des fibrilles musculaires de muscles striés et lisses. Le rythme synchronisé entre le nombre des respirations, le nombre des systoles et le nombre des livraisons de la myoglobine aux fibrilles musculaires est évident. Les globules rouges sont des vecteurs, des transporteurs d'oxygène. Si l'oxygène était simplement dissous dans le sang et non lié aux hématies, le cœur, pour assurer la respiration des tissus, devrait battre à un rythme 40 fois plus rapide qu'il ne le fait.

Les recherches sur le rythme des diverses fonctions physiologiques pourraient donner des renseignements très intéressants. Le rythme du péristaltisme de l'estomac plein et celui de l'estomac vide, le rythme de la sécrétion du suc gastrique et du suc intestinal, le rythme de la sécrétion de la bile hépatique et vésiculaire, la durée et le rythme de certaines réactions du catabolisme et de l'anabolisme pourraient bien élargir nos connaissances sur l'eurythmie synchronisée. "

Le rythme influence aussi notre endurance. Chacun sait qu'un pas rythmé permet de parcourir des distances considérables avec une fatigue réduite alors qu'un pas irrégulier et non rythmé fatigue rapidement. L'introduction du rythme dans le travail le régularise et réduit la fatigue musculaire et intellectuelle. À travers la danse et la musique, le rythme devenu visible et vivant, influence l'émotivité, agit sur le mental lui-même. Le rythme finit par influencer l'être humain tout entier, sans qu'aucun plan ne lui soit soustrait.

Ces particularités n'ont pas échappé aux fins observateurs que sont les yogis. Ils ont remarqué, des millénaires avant Salmanoff, que quatre battements du cœur correspondaient à une respiration. Par conséquent, le premier objectif des yogis en matière de rythme est d'établir fermement cette synchronisation des battements du cœur et de la

respiration. Ils ont en outre observé qu'en modifiant délibérément ces rythmes fondamentaux, il était possible d'influencer toutes les fonctions physiologiques et même psychologiques de l'être humain. C'est dans cette perspective qu'il faut placer les exercices de respiration rythmée dont voici le premier :

RESPIRATION RYTHMÉE

Assis dans votre position favorite pour les exercices de prânayâma, attendez que le souffle se régularise de lui-même à son rythme normal de repos, tandis que vous dirigez votre attention sur les battements du cœur ou sur les pulsations du sang. Ce n'est pas difficile : il suffit de vous concentrer dans la région du cœur pour en prendre conscience à volonté. Si vous n'y parvenez pas encore, vous pouvez tout simplement prendre le pouls au poignet avec le pouce et compter les battements. Lorsque vous percevrez nettement les battements du cœur -avec ou sans l'aide du pouls-, il s'agira de synchroniser consciemment les rythmes cardiaque et respiratoire. Comptez deux battements à l'inspiration, quatre à l'expiration, et respirez ainsi durant une minute environ : nous savons déjà que, dans les exercices de prânayâma, l'expiration dure en général le double de l'inspiration. Ce rythme est d'ailleurs très naturel.

À l'occasion, observez un chat lové qui ronronne ; vous suivrez son rythme respiratoire en observant son ventre : vous constaterez que l'expiration dure deux fois plus que l'inspiration. En ce qui vous concerne, allongez progressivement votre respiration ; comptez trois battements pour l'inspiration (purak) et six pour l'expiration (rechak). Si c'est confortable et facile, augmentez jusqu'à quatre battements pour purak, huit pour rechak, et ainsi de suite.

Vous remarquerez que jusqu'à présent il n'est pas question de rétention du souffle. Il est essentiel de laisser d'abord les rythmes s'établir et s'allonger avant d'introduire khumbaka, la rétention du souffle, qui doit d'ailleurs faire l'objet d'un entraînement séparé (cf. chapitre 14). Il s'établira bientôt une synchronisation parfaite et vous noterez que la respiration régulière, consciente et rythmée, absorbe le mental : c'est un des buts de l'exercice. Il en résulte un apaisement, une sérénité qui s'établit par la magie du rythme qui est l'antidote de la surexcitation de

la vie moderne. Rien n'égale la respiration rythmée pour calmer les nerfs à fleur de peau, pour apaiser les esprits agités par la tension que nous impose notre civilisation de forcenés.

Tous les exercices décrits dans les chapitres précédents peuvent être perfectionnés en leur superposant la synchronisation du souffle et des battements du cœur, et notamment dans la pratique de la respiration alternée. Si nous n'avons pas parlé de rythme auparavant, c'est parce qu'au début de l'apprentissage des exercices, l'attention est accaparée par tant de détails matériels d'exécution que s'il était demandé d'emblée de se préoccuper du rythme, cela deviendrait une source de distractions plutôt qu'un élément intégrateur. Dès que la technique de la respiration alternée est bien assimilée, vous pouvez et devez, sans crainte ni danger, rythmer vos exercices de prânayâma, dont l'efficacité sera multipliée. La DURÉE de chaque respiration n'a qu'une importance limitée, c'est le RYTHME qui constitue l'élément décisif. Souvenez-vous-en.

RESPIRATION COMPLETE RYTHMÉE

Avant de pratiquer la respiration alternée rythmée, il faut vous exercer à la respiration yogique complète avec sangle contrôlée et avec introduction d'une courte rétention du souffle. Proportion : (au début) puraka = 1 unité - kumbhaka = 2 unités. Autrement dit, inspirez pendant quatre battements de cœur, bloquez le souffle sur huit battements, puis expirez sur huit. Par tâtonnements, vous découvrirez votre durée optimum, caractérisée par le fait que vous serez en mesure de poursuivre presque indéfiniment sans fatigue.

Outre l'aisance, rappelons que la concentration - essentielle - est facilitée par le rythme qui fixe l'attention. Avec de la pratique, vous augmenterez la durée de la rétention pour arriver par paliers successifs et progressifs au rythme classique : puraka = 1 unité - kumbhaka - 4 unités - rechaka = 2 unités. Donc si l'inspiration dure quatre pulsations (1 unité), vous retiendrez le souffle à poumons pleins pendant seize battements (4 unités), et l'expiration s'étendra durant huit battements (2 unités).

RESPIRATION ALTERNÉE RYTHMÉE

Lorsque vous serez bien accoutumé à l'exercice ci-dessus, vous pourrez pratiquer la respiration alternée avec rétention de souffle sur ce même rythme 1... 4... 2.

Cet exercice très classique et puissant est sans danger si vous respectez les conditions primordiales : AISANCE, CONCENTRATION, RYTHME. La DUREE est un élément tout à fait secondaire.

J'insiste sur ce point parce que l'Occidental a souvent tendance à prendre la durée comme objectif. Or c'est non seulement l'élément le moins important, mais en fin de compte presque le seul qui puisse présenter des inconvénients. Appliquez les règles pour la rétention du souffle indiquées dans le chapitre précédent à tous vos exercices et vous ne courrez aucun risque. Pratiquez avec persévérance, régularité et douceur, jusqu'au moment où le rythme sera si bien ancré en vous qu'il ne vous sera plus nécessaire de compter. Alors la respiration rythmée vous sera aussi naturelle que la marche.

Dans le prânayâma, plus qu'ailleurs encore, tout s'enchaîne et se tient, mais il faut se garder de brûler les étapes ; elles sont toutes indispensables et doivent être parcourues une à une. Ne pas se hâter est, en fin de compte, la meilleure façon d'aller vite, en toute sécurité.

Viloma prânayâma

Il est bien dommage que Viloma Prânayâma soit si peu connu en Occident !

En effet, il ajoute aux bénéfices qui lui sont propres l'avantage de permettre une pratique des rétentions de souffle sans aucun danger. Sa caractéristique fondamentale est de répartir les rétentions sur plusieurs paliers incorporés dans le déroulement de l'inspiration, soit de l'expiration.

TECHNIQUE

Posture :

Comme pour les autres exercices de prânayâma, il se pratique en posture yogique ou sur une chaise basse mais il peut s'exécuter aussi pendant la marche, voire en position couchée.

Cycle A – Inspiration Fractionnée

Dans cet exercice, le rythme joue un rôle capital. Avant de commencer Viloma, prenez votre pouls et imprégnez-vous du rythme de vos battements cardiaques. Au début, vous pouvez d'ailleurs maintenir le pouce en place jusqu'à ce que le rythme soit bien établi en vous, il sera votre métronome. Puis inspirez pendant deux battements, bloquez pendant deux battements, réinspirez pendant deux battements, stoppez à nouveau le souffle pendant deux battements, etc., jusqu'à ce que les poumons soient complètement remplis d'air. Lorsque les poumons sont pleins (inspiration yogique complète en trois phases avec sangle contrôlée), bloquez à nouveau le souffle pendant 5 à 10 secondes, puis expirez lentement par les deux narines. Je précise que l'inspiration aussi se fait par les deux narines.

Dès que les poumons sont vides, recommencez une inspiration par paliers comme décrit plus haut. Une série de 5 inspirations complètes par paliers (mais suivies d'une expiration continue) constitue le cycle "A" de Viloma Prânayâma.

Cycle B – Inspiration Fractionnée

Le cycle B diffère du cycle A en ce sens que c'est l'*expiration* qui se fait par paliers successifs d'expiration : 2 temps de rétention ; 2 temps d'expiration ; 2 temps de rétention ; 2 temps d'expiration et ainsi de

suite jusqu'à ce que les poumons soient complètement vides. Après une brève rétention de 5 à 10 secondes à poumons vides, réinspirer d'une traite.

Cinq de ces respirations constituent un cycle B. Un cycle A plus un cycle B forment un Viloma Prânayâma complet. Après ce prânayâma, se reposer en Shavâsana en respirant normalement.

Les adeptes entraînés peuvent enchaîner avec un nouveau cycle complet à condition de ne pas se sentir fatigués. Il faut immédiatement interrompre tout prânayâma dès qu'apparaît une sensation de fatigue ou de gêne. La concentration et le rythme sont les éléments capitaux de cet exercice, bien plus que la durée elle-même.

PERFECTIONNER L'EXERCICE

Le perfectionnement consiste à augmenter, non la durée, qui sera immuablement de 2 battements du cœur, mais bien le nombre de paliers.

Pour augmenter le nombre de paliers, il faut réduire la quantité d'air expirée (ou inspirée, selon le cas) à chaque palier.

Chez les débutants, les poumons seront déjà remplis (ou vidés) en trois ou quatre paliers seulement. Avec de l'entraînement, on parvient à diminuer la quantité d'air expirée (ou inspirée) à chaque fois, de manière à atteindre 8, 10 paliers ou plus. Dans Viloma Prânayâma, la respiration est toujours silencieuse, l'arrêt se fait chaque fois sans brutalité et en fermant la glotte.

VILOMA PRANAYAMA COMBINÉ AVEC MULA BANDHA

Viloma Prânayâma accompagné de Mula Bandha devient un véritable exercice de prânayâma dans toute l'acception du terme. Pendant la période d'apprentissage, l'attention de l'adepte est suffisamment accaparée par le processus lui-même et par le maintien du rythme. Dès que l'exercice est devenu familier, c'est-à-dire après quelques jours de pratique, il faut le compléter avec Mula Bandha, qui consiste à contracter le sphincter anal en même temps que le muscle releveur de l'anus, ce qui contracte tout le périnée (cf. fin du chap. 35). Mula Bandha s'effectue À CHAQUE RÉTENTION. Donc, à chaque palier en rétention de souffle, contractez l'anus. Chaque fois que vous inspirez ou expirez selon qu'il s'agit du cycle A ou B, vous relâchez Mula Bandha. Pendant Mula Bandha, se concentrer à Muladhara, c'est-à-dire sur la région anale contractée.

Mula Bandha se place donc à chaque palier en rétention et en outre pendant la période de rétention de 5 à 10 secondes qui termine l'inspiration ou l'expiration.

AVANTAGES

Cet exercice procure tous les effets bénéfiques des exercices de prânayâma avec rétention du souffle et cela sans aucun danger. Seuls les cardiaques doivent s'abstenir, comme ils doivent d'ailleurs le faire pour tous les exercices de prânayâma avec rétention (cf. contre-indications signalées antérieurement). Dans les exercices de prânayâma avec rétention continue, il arrive qu'on dépasse sa capacité sans s'en rendre compte. Pendant la rétention, on juge encore confortable de retenir le souffle durant quelques secondes, puis quand vient le moment d'expirer comme prescrit, c'est-à-dire en faisant durer l'expiration le double du

temps de l'inspiration, cela ne va plus : on est alors forcé d'expirer trop vite et l'exercice est faussé, le rythme et la proportion sont détruits.

Dans Viloma Prânayâma, les rétentions sont brèves, l'exercice se contrôle facilement et se règle automatiquement, puisque seul le nombre de paliers varie.

Viloma Prânayâma aide à se concentrer et à rythmer le souffle. Inspirer pendant deux secondes, puis bloquer la respiration en faisant Mula Bandha durant deux secondes (ou deux battements du cœur, ce qui est plus rationnel) oblige l'attention à se concentrer sur l'exercice et prévient les distractions. Cet exercice constitue un entraînement doux, progressif et insensible au prânayâma. Le déplissage des alvéoles se fait harmonieusement et sans à-coups, la respiration est ralentie et les échanges gazeux dans les poumons s'effectuent dans les conditions optima.

Viloma Prânayâma ne brutalise pas les poumons, l'adepte est averti qu'il approche de ses limites, sans courir le risque de les dépasser par inadvertance. C'est l'exercice idéal pour ceux qui pratiquent le prânayâma sans guide expérimenté.

AVANTAGES HYGIÉNIQUES

Il procure tous les avantages décrits dans les chapitres précédents, ceux du prânayâma avec rétention et ceux du prânayâma accompagné de Mula Bandha.

Le bénéfice particulier de cet exercice est qu'il normalise la tension artérielle. Les personnes ayant une légère hypo- ou hypertension verront leur état s'améliorer progressivement.

AUTRE PERFECTIONNEMENT

Pendant l'inspiration fractionnée (donc entre deux paliers en rétention), imaginer que l'on respire le parfum d'une rose et en même temps se concentrer sur le courant d'air frais qui doit être perçu très haut dans les cornets du nez ; cet endroit -le plus richement tapissé de terminaisons nerveuses très sensibles- est l'organe principal de la fixation du prâna de l'air. Cette image mentale favorise l'absorption du mental dans l'acte respiratoire. C'est pourquoi en Inde on brûle des baguettes de bois de santal, qui parfument et purifient l'air tout en améliorant la concentration.

AU LIT

Cet exercice peut se pratiquer couché, par exemple au lit, le soir avant de s'endormir ou le matin avant de se lever. S'il s'exécute le soir, pratiquer la phase B qui est sédative et aide à s'endormir profondément. Au réveil, c'est la phase A qui est préférable pour se "dynamiser" et dissiper les dernières brumes du sommeil.

Pendant la journée, si l'exercice est pratiqué couché, les deux phases doivent se succéder dans l'ordre : cinq fois A, cinq fois B. Toutefois, pendant la journée, il est préférable de pratiquer assis.

VILOMA PRANAYAMA EN MARCHANT

Viloma Prânayâma se prête bien à la pratique pendant la marche dans la nature. D'autres exercices de respiration rythmée peuvent se pratiquer en utilisant le pas comme métronome ; toutefois, la difficulté consiste à découvrir le rythme adéquat : si l'on marche en inspirant durant 4 pas, puis en retenant le souffle durant 4 autres pas, ensuite en expirant durant 4 pas, il se peut que cela dépasse déjà la capacité de l'adepte. Il faut alors procéder par tâtonnements. Sur terrain plat, à allure régulière, ce rythme se trouve sans trop de peine, mais si le terrain est accidenté et le pas variable, il faut constamment rajuster le rythme.

Avec Viloma Prânayâma, comme le nombre de paliers peut varier à volonté, l'exercice s'adapte automatiquement à la capacité respiratoire de l'adepte et à l'allure de la marche. Il y a cependant une différence avec l'exercice effectué statiquement, c'est-à-dire couché ou assis : durant la marche, la rétention de souffle prévue à la fin de l'expiration (ou de l'inspiration, selon le cas) est supprimée.

Donc, on inspire pendant deux pas, on bloque le souffle pendant deux pas, on réinspire pendant 2 pas, on bloque à nouveau et ainsi de suite jusqu'à ce que les poumons soient pleins, puis l'on vide aussitôt les poumons, lentement mais d'une traite pour recommencer comme décrit ci-dessus. On fait 5 cycles A (sur l'inspir), suivi de 5 cycles B (sur l'expir), après quoi l'on se repose en laissant le souffle aller et venir spontanément, sans se préoccuper du rythme. L'exercice peut reprendre dès que le souffle est redevenu normal.

Autre différence : Mula Bandha est facultatif. Viloma Prânayâma en marchant est un "dynamisant" extraordinaire. Faites-en fessai pendant quelques minutes : vous percevrez une chaleur aux joues et dans tout le corps, indice que la respiration cellulaire, la véritable respiration interne,

est activée. Facultativement, on peut imaginer intérieurement le OM qu'on émet à chaque inspiration ou expiration fractionnée. N'essayez pas d'augmenter à tout prix le nombre de paliers : l'exercice doit toujours rester confortable et facile, il ne peut provoquer aucune oppression, c'est là une garantie de sécurité.

Prâna mudra ou shanti mudra

Au cours des siècles, le yoga s'est transmis de Maître à disciple, de bouche à oreille sous le sceau du secret. Dans les écritures anciennes, le secret était protégé par le laconisme des textes, l'hermétisme, l'ambiguïté des formulations : *"Cet exercice tel un joyau très précieux, doit demeurer secret"*. Ces textes sont pour la plupart inutilisables sans commentaire éclairé. C'est ainsi que, dans la Gheranda Samhita, chap. I, 16, 17, 18, 19, nous trouvons la description suivante de Vârisâra Dhauti qui correspond à Shank Prakshalana^[25] :

"Remplir la bouche avec de l'eau jusqu'à la gorge, puis l'avaler lentement ; la faire passer ensuite dans l'estomac, la forcer vers le bas et l'expulser par le rectum. Ce procédé doit demeurer très secret. Il purifie le corps. En le pratiquant avec soin, l'adepte acquiert un corps luisant"^[26]. Vârisâra est le Dhauti le plus élevé. Celui qui le pratique avec facilité purifie son corps encrassé et le transforme en un corps pur".

Il est certain qu'en dehors du cercle restreint des initiés, personne ne serait capable d'exécuter l'exercice à l'aide de ces seules indications ! Malgré cela, il est précisé que ce procédé doit *"demeurer très secret"*.

Nous lisons plus loin (1.21 ; 1.22) :

"Cette forme de Dhauti (Agnisara Dhauti) doit être gardée très secrète". ;

"Ce Dhauti doit demeurer un grand secret et ne doit être révélé à personne".

Le souci, frisant l'obsession, de préserver le secret qui imprègne la littérature yogique heurte bien des Occidentaux. Ils voient dans cette attitude une manifestation d'égoïsme des grands Rishis, qui privent ainsi délibérément l'humanité de leurs précieuses connaissances. Les initiés rétorquent que si les Rishis ont imposé la loi du secret, cette mesure n'a pas pour but de priver les personnes étrangères du fruit de leurs expériences, mais, au contraire, de les protéger contre certains dangers (Les parents placent les allumettes hors de portée des enfants pour prévenir tout accident).

Les Rishis ajoutent que tout adepte qui désire vraiment pratiquer le yoga rencontrera son Maître. Toutefois, cette explication n'est que partielle. La loi du secret découle du principe même de la transmission du yoga à l'échelle individuelle, le Maître initiant et guidant l'élève pas à pas, étape par étape.

C'est ainsi qu'actuellement encore, dans bien des ashrams de l'Inde, les élèves d'un même Maître ne sont pas autorisés à se communiquer les exercices qu'on leur a appris. Cette interdiction préserve la liberté du Maître de révéler à chaque disciple individuellement et au moment propice les techniques correspondant à son degré d'évolution. Elle permet au Maître d'individualiser son enseignement, et même de se contredire à l'occasion !

En fait les contradictions ne sont qu'apparentes, car tel exercice parfait pour tel adepte peut être contre-indiqué pour son voisin. Il est donc logique d'interdire le "troc" des techniques. Les adeptes acceptent et respectent volontiers cette interdiction car ils ont une confiance totale dans leur Maître.

De plus, le sceau du secret partagé crée un lien très particulier : les sociétés secrètes en tirent une grande partie de leur puissance. Certains

ordres ésotériques préservent de nombreuses pratiques qui pourraient, sans inconvénient, être révélées au grand public. Les réserver aux seuls initiés valorise ces rites ou pratiques. Souvent aussi le secret protège contre l'hostilité extérieure et permet de résister à l'épreuve du temps. Enfin la non-divulgaration constitue une protection contre les dénaturations. Lorsque la diffusion s'effectue sans restriction, elle échappe à tout contrôle, et ouvre le champ à toutes les dénaturations, à toutes les déformations.

L'adepte aussi retire des avantages d'une pratique secrète : elle le soustrait aux indiscretions et lui donne des forces accrues, en vertu de la loi psychologique bien connue que la parole peut se substituer à l'action. Celui qui bavarde de ses projets à tout venant les réalise bien rarement ! La vapeur de la chaudière peut actionner la sirène ou l'hélice du navire. À force d'abuser de la sirène, la pression devient insuffisante pour naviguer. Restez discret au sujet de votre pratique ! Ne proclamez pas sur tous les toits que vous faites du yoga, surtout pendant les premiers mois. Je crois que bien des personnes n'ont pas persévéré dans le yoga uniquement parce qu'elles en avaient trop parlé à trop de monde ! Les grands hommes d'action sont avares de paroles. Voilà donc pas mal d'arguments en faveur du secret.

Toutefois, la diffusion mondiale que le yoga connaît actuellement semble avoir mis fin à cette période occulte. En fait, il n'en est rien. À l'heure actuelle encore, les "orthodoxes" en Inde demeurent hostiles à toute dissémination incontrôlée du yoga. À ma connaissance, l'exercice décrit dans ce chapitre n'a jamais été publié. Faut-il conclure qu'en le divulguant j'enfreins la loi du secret ? Je ne le crois pas. En effet, il est et demeure prescrit "que cet exercice soit pratiqué en secret, en dehors de la présence de tout témoin". Il y a une nuance ! L'exercice en lui-même ne doit pas nécessairement rester inconnu des adeptes ; par contre, sa pratique doit être secrète. S'il est possible de pratiquer les âsanas en présence de tiers sans diminuer notablement leur efficacité, en

revanche, dans le cas de Prâna Mudra, par exemple, toute présence étrangère même d'une personne amie -et adepte du yoga- constitue un élément perturbateur qui en compromet le succès.

Prâna Mudra est un prânayâma très complet. Au-delà de son aspect prânique, donc du contrôle des énergies subtiles du corps, il appartient aussi à la catégorie des "mudras" ou gestes symboliques, c'est-à-dire expressions corporelles ayant une résonance psychique. Plus encore que les âsanas, cet exercice demande à être étudié avec soin, en respectant à la lettre toutes les indications.

TECHNIQUE

Position de départ :

Classiquement, cette position devrait être le Lotus, exclusivement. Toutefois, pour les Occidentaux n'ayant pas encore maîtrisé Padmâsana, Siddhâsana convient, ou à la rigueur Vajrâsana. À titre d'ultime concession (temporaire mais non à perpétuité), il peut à la rigueur, se pratiquer sur une chaise. Les mains sont déposées (superposées) dans le giron, les paumes orientées vers le haut. Il est indispensable que la colonne vertébrale soit tenue très droite.

L'exercice proprement dit

Avant d'aborder la description détaillée de l'exercice, je vous propose de jeter un coup d'œil sur les photos pour avoir une idée générale du mouvement.

Il s'agit donc d'un prânayâma, combiné avec des mouvements des bras et des mains.

Voyons d'abord, en résumé, comment se déroule Prâna Mudra :

- pendant l'inspiration, lente et aisée, les mains quittent le giron et s'élèvent au fur et à mesure que les poumons se remplissent, les bras s'ouvrent quand les poumons sont pleins ;
- après une rétention de souffle à poumons pleins, les mains regagnent lentement leur position de départ, dans le giron, à la fin de l'expiration.

À chacune de ces phases, tous les détails d'exécution doivent être respectés scrupuleusement. Ne vous pressez pas ! Étudiez soigneusement, détail par détail, toutes les indications ; elles ont chacune leur profonde raison d'être. Le temps que vous consacrerez à

cette étude sera largement compensé par les bienfaits accrus que vous récolterez de votre pratique.

Premier temps d'exécution (départ poumons vides)

L'exercice commence à la fin d'une expiration complète, après qu'une contraction de la sangle abdominale ait expulsé les derniers restes d'air. Cette contraction s'accompagne de Mula Bandha, la contraction de l'anus.

Marquez un temps d'arrêt à poumons vides -quelques secondes suffisent- pour vous concentrer avant d'entamer le Prâna Mudra. Aussi longtemps que l'inspiration n'a pas commencé, les mains demeurent immobiles dans le giron, les paumes tournées vers le haut, les doigts un peu repliés. Vous voilà prêt pour le deuxième temps d'exécution.

Deuxième temps d'exécution (début de l'inspiration)

Phase diaphragmatique :

Relâcher un peu la contraction de la sangle abdominale et relâcher Mula Bandha. L'inspiration se déclenche en douceur ; tandis que l'air entre doucement par les deux narines, l'abaissement du diaphragme fait naître une légère pression dans le bas-ventre, les mains quittent le giron, les coudes s'éloignent du corps et les doigts écartés pointent droit vers l'abdomen comme s'ils l'irradiaient. À mesure que la phase abdominale de l'inspiration s'amplifie, les mains montent le long et sur l'avant du ventre ; elles suivent l'ascension de la pression intra-abdominale.

Troisième temps d'exécution

Phase costale :

Quand la phase abdominale s'achève, les mains, dont les doigts écartés sont toujours pointés vers le ventre, se trouvent au niveau de l'estomac,

à la hauteur du plexus solaire, en face de Manipura Chakra. L'inspiration se poursuit avec l'expansion du thorax et l'écartement des côtes. Pendant que les poumons se remplissent vers le haut, les mains poursuivent leur lente ascension et les coudes s'éloignent du tronc : ainsi le thorax s'ouvre harmonieusement. Les doigts, au lieu d'être pointés vers le corps, se déplacent maintenant parallèlement au thorax, devant la poitrine. Ils montent jusqu'à la fin de la phase thoracique. À ce moment, les mains sont au niveau des clavicules, les coudes largement écartés du corps, les bras parallèles au sol.

Quatrième temps d'exécution

Phase claviculaire :

Le diaphragme s'est aplati, le thorax s'est épanoui, mais il est encore possible d'inspirer une certaine quantité d'air en soulevant la cage thoracique sous les clavicules^[27].

Pendant que s'achève ainsi la respiration complète, les mains passent devant la gorge et le visage, s'écartent du corps jusqu'à ce que les bras soient grands ouverts ; les paumes sont orientées vers le haut et l'avant, comme pour capter les rayons du soleil levant.

En position finale, les bras prolongent les épaules et sont parallèles au sol. Les muscles sont détendus, les poumons complètement remplis.

Cinquième temps d'exécution (rétention à poumons pleins)

L'adepte s'immobilise dans cette attitude réceptive et bloque le souffle aussi longtemps qu'il le peut confortablement.

Cette phase est capitale, et nous y reviendrons quand nous parlerons de la concentration.

Bien entendu, pendant cette rétention, l'adepte respectera tous les conseils qui ont été prodigués auparavant : confort, aisance,

progressivité.

Sixième temps d'exécution (expiration)

Quand la rétention cesse d'être confortable, et sans attendre d'être mal à l'aise, l'adepte INSPIRE quelques centimètres cubes d'air pur puis laisse l'expiration se déclencher, DANS L'ORDRE INVERSE de l'inspiration (ce qui va à rencontre de l'expiration yogique complète). Le haut des poumons se vide d'abord : le rapprochement des coudes qui accompagne le début de l'expiration, facilite en premier lieu le vidage du haut des poumons. Puis le thorax s'affaisse tout naturellement, le ventre s'aplatit. Pendant l'expiration, les mains s'abaissent progressivement. En fin d'expiration, elles se déposent dans le giron, tandis que la contraction abdominale finale chasse les derniers restes d'air... on fait Mula Bandha, puis on reprend aussitôt le même processus.

CONCENTRATION

Pendant l'inspiration :

— **Phase abdominale** : se concentrer sur toutes les parties de l'abdomen à mesure que les doigts passent devant elles. Imaginer qu'un courant prânique quitte les doigts par les bouts, irradie ainsi tous les organes, les pénètre de conscience et de vitalité. Se concentrer tout particulièrement quand les mains passent devant le plexus solaire, sans cependant marquer un temps d'arrêt.

— **Phase costale** : pendant que les mains se déplacent devant le thorax, imaginer l'air qui pénètre dans les poumons et les gonfle ;

— **Phase claviculaire** : se concentrer sur la chaleur des mains à la gorge et au visage ; irradier de prâna le cou et les yeux ;

— **Rétention** : La phase capitale de Prâna Mudra se situe pendant la rétention du souffle, quand les bras sont ouverts et les paumes dirigées vers le soleil levant (imaginaire ou réel, peu importe). Elle est basée sur la conception yogique de l'interaction du corps et du mental. L'humanité n'a attendu ni les yogis, ni la psychologie moderne pour constater que toute attitude psychique, toute émotion, se traduit par une attitude. Pour utiliser le jargon moderne pour constater que toute attitude psychique s'extériorise par une attitude du corps. En terminologie moderne, toute émotion a son expression corporelle. C'est vrai chez l'animal : le chien montre sa joie en frétilant de la queue. Chez le chat, au contraire, les mouvements de la queue traduisent l'excitation, l'agacement. Chez l'homme, bien que la parole ait supplanté le geste, celui-ci reste un moyen d'expression particulièrement intense.

Le mime atteint à une densité d'expression souvent supérieure à celle du comédien qui parle.

S'il est bien connu que le corps traduit ainsi dans ses gestes et dans ses attitudes les mouvements du psychisme, la réaction inverse, c'est-à-dire celle où l'attitude corporelle conditionne un état psychique, est moins couramment admise et utilisée. Ce grand connaisseur de la nature humaine qu'était Hufeland recommandait aux gens tristes de s'installer devant un miroir et de sourire, car bientôt le sentiment correspondant à l'expression corporelle envahit le psychisme. C'est sur ce principe de la réversibilité dans l'interaction du corps sur le psychisme qu'est basée cette partie de l'exercice. Le geste d'accueil auquel aboutit l'exercice pendant la rétention est un geste d'acceptation, d'ouverture à l'univers. Ouvrir ainsi les bras, c'est... non, il est préférable de ne pas décrire ce qu'éveille cette attitude ! Soyez réceptif, intuitif, c'est tout !

Pendant que l'adepte écoute l'écho psychique de la Mudra, le souffle bloqué, les yeux clos, il imagine le soleil levant, s'imprègne de son rayonnement, laisse la vitalité du cosmos l'irradier. Il ne faut pas "intellectualiser" l'exercice ; l'attitude mentale doit s'éveiller toute seule. Une merveilleuse détente inonde alors le mental et le corps.

Le menton pointe vers le haut, s'oriente vers le soleil (réel ou imaginaire). Les muscles du cou et de la nuque restent détendus, ainsi que ceux des bras (dans la mesure du possible) et des avant-bras. Aucune raideur dans les poignets, ni dans les doigts. Le "climat psychique", qui se manifeste parfois dès la première rétention, s'intensifie à chaque répétition. C'est pourquoi il faut effectuer Prâna Mudra au moins cinq fois de suite.

CONCENTRATION PENDANT L'EXPIRATION

Pendant l'expiration, se concentrer sur l'évacuation complète et lente des poumons ; penser à toutes les parties du corps devant lesquelles les mains passent.

"OM"

L'exercice s'accompagne du Prâna, c'est-à-dire du OM silencieux. Pendant l'inspiration, l'adepte écoute vibrer en lui un long O...M... Pendant la rétention, il peut soit garder le silence intérieur absolu (donc pas de OM) et n'admettre d'autre représentation que le soleil pour créer la disponibilité intégrale du psychisme, soit prononcer intérieurement : SHANTI, SHANTI, SHANTIHI^[28].

Pendant l'expiration, écouler le OM intérieur. Au début, c'est-à-dire pendant l'apprentissage de l'exercice, il sera sans doute impossible à l'adepte d'exécuter tout à la fois le mouvement, de se concentrer sur les différentes parties du corps et en outre d'écouter le OM ! Avec de la pratique, cela devient possible sans difficulté. Il faut d'abord assimiler correctement le geste extérieur, qui doit "couler" sans raideur ni saccade, et se poursuivre avec grâce. Au début, il est utile de pratiquer devant un miroir pour contrôler le mouvement et s'assurer qu'il est gracieux : c'est très important. Un geste heurté se répercute sur l'attitude mentale. Les diverses phases de l'exercice doivent être liées. Quand le geste est assimilé, se concentrer sur les diverses parties du corps et imaginer l'irradiation du prâna des doigts. Ajouter le OM en tout dernier lieu.

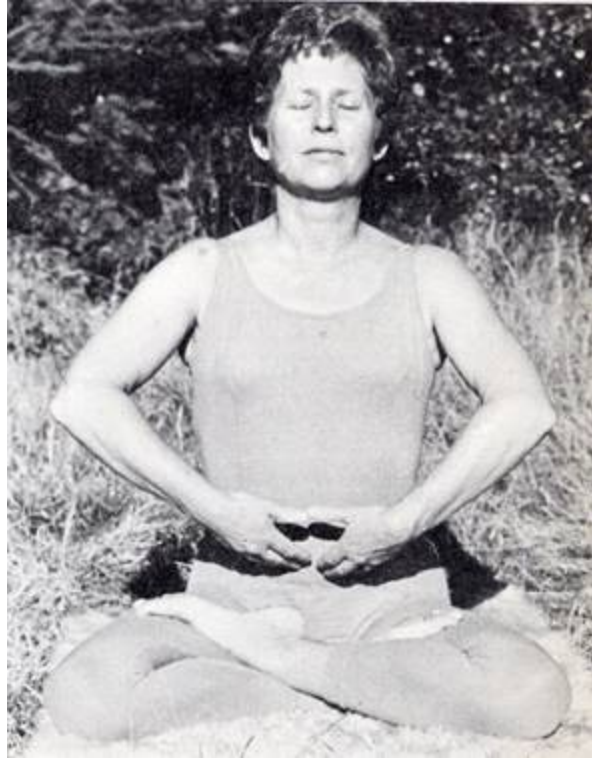
EFFETS BÉNÉFIQUES

Pour juger de l'efficacité de cet exercice, il suffit de l'effectuer quelques fois, puis de faire aussitôt après une respiration ordinaire, immobile, donc sans bouger les bras, en laissant les mains dans le giron. On s'apercevra aussitôt combien l'inspiration est plus harmonieuse, profonde et heureuse en Prâna Mudra. La prise de conscience de l'acte respiratoire est plus aisée, le mental s'absorbe mieux. Pendant la rétention se manifeste un sentiment de paix, de sérénité. Vous comprendrez que cet exercice doit se pratiquer en secret, car la présence d'un témoin vous gênerait. En effet, tout spécialement durant la dernière phase, le visage relaxé traduit l'émotion intérieure et participe à cette sérénité.

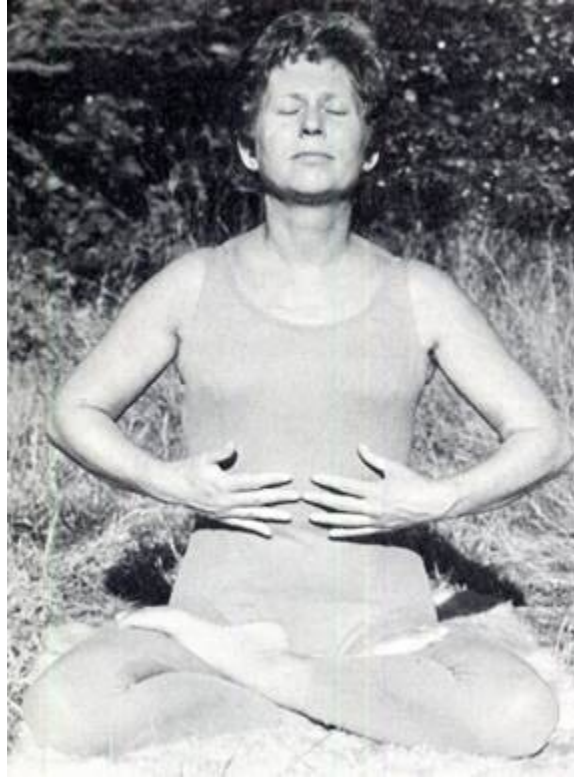
Il est à fortiori impensable d'exécuter cet exercice en public. Les non-initiés trouveraient ridicule ce manège dont la signification leur échapperait. C'est donc à bon escient que les Sages prescrivent la pratique secrète de cet exercice. N'en parlez à personne, ne vous confiez à aucun autre adepte, pas même à votre conjoint ! Prâna Mudra doit rester dans votre intimité, sous peine de perdre une partie de son efficacité. La seule pratique publique autorisée est celle destinée à l'apprentissage, dans un cours, par exemple. Même dans ce cas, l'adepte remarquera aussitôt qu'une pratique en commun ne permet pas d'exécuter l'exercice avec toute l'intensité émotionnelle requise. Seul un vrai Maître pourrait, par sa présence, libérer le contenu émotionnel de Prâna Mudra chez plusieurs disciples à la fois.



Départ : en position du Lotus, déposer les mains dans le giron, paumes orientées vers le haut, sans raideur dans les bras. Relaxer les muscles du visage, orienter le regard vers le bout du nez, sans effort afin de ne pas causer de gêne. Vider les poumons à fond en contractant la sangle abdominale. Mula Bandha.



Début de l'inspiration, phase abdominale. Diriger les bouts des doigts vers le bas-ventre, écarter les coudes du corps, relâcher la sangle abdominale. Cesser Mula Bandha et laisser l'air entrer lentement dans les poumons. À mesure que le diaphragme s'abaisse, les mains poursuivent leur ascension vers le plexus solaire. Elles atteindront ce niveau à la fin de la phase abdominale.



Dès le début de la phase thoracique, écarter les coudes pour faciliter l'expansion du thorax. Pendant cette phase, les doigts ne sont plus pointés droit vers le corps mais parallèles aux côtes.

Les mains montent toujours à mesure que les poumons se remplissent et quand l'expansion thoracique touche à sa fin...



... les mains sont au niveau des clavicules. À ce moment commence la phase claviculaire, donc la phase de respiration haute et pendant ce temps, les mains passent devant la gorge et le visage pour arriver...



... lorsque les poumons sont entièrement remplis d'air à l'attitude représentée par cette photo. À ce moment retenir le souffle et laisser l'attitude mentale qui correspond à cette attitude corporelle s'installer dans le mental. Expirer et revenir en sens inverse à la position de départ.

Le contrôle de la sangle abdominale

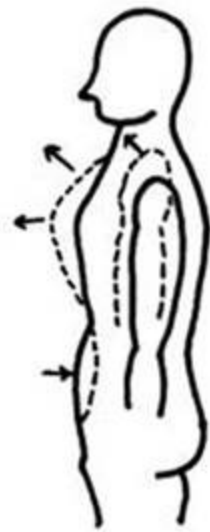
En dépit de leur multiplicité, les âsanas s'appuient en fait sur un nombre restreint de principes de base : l'immobilité, le contrôle du souffle, l'absence d'effort, l'étirement des muscles et la concentration mentale. Ignorer ou méconnaître, ne fût-ce qu'un seul de ces éléments, altérerait l'efficacité des postures. Il en va de même pour le prânayâma et la respiration yogique, dont un pilier est constitué par le comportement ACTIF de la sangle abdominale, qui influence le déroulement du processus respiratoire et conditionne son efficacité. Le contrôle de la sangle abdominale permet au yogi de modifier à volonté la pression dans l'abdomen et dans le thorax, ce qui entraîne d'importantes répercussions.

Aussi faut-il regretter -pour ne pas dire plus !- que l'adepte occidental soit laissé dans l'ignorance totale à ce sujet. En Occident, nous connaissons bien la technique de la respiration yogique complète, mais les instructions précises et complètes quant au rôle éminemment ACTIF de la paroi abdominale font pratiquement défaut.

Or elles sont d'autant plus nécessaires que les techniques yogiques du prânayâma diffèrent de nos conceptions occidentales selon lesquelles la sangle abdominale doit rester passive et relaxée pendant tout l'acte respiratoire. En cédant sans résistance à la pression que le diaphragme exerce sur les viscères, la sangle permet la respiration abdominale, ainsi

nommée d'ailleurs parce qu'elle s'accompagne d'une dilatation de l'abdomen.

Comment en est-on arrivé en Occident à prôner la respiration abdominale avec sangle relâchée ? J'ai l'impression que c'est une réaction contre la technique gymnique de la respiration, presque exclusivement costale. Les deux croquis ci-dessous extraits d'un ouvrage consacré à la rééducation respiratoire, sont révélateurs.



Mauvais exercice:
Inspiration thoracique
Elévation de la poitrine
Elévation des épaules
Applatissement du ventre



Bon exercice :
Inspiration abdominale
Immobilisation de la poitrine
Immobilisation des épaules
Ventre gonflé à l'inspiration

Les croquis ci-dessus nous montrent qu'on s'est contenté de substituer une respiration uniquement diaphragmatique à la respiration thoracique pure. C'est un progrès, sans aucun doute, mais c'est insuffisant.

L'auteur, dont je ne citerai pas le nom, réproouve à juste titre la respiration "gymnique", qui escamote purement et simplement la respiration abdominale ; il la remplace par la respiration abdominale. Celle-ci constitue sans doute un progrès par rapport à la respiration des

gymnastes, car elle permet une inspiration plus ample et plus aisée. Toutefois, dans la pratique du prânayâma, elle présente une série d'inconvénients.

Sous l'influence de tels ouvrages et faute de directives précises, cette conception du rôle de la sangle abdominale s'est même étendue à bon nombre d'adeptes du yoga, qui s'imaginent que pendant la phase abdominale de la respiration, il faut détendre la sangle abdominale et ballonner le ventre pendant l'inspiration. Ce sont surtout les hommes qui respirent ainsi, car chez les femmes la coquetterie (la "ligne" !) les en prévient : elles sont très réticentes quand il s'agit de relaxer la sangle abdominale, de crainte d'avoir du ventre. C'est sans ironie. Madame, que j'ai mis "Ma ligne" entre guillemets, car le souci de votre esthétique vous tient plus près de la vérité que ces Messieurs qui laissent la sangle se distendre.

À ce propos, peut-être serait-il opportun de remplacer la dénomination "phase abdominale" par celle de "phase diaphragmatique" !

Certes, la phase diaphragmatique de la respiration yogique est la plus importante ; cependant, il est non seulement possible, mais même indispensable de l'exécuter en contrôlant la sangle abdominale. Le prânayâma sans contrôle actif de la sangle abdominale est un non-sens, et nous allons en étudier ensemble le "pourquoi" et le "comment".

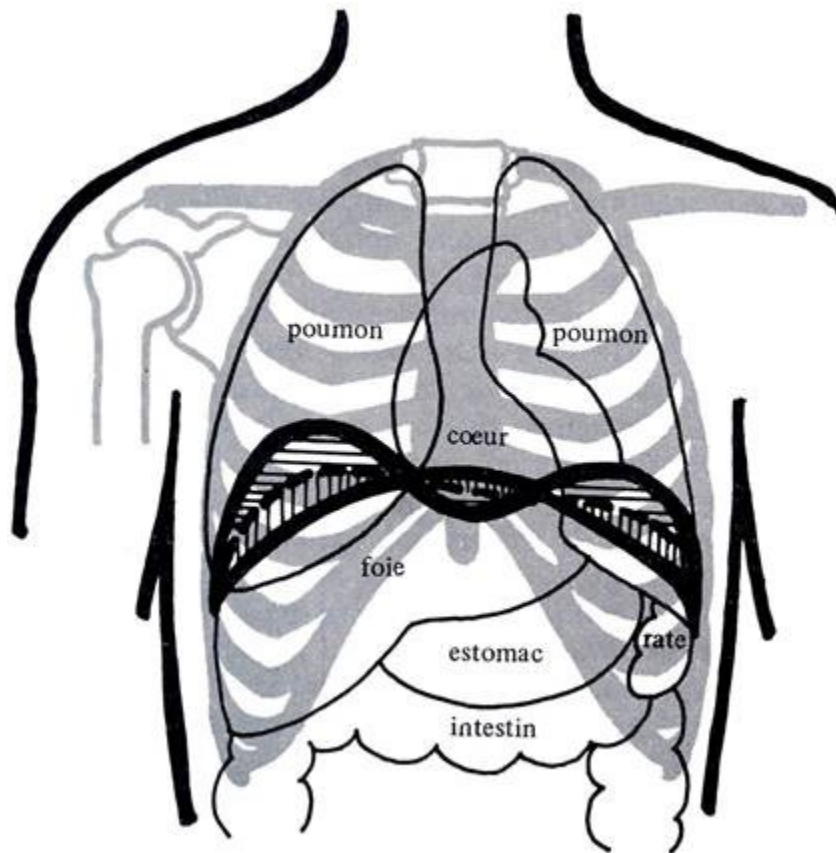
Pour comprendre ce qui se passe mécaniquement, comparons le tronc à un cylindre compartimenté, rigide à l'étage thoracique, déformable à l'étage abdominal, cette déformabilité dépendant étroitement du tonus de la sangle abdominale. La sangle étant déformable et contrôlable par la volonté, son comportement se répercute sur tous les processus respiratoires. Dans ce cylindre, imaginez un piston qui se déplace de haut en bas : le diaphragme.

Il est d'ailleurs surprenant de constater à quel point l'existence même du diaphragme est ignorée, et parmi les personnes qui savent qu'elles

en possèdent un, bien rares sont celles qui se rendent compte de sa forme exacte, de sa position et de l'ampleur de ses mouvements. Si nous en croyons le Docteur A. Salmanoff, même une partie du corps médical en sous-estime l'importance :

"C'est une histoire à la fois drôle et bien triste que celle de la physiopathologie du diaphragme. Certes, la clinique connaît bien la pleurésie diaphragmatique, les paralysies diaphragmatiques, les abcès sous phréniques. Un muscle sans grande importance qui joue un grand rôle dans la respiration, c'est ainsi qu'il est évoqué en passant..."

"Le rôle physiopathologique du diaphragme dans l'évolution des maladies chroniques est complètement ignoré et négligé dans la littérature médicale..."



"Regardons de près le diaphragme et essayons de faire un bilan de son activité vis-à-vis des diverses fonctions de l'organisme. Le diaphragme, dans un organisme sain, fait 18 excursions par minute ; il se déplace de 4 centimètres vers le haut et de 4 centimètres vers le bas. L'amplitude des mouvements du diaphragme est en moyenne de 8 centimètres. 18 excursions par minute, donc 1.000 par heure et 24.000 par 24 heures ! Pensez un peu maintenant au travail fourni par ce muscle d'une surface respectable, le plus puissant de notre corps, qui s'abaisse comme une pompe refoulante parfaite, comprimant le foie, la rate, l'intestin, ranimant toute la circulation portale et abdominale.

En comprimant tous les vaisseaux sanguins et lymphatiques de l'abdomen, le diaphragme propulse la circulation veineuse de l'abdomen vers le thorax ; c'est le deuxième cœur veineux. Le nombre des mouvements du diaphragme par minute est le quart de celui des mouvements du cœur. Mais son effort hémodynamique est beaucoup plus fort que celui des contractions cardiaques, parce que la surface de la pompe refoulante est beaucoup plus grande et qu'elle donne une propulsion plus importante que celle du cœur.

Il suffit de se représenter une fois la surface du diaphragme pour accepter le fait que dans ce muscle, nous possédons au moins un deuxième cœur et peut-être un peu plus.

Que les physiologistes de laboratoire commencent à établir le vrai bilan du débit sanguin diaphragmatique parallèlement au débit cardiaque, ainsi que le rôle du diaphragme pour la "vidange" des lacs sanguins du foie et de la rate qui peuvent, dans certaines conditions, et par exemple pendant la saison froide, retenir de 30 à 50 pour cent du volume du sang circulant ; et le rôle de la pompe diaphragmatique dans la propulsion de la lymphe vers le canal thoracique ; et le rôle du

diaphragme dans la compression systématique (24.000 fois par jour) des villosités intestinales -le seul siège du métabolisme général- où se produit la mystérieuse transformation des substances nutritives assimilables destinées aux tissus et aux cellules.

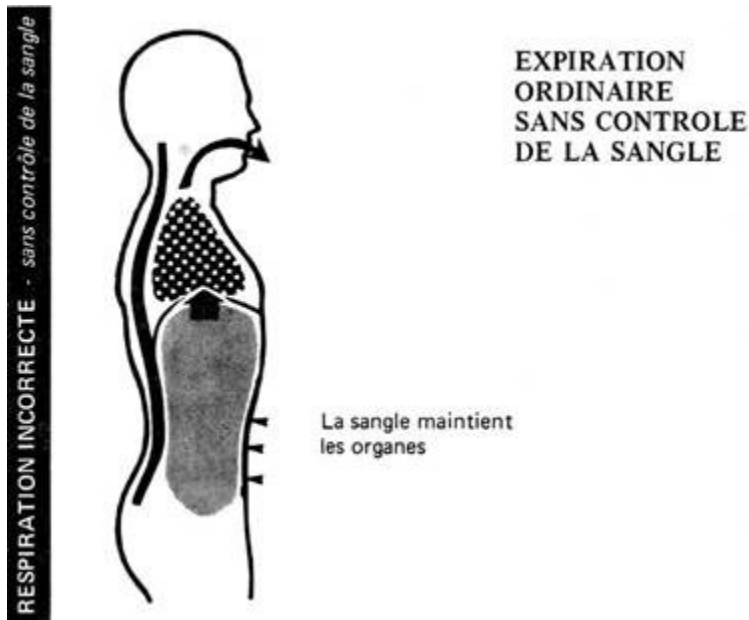
Le diaphragme est un bon et brave moulin pour la nutrition de l'organisme.

En comprimant systématiquement le foie, le diaphragme facilite et dirige même peut-être le flux de la bile, garantit la circulation sanguine du foie et agit indirectement sur toutes les fonctions du foie : fonction glycogénique, fonction uricopoïétique, fonction antitoxique, fonction lipopexique, fonction protéopexique, etc. Si l'on ne veut pas oublier le rôle du diaphragme dans toute la physiologie hépatique, on comprendra aisément la valeur toute relative que peuvent avoir les diverses explorations fonctionnelles du foie, parce que l'on accepte malheureusement comme tests décisifs, des résultats d'épreuves faites sur un foie isolé -et un foie isolé n'existe seulement que dans les fantaisies des hommes de laboratoire.

En améliorant la fonction du diaphragme, on améliorera toujours les fonctions du foie, même malgré la présence de tests catastrophiques.
"

Nous allons voir que le diaphragme ne peut pleinement jouer son rôle que si la respiration diaphragmatique s'effectue avec la sangle abdominale contrôlée.

Examinons d'abord ce qui se passe quand la phase diaphragmatique s'effectue avec la sangle abdominale relaxée, puis comparons avec ce qui se produit lorsqu'elle est contrôlée. Les dessins ci-dessous illustrent cette différence.



A. Situation en fin d'expiration sans contrôle de la sangle.

Le diaphragme est en position haute, les muscles de l'abdomen se sont contentés de suivre l'expiration et de contenir la masse viscérale ; il n'y a pas eu d'expiration forcée. La cavité abdominale est devenue ovoïde. La sangle abdominale n'étant pas tendue, les viscères ne sont pas soumis à une compression notable.

B. Situation en fin d'inspiration sans contrôle de la sangle. Après une inspiration diaphragmatique sans contrôle de la sangle abdominale, le diaphragme s'est abaissé, le bas des poumons s'est correctement rempli d'air. L'objectif est atteint : aspirer un volume d'air maximum dans le bas des poumons, par la descente et l'aplatissement du diaphragme. Remarquons déjà que la cavité abdominale, ovoïde au départ, s'est déformée en ballon aplati (d'où l'expression "ventre ballonné"), mais que son volume n'a pratiquement pas varié : les organes se sont simplement déplacés vers le bas et vers l'avant.

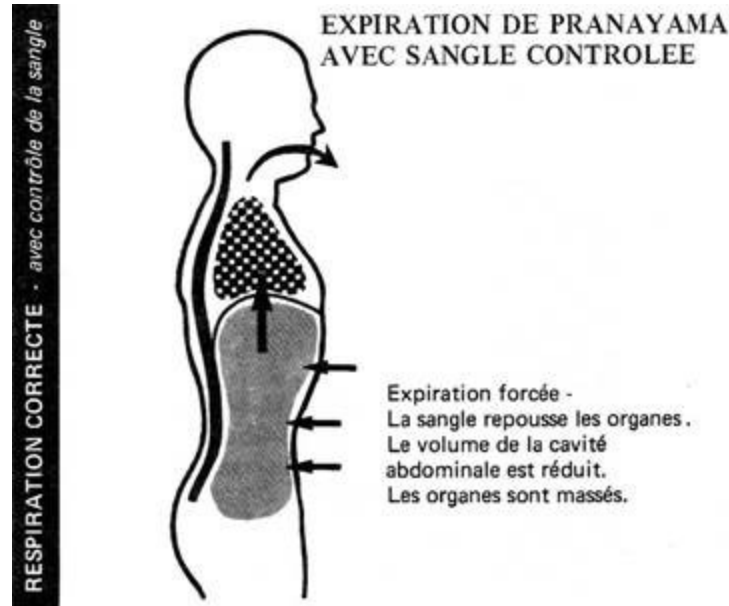


À la longue, il peut en résulter une déformation permanente de la paroi abdominale et du ventre. La respiration devient de plus en plus abdominale, ce qui présente les inconvénients que nous décrivons en détail dans ce chapitre. Les organes, gorgés d'une quantité anormale de sang, se congestionnent, la circulation sanguine s'y ralentit, les processus biologiques y sont freinés. Cette façon de respirer, déconseillée en temps ordinaire, est inadmissible dans le prânayâma, car outre ses autres désavantages, elle compromet la respiration thoracique et claviculaire.

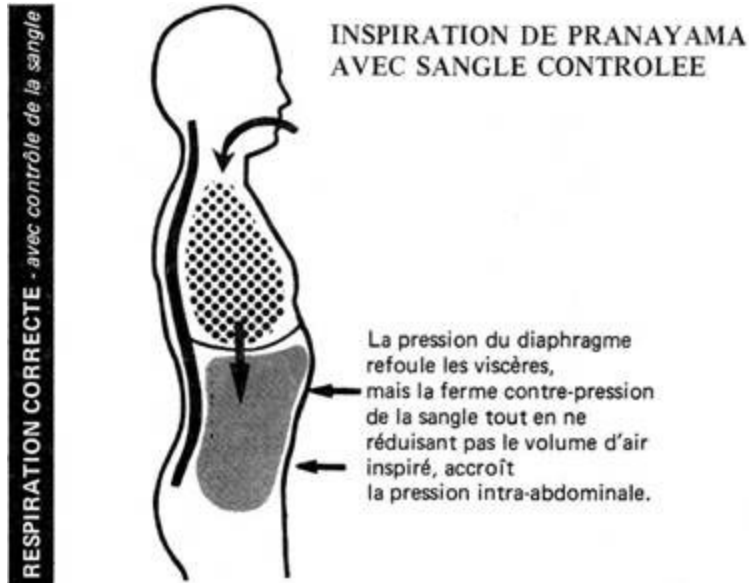
Les deux dessins suivants illustrent la façon correcte de respirer, c'est-à-dire avec la sangle contrôlée.

C. Expiration complète avec sangle abdominale contrôlée. En fin d'expiration, la sangle abdominale contractée (elle n'a d'ailleurs pas été relâchée pendant l'inspiration) repousse les viscères abdominaux vers l'arrière et vers le haut, aide l'ascension du piston diaphragmatique et favorise ainsi l'expulsion du maximum d'air résiduel. Cette action de la sangle augmente la pression intra-abdominale et intra thoracique. Les

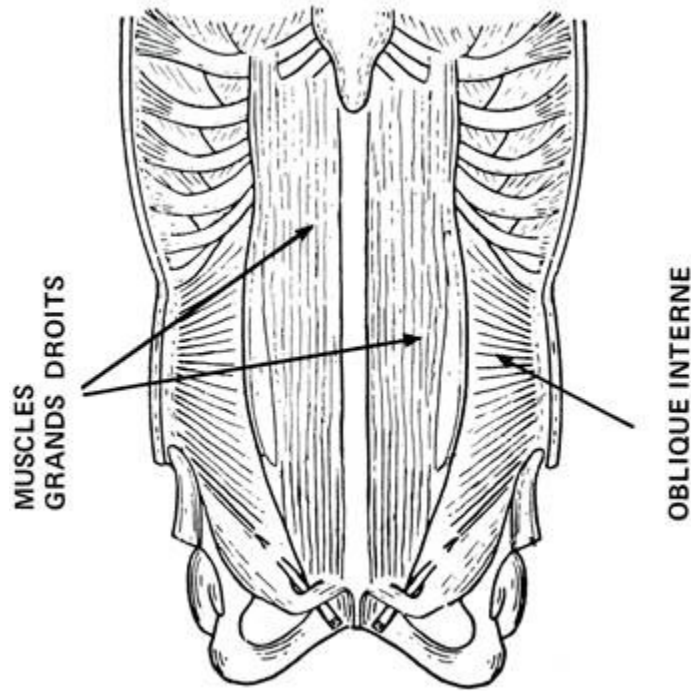
organes-éponges comprimés, dégorgés de l'excès de sang, reprennent leur forme et leur volume normal.



D. Inspiration yogique AVEC contrôle de la sangle. Pendant l'inspiration, le diaphragme-piston est descendu progressivement ; en fin d'inspiration, il se trouve aussi bas que dans la respiration sans contrôle de la sangle (dessin B). Il n'y a donc pas de déficit dans le volume d'air inspiré, bien que, pendant l'abaissement du diaphragme, la sangle ait résisté avec une vigueur élastique, au lieu de céder mollement à la masse viscérale refoulée par le diaphragme.



Sous l'ombilic, la sangle demeure toujours contractée (mais non contracturée !). Au-dessus du nombril, elle cède un peu, sans cesser de contrôler et de contenir la poussée des organes. Donc, dans les positions C et D le volume de la cavité abdominale est plus réduit qu'en A et B. Le ventre n'est pas déformé : CE VOLUME (C et D) EST LE VOLUME IDÉAL. Vu leur nature spongieuse, dès qu'ils se dégorgent, les organes retrouvent leur forme et leur volume normaux. De plus, l'antagonisme (indiqué par les flèches) entre la poussée du diaphragme et la résistance de la sangle accroît la pression intra-abdominale, ce qui masse et tonifie vigoureusement les viscères. Toutes les fonctions sont stimulées physiologiquement et une intensification de tous les processus vitaux en résulte. De plus, seule une inspiration abdominale avec sangle contrôlée permet à la phase thoracique et à la phase claviculaire ou mitrale de s'effectuer correctement.



Les trois phases de la respiration yogique complète ne peuvent donc s'accomplir parfaitement qu'appuyées sur le contrôle constant de la sangle. A fortiori, seule cette façon de respirer confère au prânayâma tous ses effets et toute sa signification. L'inspiration diaphragmatique avec sangle contrôlée équilibre les phases abdominale et thoracique.

RÉPERCUSSIONS PHYSIOLOGIQUES

Le rôle ACTIF de la sangle n'a guère été évoqué que dans le "YOGA MIMANSA" de Shrimat Kuvalayananda, fondateur de l'Institut de Recherches scientifiques sur le Yoga, à Lonavla dans un fascicule datant de 1930, maintenant épuisé. Voici la traduction de ce passage fondamental :

"Dans le prânayâma, l'étude des modifications de pression revêt une grande importance pour la compréhension de la physiologie des exercices yogiques dirigés vers l'épanouissement spirituel. Les processus yogiques pour l'éveil de la Kundalini sont principalement caractérisés par deux facteurs. Ils impliquent soit l'élongation de la colonne vertébrale et de ses annexes, soit la particularité d'attirer une grande quantité de sang vers les tissus situés autour de l'épine dorsale, en particulier dans les régions pelvienne et lombaire. Dans le prânayâma (avec sangle contrôlée) l'étirement de la colonne vertébrale est réalisé en manipulant le diaphragme contracté, notamment par l'action de ses deux crura^[29] .

Après une inspiration aussi profonde que possible, au moment où le diaphragme est contracté au maximum et occupe sa position la plus basse, il est repoussé vers le haut par les muscles grands droits (au centre de l'abdomen) qui compriment les viscères. Cette poussée est contrariée par le diaphragme contracté et ses deux crura. De cette façon une traction continue est exercée sur la colonne vertébrale et sur ses parties adjacentes. Nous voyons ainsi que la haute pression intra-abdominale créée dans le Prânayâma par l'action et la réaction des parties anatomiques ainsi que par la traction vers le haut des deux crura est responsable de l'éveil de la Kundalini "

Maintenir la sangle abdominale contrôlée et contractée pendant le prânayâma accentue considérablement la DIFFÉRENCE DE PRESSION dans le tronc, c'est-à-dire entre l'abdomen et l'air ambiant dans le thorax, donc dans les poumons. En effet, la lutte entre le diaphragme qui s'abaisse et la sangle abdominale qui résiste agit directement sur les organes abdominaux, mais n'influence pas le thorax.

En résumé : à l'étage abdominal, pression plus élevée ; à l'étage thoracique, dépression pendant l'inspiration (sans quoi l'air extérieur ne pourrait pas pénétrer dans les poumons). Cette différence entre la pression positive accrue dans l'abdomen et la dépression normale dans le thorax a des conséquences très importantes sur la circulation sanguine.

Les deux étages sont séparés par la "voûte" diaphragmatique, mais celle-ci est traversée de conduits, notamment la veine cave inférieure qui collecte le sang veineux de l'étage sous-diaphragmatique du corps, c'est-à-dire principalement de tous les viscères abdominaux. C'est par la veine cave inférieure que la pression intra-abdominale trouve son exutoire.

Si l'on comprime un ballon rempli de liquide, la pression y augmente, mais si ce ballon est percé d'un tuyau débouchant vers le haut, la pression fera jaillir le liquide. L'abdomen se comporte comme ce ballon, le tuyau étant la veine cave inférieure. La pression exercée sur les viscères abdominaux par la lutte entre le diaphragme et la musculature abdominale, propulse le sang veineux des viscères de l'étage sous-diaphragmatique vers l'étage thoracique.

Le sang veineux, au lieu de stagner dans les viscères, jaillit à travers le diaphragme vers le cœur, qui l'envoie aux poumons, où il se débarrasse de son excès de CO₂ et se recharge d'oxygène et de prâna. Tout se passe comme si le thorax aspirait littéralement le sang de l'étage inférieur, et cette succion est proportionnelle à la différence de pression entre les niveaux. La respiration avec sangle contrôlée accélère considérablement

la circulation du sang veineux dans l'abdomen et, en fin de compte, dans tout l'organisme. Grâce à ce puissant activateur, des masses de sang stagnant sont recyclées, purifiées dans les poumons et réinjectées dans la circulation générale : elles vont revitaliser tout l'organisme.

Revenons au cœur. Étant donné -hélas !- que la moitié de la population des pays industrialisés est menacée de troubles cardiovasculaires (infarctus, etc.) on peut se demander si cette respiration n'est pas dangereuse pour les cardiaques. NON, AU CONTRAIRE, car l'abaissement du diaphragme soulage le cœur : à aucun moment il n'est comprimé. L'activation de la circulation veineuse de retour allège son travail. C'est pourquoi les médecins attachés au Laboratoire de Lonavla affirment :

"Le prânayâma est l'un des meilleurs exercices pour les cœurs fragiles et les poumons affaiblis. Quand la physiologie du prânayâma est bien comprise et si celui-ci est bien appliqué, il donne des résultats merveilleux".

Je précise cependant que les cardiaques et les personnes aux poumons fragiles doivent être très prudents vis-à-vis des rétentions de souffle (cf. chapitre 14 : Contre-Indications au Kumbhaka). On pourrait objecter que si la surpression dans l'abdomen chasse le sang veineux vers le haut par la veine cave inférieure, cette même surpression doit freiner l'afflux du sang artériel descendant dans le ventre par l'aorte abdominale pour alimenter tout l'étage sous-diaphragmatique du corps. Les deux effets devraient s'annuler. En réalité, il n'en est rien.

Je m'explique : tout d'abord, comme le sang circule en circuit fermé, toute accélération du débit en un point quelconque du circuit accélère la circulation dans tout le réseau^[30]. Ensuite, la surpression intra-abdominale "n'aplatit" pas l'aorte, car les artères ont une tunique assez rigide pour résister mécaniquement à une telle augmentation de pression. Le cœur ne doit pas fournir un effort accru pour propulser le sang vers le bas de l'abdomen comprimé, car le sang artériel est quasi

aspiré dans les organes à la suite du sang veineux refoulé vers le haut. Ainsi le cœur travaille dans les meilleures conditions.

Si un doute subsistait encore, les textes suivants, émanant des chercheurs de Lonavla, le dissiperaient à coup sûr :

"Deux positions ont été préconisées pour l'inspiration. La culture physique respiratoire occidentale recommande que les abdominaux soient relaxés et ballonnés par la pression des viscères poussés vers l'avant et vers le bas. LA TECHNIQUE YOGIQUE EXIGE, AU CONTRAIRE, QUE CES MUSCLES DEMEURENT CONTRACTÉS.

Les milieux médicaux occidentaux prétendent que l'abdomen gonflé permet au diaphragme de descendre plus bas, ce qui assurerait une capacité thoracique plus importante, donc l'inspiration d'un volume d'air accru. Selon eux, la sangle abdominale contrôlée freinerait la descente du diaphragme et conduirait à une limitation de l'expansion thoracique, par conséquent à l'absorption d'une quantité d'air plus réduite. Nous avons exécuté un grand nombre d'expériences dans ce domaine et nous avons trouvé que cette affirmation occidentale est plus imaginaire que réelle^[31]. Nos expériences nous permettent de conclure que la chute de la pression intra pulmonaire est plus grande dans les inspirations avec l'abdomen contrôlé que dans les inspirations avec sangle relâchée. Ces résultats nous amènent à conclure que la capacité pulmonaire s'accroît considérablement lors d'inspirations avec l'abdomen contrôlé bien plus qu'avec l'abdomen relaxé et ballonné. "

Voilà qui est formel.

DANS LA PRATIQUE YOGIQUE

L'importance du contrôle de la sangle abdominale m'est apparue le plus nettement en pratiquant, à l'Ashtanga Yoga Nylayam à Mysore, sous la direction de K. Pattabi Jois. J'y ai vu le Maître contrôler cette tension pendant le prânayâma, notamment en pressant les pouces contre la sangle abdominale au-dessus de la symphyse pubienne, à l'insertion des grands droits, pour s'assurer que la tension était correcte (voir photo).

En contrôlant la sangle à toutes les phases de la respiration (inspiration – expiration - rétention), l'augmentation de la pression dans le tronc est très perceptible. Après une ou deux minutes de ce type de respiration, il est normal, au début, d'éprouver une certaine fatigue dans les abdominaux et également dans les intercostaux. On ressent néanmoins une sensation d'euphorie générale. L'agréable chaleur qui se manifeste d'abord aux joues envahit tout le corps, indice que la respiration cellulaire a été stimulée.

Je suis convaincu que les poumons fixent mieux l'oxygène et le prâna quand la pression intra-abdominale est plus forte. De plus, la contraction de la sangle abdominale pendant l'expiration, et spécialement à la fin de celle-ci, vide beaucoup mieux les poumons de l'air résiduel. Après une courte période d'adaptation, variable selon l'intensité de la pratique et la qualité de la musculature respiratoire de l'adepte, on n'envisage plus de pratiquer autrement.

COMMENT APPRENDRE SEUL ?

Le contrôle actif de la sangle abdominale s'applique à toutes les phases du prânayâma, mais c'est pendant la rétention de souffle à poumons pleins qu'il est indispensable.

Avant d'apprendre par soi-même le contrôle correct de la musculature, il est utile d'examiner la sangle abdominale d'un peu plus près.

Cette paroi musculaire comprend plusieurs couches de muscles, certains disposés en oblique, d'autres horizontalement ou verticalement. Les muscles dits "grands droits" qui vont du pubis au thorax (sternum et côtes) sont parmi les plus importants. Ils jouent le rôle principal dans la respiration contrôlée. Ils présentent notamment une nette différence de résistance entre la partie située sous l'ombilic et celle située au-dessus du nombril. La partie comprise entre le nombril et la pointe de sternum l'appendice xiphoïde, pour l'appeler par son nom, est beaucoup moins résistante que la partie inférieure. Pour s'en assurer, il suffit de bloquer le souffle à poumons pleins, de durcir la sangle abdominale, puis de frapper avec le tranchant de la main la partie située sous l'ombilic : elle supporte sans douleur des coups même assez violents. Par contre, au-dessus de l'ombilic, une percussion beaucoup plus faible sera douloureuse. Passons à la pratique !

Asseyez-vous en Lotus, en Siddhâsana, ou en Vajrâsana. Redressez la colonne vertébrale en tendant la musculature du dos, et basculez légèrement le bassin vers l'avant. Les reins sont légèrement cambrés. En Lotus, pour que l'attitude devienne automatiquement correcte, il suffit que les deux genoux touchent le sol, car pour cela il faut précisément tendre les muscles, qui doivent être contrôlés. Quelle que soit la position adoptée, notez qu'il est pratiquement impossible de réussir l'exercice si le dos est affalé, ce qui est presque toujours le cas dans la

pose dite du tailleur (assis au sol les jambes croisées). Si aucune des âsanas citées n'est à votre portée, il vous est loisible de travailler assis sur une chaise basse.

Commencez d'abord par un essai volontairement incorrect pour avoir un point de comparaison. Videz les poumons à fond en contractant les muscles de la paroi abdominale pour chasser les derniers restes d'air. Inspirez maintenant profondément en relâchant la sangle abdominale (incorrect) et observez votre ventre qui se gonfle vers l'avant comme une outre : ce qu'il fallait empêcher !

Allons-y pour l'essai correct, cette fois !

Videz à nouveau les poumons à fond, comme décrit ci-dessus. En fin d'expiration, la sangle est ferme : laissez-la ainsi. Avant d'inspirer, appuyez l'index gauche entre le nombril et le pubis, et l'index droit entre le nombril et le sternum. Appuyez bien sur le ventre pour tâter la différence de résistance, donc toujours en bloquant le souffle à poumons vides. Maintenant, en laissant les doigts en place, inspirez lentement. Gardez la partie inférieure de la sangle abdominale contractée, et pendant toute l'inspiration ne laissez se dilater *légèrement* que la partie de la sangle abdominale située au-dessus de l'ombilic. Ainsi la sangle abdominale résiste à la pression créée par l'abaissement du diaphragme qui repousse les organes vers le bas et vers l'avant, contre la paroi du ventre. Sous vos doigts, vous percevrez nettement la différence de résistance entre les deux niveaux de la sangle abdominale. L'inspiration requiert donc un certain effort musculaire, et cette compression se transmet intégralement aux organes de l'abdomen, qui sont vigoureusement massés, quoique sans brutalité, et tonifiés en conséquence.

INFLUENCE SUR L'INSPIRATION THORACIQUE ET CLAVICULAIRE

En fin d'expiration, le diaphragme contracté, antagoniste de la sangle contrôlée, étant parvenu à son niveau le plus bas, vous constaterez que la phase thoracique de l'inspiration se déclenche avec plus d'aisance, de spontanéité et d'ampleur qu'avec la sangle relâchée et le ventre ballonné. Les muscles intercostaux, qui sont en quelque sorte un prolongement de la sangle abdominale, soulèvent et écartent bien les côtes : le thorax s'épanouit. La dernière phase de l'acte respiratoire, la phase subclaviculaire, s'amorce alors avec aisance et complète le cycle.

RÉTENTION DE SOUFFLE A POUMONS PLEINS

Bloquez le souffle en gardant la sangle contrôlée et (est-il utile de le dire ?) en respectant les règles de la rétention. C'est pendant la rétention du souffle que l'augmentation de la pression dans le tronc (abdomen et thorax) est le plus sensible. L'adepte ressent alors la nécessité de sceller l'air dans le thorax, afin que la pression ne monte pas au-delà de la glotte, ce qui se fait grâce à Jalandhara Bandha (voir chapitre 22). Ainsi le visage ne se congestionne pas, la pression demeure scellée dans les poumons, ce qui ne peut leur nuire, car elle se répartit uniformément sur la surface totale de la membrane pulmonaire (qui est de l'ordre de 140 m² environ). Par contre, elle améliore considérablement la qualité des échanges.

ET LA RESPIRATION ORDINAIRE ?

Le contrôle de la sangle ne doit pas être réservé au prânayâma seulement. La respiration normale, habituelle, devrait être cette respiration yogique avec sangle contrôlée, quoique sous une forme atténuée. Au cours de la journée, chaque fois que vous y penserez, raffermissez la sangle abdominale, surtout dans sa partie sous-ombilicale. Même et surtout en voiture, asseyez-vous de manière à pouvoir respirer en contrôlant la sangle. Vous éviterez ainsi d'être affligé de la "ceinture de l'automobiliste" (le "pneu de rechange", comme l'appellent les Américains), car un ventre distendu se garnit bientôt d'un bourrelet de lard. Cette respiration deviendra progressivement une seconde nature, ou plutôt un retour à la nature, puisqu'il s'agit de retrouver le tonus abdominal de la véritable respiration naturelle.

CONTRÔLE, OUI ! CONTRACTURE, NON !

Le lecteur pourrait croire qu'ainsi nous rejoignons la respiration gymnique "ventre rentré, thorax bombé". Pas du tout ! Il y a un monde entre les deux ! Dans la respiration gymnique "ventre rentré, thorax bombé", seule la respiration thoracique - et éventuellement claviculaire - est possible : la phase diaphragmatique (essentielle) est pratiquement escamotée.

D'autre part, sangle "contrôlée" n'est pas synonyme de sangle "contracturée".

Une sangle abdominale contracturée, rigide comme une carapace, bloque toute la respiration diaphragmatique. Les personnes à respiration haute (subclaviculaire) due à un abdomen crispé sont perpétuellement tendues, anxieuses, ont la gorge serrée, le plexus solaire contracté. Elles ont en général une santé délicate, sont frileuses, digèrent mal, sont souvent trop maigres par suite d'une mauvaise assimilation de la nourriture. Elles dorment mal, sont sujettes à de fréquentes migraines. La respiration subclaviculaire ventile mal les poumons, réduit la résistance physique et nerveuse, abrège la vie.

De plus, une paroi abdominale rigide abrite souvent des intestins constipés (constipation spastique). Les âsanas peuvent les soulager, mais seule la respiration yogique combinée à la relaxation peut les aider efficacement. Elles doivent d'abord apprendre à relaxer à volonté la sangle abdominale. Lorsqu'elles seront moins tendues, capables de relâcher leur sangle à volonté et de mouvoir leur diaphragme, la pratique des âsanas leur apportera un bénéfice maximum.

La relaxation de l'abdomen est pour elles la condition préalable à la mobilisation du diaphragme, bloqué en position haute par la contracture de la paroi abdominale et le manque de mobilité des côtes.

La relaxation de l'abdomen crispé produit des effets spectaculaires : le plexus solaire se décongestionne, la respiration s'amplifie, le spasme du tube digestif se dénoue, la digestion s'améliore, la constipation devient moins opiniâtre, la sensation d'oppression anxieuse s'estompe et disparaît, tandis que le sommeil s'améliore. Ces personnes doivent passer par le stade de la respiration avec sangle relaxée avant de pratiquer le prânayâma avec sangle contrôlée^[32].

RESPIRATION AVEC SANGLE DISTENDUE

Voyons maintenant ce qui se passe chez ceux qui ne respirent effectivement que du ventre et dont la sangle abdominale s'est avachie et distendue -en majorité des hommes. Cette situation entraîne une foule de conséquences fâcheuses. N'étant plus maintenus, les organes pendent presque hors du bassin dans le sac informe qu'est devenu leur abdomen. Les viscères, disposant d'un volume accru, se gorgent d'un excès de sang et leur poids distend de plus en plus la sangle. C'est un cercle on ne peut plus vicieux !

Cette stase sanguine entrave le fonctionnement correct des organes. Le tube digestif, en particulier le côlon, s'encombre d'un ballast inutile composé des résidus accumulés de plusieurs repas, voire même de poches de gaz. La graisse envahit le reste du volume disponible. Ces hommes sont, eux aussi, souvent constipés mais leur constipation est consécutive au manque de tonicité du côlon bourré de déchets qu'il n'a plus la force d'évacuer.

Une remarque en passant : même un simple laxatif ne doit pas être absorbé à la légère. Tel laxatif qui agit sur la muqueuse intestinale pour déclencher des contractions d'un intestin atone, administré à une personne souffrant de constipation spastique aggraverait le mal ! Pour revenir à la respiration avec sangle contrôlée, en général les personnes dont l'abdomen est distendu ne parviennent pas à contracter la paroi abdominale avec la puissance requise. Elles devront d'abord fortifier la musculature de l'abdomen. Le moyen yogique le plus efficace consiste, comme nous l'avons indiqué dans la technique d'Halâsana et de Sarvangâsana^[33], à intercaler des arrêts à 30 et à 60 degrés dans l'ascension des jambes.

En quelques semaines, les muscles retrouveront leur tonus et l'adepte deviendra capable de contrôler la sangle pendant le prânayâma.



Tournant le dos à l'objectif, le Guru, K. Pattabhi Jois, de l'Ashtanga Nilayam de Mysore, contrôle toujours personnellement et en permanence l'exécution des exercices de prânayâma, même lorsqu'il s'agit d'adeptes chevronnés comme c'est le cas ici. Voici une inspiration yogique complète correcte, vue en fin d'inspiration. Le Lotus est très serré, les talons contre l'abdomen ; les mains posées sur les genoux touchent le sol. Le bassin est légèrement basculé vers l'avant pour presser le bas-ventre contre les talons. Le thorax est pleinement épanoui, le ventre n'est pas ballonné, la sangle est contrôlée. Plus un cm³ d'air ne pourrait être inspiré. Remarquer la position du menton rétracté, pour faciliter Ujjayi.



Nous sommes à la fin d'une inspiration profonde. L'adepte qui a inspiré par la narine gauche, se prépare à bloquer le souffle à poumons pleins qui s'exécutera en Jalandhara Bandha. La partie de l'abdomen au-dessus de l'ombilic a cédé élastiquement mais fermement. La pression dans l'abdomen est maintenue à un niveau élevé. Le ventre n'est pas ballonné, il ne dépasse pas l'alignement du sternum. Étudiez soigneusement ces photos, elles donnent des renseignements CAPITAUX sur le déroulement exact du prânayâma. Observez notamment la position de la colonne vertébrale.



Pour contrôler la tension de la sangle abdominale, le Guru enfonce les pouces dans la paroi abdominale (juste à côté des grands droits). Cette photo montre l'abdomen contrôlé : c'est uniquement la partie au-dessus de l'ombilic qui se gonfle très légèrement pendant que l'air entre dans les poumons. Ici nous sommes en cours d'inspiration, vers la moitié de la phase diaphragmatique.

La recharge prânique

Le prânayâma a pour but d'accroître l'absorption et la fixation du prâna, de l'accumuler dans certains centres, puis de répartir cette énergie dans notre corps. Dans ce chapitre nous allons apprendre à "prânâiser" notre corps, globalement ou en partie, à notre gré.

L'exercice proposé à cet effet est particulièrement intéressant, car il est simple, efficace et sans danger.

LA TECHNIQUE

L'adepte -faut-il le préciser ? - prend l'âsana requise pour le prânayâma. Avant de commencer, quelle que soit sa position, il s'assurera que sa colonne vertébrale n'est pas affaissée, mais au contraire bien droite et verticale.

Inspiration (Puraka) - Phase d'absorption

Pendant l'inspiration, qui est lente, uniforme et complète, l'adepte concentre toute son attention sur la pénétration de l'air dans ses narines. Pour faciliter cette concentration, il peut regarder le bout de son nez, dont il doit distinguer les deux ailes. Il louche un peu : il ne faut pas exagérer dans ce domaine, non par crainte de strabisme, mais pour ne pas fatiguer la musculature des yeux. Les yeux sont presque clos, ce qui rend cette fixation (qui est une forme de *tratak*) beaucoup plus agréable.

Cette fixation du regard est facultative : elle constitue un simple adjuvant facilitant la concentration. Pendant l'inspiration, l'adepte imagine qu'il capte le prâna par les narines, sous forme d'énergie pure. Pour faciliter la concentration il peut se représenter le prâna sous la forme d'une lumière (jaune ou bleue) pénétrant dans les cornets du nez. Précisons ici qu'il ne faut pas confondre "imagination" et "illusion".

L'image mentale aide réellement à la fixation du prâna : l'expérience millénaire des yogis le prouve. Le prânayâma est un processus à la fois psychique et physique. Il est vrai que la fixation normale du prâna est automatique, sans quoi nous ne pourrions pas vivre. L'énergie prânique contenue dans l'air est absorbée par notre corps, depuis notre naissance, sans que nous le sachions. Cependant, il est impossible de faire du prânayâma sans le savoir ! La découverte géniale des yogis, et

probablement l'une des plus grandes découvertes jamais faites par l'humanité, est que le mental influence la fixation du prâna et peut augmenter son absorption, sa fixation et sa circulation dans l'organisme. Le prânayâma n'est concevable qu'avec la participation active du mental. Cette participation se traduit par la concentration ; son véhicule le plus efficace est la représentation mentale, éventuellement soutenue par un mantra. Le OM est parfait à ce point de vue.

Mais revenons à notre exercice. En imaginant qu'il absorbe de l'énergie lumineuse par les narines, le yogi augmente réellement la quantité de prâna fixée. J'ignore si des recherches scientifiques ont déjà été effectuées dans ce domaine : cela n'a d'ailleurs aucune importance. Nous savons qu'en nous conformant aux prescriptions yogiques, nous obtenons des résultats tangibles. Les yogis qui arrêtent leur cœur grâce aux techniques du prânayâma, se préoccupent fort peu de savoir si les méthodes utilisées sont ou ne sont pas scientifiquement contrôlables, sinon dans les résultats finaux (grâce à l'enregistrement de l'électrocardiogramme, par exemple). Et pour eux, cela n'aurait que l'importance d'une confirmation, sans plus. Les yogis pratiquent le prânayâma et en retirent les bienfaits depuis des millénaires, sans électrocardiogramme !

Rétention (khumbaka) - Phase d'accumulation

À la fin de l'inspiration lente, consciente, accompagnée de la fixation du prâna au niveau des cornets du nez, l'adepte bloque son souffle, doucement, et le scelle dans les poumons en faisant Jalandhara Bandha (cf. chap.22 p. 180). Pendant la rétention, son attention concentrée est dirigée vers le creux de l'estomac, qu'il peut éventuellement regarder : son regard ne doit pas rester fixé sur le bout du nez.

Pendant toute la rétention à poumons pleins, le mental demeure centré sur la région considérée, et l'adepte imagine, s'il en est capable, qu'il

envoi de la lumière et de l'énergie dans cette zone. S'il ne parvient pas à former cette image, tant pis : l'essentiel est de "s'intérioriser" dans la région comprise entre la pointe du sternum et le nombril. Après une rétention (dont il est impossible de préciser la durée, car elle dépend de l'adepte et de son entraînement) il percevra d'abord des pulsations puis des réactions de la sangle abdominale, des grands droits en particulier.

Ces réactions seront d'abord des contractions rythmiques de ces muscles, qui s'amplifieront à mesure que la rétention se prolongera. Ce Kumbhaka s'accompagnera obligatoirement de Mula Bandha (contraction du sphincter de l'anus et du périnée). Les contractions seront bientôt suivies d'une vibration dans cette zone ; pendant ce temps, le mental y demeure concentré et l'adepte imagine qu'il y accumule de l'énergie. Lorsque la rétention risque de devenir inconfortable, il faut passer à l'expiration.

Expiration (Rechaka) - Phase de répartition

L'expiration est une phase essentielle de l'exercice puisque c'est alors que l'adepte dirige à volonté un flux de prâna, soit dans l'organisme tout entier, soit vers une région de son choix. Par conséquent, cette expiration doit être prolongée, contrôlée et complète. Cela implique que la rétention ne doit pas être poussée trop loin. Cette expiration lente est un parapet protecteur contre les rétentions de souffle excessives. Si vous parvenez à contrôler l'expiration et à l'effectuer lentement, vous êtes assuré de ne pas avoir outrepassé vos limites.

Tandis que l'air s'échappe lentement des narines (donc pas d'expiration par la bouche), l'adepte imagine que, partant de la région entre l'ombilic et le sternum, un courant de prâna se diffuse dans son corps entier. Il doit percevoir son corps d'un bloc et y diffuser du prâna.

Pendant l'expiration, des contractions rythmiques de la sangle peuvent encore se produire : c'est normal. Si l'adepte, pour une raison

quelconque, désire stimuler une région particulière du corps (membre ou organe), il dirige le courant de prâna vers le membre considéré en imaginant qu'un courant de chaleur se dirige vers cette partie du corps. Supposons qu'un adepte se soit fait une entorse. Il dirigera le courant prânique vers la région douloureuse, en pratiquant ce prânayâma. Après quelques minutes, il y ressentira une chaleur pouvant devenir assez intense : tout dépend du degré de concentration mentale de l'adepte. Mais même avec une concentration très moyenne, la sensation de chaleur se perçoit rapidement.

Répétition

Ce qui précède constitue un prânayâma. Il est donc nécessaire de recommencer plusieurs fois et de poursuivre pendant plusieurs minutes. Il n'y a aucun inconvénient à interrompre pour faire quelques respirations normales, si la fatigue se manifeste. L'essentiel est de garder l'attention fixée sur le processus respiratoire, même pendant les périodes de respiration normale. J'ai cité l'exemple d'une entorse, mais l'exercice s'applique aussi aux organes. Si l'on souffre du foie, par exemple -cela peut arriver même à des adeptes du yoga-, on dirigera le flux de prâna vers la zone douloureuse. En Occident tout au moins, on commence généralement le yoga avec un passif qu'il faut apurer progressivement : les erreurs des années écoulées doivent se payer. Le yoga facilite et accélère l'apurement de notre dette !

CONTRE-INDICATIONS

Cet exercice ne comporte AUCUNE contre-indication, car il est impossible d' "hyperprânaïser" un organe, pas plus qu'il ne serait possible d'être en trop bonne santé ! Voici un exemple vécu :

Une amie du yoga, victime d'un accident de voiture, a pratiqué ce prânayâma de recharge prânique sur son lit d'hôpital, plusieurs fois par jour pendant dix minutes. Un rein avait été particulièrement touché, de même que la colonne vertébrale. À la surprise de tous les médecins qui l'ont soignée, elle s'est remise de son accident à une vitesse stupéfiante, et l'accident n'a laissé aucune séquelle.

EFFETS PSYCHIQUES

Toutefois, il n'est pas nécessaire d'admettre la théorie prânique pour pratiquer ce prânayâma. En effet, j'ai fait allusion à l'aspect psychique du prânayâma, et à cet égard l'exercice en question se trouve vraiment à la frontière entre le physique et le psychique. Même en faisant abstraction de tout ce qui précède, la pratique de cet exercice vous apportera d'immenses bénéfices. Pendant l'exercice, le mental conscient est complètement absorbé et mis en veilleuse au profit des couches plus profondes du psychisme ; il en résulte une prise de conscience du corps qui peut difficilement être atteinte par d'autres moyens. Tout le corps est pénétré de conscience, les niveaux corporels et mentaux s'intègrent harmonieusement. Ce prânayâma spiritualise le corps, ce qui est le but et la base même du Hatha-Yoga.

Ce prânayâma constitue le début d'une méditation, et sa pratique à raison de quelques minutes seulement amène l'adepte à un état très voisin de l'état de méditation profonde. La méditation ne consiste pas à "faire" quelque chose mais bien à laisser "se faire" quelque chose. La méditation est un état et non une série d'activités mentales. Ce n'est pas sans raison que dans l'Asthanga Yoga de Patanjali, le prânayâma se situe entre les âsanas et les étapes purement psychiques de concentration menant à l'intégration suprême, au Samadhi.

Note :

La Recharge prânique peut aussi se pratiquer en position couchée en Savâsana ou au lit.

Samavritti prânayâma, le prânayâma carré

Le prânayâma étudié dans ce chapitre est absolument unique, car tout en étant très simple et sans danger, il inclut tous les aspects de cette science millénaire que nous ont léguée les Rishis de l'Antiquité. Il est même plus classique et plus courant que le célèbre 1 : 4 : 2 repris dans les ouvrages traitant de ce sujet. Il est caractérisé par le fait que les quatre phases de l'acte respiratoire ont la même durée.

L'ATTITUDE CORRECTE

Asseyez-vous dans votre position favorite pour le prânayâma. Nous le savons, l'essentiel est que la colonne vertébrale soit très droite, que le poids du corps soit réparti avec soin autour du centre de gravité situé dans le bas-ventre, entre le nombril et le pubis, afin que le corps se trouve "dans son assiette". Dans cette position, l'adepte est assis sur les ischions. Il ne faut pas se presser d'entamer l'exercice, quel qu'il soit d'ailleurs. Il est bon de consacrer quelques instants à rechercher l'attitude correcte de la colonne, celle qui assure sa stabilité en éliminant toutes les contractures parasites. La tête sera, comme toujours, posée bien en équilibre au sommet de la colonne. Prenez plusieurs fois conscience de la colonne vertébrale. Érigez-la à partir du sacrum, vertèbre après vertèbre, jusqu'au sommet, là où atlas et axis soutiennent le crâne et son précieux contenu. Laissez la pensée attentive aller et venir de bas en haut, de haut en bas, le long de la colonne vertébrale, comme une cabine d'ascenseur. Outre que cela assure le confort de tout le corps pendant la durée de l'exercice, cette concentration préalable produit déjà une intériorisation du mental indispensable à la réussite des exercices de prânayâma, quels qu'ils soient.

L'EXERCICE PROPREMENT DIT

Tandis que le processus respiratoire ordinaire et habituel ne comporte que deux phases distinctes, l'inspiration (Puraka) et l'expiration (Rechaka), le yoga y ajoute la rétention (Kumbhaka) qui peut se faire à poumons pleins ou à poumons vides. Le prânayâma véritable ne commence qu'avec Kumbhaka. Le Prânayâma carré consiste à inclure ces quatre phases dans un seul et même exercice et à leur réserver la même durée.

Le rythme

L'élément "rythme" est capital dans tous les processus et exercices de prânayâma. Pour assurer le rythme, le moyen le plus simple consisterait à compter, par exemple, jusqu'à 6 pour l'inspir, à retenir le souffle pendant 6 temps et ainsi de suite. Bien que cette façon de procéder ne soit pas forcément incorrecte, il est infiniment préférable d'établir le rythme sur une succession intérieure de OM, brefs évidemment. La concentration sur le OM a l'avantage de permettre une profonde absorption du mental.

On pourrait objecter que, pour faire durer l'une des phases pendant 6 OM, il faudra bien les compter et qu'indirectement on retrouve le "comptage" qu'on souhaiterait justement éviter. Cette objection porte à faux, car il existe des procédés permettant de maintenir un nombre défini d'unités OM en les divisant en groupes, sans être astreint à compter.

Exemple : supposons que vous choisissiez quatre OM comme rythme de base. Il suffit de répéter 2 fois 2 OM. Mentalement on écoute OM-OM/OM-OM : c'est facile. Pour six, ce sera évidemment OM-OM-OM/OM-OM-OM. Il n'est pas nécessaire de marquer un temps d'arrêt notable

entre les groupes de 2, 3 ou 4 OM. Bientôt, le rythme s'établit de lui-même ; on sent le nombre d'OM, sans compter.

Il n'est pas rare que des adeptes perçoivent les battements du cœur pendant cet exercice. Ils peuvent alors rythmer leur prânayâma carré en synchronisant les OM et les pulsations cardiaques. C'est la façon idéale de procéder, mais si l'on ne perçoit pas les battements du cœur, cela n'a pas d'importance au point de vue des résultats du prânayâma.

L'exercice complet

Commencez par vider les poumons à fond, sans compter, puis bloquez le souffle à poumons vides, le temps d'écouter 4 fois OM par exemple, avec autant de contractions en Asvini Mudra.

Puis inspirez (avec la sangle abdominale contrôlée) en respectant la technique yogique complète, en comptant 4 OM. Quand les poumons sont pleins, bloquez le souffle, comptez 4 OM avec Asvini Mudra.

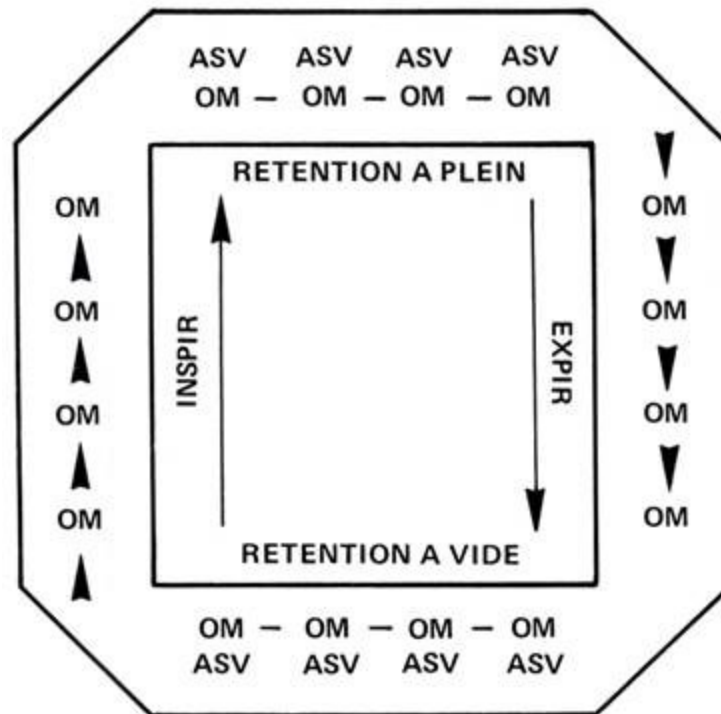
Videz les poumons en 4 OM, avec le périnée relâché. Recommencez le processus, à volonté, sans interruption entre les cycles.

Le nombre d'OM dépend des capacités respiratoires de chacun. Essayez avec le carré de 4 OM pour commencer. En dessous de quatre, l'exercice perd son sens, car les personnes dont la capacité respiratoire est insuffisante feront mieux de s'exercer tout simplement à la respiration yogique complète, sans rétention de souffle et sans compter. Un prânayâma carré de 6 à 8 OM constitue la mesure moyenne. Il faut se réserver le temps de bien vider les poumons, puis de les remplir complètement pendant la phase active de l'exercice. La durée est correcte si vous pouvez poursuivre indéfiniment l'exercice, sans fatigue.

Le Prânayâma carré s'accompagne habituellement d'Asvini Mudra^[34], qui s'effectue pendant chacune des rétentions, à raison d'une contraction pour chaque OM prononcé silencieusement.

Pendant l'inspiration et l'expiration, relaxation des muscles du périnée.

Voici le schéma du processus complet (ASV = Asvini Mudra -cf. chap. 34) :



Concentration

La concentration est la dimension essentielle de l'exercice. C'est elle qui lui confère son efficacité maximum. Le mental doit être rigoureusement concentré sur le prânayâma, en évitant toute distraction. Au début, il est assez normal qu'il y ait des distractions, mais il faut inlassablement ramener le mental à l'exercice, sans se décourager. Après peu de temps, le mental s'absorbera entièrement, ce qui est un des objectifs de ce prânayâma, qui facilite l'accession à l'état de méditation (dont il constitue une préparation idéale).

Comment faut-il se concentrer ? Où faut-il porter son attention ?

Pendant l'inspiration, concentrez-vous sur les OM et sur le courant d'air dans les fosses nasales. Il faut d'ailleurs le diriger le plus haut possible dans le nez.

Pendant la rétention à poumons pleins, concentrez-vous sur les OM et sur les contractions d'Asvini Mudra, éventuellement en même temps sur les battements du cœur. L'essentiel est de diriger l'attention vers la zone contractée pendant Asvini. Les battements synchrones du cœur sont un élément complémentaire important mais non indispensable.

Pendant l'expiration, concentrez-vous sur le passage dans les narines de l'air chaud sortant des poumons et sur les OM.

Rétention à poumons vides : concentrez-vous sur les OM et sur Asvini Mudra (idem pour la rétention à poumons pleins).

Variante :

Au lieu de se concentrer sur le passage de l'air dans les narines, on peut pratiquer l'exercice en Ujjayi et en s'absorbant dans le bruissement de l'air dans les voies respiratoires, bruissement causé par la légère contraction de la glotte. Cette écoute favorise la concentration.

DURÉE DE L'EXERCICE

Il a été précisé plus haut que le Prânayâma carré peut se pratiquer aussi longtemps qu'il est aisé et que l'adepte le désire. Précisons ; aussi longtemps que le mental accepte de se concentrer sur l'exercice. Si le prânayâma fatigue ou ennuie, il faut l'interrompre pour le reprendre plus tard. Il se pratique à n'importe quel moment, sauf immédiatement après un repas copieux.

Comme l'exercice perd beaucoup de sa valeur quand le mental n'est plus concentré, il faut éviter qu'il ne devienne "mécanique" et inconscient. L'esprit doit être le plus lucide possible pendant toute la durée du prânayâma ; même la phase d'absorption n'échappe pas à cet impératif.

Demeurez vigilant. L'assoupissement est un "incident technique" à éviter, car il empêche de franchir un certain "seuil" impossible à décrire, mais très reconnaissable lorsqu'on y accède. Ce "seuil" passe, le mental se trouve dans un état particulier : l'adepte demeure parfaitement conscient de toutes les phases de l'exercice, concentré et absorbe, mais il n'entend pratiquement plus ou il entend du moins si faiblement les bruits extérieurs, qu'ils ne troublent plus la concentration de l'attention. Les mécanismes du verbalisme intérieur qui, à l'état de veille normal, nous font nous parler intérieurement, sont débrayés et la conscience s'établit, purifiée des perturbations parasitaires de l'intellect ordinaire.

Il suffit alors de gravir un échelon de plus pour entrer dans l'état de méditation, où l'on acquiert la conscience d'observer son propre mental et son propre corps avec un certain recul. L'adepte n'est plus DANS son mental, mais bien DERRIÈRE son mental, il cesse de s'identifier à lui. La perception du Moi profond, du Spectateur qui transcende le temps, l'espace et les limites du corps physique, peut se produire à ce niveau.

AVANTAGES DU PRANAYAMA CARRÉ

Dès le premier essai, forcément imparfait, vous vous rendrez compte combien cet exercice est efficace et complet. Il comporte le rythme, une Mudra, la concentration mentale, l'OM, des rétentions de souffle et un contrôle des processus vitaux. Il est sans danger si l'on respecte la règle du confort absolu pendant les rétentions ; et si l'adepte a la possibilité de poursuivre l'exercice indéfiniment, il a l'assurance de ne jamais outrepasser sans le savoir sa capacité respiratoire.

Il entraîne les poumons à des rétentions de souffle prolongées par une progression insensible, donc sans danger. Toutefois, il faut se persuader que le rythme et la concentration sont des facteurs infiniment plus importants que le facteur "temps de rétention" brut, calculé en secondes qui, en fait, n'a qu'une importance très relative.

Avec un peu de pratique, chacun découvre bientôt son rythme propre, qui permet la concentration la plus profonde, l'aisance la plus grande, le rythme qui dynamise au lieu de fatiguer. Du point de vue prânique, c'est un exercice incomparable. Il égalise et redistribue automatiquement le prâna dans le corps dense aussi bien que subtil. Bien qu'apparemment seul Muladhara Chakra soit stimulé par Asvini Mudra, tous les centres subtils d'énergie prânique et psychique sont rechargés uniformément, ce qui est de la plus haute importance pour notre équilibre psychophysique.

Certains auteurs condamnent toute concentration sur les centres dits inférieurs, localisés au-dessous du cœur, et en particulier sur ceux situés vers la base de la colonne vertébrale. Peut-être n'ont-ils pas tort en un certain sens. Il n'est pas exclu que des concentrations particulièrement prolongées et intenses vers ces zones puissent dans certains cas avoir

des répercussions fâcheuses si l'adepte n'a pas de guru. Ces auteurs redoutent un "réveil" inopiné de la "Kundalini" la mystérieuse.

Croyez-moi, Kundalini ne se réveille pas si facilement que cela. Kundalini est une énergie latente en chaque être vivant, tout comme il y a une énergie intra-atomique énorme dans le plus vulgaire caillou d'une allée de jardin. C'est un fait scientifique.

Un autre fait, tout aussi scientifique, est qu'il serait théoriquement possible de libérer cette énergie. En se désintégrant, par la libération soudaine de ses énergies, le caillou pourrait faire sauter toute la maison. Ce danger est réel, scientifiquement parlant, mais rigoureusement exclu dans la pratique. Les parents peuvent laisser jouer les enfants avec les cailloux de l'allée sans crainte d'explosion atomique. Le plus grave danger serait de casser un carreau !

J'ai interrogé des yogis à ce sujet chaque fois que j'en ai eu l'occasion : la plupart m'ont affirmé que cette concentration était sans danger. Rares furent ceux qui émirent des réserves, et ils n'ont pas pu m'indiquer les dangers réels et précis qu'encourrait un Occidental en pratiquant ces concentrations. Tenant compte de mon expérience personnelle et de celle de nombreux élèves, j'affirme n'avoir jamais constaté autre chose qu'un épanouissement nouveau, sain et équilibré de dynamisme vital et un épanouissement de véritable spiritualité. Pratiquez cet exercice régulièrement, quotidiennement, de préférence après une séance d'âsanas.

Pourquoi après une séance d'âsanas ? Tout simplement parce que les âsanas constituent la préparation idéale au prânayâma. Dans l'Ashtanga Yoga de Patanjali, le prânayâma suit immédiatement les âsanas, ce qui ne signifie nullement qu'il faut avoir maîtrisé toutes les âsanas avant d'être autorisé à pratiquer le moindre exercice de prânayâma, mais bien que, dans la succession des exercices, le prânayâma trouve sa place logique immédiatement à la suite des âsanas. En effet, celles-ci

"perméabilisent" le corps à une circulation prânique accrue et permettent une meilleure revitalisation de tout l'être humain, psychisme inclus. Pratiquez donc sans crainte ce prânayâma carré !

Jalandhara bandha

"Bandha", comme tant d'autres termes du vocabulaire yogique, est intraduisible dans nos langues occidentales. Bandha signifie à la fois : nouer, contrôler, bloquer, tenir, joindre, contracter. Dans la pratique du yoga, en particulier dans le prânayâma. Bandha désigne diverses contractions musculaires destinées à influencer la circulation sanguine, le système nerveux et les glandes endocrines. Presque toutes les Bandhas assurent notamment le contrôle d'un orifice du corps.

Du point de vue yogique, les Bandhas ont pour objet l'éveil et le contrôle des énergies subtiles, prâniques, dont notre corps est le siège. Nous connaissons déjà en détail Uddiyana Bandha (à ne pas confondre avec Uddiyana).

Dans l'optique du prânayâma, Jalandhara Bandha est probablement la Bandha la plus importante car elle accompagne nécessairement toute rétention un peu prolongée du souffle (Kumbhaka à poumons pleins).

ÉTYMOLOGIE

Jala, signifie filet, réseau de mailles, lattis.

"Le menton doit être appuyé sur la poitrine, fermant le réseau des artères du cou ; c'est ce qu'on appelle la Contraction du Réseau^[35], difficile pour les dieux mêmes"

"Le menton est appuyé contre la cavité triangulaire de la jonction des clavicules, ce qui produit une pression sur le Centre d'Extrême Pureté (Vishuddha chakra), situé dans le cou. Convenablement exécutée, cette contraction obstrue l'appareil respiratoire et empêche, lorsque l'on tient le souffle (kumbhaka), que l'air ne produise une pression au-dessus de la glotte^[36]. "

Selon d'autres auteurs, *Jala* veut dire "nerfs passant par le cou et allant vers le cerveau". Quant à "*Dhara*", il signifie : *traction vers le haut*. La technique éclairera l'étymologie sur laquelle nous ne nous attarderons pas.

TECHNIQUE

Avant d'aborder la description technique détaillée, consultons les classiques. Le Hatha-Yoga Pradipika décrit sommairement la technique dans ses versets III, 70-71 :

"Après avoir contracté la gorge, l'adepte fixera fermement le menton sur la poitrine. Cette Bandha s'appelle Jalandhara. Elle prévient le vieillissement prématuré et la mort. Elle est nommée "Jalandhara" parce qu'elle comprime les artères allant au cerveau et arrête le flux de nectar coulant vers le bas."

Ce texte est assez connu ; mais on ignore généralement que Jalandhara est cité dans les Upanishads (Yoga-Chudamany-Upanishad, Sloka 51) :

"Grâce à Jalandhara Bandha, qui contracte la cavité de la gorge, le nectar qui descend du Lotus-aux-mille-pétales (le cerveau) n'est pas brûlé dans le feu de la digestion, et en contrôlant les forces vitales, éveille la Kundalini. "

Si l'on s'en tient à ces descriptions, il suffirait de contracter les muscles de la gorge et de placer le menton contre la poitrine pour réaliser Jalandhara. Dans la pratique, c'est moins simple que cela : n'oublions pas que les traités classiques du Hatha-Yoga étaient surtout des aide-mémoire, non des manuels techniques complets et détaillés.

Voici comment procéder :

Bien que Jalandhara puisse se pratiquer à n'importe quel stade de l'acte respiratoire, nous allons le décrire à poumons pleins : inspirer, bloquer le souffle et avaler la salive ; à la fin du mouvement de déglutition, les muscles de la gorge sont contractés d'une façon particulière ; les bloquer dans cette position, puis placer le menton dans la fourchette du sternum

(échancrure concave à la partie supérieure du sternum, entre les clavicules).

Il est essentiel de placer correctement le menton à cet endroit précis pour réaliser une des conditions principales du Jalandhara, l'ÉTIREMENT DES CERVICALES, et pour assurer la compression idéale du cou. Les trois points clés sont donc :

- 1) la compression de la gorge
- 2) la contraction des muscles du cou
- 3) l'étirement des cervicales.

Les muscles du cou demeurent contractés pendant toute la durée de Jalandhara Bandha. Si vous tentez d'expirer ou d'inspirer, vous constaterez, que c'est impossible et que Jalandhara Bandha scelle vraiment le souffle dans le thorax. Cette impossibilité est d'ailleurs un test de correction pour Jalandhara Bandha.

Dans certains cas, Jalandhara Bandha est maintenue pendant l'inspir et/ou l'expir. Il est alors nécessaire de relâcher un peu Jalandhara Bandha et de dégager la glotte pour laisser un passage à l'air, qui peut y produire le bruit caractéristique d'Ujjayi^[37].

QUAND UTILISER JALANDHARA BANDHA ?

Jalandhara, nous l'avons dit, peut accompagner toutes les phases du prânayâma, mais, répétons-le, ELLE ACCOMPAGNE OBLIGATOIREMENT TOUTE RÉTENTION PROLONGÉE DU SOUFFLE. Jalandhara pratiquée en liaison avec Mula Bandha et Uddiyana, constitue "Bandha Traya", la Triple Bandha.

POURQUOI JALANDHARA ?

Au point de vue yogique, Jalandhara Bandha modifie le courant prânique dans 16 centres vitaux qu'il est superflu de détailler ici. Elle dirige le prâna vers les centres situés près de la base de la colonne vertébrale. Nous aurons l'occasion d'en parler quand nous étudierons les Chakras. Pour l'instant, les explications physiologiques suivantes suffiront à justifier la pratique de Jalandhara qui a pour effet de :

1) Sceller le souffle dans le thorax

Pendant une rétention de souffle à poumons pleins, il est possible de sceller l'air inspiré, par exemple en se pinçant le nez et en gardant la tête droite, sans bloquer la glotte. Faites l'essai et observez ce qui se passe (c'est sans danger si c'est fait à titre occasionnel et expérimental) et laissez la pression de l'air s'exercer jusque dans les narines. Vous ressentirez une sensation particulière dans les oreilles, ce qui ne vous surprendra pas puisque nez, gorge et oreilles sont reliés et solidaires. Dans la pratique du prânayâma, il faut éviter de laisser la pression de l'air s'établir au-delà de la glotte, notamment dans les trompes d'Eustache : c'est une prescription absolument formelle. Sans pencher la tête, il est possible de bloquer le souffle en contractant la gorge et la glotte. C'est suffisant pour les rétentions de courte durée. Pour les longues rétentions, Jalandhara, verrou de sûreté, scelle le souffle dans le thorax.

2) Agir sur le cœur

Pendant les rétentions de souffle, le cœur ne doit pas s'emballer, nous l'avons déjà précisé. Au contraire, les battements doivent se ralentir et s'établir à un rythme puissant, calme et régulier. Pour saisir comment

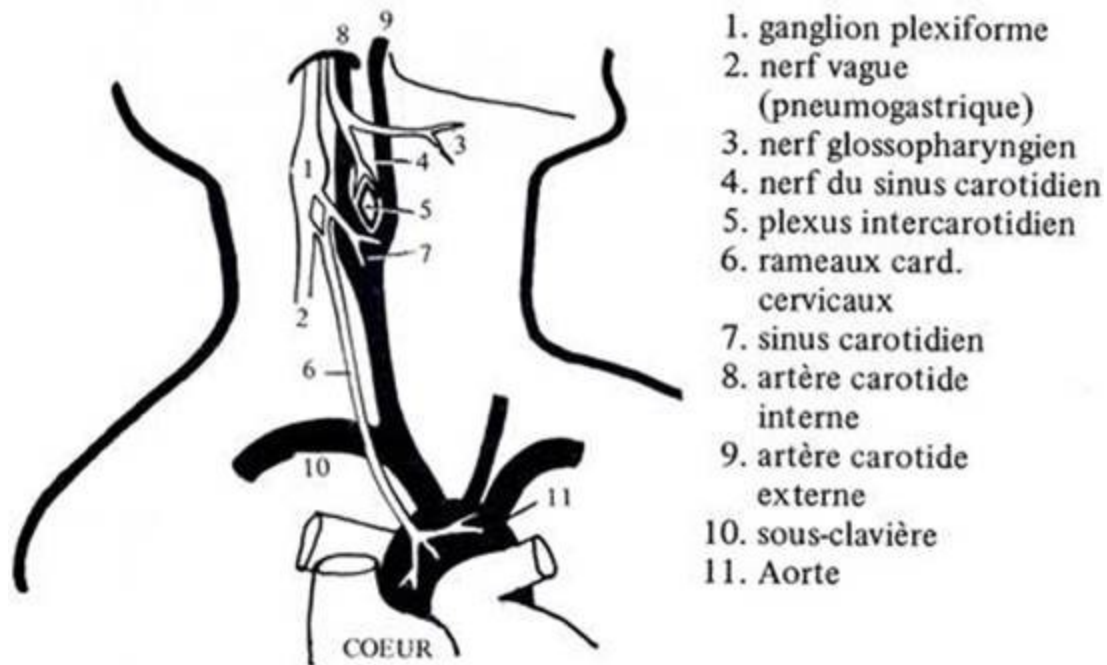
Jalandhara Bandha régularise l'activité cardiaque, nous devons nous représenter le cou, région stratégique comportent un nombre impressionnant d'artères, de veines, de centres nerveux, sans oublier la glande thyroïde, dont nous parlerons plus loin. Il faudrait plusieurs chapitres pour épuiser le sujet ! Allons à l'essentiel.

Chacun sait que l'artère carotide passe dans le cou et qu'elle constitue le vaisseau sanguin le plus important pour l'irrigation du cerveau (d'où son importance vitale). En fait il y a trois artères carotides de chaque côté du cou ; elles constituent des embranchements de la carotide primitive.

Dans le cou, l'artère-mère bifurque et forme ainsi le sinus carotidien qui a des parois très minces, ce qui le rend fort sensible à toute pression.

Des sinus carotidiens -un de chaque côté du cou- partent des nerfs, et les yogis savent qu'en comprimant cet endroit, on modifie considérablement l'activité du cerveau, donc aussi l'état de conscience. Le Siva Samhita (V, 55) décrit une pratique très dangereuse, qui ne peut être exécutée que sous la surveillance directe et personnelle d'un Guru expérimenté. Nous citons ce texte pour montrer que les yogis de l'Inde ancienne avaient des connaissances précises des répercussions psychophysiologiques de Jalandhara Bandha :

"Le yogi doit comprimer les deux nerfs carotidiens (sur les deux côtés du cou). Ainsi le pur Brahman se manifeste et l'adepte connaît la félicité. "



Notre physiologie nous apprend qu'aux sinus carotidiens, il y a des relais nerveux et des barorécepteurs ultrasensibles à toute modification de la pression dans cette zone, et notamment que toute augmentation de pression produit, par voie réflexe, une baisse de la tension artérielle et un ralentissement des battements du cœur. Or les rétentions prolongées du souffle entraînent précisément une augmentation de la tension artérielle et une accélération des pulsations cardiaques pouvant aller jusqu'à provoquer des palpitations. Jalandhara Bandha a donc pour mission de protéger le cœur et le système vasculaire contre les effets nocifs des rétentions de souffle prolongées.

Voilà l'explication physiologique de Jalandhara. Les yogis ont constaté que la compression du nerf relié au sinus carotidien, outre son influence sur la tension artérielle et les pulsations cardiaques, crée un état d'inconscience qui n'est ni un assoupissement, ni un évanouissement, mais plutôt un état de transe hypnotique.

"Contrôlée par des experts, cette transe 'intérieurise' la conscience humaine et la perception extrasensorielle devient possible. Des mondes subtils s'ouvrent et la conscience individuelle devenant de plus en plus affinée, cette perception va jusqu'au seuil où la conscience individuelle disparaît et où l'individu se confond avec l'infini"^[38].

La compression mécanique, réalisée par les yogis à l'aide des doigts, doit être très légère pour ne toucher que le nerf : il faut éviter de comprimer l'artère elle-même, ce qui provoquerait une anémie du cerveau, avec des lésions irréversibles si cet état se prolongeait.

Telle qu'elle est pratiquée par les yogis, la compression du nerf n'affecte pas sensiblement l'irrigation cérébrale et ne peut donc causer de dommages.

Dans Jalandhara Bandha, la contraction des muscles du cou agit en douceur sur ces nerfs, et les phénomènes mentionnés ci-dessus se manifestent, mais d'une manière très atténuée. Jalandhara permet de percevoir la circulation du prâna et apaise le mental.

La description des divers états de conscience indiqués ci-dessus ne doit pas vous effrayer ni vous attirer. En pratique, ceux-ci ne se manifestent qu'à la suite d'un entraînement tellement prolongé qu'ils se trouvent hors de la portée de l'Occidental moyen, faute de temps disponible.

3) Étirer la région cervicale de la colonne vertébrale

Lorsque le menton est correctement placé à la fourchette du sternum, l'adepte perçoit un net étirement de la nuque -donc des cervicales-, qui se propage jusqu'aux muscles dorsaux. Si le reste de la colonne vertébrale se trouve dans la position correcte, l'étirement de la nuque exerce une traction sur la moelle épinière, qui stimule tous les centres nerveux rachidiens. Grâce à Jalandhara, l'étirement cervical dégage les nerfs crâniens -si importants- et agit sur le bulbe céphalorachidien qui

inclut les centres respiratoires et cardiaques, des centres réglant la vasomotricité et certains métabolismes essentiels. C'est le "nœud vital" où une piqûre d'épingle tue ! C'est aussi le point de départ du parasympathique.

Jalandhara exerce ainsi, par la position même du cou en étirement, une action sur le centre respiratoire, fortement excité lors des rétentions du souffle.

Sans entrer dans des détails anatomiques poussés qui n'intéressent que les spécialistes, l'adepte saisit l'importance de Jalandhara et devine les répercussions profondes que cette Bandha produit dans tous ces domaines. Il peut donc faire confiance à ces grands empiriques que sont les yogis et accompagner toute rétention de souffle de Jalandhara Bandha.

4) Comprimer la thyroïde

Une action importante due à la compression du cou par le menton se produit au niveau de la glande thyroïde. Les hyperthyroïdiens déclarés (et par conséquent en traitement. Car un dérèglement de la thyroïde ne passe pas inaperçu) doivent s'abstenir de Jalandhara et même de la pratique du prânayâma, étant entendu cependant que la respiration yogique complète leur est autorisée et même recommandée.

Jalandhara bandha et Sarvangâsana plus Halâsana

La pratique des âsanas doit nécessairement précéder le prânayâma. Jalandhara Bandha n'est réalisable correctement et sans fatigue que si l'adepte pratique régulièrement Sarvangâsana (la "chandelle") et Halâsana (la "charrue"). Ces deux poses provoquent automatiquement la prise de Jalandhara et l'étirement de la nuque qui en résulte.

Les adeptes qui pratiquent le prânayâma doivent donc consacrer plus de temps que les autres à ces deux postures et les effectuer d'une façon

plus poussée, c'est-à-dire en plaçant les mains le plus près possible des omoplates et en rapprochant les coudes pour placer la partie cervicale de la colonne perpendiculairement au reste de l'épine dorsale.



Cet adepte de l'Ashtanga Yoga Nilayam de Mysore, montre Jalandhara Bandha qui s'ajoute à la courbure particulière de la colonne vertébrale pour provoquer une traction sur la moelle épinière. La position correcte du bassin est obtenue par le Lotus quand les deux genoux touchent le sol. Les muscles du cou sont fortement contractés pendant Jalandhara ; le menton se pose dans la fourchette du sternum et non sur le sternum lui-même.

Les nâdis, que sont-ils ?

Au moment de rédiger ce chapitre consacré aux "nâdis", je me suis rappelé le collège et ces après-midis d'examens où, devant la feuille vierge, le coude appuyé sur le pupitre, le menton posé sur la paume, l'œil vague dirigé vers la fenêtre ou le plafond, j'attendais en vain l'inspiration en mordillant le capuchon de mon stylo... Le tout ponctué de soupirs avec -oserais-je l'avouer ? - un regard furtif vers la feuille du voisin... Dans le cas présent, ce n'est pas le manque d'inspiration qui m'inhibait, mais la complexité d'un sujet aussi vaste que les "nâdis", comportant des notions si différentes de ce que nous savons en Occident.

Par quel bout empoigner le sujet ? Paradoxalement, voici 15 ans j'aurais moins hésité à écrire ce chapitre ! En effet, en me basant sur les travaux du Dr. Vasant G. Rete, par exemple sur son ouvrage *"The Mysterious Kundalini"*, où il essaie de faire coïncider rigoureusement l'anatomie et la physiologie classiques avec l'anatomie et la physiologie des traités yogiques, j'aurais probablement écrit que les "nâdis" des yogis pouvaient être assimilés aux nerfs et les chakras aux différents plexus de notre corps. Ce qui eût été vrai et faux, tout à la fois !

Partant du postulat qu'il ne peut exister deux physiologies, je me ralliais à la thèse qu'il est possible de faire correspondre les notions yogiques concernant les "nâdis", les "chakras", etc. et nos connaissances actuelles en matière d'anatomie et de physiologie.

Aujourd'hui, j'en suis beaucoup moins sûr et je penche au contraire vers la coexistence d'une physiologie scientifique du type occidental, basée sur des observations et des mesures objectives, dont personne ne contestera le caractère rigoureux, et, d'autre part, d'une anatomie et d'une physiologie yogiques différentes quoique parallèles.

À défaut d'autre hypothèse valable, il me paraissait clair que lorsque les textes sanscrits classiques parlaient des 72.000 nâdis destinés à faire circuler l'énergie dans tout l'organisme, ils désignaient les nerfs, l'énergie véhiculée étant l'influx nerveux. N'ayant pas cessé de m'intéresser à la question, j'ai étudié d'autres textes anciens et j'y ai trouvé des affirmations catégoriques qui excluaient l'hypothèse que les nâdis fussent les nerfs.

Le trouble qui s'installa dans mon esprit ne m'empêchait pas pour autant de pratiquer le prânayâma selon les techniques yogiques et d'en retirer les effets annoncés ! J'ai envisagé d'éluder la question et de ne pas traiter le problème des nâdis et des chakras, puisque de toute manière les exercices n'y perdent rien en valeur et en efficacité.

Je ne crois pas en avoir le droit, car le sujet est d'une importance capitale pour comprendre le mode d'action du prânayâma. Voyons d'abord comment j'en suis arrivé à ne pas, ou à ne plus identifier les nâdis aux nerfs.

Le Dr. M.V. Apte, de l'Institut de Lonavla, écrit dans une remarquable étude intitulée "Nâdis in Yoga" :

"Les nâdis constituent un thème fécond dans la littérature yogique. Il est déconcertant aussi. Certains textes semblent indiquer que les nâdis sont des nerfs, mais d'autres indiquent clairement que ce n'est pas le cas. Il y a discordance entre les traités, au point que dans le même ouvrage, en partant de l'hypothèse que les nâdis sont les nerfs, on trouve des passages qui seraient contradictoires. "

À la page 23, le Dr. V. Apte est encore plus catégorique :

"Toute tentative pour donner à ceci (les nâdis et les chakras) une signification anatomique précise est vouée à l'échec^[39] . "

Voilà qui est net. Un autre auteur que je considère comme une autorité, le Lama Anagarika Govinda, écrit dans son remarquable ouvrage *"Les Fondements de la mystique tibétaine^[40]"* :

"Les nâdis ne peuvent s'identifier aux nerfs... Les traductions ont créé des malentendus. Les nâdis ne sont ni les veines, ni les artères, ni les nerfs. "

La question est posée "Alors, que sont-ils ? " Peut-être pensez-vous que si les traités ne semblent pas d'accord entre eux, il vaut mieux tourner la page et parler d'autre chose. Ne s'agit-il pas d'une discussion académique, byzantine ? Je suis persuadé, au contraire, de l'immense portée pratique de ces notions. Il faudrait tout un volume pour traiter cette question, et sans doute serait-il plus facile d'écrire ce livre plutôt que d'essayer, comme je vais le faire, de résumer le sujet en quelques pages.

Je vous dirai d'emblée qu'il nous est impossible d'y voir clair si nous examinons le problème d'un point de vue strictement anatomique, à l'occidentale.

Je partage l'opinion du Lama Anagarika Govinda (qui n'est pas le premier venu !) :

"Toutes les tentatives montrent que le yoga ne peut être mesuré avec les étalons de l'anatomie, de la physiologie basée sur la dissection, ni de la psychologie expérimentale. "

Né en Allemagne en 1898, ce lama publie à 18 ans son premier livre sur le bouddhisme ! Il étudie ensuite la philosophie, l'art et l'archéologie dans trois universités européennes. Il vit longtemps à Ceylan puis en Inde, où il étudie le sanscrit. Puis il s'oriente vers le Tibet. Actuellement

il vit avec sa femme, Li Gotami, retiré sur les contreforts de l'Himalaya. *"Je suis un Indien d'origine européenne"* dit-il.

De tels hommes, qui ont accès aux sources authentiques tout en ayant une formation européenne, sont un trésor pour l'humanité. Membre de l'Ordre Kargyupta, il passe 27 ans de sa vie dans des ermitages aux pieds des Maîtres tibétains, étudiant les doctrines tantriques. Je recommande vivement non seulement la lecture, mais aussi l'étude de son livre cité plus haut, publié chez Rider à Londres. Il permet une étude comparée des conceptions indiennes et tibétaines. Son opinion a du poids ! Mais revenons à notre sujet.

L'anatomie yogique est, par essence, dynamique en ce sens qu'elle décrit des processus dynamiques à la fois physiologiques et psychologiques, plutôt que des structures anatomiques. Elle est basée sur l'introspection plutôt que sur l'observation extérieure des structures.

À partir d'une telle conception dynamique de la physiologie des nâdis, les contradictions se dissipent. Si le prâna est une énergie électrique -et nous avons largement démontré que c'était le cas- (ions négatifs, sans exclure d'autres formes comme, par exemple, des micro-champs magnétiques dans le corps humain) et si nous considérons le corps prânique comme constitué par l'ensemble de ces énergies, les nâdis seront TOUS les conducteurs de cette énergie, quels qu'ils soient, et ces conducteurs peuvent être très variés !

Le prâna de l'air peut agir directement sur les terminaisons nerveuses des cornets du nez, pénétrer avec l'air dans les poumons, y être absorbé par le sang, circuler avec celui-ci dans les artères, dans les capillaires, dans les veines. Véhiculé par le sang jusqu'au cerveau, le prâna peut devenir le moteur de l'activité des neurones et circuler ensuite, sous la forme d'influx nerveux, le long des nerfs moteurs, et ainsi de suite.

À partir de cette conception dynamique du prâna et des nâdis, il n'est plus nécessaire de limiter la circulation du prâna à un type particulier de

conducteurs, les nerfs, les veines, ou les artères. Les traités cessent alors de se contredire et leurs affirmations se complètent. Donc les nerfs sont bien des conducteurs de prâna, mais ils ne sont pas les seuls !

Quelques hommes de science occidentaux ont eu l'intuition de cette bioénergie que le yoga dénomme "prâna", et ont cherché à le mesurer à l'aide d'appareils. Ils y sont parvenus en partie. C'est notamment le cas de Wilhelm Reich, personnalité discutée dans certains milieux, pas tellement pour ses théories, mais surtout pour l'exploitation commerciale qu'il a voulu en faire ! Peut-être a-t-il eu tort de s'attaquer aux freudiens. Wilhelm Reich écrit textuellement :

"La transmission de la bioénergie ne saurait se limiter au système nerveux seul. Il faut plutôt admettre qu'elle suit toutes les membranes et tous les fluides du corps"^[41].

Cela éclaire le problème des nâdis. Dans le même ouvrage, il écrit encore (p. 298) :

"L'organisme vivant contient de l'énergie d'orgone dans chacune de ses cellules et continue à se charger organotiquement dans l'atmosphère par le processus de la respiration. Les globules du sang dits "rouges", lorsqu'ils sont agrandis 2.000 fois, montrent une lueur bleuâtre. Ce sont des vésicules chargées d'énergie d'orgone qu'elles transportent des poumons aux tissus du corps. La chlorophylle des plantes qui correspond aux protéines contenant du fer du sang animal, renferme de l'orgone qu'elle prend directement dans l'atmosphère et dans la radiation solaire".

Remplacez "orgone" par "prâna" et ce texte pourrait figurer dans n'importe quel traité de yoga ! Dans un appendice à la traduction de Hime de "Thirteen Upanishads". Le Dr. George CD. Hass observe :

"Il est évident qu'en employant le terme nadi, les auteurs des Upanishads avaient à l'esprit ces mêmes vaisseaux qui ont été décrits

par la suite d'une manière si détaillée dans les écritures consacrées au yoga et à d'autres sujets. Ces traités considèrent les nâdis comme étant des canaux de circulation d'énergies vitales spécialisées de différentes manières, dans le véhicule subtil ou éthérique qui existe en contrepartie du corps dense dans cette structure composite qu'est un organisme humain."

Il y aurait aussi un rapprochement à effectuer entre les nâdis du yoga et les méridiens de l'acupuncture.

Certains auteurs tiquent à la lecture de ces textes. Ils pensent avec raison, je crois, que les nâdis sont bien matériels et font partie du corps humain, visible, tangible, matériel ! Je ne vois là toutefois aucune contradiction ! Le corps prânique ne doit pas être considéré comme un "esprit" ou un fantôme immatériel. Le corps prânique est matériel, tout comme l'électricité est matérielle, quoiqu'invisible, sauf dans ses manifestations et ses conducteurs, les câbles et les fils électriques. Dans les anciennes Upanishads et notamment Chandogya et Brihadâraryaka, il est question des nâdis, et il y est dit :

"Le corps subtil est un groupe de 17 constituants et réside dans ces nâdis."

Nous pourrions parfaitement comprendre ce texte en distinguant l'énergie de ses conduits. L'énergie, le prâna, fait partie du corps subtil, tandis que ses conducteurs font partie du corps grossier, moléculaire, celui que dissèque notre scalpel. L'anatomie occidentale est objective, décrit des structures visibles et tangibles, elle dissèque, isole, classe. L'anatomie yogique, répétons-le, ne se base pas sur la dissection de cadavres. Elle est subjective, axée sur l'observation intérieure de processus s'effectuant dans le corps humain vivant et conscient. Les yogis, grâce à une concentration mentale affinée à l'extrême et dirigée vers les processus physiologiques se déroulant dans leur propre organisme, perçoivent l'entrée du prâna et sont capables de suivre le

trajet de cette énergie en eux. Ils perçoivent directement comment elle se transforme, circule et s'accumule.

Cette énergie peut emprunter successivement des supports physiologiques et anatomiques réels et objectifs, quoique très différents les uns des autres. Les yogis n'établissent pas de distinction entre ces divers supports d'énergie. Reprenons l'exemple de l'énergie électrique dans une maison : elle ne circule pas seulement le long des fils électriques ; elle peut quitter les conducteurs en passant à travers une ampoule électrique et devenir énergie lumineuse. Elle peut aussi, par l'intermédiaire d'une prise à la terre, circuler le long des conduites d'eau et disparaître dans le sol, absorbée par la masse négative de la terre. Celui qui serait capable de visualiser cette énergie et de la suivre, ferait abstraction des différents conducteurs utilisés par elle.

Dans les Upanishads citées plus haut, il est dit (Brihadâraṇyaka, IV, 3-20) :

"Il (l'être humain) possède ces nâdis. Ils sont aussi minuscules qu'un cheveu divisé en 1000 et sont remplis de liquide blanc, bleu, jaune, rouge ou vert. "

Résumé

Nous pouvons admettre que les nâdis :

- a) irradient le corps matériel dans son ensemble ;
- b) ne s'étendent pas en dehors de lui (sont donc anatomiques et matériels) ;
- c) sont distincts du corps prânique, mais que le corps prânique réside et fonctionne en eux.

La Shiva Samhita (II, 18) donne une description des nâdis qu'elle compare aux fibres de lotus (qui imprègnent toute la plante), et affirme qu'ils descendent vers le bas le long de la colonne vertébrale, soutenus

par elle. Elle indique aussi leurs racines. Par conséquent, on peut les considérer comme des structures anatomiques et admettre qu'ils sont aussi les nerfs. L'étymologie du terme "nâdi" ne doit pas être perdue de vue, car elle précise que nâdi signifie "canal, conduit, tube."

"Dans la Gheranda Samhita, les nâdis sont des canaux qui conduisent l'énergie de l'air vivifiant jusqu'aux endroits où elle est utilisée dans les processus vitaux, quelle qu'en soit la situation anatomique. Nous connaissons un grand nombre de processus vitaux impliquant à la fois des artères, des veines et des nerfs, mais il est impossible d'identifier les nâdis à l'une quelconque de ces structures"^[42].

Puisque le but du prânayâma est le contrôle conscient et volontaire des énergies subtiles circulant dans le corps humain, il est important de savoir par où ces énergies circulent et particulièrement de connaître leurs principaux canaux de circulation.

Les principaux nâdis

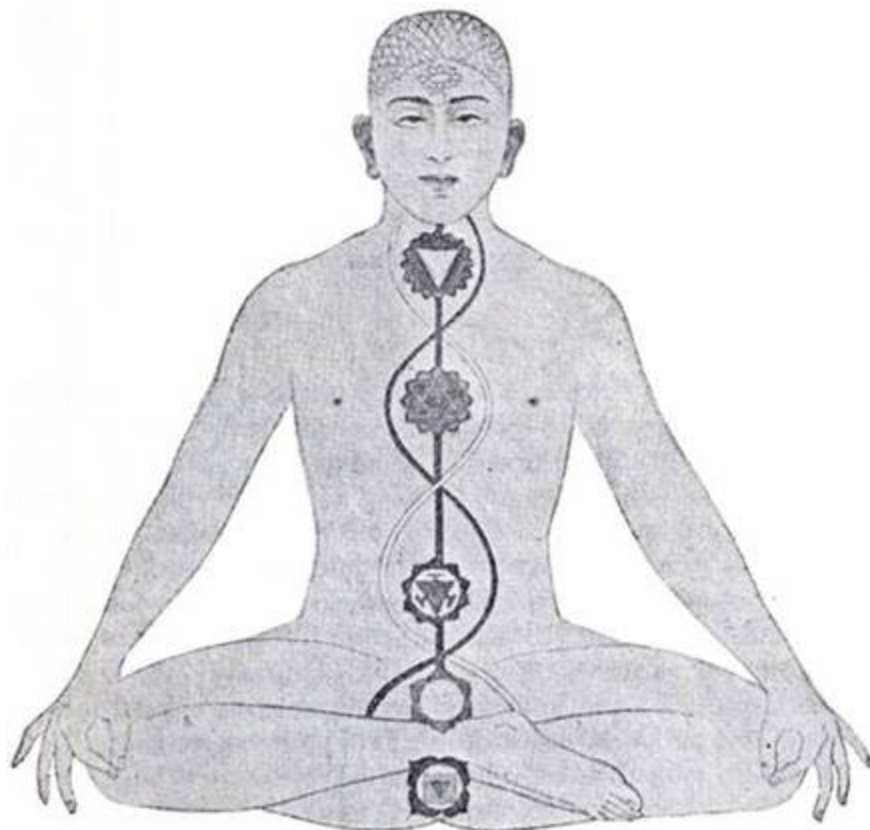
La physiologie yogique, basée sur l'observation introspective -donc subjective- de processus se déroulant dans le corps vivant, et sur la circulation des énergies dans celui-ci, est loin d'être simple ! Certes, et souvent à raison, notre science occidentale se méfie des données subjectives, mais en ce qui concerne le prânayâma, cette méthode était sans doute la seule dont disposaient les yogis pour percevoir et étudier dans leur organisme les courants subtils de prâna.

Précisons notre pensée et notons par exemple qu'il y a deux façons de "découvrir" le nerf sciatique. La méthode occidentale consiste à disséquer un cadavre et à suivre le trajet du nerf sur toute sa longueur. Cette méthode est objective et indiscutable. L'autre méthode est celle "utilisée" -bien malgré eux !- par les victimes de la sciatique ; ils "sentent" le trajet du nerf le long de la cuisse et jusqu'au gros orteil, parce que ce nerf est irrité. Les yogis, en développant leur pouvoir de perception interne ont perçu le trajet de circulation d'énergie dans leur organisme le long des nâdis. Toute leur physiologie subtile est basée sur cette observation intérieure : à partir de là ils les ont représentés graphiquement.

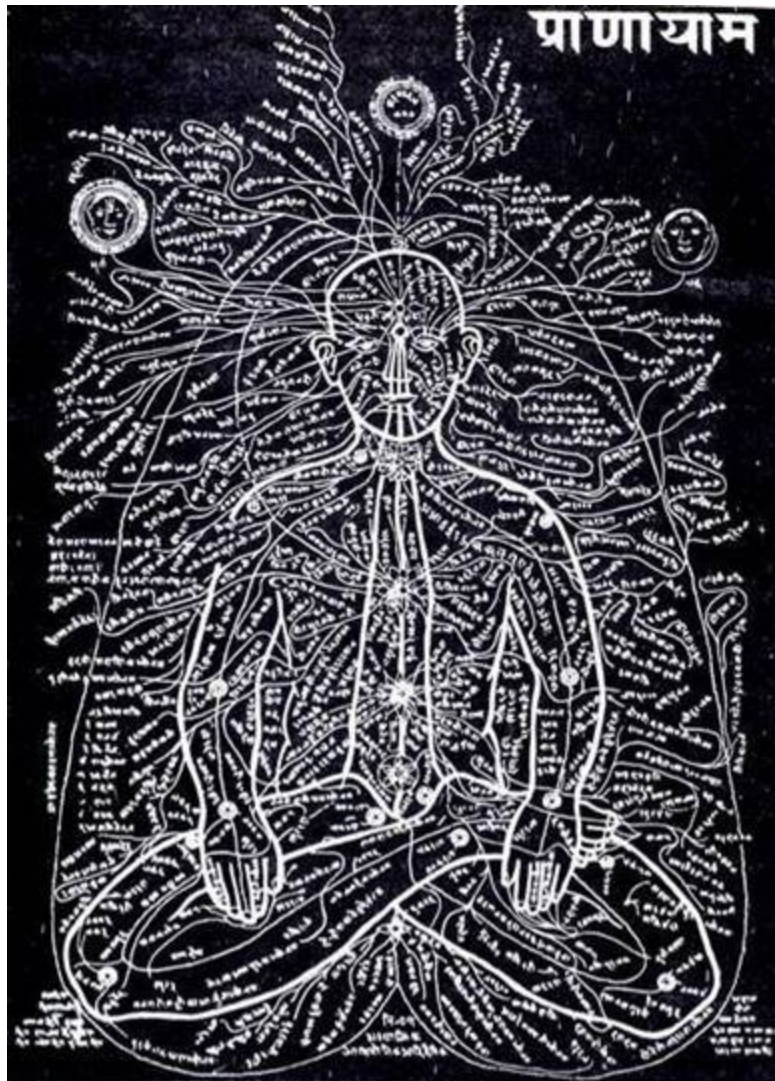
Examinons deux "représentations" des nâdis et des chakras. La première est d'une rassurante simplicité. Elle constitue le "frontispice" du monumental ouvrage d'Arthur Avalon, "The Serpent Power" (Ed. Paul Derain, Lyon). Bien qu'elle ne soit pas reprise dans sa traduction

française (La Puissance du Serpent), elle sera cependant familière à plus d'un lecteur qui l'aura rencontrée dans les divers ouvrages traitant du prânayâma.

L'autre est d'une rebutante complexité. Il s'agit d'un parchemin ancien montrant le tracé des principaux nâdis et la situation des chakras, ces points vitaux essentiels. Il donne une idée de la complexité réelle du sujet et du développement des connaissances des yogis dans le domaine de la circulation des énergies subtiles dans le corps.



Sur cette représentation les nâdis Ida et Pingala se croisent et s'enroulent autour de Sushumna comme les deux serpents du caducée. Ce dessin a, depuis, été repris maintes fois dans la littérature yogique. Anagarika Govinda, dans son ouvrage cité, insiste à deux reprises sur le fait que, dans la tradition tibétaine il n'est nulle part question d'un parcours spirale d'Ida et Pingala.



Sur ce parchemin ancien, les chakras sont beaucoup plus nombreux. Ida et Pingala NE CROISENT PAS SUSHAMNA. Ils suivent une voie parallèle à la colonne vertébrale (sympathique ?).

Ce dessin ne doit pas être pris comme une représentation anatomique stricte des nâdis, car nous savons que ceux-ci sont situés DANS le corps. L'auteur de ce dessin, intitulé "Prânayâma", a dessiné les nâdis en dehors du corps pour d'évidents motifs de clarté dans la représentation. Ce n'est donc pas le tracé exact qui est donné, mais les correspondances entre les lignes de forces, leurs points de départ et leurs centres de distribution (chakras).

Retenons tout d'abord que les nâdis sont très nombreux. Outre le chiffre de 72.000 que nous avons cité précédemment, certains traités en citent 350.000 (Shiva Samhita). Qui les a comptés ? À notre avis personne et ces nombres ne doivent pas être pris à la lettre, pas plus que le nombre d'âsanas, censés être 84.000 (ou 8.400.000 ?).

Dans un texte très important (Gorakshasataka, de la secte Nath) le guru Goraknath dit :

"Il y a autant d'âsanas que de créatures vivantes. Seul Mahesvara (le Dieu Suprême) connaît toutes leurs variétés. Des 84 lakhs (une lakh = 100.000) 84 seulement sont utiles à l'homme."

Sans doute les Maîtres de l'époque enseignaient-ils 84 âsanas principales, mais pour bien marquer que leur choix n'était pas limitatif, ils affirmaient sans doute qu'il y en avait d'innombrables autres, soit 100.000 fois plus ! Il en va de même pour les nâdis.

Tout en évitant de nous empêtrer dans l'imbroglio des nâdis, nous devons cependant essayer d'y voir un peu plus clair et de débrouiller un écheveau où les contradictions des textes classiques ne manquent pas !

Ces contradictions ne nous troubleront pas, car nous savons que, dans bien des cas, la contradiction provient d'une traduction inadéquate du texte original. Il faut bien se dire que les érudits sanscritistes qui s'attaquent à ces traductions ne sont pas nécessairement au fait du yoga et qu'il leur arrive de ne pas saisir exactement ce qu'a voulu dire l'auteur. À leur décharge nous ajouterons que souvent le texte a été rendu volontairement obscur et incompréhensible aux non-initiés. Est-il étonnant, dans ces conditions, que des discordances existent ? Le contraire serait surprenant. Toutefois, si l'on s'en tient à l'essentiel -et cela suffira à nos ambitions- les écritures concordent.

Reprenons la Gorakshasataka. Voici ce qu'elle précise à propos des nâdis (versets 17 à 23) :

17. Parmi les milliers de nâdis qui servent de canaux (conduits) de prâna, 72 sont cités comme importants. Parmi ceux-ci, 10 sont spécialement remarquables.

18. Ida et Pingala et le troisième Sushumna, les autres étant Ghandâri, Hastijihva, Pusha et Yashasvini.

19. Alambusha, Kuhu et Shankini, le dixième. Ce réseau de nâdis devrait toujours être connu des yogis.

20. Ida est situé dans la région gauche, Pingala à droite et Sushumna se trouve au milieu. Ghandâri se termine à l'œil gauche.

21. Hastijihva finit à l'œil droit Pusha se termine à l'oreille droite, Yashasvini atteint l'oreille gauche et Alambusha aboutit dans la bouche.

22. Kuhu est situé au-dessus du pénis, Shankini dans le Muladhara (anus). Les dix nâdis se localisent avec leurs extrémités ainsi situées, chacun occupant une voie du Prâna.

23. Les nâdis Ida, Pingala et Sushumna transportent sans cesse le prâna. Ils sont décrits comme étant présidés par leurs divinités qui sont la Lune, le Soleil et le Feu.

L'Occidental doit avant tout se souvenir de ces trois derniers et savoir que les 7 autres sont reliés aux orifices du corps et aux organes des sens : les yeux, les narines, les oreilles, la bouche, l'anūs, l'orifice des organes génitaux, soit donc neuf nâdis principaux, plus un dixième et sans doute le plus important qui traverse le corps de part en part, de l'anūs à la couronne des cheveux, Sushumna. Parmi ceux-ci, les trois nâdis essentiels sont Ida et Pingala (partant des narines) et le nâdi cité en dernier lieu "Sushumna".

Les écritures s'accordent pour situer Ida à gauche (narine gauche) et Pingala à droite (narine droite) d'où ils descendent le long de la colonne vertébrale pour rejoindre l'origine commune de tous les nâdis, Kandha

"qui a la forme d'un œuf et est situé au-dessus du pénis et en-dessous du nombril" (sacrum ?).

Ida relie en fait par un circuit prânique, le testicule gauche (ovaire gauche chez la femme) et la narine gauche en longeant la colonne vertébrale à gauche.

Ida est lunaire et s'appelle aussi Chandra Nâdi (Chandra = la Lune : HA). Pingala est son homologue de droite. C'est le nâdi solaire (THA = Surya Nâdi). Cela nous ramène à la notion de polarité. Les auteurs sont à peu près unanimes pour situer Sushumna dans Merudanda, qui est la colonne vertébrale.

Nous limiterons notre étude pour l'instant à Ida et Pingala, nous réservant d'étudier Sushumna séparément, vu son importance particulière notamment du point de vue prânayâma. L'origine même d'Ida et de Pingala dans les narines, nous montre leur rôle spécial dans la pratique du prânayâma puisqu'ils contrôlent les principaux orifices d'entrée du prâna dans le corps humain. En termes d'anatomie et de physiologie occidentale, on pourrait identifier Ida et Pingala aux relais nerveux partant des narines, remontant vers l'encéphale, puis à travers un cheminement complexe, suivant les deux chaînes de ganglions sympathiques qui longent la colonne vertébrale sur toute sa longueur, à partir des vertèbres dorsales.

Quant à Sushumna, ce nâdi peut éventuellement s'identifier à la moelle épinière. Il y a une discordance à propos de son origine (l'anus) puisque la moelle épinière ne prend pas son origine dans cette partie du corps. Mais si l'on considère que les fibres nerveuses commandant le sphincter anal rejoignent la colonne vertébrale par le parasymphatique pelvien, on peut admettre qu'effectivement une liaison existe entre l'anus et l'encéphale à travers la moelle épinière. Quoi qu'il en soit, que les nâdis cités coïncident réellement avec les chaînes orthosymphatiques et avec la moelle épinière est relativement peu important pour la pratique du

prânayâma, car les techniques "fonctionnent" telles qu'elles sont décrites. C'est donc à titre purement académique que nous parlons d'éventuelles concordances avec les structures anatomiques citées. Il n'est pas exclu que des recherches futures découvrent d'autres trajets anatomiques à Ida, Pingala et Sushumna, mais cela ne modifierait en rien la pratique du prânayâma, du moins pas à première vue.

Kapâlabhâti

Bien que les Shastras^[43] classent Kapâlabhâti parmi les Shat Kriyas - procédés de purification-, en pratique, cet exercice fait partie intégrante du prânayâma, dont il constitue un des grands classiques que tout adepte du prânayâma doit connaître et pratiquer.

ÉTYMOLOGIE

Le nom se décompose en : *Kapâla*^[44] qui veut dire "crâne" et *Bhâti*, racine sanscrite signifiant "faire briller, nettoyer" (le tout se prononce "Kapâl'bhâti").

Kapâlabhâti signifie donc au sens littéral : "*nettoyage du crâne*". "Crâne" désigne dans ce cas les conduits d'air de la tête : les narines, les cornets du nez et autres passages de l'air jusqu'au cavum, que l'exercice est censé nettoyer.

LA TECHNIQUE

Avant d'en décrire la technique détaillée, notons qu'il en existe plusieurs variantes. La seule Gheranda Samhitâ en décrit trois variétés. Le nombre des variantes souligne d'ailleurs l'importance de l'exercice. Je m'en tiendrai aux deux variantes pratiquées le plus couramment.

L'exercice de base décrit ci-dessous correspond à ce que j'ai eu l'occasion d'approfondir au Kuvalyadhama de Lonavla.

Description succincte de l'exercice et remarques préalables

À l'inverse de la respiration habituelle où l'inspiration est active et l'expiration passive, dans Kapâlabhâti, l'expiration est active et presque brutale, tandis que l'inspiration est passive.

De plus, dans les exercices de prânayâma, l'expiration est plus lente (généralement le double en durée) que l'inspiration. Dans Kapâlabhâti, c'est le contraire.

Kapâlabhâti consiste en rafales brèves d'expulsions d'air forcées, chaque fois suivies d'une inspiration passive.

Position :

Dans ses exécutions modérées, l'exercice peut être pratiqué dans n'importe quelle posture convenant pour le prânayâma, c'est-à-dire Siddhâsana, Vajrâsana ou le Lotus. Dans ses formes poussées, et notamment pour atteindre certains objectifs spirituels, le Lotus est de rigueur. Les mains sont en Jnana Mudra^[45]. Parfois l'exercice se pratique debout, mais c'est exceptionnel. La colonne vertébrale doit être droite, la tête bien en équilibre.

Le thorax

Kapâlabhâti est un prânayâma diaphragmatique pur, par conséquent abdominal ; pourtant le thorax y joue un rôle important, précisément dans la mesure où il demeure rigoureusement immobile. Avant de commencer Kapâlabhâti, bomber le thorax qui doit rester bloqué en position d'inspiration, avec les côtes écartées. Il demeurera aussi immobile que possible pendant tout l'exercice : c'est une condition sine qua non de réussite. Si vous observez le thorax pendant l'exercice, vous verrez que, bien que bloquées, les dernières côtes bougent. Ce mouvement est inévitable et passif car il est dû à la traction exercée par les muscles de la sangle abdominale reliés aux côtes. Ce qu'il faut éviter, c'est tout mouvement actif, volontaire, du thorax.

La sangle abdominale

La sangle abdominale est le moteur de l'exercice. Ne pas tenir compte des indications contenues dans le chapitre "Respiration avec sangle contrôlée" : le contrôle requis pour Kapâlabhâti est totalement différent.

Pour apprendre ce prânayâma, placez-vous dans votre position favorite et après avoir redressé la colonne et bloqué le thorax bombé, concentrez-vous sur ce qui se passe dans l'abdomen. Placez le centre de gravité du tronc dans le bas-ventre, en-dessous du nombril.

Relâchez maintenant la sangle abdominale : le ventre fait saillie. Contractez brusquement -je dirais même brutalement- les muscles de la sangle abdominale, les grands droits en particulier. Cette contraction provoque l'expulsion brutale d'une certaine quantité d'air. Relâchez aussitôt -lentement- la sangle abdominale : le ventre fait à nouveau légèrement saillie et une certaine quantité d'air entre dans les poumons, passivement et sans bruit.

Kapâlabhâti consiste en une succession rapide de telles expulsions brusques suivies d'une inspiration passive. Pendant l'inspiration passive, prenez soin de contrôler la relaxation de la sangle, de façon que l'air entre comparativement lentement. La durée de l'expulsion est d'environ 2/10 de seconde, tandis que l'inspiration varie de 8/10 à 3/10 selon le rythme auquel l'exercice est effectué (cf. infra : "Vitesse d'exécution").

Comment savoir si l'expulsion est suffisamment énergique et brève ? Dirigez votre regard vers les ailes du nez (qui doivent être relaxées) : au moment de l'expulsion, elles s'écartent nettement et d'un coup. Pendant l'inspiration, elles ne bougent pas. Contractée, la sangle percute brusquement le bas-ventre, en direction du sacrum.

C'est donc principalement la partie sous-ombilicale de la sangle qui agit. N'essayez pas de rétracter la sangle pour faire sortir plus d'air à chaque expulsion, car ce n'est pas la quantité d'air chassé qui importe, parce que le volume est à peine supérieur à la quantité expirée dans la respiration habituelle, mais la puissance du jet. Cette force est assurée si vous imaginez que vous donnez un coup de boutoir avec la sangle dans la partie de l'abdomen située sous le nombril. Au début, il est fréquent que l'adepte s'efforce de repousser la sangle le plus loin possible vers l'arrière, et qu'il commette l'erreur de rétracter la sangle.

Voici un autre moyen de contrôle visuel de la correction de l'expulsion. Installez-vous devant une glace : au moment de l'expulsion, surveillez ce qui se passe à la naissance du cou et dans l'enfoncement derrière les clavicules (les "salières"). Si l'expulsion a la puissance voulue, vous voyez se produire un soulèvement des salières et un bref gonflement à la naissance du cou, parce que les poumons sont poussés vers le haut (à cause du diaphragme qui est, lui aussi, refoulé vers le haut). Recommencez avec une nouvelle expulsion brusque, suivie d'une inspiration passive, et en relaxant progressivement la sangle abdominale. Kapâlabhâti consiste tout simplement en séries plus ou moins longues de telles expulsions.

RYTHME

La qualité de l'exercice dépend de la qualité de l'expiration, c'est-à-dire de sa puissance, le nombre d'expulsions par minute ne venant qu'au second plan.

Augmentez très progressivement la vitesse d'exécution d'abord jusqu'à 60 expulsions par minute, puis accélérez encore jusqu'à un maximum de 120 expulsions par minute. C'est le maximum toléré à Lonavla, bien que j'aie eu l'occasion de voir cet exercice pratiqué encore plus vile. L'objection à Lonavla est qu'en accélérant au-delà de 120 expulsion par minute, la force de l'expulsion est sacrifiée, avis que je partage.

Erreur

Chez de nombreux adeptes, un équilibre tend à s'établir entre la durée de l'expulsion et celle de l'inspiration subséquente. C'est (avec la rétraction de la sangle) l'erreur la plus fréquente. La force de l'expulsion étant réduite, l'exercice voit son efficacité diluée. L'inspiration doit durer au moins trois fois le temps de l'expulsion.

Contrôle de la glotte

Il existe deux façons de contrôler la direction du jet d'air expiré. On peut le projeter dans les narines. Le bruit est presque celui que l'on ferait en se mouchant... sans mouchoir ! ... L'expulsion est très bruyante au niveau des narines et les mucosités sont rejetées : prenez la précaution de tenir un mouchoir ouvert sous les narines. Pratiqué ainsi, l'exercice justifie son nom : "nettoyage du crâne". Il doit d'ailleurs être poursuivi jusqu'à ce qu'il ne sorte plus de mucus. Si l'on poursuit l'exercice, ce qui est recommandé en tant que prânayâma, il faut alors contrôler et freiner l'expulsion au niveau de la glotte. Pour cela, il ne faut pas

contracter la glotte comme dans Ujjayi, mais d'une façon beaucoup plus atténuée. À ce moment, l'expulsion produit un léger bruit dans la gorge et non dans les narines. L'inspiration est silencieuse. En tâtonnant un peu vous trouverez la technique exacte.

ENTRAINEMENT PROGRESSIF

L'autre élément fondamental de Kapâlabhâti est constitué par le nombre d'expulsions par rafale.

Ici aussi, il faut éviter de brûler les étapes. Kapâlabhâti est un exercice vigoureux ; il faut que les poumons s'y habituent très progressivement.

Pendant la première semaine, effectuer des rafales de 10 expulsions (bien entendu toujours suivies de l'inspiration freinée). Après la première rafale, reposez-vous durant 30 secondes en respirant lentement, à l'aise. Effectuez ainsi 3 rafales ou séries de 10 au total.

Chaque semaine, ajoutez 10 expulsions, jusqu'à ce que vous atteigniez, par paliers successifs, des rafales de 120 expulsions (soit donc une durée d'une minute) suivie d'un repos de durée égale. Trois séries de 120 expulsions constituent une bonne mesure. En Inde, les yogis montent jusqu'à plusieurs centaines d'expulsions ! En fait, c'est la sangle abdominale qui se fatigue la première !

Si nous comparons Kapâlabhâti à la respiration habituelle, où nous constatons que nous respirons 20 fois par minute, dans Kapâlabhâti la vitesse est multipliée par 6...

Kapâlabhâti est un exercice de respiration abdominale mais très superficielle.

APPLICATIONS

Kapâlabhâti devrait avoir sa place au début de chaque séance de prânayâma et même au début de chaque séance d'âsanas, pour chasser tout l'air résiduel des poumons et provoquer une bonne oxygénation du sang (cf. "Effets").

Concentration

Au début, sur la correction de l'exercice en lui-même : puissance de l'expulsion, freinage de l'inspiration, vitesse d'exécution, maintien du thorax immobile et bombé, relaxation du visage (ne pas grimacer !).

Par la suite, se concentrer sur la région du ventre située sous le nombril, point d'impact de la contraction des muscles au moment de l'expiration.

Pendant les périodes de repos, continuer à s'intérioriser dans cette partie du corps.

Bandhas

Les respirations se succèdent sans interruption. Comme il n'y a pas de rétention, ne pas pratiquer Jalandhara Bandha. Lorsque l'exercice est pratiqué d'une façon intensive (de l'ordre de plusieurs minutes d'affilée), Mula Bandha s'installe automatiquement, même sans le vouloir. Dans ce cas, l'exercice est correct, sinon il ne faut pas effectuer volontairement cette bandha.

CONTRE-INDICATIONS

Cet exercice est soumis aux mêmes restrictions que tous les exercices de prânayâma. Toute personne souffrant d'une affection pulmonaire déclarée doit s'abstenir. Les cardiaques pourront pratiquer cet exercice, mais seulement après une longue période de préparation par la respiration avec sangle contrôlée, etc. En principe, l'emphysème n'est pas une contre-indication, car de toute façon, la partie atteinte par le mal est irréversiblement touchée, donc Kapâlabhâti ne peut l'aggraver. Mais l'emphysème indique quand même un état de fragilité des poumons, qui doit inciter à une grande prudence.

RÉCAPITULATION

Position

Siddhâsana, Vajrâsana ou le Lotus (indispensable pour la pratique intensive). Colonne vertébrale bien droite. Tête en équilibre. Thorax bombé et bloqué pendant tout l'exercice.

L'exercice

La contraction-éclair, vigoureuse, des abdominaux expulse l'air. La relaxation FREINÉE des abdominaux provoque l'inspiration passive. Les abdominaux sont les seuls muscles en action pendant Kapâlabhâti.

Relaxer le visage et notamment les narines. L'inspiration dure trois fois plus longtemps que l'expulsion d'air. Partager la pratique en séries progressives en nombre et en vitesse pour arriver à 3 séries de 120 expulsions par minute. Se reposer et recommencer.

Erreurs

Laisser participer le thorax à l'exercice.

Soulever les épaules.

Équilibrer la durée de l'expiration et celle de l'inspiration.

Rétracter le ventre.

Ne pas garder la colonne rigoureusement droite et immobile.

Pratiquer distraitement.

Sacrifier la puissance de l'expulsion au bénéfice de la vitesse.

VARIANTE EN RESPIRATION ALTERNÉE

Dans Kapâlabhâti tel qu'il est décrit supra, les narines sont ouvertes.

Toutefois, Kapâlabhâti peut aussi se pratiquer en respiration alternée, avec tous les avantages que cela implique. Kapâlabhâti avec respiration alternée existe en deux versions dont voici la plus simple :

Variante I

Pratiquez Kapâlabhâti comme indiqué mais en bouchant la narine gauche pendant 5 expulsions et inspirations. Inversez ensuite en obturant la narine droite pendant le même nombre d'expulsions et d'inspirations successives. Continuez ainsi jusqu'à la fin de la série. Exercice très facile à réaliser.

Variante II

Dans cette variante, la respiration est alternée à chaque respiration. La difficulté consiste à respecter l'alternance vu la rapidité des mouvements respiratoires.

Autrement dit :

- On expire et inspire à gauche (narine droite bouchée) ;
- On expire et inspire à droite (narine gauche bouchée) ;
- On expire et inspire à gauche (narine droite bouchée) ;
- On expire et inspire à droite (narine gauche bouchée), et ainsi de suite pendant toute la série.

Ne commencez la pratique de Kapâlabhâti en respiration alternée qu'après avoir bien maîtrisé Kapâlabhâti normal. Lorsque le mouvement sera devenu entièrement automatique, et que votre attention

concentrée deviendra disponible pour la manipulation des doigts, vous pourrez passer à cette forme de Kapâlabhâti. Commencez d'abord lentement et laissez la vitesse augmenter d'elle-même très progressivement. À part cela, toutes les autres recommandations restent de rigueur.

EFFETS DE KAPALABHATI

Voici les principaux effets de Kapâlabhâti :

Rejet de l'air résiduel

Même la respiration yogique complète ne vide pas totalement les poumons de l'air résiduel, cet air vicié qui demeure dans les poumons même après l'expiration. Par contre, la succession rapide d'expulsions brusques de Kapâlabhâti y parvient, et constitue donc un procédé de nettoyage total des poumons. Il représente une excellente prévention contre les atteintes de la tuberculose.

CO2

Kapâlabhâti provoque un rejet massif de CO₂, dont le taux dans le sang baisse rapidement. Il s'en suit un décrassage total de l'organisme si l'exercice est poursuivi pendant deux à trois minutes. Cette diminution du taux de CO₂ dans l'organisme est anormale, mais elle est bénéfique. De plus, le taux normal de CO₂ se rétablit automatiquement et très vite après la cessation de l'exercice. Logiquement, il semblerait donc, à première vue, que l'exercice soit sans utilité, puisque très rapidement le taux de CO₂ dans le sang retrouve son niveau habituel. L'avantage en est que quand le sang circule lentement et que le taux de CO₂ est normal, les cellules ne se débarrassent pas aussi facilement de celui qu'elles produisent en vivant. La chute temporaire du taux de CO₂ sanguin donne l'occasion aux cellules de rejeter rapidement le leur.

Oxygène

Parallèlement, pendant Kapâlabhâti, le sang se sature d'oxygène. Les cellules s'empressent d'en fixer leur part et de rejeter leur CO₂ (voir ci-

dessus). Il en résulte un accroissement de l'activité cellulaire, spécialement importante chez le civilisé sédentaire. Kapâlabhâti stimule ainsi la respiration cellulaire, ce qui se manifeste par une sensation de chaleur dans tout le corps. L'homme naturel vivant à l'état sauvage dans la nature, se dépense suffisamment physiquement pour maintenir automatiquement une bonne activité métabolique des cellules. Le civilisé vivant au ralenti a besoin quotidiennement de ce supplément d'oxygénation du sang et de ce coup d'accélérateur de la respiration cellulaire.

Circulation sanguine

J'ai eu l'occasion à plusieurs reprises d'attirer l'attention du lecteur sur le rôle du diaphragme en tant qu'activateur de la circulation sanguine. Il joue le rôle de cœur veineux. Ce rôle est encore plus important pour le civilisé dont les contractions musculaires sont beaucoup moins fortes que chez l'homme naturel et dont par conséquent la circulation veineuse de retour s'effectue en permanence au ralenti, ce qui se répercute automatiquement sur le débit cardiaque en sang artériel. Kapâlabhâti, transforme le diaphragme en pompe à grand débit, aspirant du sang veineux. Tout le sang veineux est recyclé et réoxygéné. Il en résulte, après une pratique de deux ou trois minutes, une vibration de tous les tissus. Tout l'organisme tressaille sous l'effet de Kapâlabhâti.

Les adeptes du Kundalini yoga utilisent la pratique très prolongée de Kapâlabhâti pour activer les centres d'énergie spirituelle correspondant à cette force cosmique qui demeure latente chez l'homme ordinaire. C'est pourquoi les adeptes qui pratiquent un yoga à but spirituel, loin d'être dispensés de la pratique de Kapâlabhâti et d'autres exercices de prânayâma, doivent au contraire les pratiquer avec plus de vigueur et de durée que les adeptes qui ne poursuivent qu'un but hygiénique ! En Occident, on aurait tendance à supposer le contraire !

Kapâlabhâti produit une intense activité prânique dans l'organisme, c'est pourquoi les adeptes qui pratiquent Kapâlabhâti pendant de longues minutes sont tenus à exécuter cet exercice en Lotus. Les réactions de l'organisme peuvent être très violentes et se traduire par des secousses dans tout le corps. Il faut alors que les jambes soient solidement nouées en Lotus. Il est évident qu'une pratique poussée à ce point n'est autorisée que sous la surveillance directe d'un Guru éclairé (il l'est par définition !). Le danger est assez théorique en Occident, car ces réactions ne se produisent qu'après une pratique si intense qu'elle est hors de la portée de l'Occidental dont les muscles abdominaux seraient fatigués, épuisés, avant d'en arriver au seuil dangereux.

Poumons

Kapâlabhâti purifie et entretient la souplesse de l'éponge pulmonaire. Les échanges deviennent plus actifs.

Diaphragme

En fait, le diaphragme participe très intensément à Kapâlabhâti, mais d'une façon passive. En effet, ce n'est pas la contraction de sa propre ceinture musculaire qui l'actionne : ses mouvements sont produits par le fait que la sangle abdominale repousse les viscères abdominaux vers l'arrière et vers le haut. Le diaphragme est ainsi "manipulé" par la sangle abdominale, par l'intermédiaire des viscères. Il est donc très actif, mais sans contractions musculaires de sa part ! Kapâlabhâti entretient la mobilité et la souplesse du diaphragme, dont l'importance vitale ne saurait être surestimée.

Sangle abdominale

Kapâlabhâti procure un excellent contrôle de tous les muscles de la sangle et tout particulièrement des grands droits, qui gagnent en force

autant qu'en souplesse, ce qui est particulièrement important pour la qualité de la musculature abdominale. De plus, l'activité de la sangle abdominale tend à éliminer les dépôts de graisse sur la paroi abdominale. Les tissus indésirables (cellulite, graisse excédentaire etc.) tendent à disparaître par oxydation grâce à la pratique régulière de Kapâlabhâti et des autres exercices de prânayâma.

Organes abdominaux

Tous les viscères de la cavité abdominale sont tonifiés, sans exception, et massés d'une façon physiologique. C'est particulièrement le cas du tube digestif et de ses glandes annexes. La digestion devient plus active et ne traîne pas, ce qui évite cette sensation de lourdeur après les repas^[46]. Kapâlabhâti active aussi le péristaltisme intestinal et lutte contre la constipation, qu'elle soit de nature spastique ou atonique.

Système nerveux

Kapâlabhâti a des effets très profonds sur le système nerveux neurovégétatif en particulier. L'hyperoxygénation du sang, combinée avec la baisse du taux de CO₂, qui est l'excitant naturel du centre respiratoire, apaise celui-ci, ce qui se répercute sur l'ensemble de ce système neurovégétatif. Kapâlabhâti constitue pour l'entièreté du système nerveux un tonique sans pareil.

Kapâlabhâti, ses effets sur le cerveau

Dans le chapitre précédent consacré à Kapâlabhâti, nous avons étudié les répercussions générales de cet exercice fondamental de prânayâma.

Les répercussions ainsi décrites justifient à elles seules, la pratique régulière de cet exercice, qui est un puissant tonique pour l'ensemble de l'organisme, car il accroît le potentiel prânique de l'adepte.

Il est un point très important, qui mérite l'étude séparée que vous trouvez ci-dessous : il s'agit des effets de Kapâlabhâti, et d'ailleurs de tous les exercices de prânayâma, sur la circulation et plus particulièrement sur la circulation intracérébrale. Il est un fait bien connu de ceux qui ont étudié la physiologie, mais totalement ignoré du grand public : la respiration modifie le volume du cerveau !

Chacun se représente plus ou moins parfaitement le cerveau, mais en général on s'imagine qu'enfermé dans le crâne, il y demeure immobile, comme une noix dans sa coque. Cette comparaison est souvent utilisée à cause de la ressemblance du cerveau avec une demi-noix. Comme une demi-noix, en effet, le cerveau se partage en deux "lobes" et sa surface présente de nombreuses circonvolutions. Comme une noix le cerveau est enclos dans une coque, le crâne, mais c'est une noix qui palpite et bouge !

Pendant l'inspiration, alors que les poumons se gonflent d'air, le cerveau DIMINUE de volume ; à l'inverse, pendant l'expiration le cerveau AUGMENTE de volume. Et l'amplitude du mouvement est

proportionnelle à celle des mouvements respiratoires. Ce mouvement est d'ailleurs légèrement perceptible aux tempes. Concentrez-vous un instant et faites une inspiration rapide et profonde ; vous percevrez une légère sensation de dépression aux tempes.

Quoi qu'il en soit, le cerveau se comporte comme une masse spongieuse qui se réduirait et se gonflerait selon le rythme respiratoire. Et tout comme dans une éponge, tour à tour comprimée puis relâchée, ce double mouvement influence la circulation des fluides dans le cerveau, c'est-à-dire en premier lieu la circulation du sang. Si l'on pense que le cerveau est le plus grand consommateur d'oxygène du corps, on mesurera aussitôt l'importance de ce fait.

La respiration yogique complète augmente l'ampleur de ce changement de volume et favorise donc l'irrigation du cerveau. Mais Kapâlabhâti (tout comme Bhastrika) accélère encore ce flux dans d'énormes proportions ! La respiration ordinaire fait varier le volume cérébral environ 18 fois par minute, dans les deux sens. Imaginez ce qui se passe dans Kapâlabhâti où le rythme atteint 120 expulsions par minute ! C'est un véritable massage du cerveau qui se produit !

Un massage accompagné d'une action de "pompage" sur la circulation artérielle, puisqu'à l'expiration le cerveau se "gonfle" de sang. À raison de 120 coups de "pompe" par minute, c'est un véritable torrent sanguin qui est injecté dans le cerveau, le rince, l'irrigue, ouvre tous les capillaires et s'en va vivifier toutes les cellules cérébrales ET celles des glandes endocrines enfermées dans le cerveau, notamment l'hypophyse et l'épiphyse, dont l'importance ne peut être surestimée. Et cela sans aucun danger, car la pression demeure toujours dans les limites physiologiques normales : il n'y a qu'une accélération de la circulation. Cette action de Kapâlabhâti provoque un rinçage du cerveau au sens le plus littéral. Les conséquences en sont incalculables ! Le cerveau irrigué par un sang riche en oxygène bénéficie d'une stimulation naturelle, bénéfique à l'homme moderne, ce sédentaire dont la respiration est

insuffisante parce que superficielle, et de Surcroît alimentée par un air souvent vicié et pollué (ne pas confondre ces deux notions !).

Combien est logique la démarche yogique ! Les âsanas, tout en libérant toutes les articulations du corps, en étirant les muscles, en libérant toutes les racines nerveuses, préparent l'organisme à accepter un supplément de prâna sans risque de "courts circuits prâniques". Les âsanas, accompagnées d'une respiration adéquate, accroissent la quantité de prâna disponible dans le corps humain et en permettent la répartition harmonieuse dans tout l'organisme. Puis le prânayâma y ajoute ses effets propres et augmente encore la fixation de prâna, l'emmagine dans les "accumulateurs" prévus (chakras) d'où il est distribué équitablement et d'une façon équilibrée à tous les organes qui en ont besoin.

Ensuite le prânayâma stimule directement le cerveau, l'organe pensant, qu'il décrasse de tout son sang veineux stagnant (ou, du moins, circulant trop lentement chez le sédentaire), tout en lui apportant un afflux de sang oxygéné frais. Grâce à Kapâlabhâti, cette action atteint son apogée. Mais au fait, si nous reprenons l'étymologie de Kapâlabhâti, qui signifie littéralement "crâne luisant" ou "qui nettoie le crâne (et son contenu)", n'est-ce pas cela la signification réelle du mot Kapâlabhâti, "nettoyage, décrassage du cerveau" qui devient lucide, éveillé, oxygéné ? Nous serions bien tenté d'accepter cette signification : Kapâlabhâti nettoie et purifie littéralement le cerveau !

Ainsi irrigué, rincé, stimulé, oxygéné, le cerveau se trouve préparé pour la grande aventure de l'exploration intérieure du mental. Instrument docile, lame bien affûtée, il fonctionnera avec efficience pendant la pratique de la concentration. Car c'est bien dans cet ordre que sont disposés les huit degrés de Patanjali !

Bien lucide, le cerveau risque beaucoup moins d'être victime de l'incident technique le plus fréquent (qui interrompt les exercices de

concentration et de méditation) : l'assoupissement ! Ajoutée à l'accélération de la circulation sanguine dans tout le corps, cette stimulation du cerveau et par conséquent de tout le système nerveux central, produit cette "vibration" particulière du corps où chaque cellule est vivifiée, tonifiée, et vibre de vie et de dynamisme.

Massage du cerveau, massage du système nerveux dans sa totalité, voilà les effets principaux de Kapâlabhâti. Mais la modification du volume du cerveau agit aussi sur la circulation du liquide céphalo-rachidien.

Pour se rendre compte des effets toniques de Kapâlabhâti, il suffit, par exemple, après une journée fort chargée et fatigante, de l'effectuer pendant 3 ou 4 minutes (repos inclus) pour se sentir aussitôt défatigué et prêt à reprendre la tâche. La fatigue et ses toxines est, au sens le plus littéral, dissoute, balayée, par le sang frais affluant à grande vitesse dans le cerveau. En quelques minutes, les cellules cérébrales récupèrent leur vitalité perdue et se retrouvent fraîches et disposées ! Voilà pourquoi Kapâlabhâti agit comme un tonique cérébral pur et unique.

Dans la gymnastique et les sports, il arrive aussi que le souffle s'accélère à la suite d'un violent effort physique, mais cet effort réabsorbe presque aussitôt le supplément d'oxygène inhalé par cette respiration accélérée et amplifiée. Dans le yoga, vu l'immobilité du corps, la dépense musculaire est minime et le bénéfice "oxygène" et "prâna" atteint son maximum. Voilà pourquoi le prânayâma repose et recharge nos batteries, tandis que le sport nous fatigue. Ce qui n'est pas un mal, car nous avons aussi besoin de fatigue physique : c'est peut-être une des choses qui manquent le plus à l'homme moderne. Mais justement, l'homme moderne, cérébral presque pur, finit par exiger trop de son cerveau et de son système nerveux. Il a besoin d'un exercice tel que Kapâlabhâti pour compenser ce surmenage cérébral perpétuel.

Vive le sport, mais aussi Kapâlabhâti ! Et Bhastrika ! Pratiquons Kapâlabhâti, et au lieu de vivre avec un cerveau encrassé par les toxines,

vivons dynamiques et sereins à la fois avec un "crâne luisant", avec un cerveau bien purifié et oxygéné.

Est-il surprenant que la pratique régulière de Kapâlabhâti accroisse notre faculté de concentration et notre mémoire, qu'elle stimule toutes nos facultés intellectuelles ? Devenons créateurs grâce à Kapâlabhâti !

Bhastrika, le soufflet

Dans les villages de l'Inde, le forgeron est un homme important ! Dans sa forge, le soufflet attise les braises qui rougissent le fer. C'est au soufflet -Bhastrika- que ce prânayâma doit son nom.

C'est un "classique" et pourtant que de malentendus à son sujet ! Même la Gheranda Samhita n'est pas très explicite à ce propos (versets 75 et 76) :

"Comme le soufflet du forgeron se dilate et se contracte constamment, de même qu'il (le yogi) inspire l'air par les deux narines, lentement, en gonflant l'abdomen ; puis qu'il le rejette rapidement (l'air faisant le bruit du soufflet).

Ayant ainsi inspiré et expiré vingt fois, qu'il effectue Kumbhaka (rétention du souffle) et rejette l'air par la même méthode. Que le sage pratique ce Bhastrika-Kumbhaka trois fois. Il ne souffrira jamais d'aucune maladie et sera toujours en bonne santé. "

Cette description pourrait aussi bien correspondre à Kapâlabhâti !

En effet, Bhastrika présente des points communs avec Kapâlabhâti : il arrive que l'on confonde les deux exercices, au point que certains Maîtres ne font pas de différence entre eux. Pourtant, si l'on confronte diverses opinions et techniques, on constate qu'il y a une différence notable entre les deux exercices. Voyez en fin de chapitre le tableau comparatif. Kapâlabhâti peut néanmoins être considéré comme une

forme atténuée de Bhastrika et par conséquent comme une préparation à ce prânayâma.

TECHNIQUE

Posture : Siddhâsana ou le lotus, à l'exclusion de toute autre posture. Une tolérance au début : la pose peut être Vajrâsana si les deux premières ne sont pas à la portée de l'adepte. Dans la pratique de Bhastrika, c'est l'ensemble de l'appareil respiratoire qui entre en action. La base de Bhastrika est donc la respiration yogique complète en trois temps^[47], mais pratiquée avec sangle abdominale contrôlée (cf. chap. 19).

Pour apprendre Bhastrika :

À partir de la posture choisie, en gardant la colonne vertébrale rigoureusement droite et immobile pendant tout l'exercice, effectuer des respirations avec sangle contrôlée aussi complètes que possible, puis accentuer l'expiration en contractant la sangle et accélérer le rythme sans réduire l'ampleur. L'accélération doit être très progressive pour ne pas sacrifier l'ampleur de la respiration à la vitesse (qui ne dépassera jamais 60 respirations par minute). Pendant Bhastrika, le léger blocage de la glotte (Ujjayi) produit un bruit caractéristique. Il faut absolument que les narines soient bien propres et dégagées pour pratiquer Bhastrika.

Après une minute environ et quel que soit le nombre de coups de soufflet atteint pendant ce temps, il est obligatoire de retenir le souffle avec les trois Bandhas (Bandha Traya^[48]) (cf. chap. 36). Au début, ne pas dépasser 40 expulsions, puis monter lentement jusqu'à 60, à la condition d'être à même de pratiquer sans la moindre fatigue pendant une minute au moins. La rétention du souffle sera précédée d'une inspiration aussi profonde que possible. Le souffle sera retenu jusqu'aux limites des possibilités de chaque adepte, en respectant les recommandations valables en matière de rétention du souffle. À la fin

de la rétention, reprendre quelques centimètres cubes d'air avant d'expirer LENTEMENT et à fond par la narine DROITE (Pingala).

Intériorisation :

Pendant la rétention en Bandha Traya, s'intérioriser à Muladhara Chakra : C'EST ESSENTIEL.

VARIANTE DE BHASTRIKA

Toutes autres indications demeurant inchangées, Bhastrika peut se pratiquer en respiration alternée. Inspirer par Ida (narine gauche), expirer par Pingala (narine droite), réinspirer par Pingala, expirer par Ida, réinspirer par Ida et ainsi de suite. Au début, il faudra procéder aussi lentement qu'il sera nécessaire pour synchroniser les mouvements de la main réglant cette respiration alternée et la respiration en Bhastrika. Cette variante est plus puissante encore que Bhastrika. Il ne faut l'utiliser que lorsque la formule précédente est bien assimilée et confortable. Vitesse maximum : 50 respirations par minute.

EFFETS PHYSIOLOGIQUES

Comme pour tous les exercices d'hyperventilation, Bhastrika a des répercussions profondes sur l'organisme. C'est un exercice très puissant qu'il faut manipuler "avec des gants", surtout au début.

Le sang se sature d'oxygène tandis que de grandes quantités de CO₂ sont expulsées. Le pH du sang et sa teneur en CO₂ se modifient temporairement. Le CO₂ n'est pas un gaz toxique. Il entre dans la composition normale du sang en quantité bien déterminée et remarquablement stable. Les suffoqués ne sont pas sauvés par une administration d'oxygène, mais on leur insuffle du CO₂ (sans que l'on sache encore très exactement pourquoi le CO₂ agit ici en sauveur). Donc, en temps ordinaire, seul l'excédent de CO₂ est éliminé du sang au moment de son passage dans les alvéoles pulmonaires. Le rejet d'importantes quantités de CO₂ pendant Bhastrika (et pendant Kapâlabhâti également), abaisse le taux de CO₂ dans le sang. Pour rétablir au plus vite le taux normal de CO₂ -l'adepte bloque le souffle à poumons pleins. Mais entretemps la respiration cellulaire a été accélérée par Bhastrika, ce qui produit une revitalisation de l'organisme au sens le plus strict. Pour les autres effets de Bhastrika : s'en référer à Kapâlabhâti.

EFFETS PRÂNIQUES

Du point de vue du prânayâma, Bhastrika est un exercice fondamental.

Pendant l'exercice lui-même, l'accélération sanguine dans le cerveau agit à la fois sur les centres résonateurs d'Ajna Chakra et de Sahasrara Chakra, qui sont activés. Pendant la rétention du souffle, les organes et plexus résonateurs des chakras inférieurs sont activés. L'intériorisation en rétention du souffle, doit, nous l'avons vu, s'effectuer à Muladhara Chakra. Pendant Bhastrika, il y a équilibre entre Prâna et Apâna qui se rejoignent. Leur union agit sur Kundalini (stimulation des centres psychiques créateurs dans l'être humain).

Par ailleurs, Bhastrika guide les énergies prâniques à travers Sushumna, le conduit central. L'ascension de cette énergie se trouve habituellement bloquée par des "nœuds" (traduction littérale de "granthis"). La pratique de Bhastrika permet aux énergies suscitées par le prânayâma, de percer ces "nœuds" et de poursuivre leur ascension vers les centres conduisant au niveau d'intégration individuel dans le cerveau ou plutôt dans son correspondant subtil, le Sahasrara.

Ce prânayâma constitue un des meilleurs exercices préparatoires à Pratyahara (retrait des sens) et à Dharana (concentration yogique) qui sont les étapes suivantes du yoga.

PRÉCAUTIONS

Bhastrika étant l'un des exercices les plus puissants du yoga, non seulement par lui-même mais par la rétention maximum du souffle à poumons pleins qu'il requiert, il faut le pratiquer avec bon sens et mesure. Pas de hâte ! Bhastrika peut avoir des effets néfastes sur le cœur (arythmie, par exemple), mais ces effets négatifs cessent avec l'arrêt de la pratique ; ils sont donc (heureusement) réversibles. Pour les poumons c'est moins agréable, car ils peuvent éventuellement être atteints d'emphysème qui, lui, est irréversible.

Pour s'exercer en toute sécurité, il faut toujours pratiquer sans brutalité. La vitesse ne doit pas être l'objectif initial ni se confondre avec la précipitation ! Grâce à une sage progressivité, l'élasticité des poumons s'accroît ce qui leur permet de supporter Bhastrika sans dommages. Souvenons-nous que les alvéoles pulmonaires comptent parmi les tissus les plus délicats du corps.

Au point de vue cardiaque, Jalandhara Bandha, avec sa contraction puissante des muscles du cou, garantit la sécurité. Le tableau ci-dessous récapitule et compare en même temps la technique de Kapâlabhâti et celle de Bhastrika.

Le tableau ci-dessous récapitule et compare en même temps la technique de Kapâlabhâti et celle de Bhastrika.

	KAPALABHATI	BHASTRIKA
Type de respiration	Thorax bloqué (très bombé). Diaphragmatique pure et assez superficielle.	Respiration complète (3 temps) avec sangle contrôlée, beaucoup plus profonde.

Partie en action	La sangle abdominale.	Le thorax participe activement, comme tout l'appareil respir.
Proportion inspir / expir	Inspir double de l'expir. Priorité à l'expiration.	Idem.
Vitesse maximum	120 respir/minute.	60 respir/minute.
Ujjayi	Très légère fermeture de la glotte.	Idem.
Puissance	Moyenne.	Exercice très puissant.
Effets	Purifie les voies respiratoires. Hyperventilation.	Les voies respir. Doivent être libres avant de commencer l'exercice.
Intériorisation	Manipura chakra	Muladhara chakra (pendant la rétention)

Ujjayi

Ujjayi est l'un des principaux prânayâmas, non seulement en tant que tel, mais encore parce qu'il est un élément important de la pratique des âsanas : cette application particulière est détaillée en fin du présent chapitre.

Tandis que pour Kapâlabhâti, l'étymologie ne présente aucune difficulté, pour Ujjayi les interprétations - fort divergentes d'ailleurs - varient selon les auteurs. Parfois Ujjayi est décomposé en : préfixe "Ud", s'élever (cf. Ud-diyana Bandha) et "Jaya", qui est une ancienne forme de salut en Inde (Jaya Ram, par exemple). Par extension Ujjayi signifierait "ce qui s'exprime à haute voix", parce que ce prânayâma n'est pas silencieux. D'autres affirment qu'Ujjayi signifie "ce qui mène au succès" ou le "Victorieux" parce que le thorax doit y être expansé comme la poitrine d'un guerrier. Qui a raison ? Peut-être tout le monde, car en combinant le bruit et l'expansion du thorax, on réunit les deux éléments essentiels d'Ujjayi.

TECHNIQUE

Ujjayi en tant qu'exercice de prânayâma proprement dit, se présente sous deux formes principales, toutes deux classiques et complètes, quoique l'une soit plus particulièrement accessible aux débutants. Avant d'étudier ces deux formes, retenons que l'élément caractéristique d'Ujjayi réside dans le blocage partiel de la glotte, destiné à freiner tant l'entrée que la sortie de l'air. Essayez ! Contractez les muscles du cou au niveau de sa naissance, près de l'insertion des clavicules, puis inspirez. La friction de l'air ainsi freiné engendre un son sourd et continu, qui n'est produit ni par les cordes vocales ni par le frottement de l'air contre le voile du palais comme dans le ronflement. La contraction de la glotte rétrécit volontairement les conduits d'entrée de l'air. But de cette obstruction partielle : cf. "Effets".

L'inspiration aussi bien que l'expiration seront modérément bruyantes et pratiquement au même diapason. Lorsqu'il est indiqué : "respirer en Ujjayi" dans la pratique des âsanas, c'est ce blocage partiel de la glotte qui est demandé.

UJJAYI NORMAL

Position :

Bien qu'Ujjayi puisse se pratiquer dans toutes les positions et en toutes circonstances, lorsqu'il accompagne la pratique des âsanas il s'agit alors uniquement de la fermeture partielle de la glotte. Quand Ujjayi devient un prânayâma, la position requise sera Siddhâsana, le demi-Lotus, ou le Lotus, cette dernière position étant de loin préférable aux autres. Vajrâsana n'est toléré que pour les débutants. La position des bras a une importance spéciale dans Ujjayi. Ils doivent être tendus, le dos de la main contre les genoux. Les mains font Jnana Mudra, ce qui signifie le Mudra de l'Initié (voir chapitre suivant).

Colonne vertébrale :

La colonne vertébrale se place correctement si le bassin est légèrement basculé vers l'avant, ce qui est automatique quand le Lotus est pris avec les deux genoux en contact avec le sol : ainsi, la région lombaire se creuse légèrement.

Inspiration (Puraka) :

L'inspiration s'effectue avec sangle abdominale contrôlée (voir chap. 19), elle sera lente et principalement thoracique. Dès que le diaphragme s'est un peu abaissé et rencontre une résistance croissante de la part de la sangle abdominale contrôlée, l'inspiration continue et on s'efforce d'absorber autant d'air que possible en soulevant et en écartant les côtes au maximum. Achever de remplir les poumons à bloc en soulevant le haut du thorax (respiration subclaviculaire). À la fin de l'inspiration, il

ne doit plus être possible de faire pénétrer un seul cm³ d'air ; le thorax est largement bombé, justifiant le nom "le Victorieux".

Pendant toute l'inspiration, répétons-le, la glotte reste partiellement bloquée, l'air produit le son régulier, au même diapason, caractéristique d'Ujjayi. En fin d'inspiration, arrêter le souffle en fermant tout à fait la glotte pendant deux secondes -pas plus-, puis expirer.

Expiration (Rechaka) :

Ouvrir légèrement la glotte puis contracter plus vigoureusement encore, la paroi abdominale ce qui déclenche l'expiration qui s'accompagnera du même son uniforme et régulier qu'à l'inspiration. Ensuite, contracter les muscles thoraciques expirateurs pour rapprocher les côtes. Quand le thorax s'est refermé, terminer en abaissant les clavicules, sans courber le dos. Important : la colonne vertébrale demeure rigoureusement rigide et immobile pendant tout l'exercice. L'expiration doit durer au moins DEUX FOIS le temps de l'inspiration, et grâce à la contraction active de la sangle abdominale, tout l'air doit être chassé.

À la fin de l'expiration, bloquer le souffle pendant deux secondes, puis réinspirer comme décrit ci-dessus.

Intériorisation :

Pendant toute la durée de l'exercice, "s'intérioriser" sur :

- le passage de l'air dans les narines et particulièrement contre le dôme des cornets du nez ;
- le bruissement de l'air au niveau de la glotte (cf. Effets sur le mental).

Durée :

Effectuer des cycles de 10 respirations minimum. Se reposer, puis reprendre l'exercice, à raison de 4 à 5 cycles. Il faudrait pratiquer Ujjayi quotidiennement pendant cinq à dix minutes.

Après l'exercice, se relaxer pendant deux ou trois minutes en Shavâsana en respirant normalement.

PÛRNA-UJJAYI

Pûrna-Ujjayi est la forme la plus intensive de ce prânayâma et doit être réservée aux adeptes avancés, bien exercés à la fois à la forme normale d'Ujjayi et aux rétentions de souffle. En effet, Pûrna-Ujjayi implique une rétention de souffle prolongée à poumons pleins.

Position :

Siddhâsana (qui peut être rendu plus confortable sans nuire à son efficacité, par un petit coussin sous les fesses) ou le Lotus, nettement préférable.

Le bras gauche est posé comme dans Ujjayi simple, avec la main en Jnana Mudra. Le bras droit, lui, est replié pour permettre à la main droite de boucher le nez, suivant la technique utilisée pour la respiration alternée ^[49].

Exécuter Ujjayi intégralement en Jalandhara Bandha, quoique certains yogis n'utilisent Jalandhara Bandha que pendant la rétention du souffle (Kumbhaka).

Inspiration :

L'inspiration se fait par les DEUX narines, la main droite restant en place, prête à boucher les narines. Fermeture partielle de la glotte : identique à l'Ujjayi simple. Sangle contrôlée, respiration thoracique et subclaviculaire comme dans Ujjayi simple. Relâcher les muscles du visage pendant l'inspiration et veiller à ce que le freinage se fasse toujours au niveau de la glotte et non pas dans les narines, où l'air doit glisser en douceur (projeter le courant d'air contre la muqueuse nasale est proscrit). L'inspiration sera toujours aussi lente que dans l'Ujjayi simple.

Personnellement je préfère travailler avec Jalandhara à toutes les phases.

Rétention (Kumbhaka) :

La rétention du souffle, qui n'était que symbolique dans l'Ujjayi simple, devient ici un élément essentiel de l'exercice et Jalandhara est de rigueur pendant cette phase. Ce Jalandhara sera très énergique, en d'autres termes la contraction des muscles du cou sera intense au point de bloquer totalement les voies respiratoires. Le nez est bouché par les doigts. La rétention du souffle sera aussi longue que possible, compte tenu des indications générales relatives aux rétentions. Le thorax est gardé bien bombé par les muscles inspireurs. Pendant la rétention, s'efforcer de rétracter la sangle abdominale pour repousser les viscères vers la colonne vertébrale, ce qui accroît encore la pression intra-abdominale.

Kumbhaka doit nécessairement s'accompagner de Mula Bandha. Ceci est TRÈS IMPORTANT.

Expiration (Rechaka) :

La rétention du souffle peut être faite jusqu'à perception d'une légère sensation de vibration dans la région du plexus solaire, pas au-delà.

L'expiration s'effectue par LA NARINE GAUCHE EXCLUSIVEMENT.

Durée de l'expiration : l'adepte s'efforcera d'allonger le plus possible l'expiration ; sa durée sera au moins le double de celle de l'inspiration. L'entraînement progressif permet d'arriver au quadruple, ce qui est l'objectif final qu'il ne faut pas se presser d'atteindre. L'inspiration sera correcte si le son de l'Ujjayi demeure continu et sur le même diapason.

L'expiration sera, bien entendu, aussi complète que possible, et même forcée.

Réinspirer après une courte rétention de deux ou trois secondes à poumons vides. Cette nouvelle inspiration constitue un test. Il ne suffit pas de bloquer le souffle confortablement, puis d'expirer à l'aise et lentement, encore faut-il être en mesure de réinspirer d'une façon aussi contrôlée que pendant l'Ujjayi simple. Si, après une rétention suivie d'une expiration aussi lente, vous êtes forcé de réinspirer en toute hâte, c'est l'indice que vous avez exagéré votre rétention du souffle. Réduisez par conséquent la durée de Kumbhaka jusqu'à ce que vous soyez en mesure de poursuivre "confortablement" tout le cycle de Poorna-Ujjayi

S'il vous arrive de dépasser occasionnellement votre capacité respiratoire, ce n'est pas grave. C'est seulement si cette exagération devenait habituelle qu'elle pourrait entraîner à la longue des inconvénients cardiaques ou pulmonaires (voir : "Contre-indications").

Intériorisation : Identique à l'Ujjayi simple.

Durée des cycles :

En Inde, les yogis "full-time" pratiquent de 250 à 300 cycles !... Compte tenu d'une rétention très moyenne, cela représente environ un nombre égal de minutes (au moins) ! Conclusion : Ujjayi devrait être pratiqué durant trois heures ou plus ! Inutile de préciser que cela ne convient pas à l'Occidental qui se contentera, au début, de séries de 5 à 20 Ujjayi. Augmenter progressivement jusqu'à pratiquer pendant 15 ou 20 minutes, ce qui n'est déjà pas si mal.

CONTRE-INDICATIONS

Tous les exercices de prânayâma avec longues rétentions sont déconseillés aux cardiaques et aux personnes atteintes d'affections pulmonaires. Toutefois, si Ujjayi est pratiqué sans rétention (Ujjayi simple), en position couchée et avec les jambes surélevées, il devient bénéfique pour le cœur. Pour les personnes en bonne santé, Ujjayi est un merveilleux exercice pour le cœur.

EFFETS

Le yoga est la seule discipline cherchant à créer d'importantes modifications de pression à la fois dans l'abdomen et dans les poumons. Uddiyana Bandha, Nauli, la respiration avec sangle contrôlée modifient considérablement les pressions intracorporelles. Seuls de tels exercices sont en mesure de créer des dépressions notables et contrôlées dans l'abdomen et dans le thorax. Il est certain que l'air inspiré normalement ne peut pénétrer dans les poumons que grâce à une dépression dans le thorax, mais cette dépression est relativement faible.

De même l'air s'échappe des poumons à l'expiration grâce à la relaxation des muscles intercostaux, éventuellement complétée par la contraction des abdominaux, ce qui crée une légère surpression dans les poumons. La cage thoracique se comporte comme un soufflet de forge. Cette comparaison va d'ailleurs nous faire comprendre la raison de l'occlusion partielle de la glotte. Si vous réduisez l'ouverture de votre soufflet pour faire pénétrer la même quantité d'air dans le même laps de temps, il faudra plus d'énergie (dépression plus puissante), et à l'expiration, vous devrez appuyer plus fort pour chasser l'air.

Le blocage partiel de la glotte agit de même et a pour conséquence d'augmenter la dépression intrathoracique pendant l'inspiration, ce qui accroît considérablement l'effet de succion qu'exerce l'éponge pulmonaire sur la circulation veineuse. Les effets déjà considérables de la respiration avec sangle contrôlée sont puissamment accrus par l'Ujjayi. À l'expiration, la pression intrapulmonaire augmente, ce qui est excellent pour les poumons, dont l'élasticité est maintenue.

Les échanges gazeux et prâniques sont meilleurs en Ujjayi qu'en respiration ordinaire, et même qu'en respiration yogique avec sangle contrôlée. La compression des organes abdominaux stimule les centres

d'énergie psychique en relation avec le bas-ventre, notamment Manipura Chakra et Svadisthana Chakra. La pratique de Mula Bandha, outre qu'elle est indispensable pour protéger le plancher pelvien de la surpression intra-abdominale, agit aussi sur Muladhara Chakra.

EFFETS SUR LE MENTAL

Dans Ujjayi, et surtout dans Poorna-Ujjayi, l'interpénétration réciproque du Hatha et du Raja-Yoga apparaît avec évidence. L'intériorisation du mental qui se produit en dirigeant l'attention sur le passage de l'air dans les narines ainsi que sur le bruit continu, a pour effet d'absorber complètement le mental et de réduire au minimum l'activité parasite de l'intellect. Un Ujjayi très atténué aide beaucoup à entrer en méditation. Les énergies prâniques et psychiques sont réveillées par la pratique d'Ujjayi. Jalandhara qui accompagne Poorna-Ujjayi y ajoute ses effets propres.

UJJAYI PENDANT LES ASANAS

Une caractéristique du yoga tel qu'il se pratique dans le Sud de l'Inde est l'introduction d'Ujjayi dans la pratique des âsanas et de la Salutation au Soleil. La fermeture partielle de la glotte et le bruit caractéristique d'Ujjayi sont maintenus pendant toute la séance. Le souffle ne s'arrête à aucun moment. Toujours il va et vient en bruissant au niveau de la glotte. Toujours l'inspiration et l'expiration s'équilibrent, afin d'égaliser prâna et âpana ce qui est considéré comme extrêmement important. Il arrive cependant que le rythme s'accélère, notamment lorsque l'adepte arrive à la phase maximum d'une âsana. Par exemple, dans le Cobra poussé au maximum, pendant la phase dynamique, le souffle est équilibré en Ujjayi, mais assez lent. À mesure que la pose devient plus intense, le souffle tend de lui-même à s'accélérer ; il en va de même pendant la Salutation au Soleil : il ne faut pas s'opposer à cette tendance, au contraire. Ujjayi peut être pratiqué en marchant et même en courant.

Jnana mudra, le geste de l'initié

Jnana Mudra, le Geste de l'Initié, est un geste symbolique accompagnant la méditation et certains prânayâmas. Il consiste à orienter la paume vers le ciel, et à tendre tous les doigts y compris le pouce ; puis à replier l'index tandis que le pouce va à la rencontre de celui-ci.

L'ongle de l'index se place au milieu du pouce, dans le pli de la phalange. Le majeur, l'annulaire et le petit doigt demeurent tendus et joints. La réunion du pouce et de l'index a une valeur symbolique particulière dans Jnana Mudra.

Le pouce symbolise le Soi et particulièrement son expression sous la forme humaine. Le pouce est le doigt le plus spécifiquement humain ; aucun autre animal ne possède un pouce. Même le singe qui a cinq doigts séparés comme l'homme, n'a pas de véritable pouce, car celui-ci ne peut se mettre en opposition avec les autres doigts. C'est cette opposition qui a transformé la patte en main, c'est-à-dire en instrument créateur, capable de modeler la matière brute et d'y insuffler de l'intelligence. Privés du secours du pouce, les autres doigts seraient impuissants à exécuter le moindre travail humain.

Pour remplir son rôle, le pouce se tient à part des autres doigts et leur fait face. Il les regarde, les juge, mais il est toujours prêt à collaborer avec eux. C'est aussi celui qui a l'empreinte la plus personnelle ! Quand on prend une empreinte digitale, c'est surtout celle du pouce qui importe !

L'index

L'index est le doigt de l'individualisation. Il symbolise le petit Moi individuel. Il indique, d'où son nom : index. Quand, dans une assemblée, le chef veut désigner un individu bien précis, il pointe son index vers lui. Le pouce est le symbole du Soi, l'index celui du Moi.

Rencontre du pouce et de l'index

Les autres doigts symbolisent divers aspects de l'être humain et leur symbolisme varie selon les écoles. Par exemple, l'annulaire, qui porte l'anneau, symbole du mariage, devient parfois celui de rattachement au plaisir des sens. Le majeur, celui de l'ambition rajasique, etc. Toutefois l'élément essentiel dans le symbolisme de Jnana Mudra est la jonction, l'union de l'index et du pouce (dans le yoga on retrouve toujours cette idée d'union, de relier ce qui était séparé). Il faut que l'index (le petit moi) s'éloigne des autres doigts et s'oriente vers le pouce (le Soi) pour qu'aussitôt celui-ci se dirige aussi vers lui. De leur jonction naît un cercle, un anneau, symbole de l'infini.

Ainsi l'union de l'index et du pouce symbolise l'intégration cosmique du petit "moi" au "Soi".



Sitkari, sitali, plavini

Les trois prânayâmas cités dans le titre, sont des exercices mineurs comparés à ceux que nous avons étudiés en détail jusqu'à présent.

Leurs applications pratiques en Occident sont fort limitées, notamment pour des raisons climatiques. Nous ne les citons que pour mémoire.

SITKARI SITALI

Sitkari et Sitali incluent une respiration par la bouche qui est censée rafraîchir le corps. Il est évident que cette particularité les rend précieux dans les climats tropicaux et ils sont donc très utiles aux adeptes vivant en Inde. Ils sont aussi censés combattre la soif. En Occident, dans nos climats humides, il est peu recommandé de respirer par la bouche, car le nez doit préalablement réchauffer et conditionner l'air. La pratique des exercices mentionnés ci-dessus pourrait provoquer des angines, réveiller des bronchites, si elle était prolongée.

BHRAMARI

Bhramari est une respiration accompagnée d'un bruit caractéristique ; il est difficile de décrire de façon intelligible comment la pratiquer.

PLAVINI

Plavini, "le flottant" est un prânayâma mineur. L'adepte avale de l'air par la bouche et, à travers l'œsophage, l'envoie dans l'estomac jusqu'à ce que celui-ci se gonfle comme un ballon : en le tapotant il rend d'ailleurs un son creux ! L'adepte peut alors flotter indéfiniment dans l'eau, d'où son nom "le flottant". En Occident, nous ne voyons guère l'utilité pratique ou prânique de cet exercice.

Le pranayama ésotérique

Ses bases... et sa pratique

Prâna et apâna

Jusqu'ici nous n'avons pas fait de distinction dans cette étude, entre le Prâna, c'est-à-dire l'énergie cosmique sous toutes ses formes dans l'univers autour de nous, et le prâna, c'est-à-dire l'énergie qui pénètre en nous, s'y accumule, y circule et en sort, parce que le prâna qui œuvre en nous est simplement une spécialisation temporaire de l'énergie cosmique universelle, tout comme il n'y a chimiquement aucune différence entre l'eau qui couvre les trois quarts du globe sous la forme des océans, qui ruisselle du toit sous forme de pluie, que nous absorbons dans nos aliments, dans nos boissons et celle qui constitue les trois quarts du poids de notre corps. L'eau parcourt un cycle planétaire. De l'océan elle s'évapore, parcourt le ciel sous forme de nuages, tombe en pluie, anime la matière vivante, -sans eau, pas de vie-, puis s'écoule dans les rivières pour retourner vers l'océan d'où elle est sortie.

Toutefois dans notre vocabulaire, dès qu'elle entre dans le corps, l'eau change de nom selon sa fonction interne. Absorbée par le tube digestif, elle devient notre sang, qui est en somme de l'eau de mer diluée, additionnée de globules rouges qui la colorent, de globules blancs et d'autres constituants. L'eau originelle devient aussi la lymphe, liquide interstitiel dans lequel baignent nos cellules, et liquide intracellulaire. Selon les fonctions qu'elle exerce, l'eau change de nom sans que cela heurte notre logique.

De même le Prâna cosmique pénètre dans notre corps et y constitue notre corps prânique, notre corps énergétique. C'est le corps prânique qui anime la matière brute et dense et qui forme notre corps visible et tangible. Pour les yogis, tout comme l'eau se "spécialise", le prâna se diversifie, lui aussi, dans le corps prânique. Et change de nom ! L'ensemble des énergies vitales animant notre corps matériel, devient le souffle, le pneuma, en sanscrit : Vâyû (se prononce vâiou), qui signifie littéralement "air". Vâyû, le souffle vital, assure les diverses fonctions du corps.

À l'inverse du corps physique dense qui se subdivise en structures anatomiques distinctes, le corps prânique constitue une entité indivisible, seulement subdivisée en activités vitales, en fonctions particulières, qui ne sont pas rigidement localisées en un endroit particulier du corps. Les fonctions créent les organes correspondants et les animent !

Tout comme le corps dense doit se nourrir, autrement dit s'approprier dans le monde extérieur les éléments matériels qui le composent et qui constituent d'ailleurs un flux constant de particules, de même le corps prânique doit s'approprier du prâna dans le monde extérieur.

La fonction d'appropriation d'énergie s'appelle Prâna-Vâyû. Prâna-Vâyû inclut donc l'ensemble des mécanismes subtils d'absorption de prâna et son organe essentiel est constitué par les voies respiratoires. Son siège principal se situe dans le thorax, bien qu'il y ait encore d'autres voies de pénétration (la langue et la peau, par exemple). L'absorption de nourriture solide ou liquide dépend aussi de Prâna-Vâyû. Ensuite l'énergie est assimilée. Toutes les fonctions d'assimilation de notre corps dense sont dirigées par une forme spéciale d'énergie appelée Samâna-Vâyû.

Cette spécialisation du prâna digère nos aliments, les assimile, les conduit vers le foie, etc. Siège principal : entre le diaphragme et le

nombril. Puis l'énergie doit être distribuée et mise en action partout où le besoin s'en fait sentir. Cette fonction est assurée par Vyâna-Vâyû, qui a une action beaucoup plus diffuse que les précédentes car elle "imbibe" le corps tout entier. Elle assure aussi bien la circulation sanguine et lymphatique que la circulation d'énergie nerveuse le long des nerfs.

Par opposition aux objets inanimés, une des caractéristiques de la vie est d'être un processus dynamique, un flux constant tant de particules physiques que de courants énergétiques électromagnétiques et éventuellement d'autres formes d'énergie qu'on pourrait encore découvrir. La vie est un fleuve ! Seules les rives (la forme du corps) ont quelque constance, mais l'eau du fleuve n'est jamais la même !

Toutefois il ne suffit pas d'assimiler de l'énergie et de la matière. Il faut aussi l'évacuer.

La fonction "élimination" est assurée par Apâna-Vâyû. Avec Prâna-Vâyû, Apâna-Vâyû est le prâna le plus important du corps. Toutes les fonctions d'excrétion dépendent d'Apâna-Vâyû dont l'action est orientée vers le bas et vers l'extérieur. C'est Apâna-Vâyû qui anime les reins, filtre l'urine, relâche les sphincters pendant la miction et vide la vessie. C'est Apâna qui dirige les selles vers le rectum et, au moment voulu, libère le sphincter anal et expulse les matières. Apâna-Vâyû rejette les menstrues. Apâna-Vâyû éjacule le sperme.

Chez la femme, c'est Apâna-Vâyû qui travaille pendant l'accouchement. Ainsi donc, Apâna est plus spécialement localisé dans le bas-ventre (région sub-ombilicale) et s'occupe particulièrement des organes pelviens, notamment des organes sexuels. Mais son rôle ne s'arrête pas là : c'est aussi Apâna-Vâyû qui évacue l'excès d'eau sous forme de transpiration. Enfin, Apâna-Vâyû rejette les résidus gazeux par les voies respiratoires.

Les poumons ont donc une double fonction prânique. Ils sont d'abord le siège de Prâna-Vâyû avec tous les conduits d'air allant de l'orifice du nez

aux alvéoles pulmonaires, puisqu'ils servent surtout à capter le prâna extérieur, nous l'avons précisé. Mais les poumons constituent en outre un émonctoire important. Pendant l'expiration, avec le rejet du CO2 et d'autres déchets sous forme gazeuse, c'est Apâna-Vâyû qui est en action. D'autres Vâyus œuvrent dans notre corps, et l'anatomie énergétique des yogis n'est pas moins complexe que notre anatomie descriptive !

Le dernier des principaux Vâyus est Udâna-Vâyû qui a son siège dans la gorge et dont la fonction est l'expression, parce que l'être humain s'exprime surtout par la phonation. C'est Udâna-Vâyû (à prononcer Oudan'-Vaïou) qui permet à la pensée de s'exprimer, règle le débit de l'air et la tension des cordes vocales quand nous parlons.

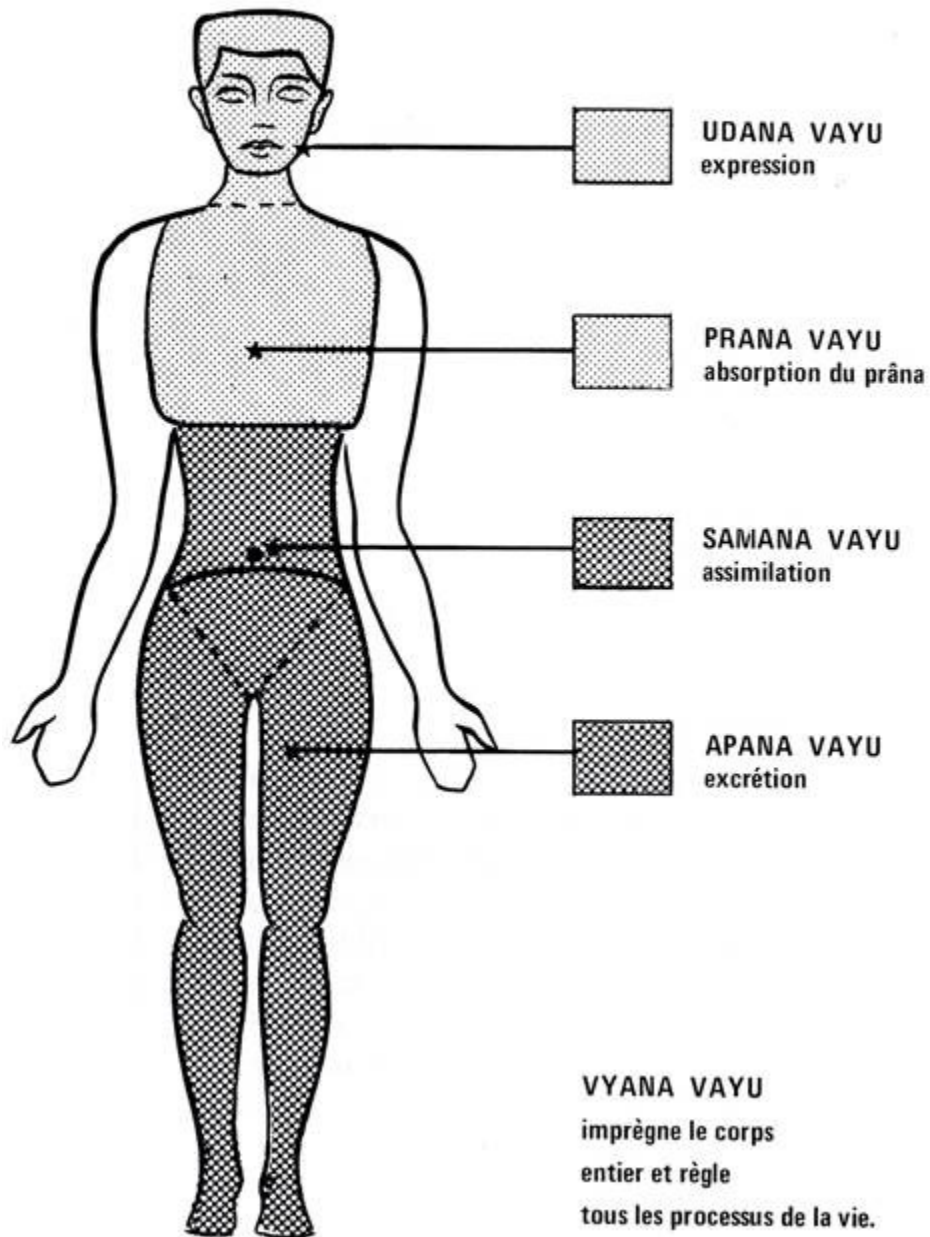
D'autres Vâyus (ou Prânas) accessoires s'occupent de fonctions aussi particulières que l'éternuement (Devadatta), le bâillement (Krikal), le cillement (Kurma), etc. Peut-être serait-il bon de se résumer ! L'absorption de Prâna sous quelque forme que ce soit et à quel qu'endroit du corps qu'elle se produise, est l'œuvre de Prâna-Vâyû qui constitue le pôle "entrée". Tout ce qui sort de l'organisme, à quel qu'endroit que ce soit et sous quelque forme que ce soit est contrôlé par Apâna-Vâyû. Les deux doivent s'équilibrer, car notre santé en dépend. La constipation, le dysfonctionnement des reins, l'insuffisance d'évacuation de CO2 par les poumons, de même que le manque de perméabilité des pores de la peau, constituent les sources principales de nos maladies.

Si l'une de ces fonctions cesse complètement, c'est le drame ! Que les reins cessent de fonctionner, c'est la mort par urémie. Apâna-Vâyû est aussi vital que Prâna-Vâyû. Le pôle "sortie" doit équilibrer le pôle "entrée". Ainsi nous comprenons pourquoi les yogis, notamment ceux du Sud de l'Inde attachent une importance particulière à équilibrer soigneusement (en durée) l'inspir et l'expir pendant la pratique des âsanas^[50].

Entre les deux pôles, s'échelonnent des circuits intérieurs (assimilation - Samâna ; distribution - Vyâna ; expression - Udâna) essentiels eux aussi ; mais du point de vue pratique ils sont beaucoup plus malaisés à contrôler que les deux pôles "entrée" et "sortie". Le fonctionnement équilibré de Prâna-Vâyû et d'Apâna-Vâyû, conditionne et assure presque automatiquement le fonctionnement correct des fonctions d'assimilation et de circulation d'énergie.

La fonction équilibrante d'Apâna est essentielle. Retenons qu'elle s'exerce principalement au-dessous du nombril. Asvini Mudra et Mula Bandha^[51] permettent d'acquérir le contrôle conscient et volontaire de ces énergies. Mais ce n'est pas seulement l'équilibre des deux pôles que les yogis s'efforcent d'obtenir. Pendant le prânayâma, ils s'efforcent d'inverser la direction du flux d'énergie d'Apâna, généralement dirigé vers le bas, pour l'attirer vers le haut et l'amener à rencontrer Prâna-Vâyû. L'union de Prâna-Vâyû et d'Apâna-Vâyû est considérée comme donnant des résultats particulièrement importants pour l'expérience ultime du yoga.

LES 5 PRINCIPALES MODIFICATIONS DU PRANA (VAYUS)



Surya bheda kumbhaka

La valeur et le sens de Surya Bheda Kumbhaka ne s'apprécient que si l'on a bien assimilé les notions de "Prâna Vayu" et d' "Apana Vayu", et compris l'importance de leur équilibre. Le yogi cherche à unir et à contrôler ces deux forces ; Surya Bheda Kumbhaka est à cet égard un exercice incomparable. Voyons d'abord le nom et son origine.

Surya -le soleil- nous est devenu familier grâce à Surya-Namaskar, le Salut au Soleil que pratiquent les yogis au lever du jour. Mais ce qui est visé ici, c'est la narine solaire, c'est-à-dire Pingala, la narine droite.

Bheda signifie "ce qui perce". Le but de l'exercice sera de "percer" le nâdi solaire, de le rendre perméable. Qu'il nous soit permis de faire observer que bien des ouvrages appellent tout simplement cet exercice "Surya Bhedana" et omettent le "Kumbhaka". Il est certain que cela allège le vocabulaire, mais je crois qu'il est utile, au moins dans le titre, de reprendre le nom complet tel que le mentionne la Hatha Yoga Pradipika, car la caractéristique de cet exercice est précisément la rétention poussée du souffle. En fait, Suryabheda est surtout une forme particulière de rétention du souffle. Voyons maintenant la technique.

POSITION

Toute posture autre que le Lotus ou Siddhâsana est exclue.

Vajrâsana est toléré. La main est disposée comme pour la respiration alternée, puisque les narines seront bouchées tour à tour (cf. ch. 12).

Dans Suryabheda, l'inspiration se fait TOUJOURS par la narine solaire (droite). Inspirer le plus profondément possible avec la sangle contrôlée, puis boucher les deux narines. Bloquer le souffle en Jalandhara Bandha. À la fin de la rétention du souffle, lorsqu'elle cesse de devenir confortable, donc juste avant d'expirer, rétracter l'abdomen le plus possible (Uddiyana Bandha) en essayant de repousser au maximum les organes de l'abdomen vers la colonne vertébrale.

En même temps faire Mula Bandha. C'est en somme Bandha Traya, mais effectué uniquement tout à la fin de la rétention du souffle. Jalandhara est contracté au maximum. Puis quand la rétention devient inconfortable, expirer lentement par la narine lunaire (Ida) à gauche.

Ne pas se reposer, mais enchaîner aussitôt avec une nouvelle inspiration par la narine solaire et répéter le processus. Pour la sécurité : il faut que l'on demeure capable d'expirer lentement et de reprendre aussitôt l'exercice sans devoir prendre des respirations normales entre deux Suryabhedas.

Si on ne contrôle pas l'expiration et si l'on éprouve le besoin de reprendre haleine entre deux de ces rétentions, on a dépassé sa capacité ! Si cela n'arrive qu'une fois, ce n'est pas grave. Il suffit de revenir en arrière et de bloquer le souffle moins longtemps la fois suivante, mais il serait hasardeux de dépasser régulièrement sa capacité.

Les yogis poussent très loin cet exercice. Ils retiennent le souffle jusqu'à ce que la transpiration leur perle à la racine des cheveux et aux ongles. Les adeptes occidentaux seraient mal avisés de vouloir les imiter, tout

d'abord parce que cette limite dépasse de loin ce qu'il est possible de pratiquer seul sans danger, d'autre part parce qu'en Inde la transpiration apparait beaucoup plus rapidement (et pour cause !) qu'en Occident. Il est préférable de pratiquer plus longtemps et dans la sécurité que de risquer des ennuis pulmonaires ou cardiaques.

LES EFFETS

La Gheranda Samhita proclame :

"Surya Bheda Kumbhaka détruit la dégénérescence et la mort, éveille Kundalini et accroît le "feu du corps. " Ce "feu" étant la respiration cellulaire, qui se manifeste par une sensation de chaleur aux joues d'abord, dans tout le corps ensuite, et par l'activation de la digestion ("feu digestif").

Hatha Yoga Pradipika ajoute :

"Par ce procédé, l'air est dirigé de force dans Sushumna."

Il s'agit par conséquent d'un exercice qui confère le contrôle du prâna dans le corps humain. La percée du nâdi solaire, le rendant perméable, tandis que Bandha Traya et Kumbhaka éveillent les énergies latentes et ouvrent Sushumna nâdi. Sans nous attarder à ces répercussions subtiles, ce prânayâma -à réserver cependant aux adeptes avancés, surtout si la rétention est longue- constitue un tonique général du corps, renforce la vitalité et le tonus psychique. Cet exercice n'est pas à pratiquer trop près du moment du coucher. Le meilleur moment est le matin ou à midi, avant le repas. Il ne doit donc jamais être effectué immédiatement après un repas. Toutefois, si la rétention est vraiment brève, tous les adeptes, débutants inclus, peuvent le pratiquer avec bénéfice.

Résumé

- Inspirer lentement par Pingala (narine droite).
- Rétention à poumons pleins (avec Bandha Traya) prolongée au maximum.
- Expirer LENTEMENT par Ida (narine gauche) et ainsi de suite.

En moyenne une série de cinq suffit en Occident.

Kundalini

LE PÔLE "INDIVIDU" ET LE PÔLE "ESPÈCE"

La minute de vérité pour chaque individu se situe à l'instant où le spermatozoïde paternel pénètre l'ovule et le féconde. Ils étaient des millions au départ de la grande course à la survie de l'espèce. Quelques-uns seulement, les plus rapides, les plus forts, parviennent à proximité de l'ovule qui les attend. Puis après une dernière sélection, le vainqueur s'introduit dans l'ovule qui se referme aussitôt sur lui, et à cet instant la première cellule complète d'un nouvel individu est formée.

Pour que VOUS, lecteur ou lectrice, et moi, l'auteur de ces lignes, soyons présents en ce moment, il a fallu un nombre incalculable de "hasards". Si un autre spermatozoïde, parmi les millions qui étaient au départ de la grande course à la vie, avait pénétré l'ovule, ce n'est pas tout-à-fait "VOUS" qui seriez venu au monde. Si votre père avait épousé une autre femme, il y aurait peut-être un autre être humain qui porterait votre nom et qui serait peut-être né vers la même époque, mais ce ne serait pas VOUS.

Même en admettant que votre père ait bien épousé votre mère, s'il avait été en voyage au moment où vous avez été engendré, l'ovule qui a donné naissance à cet être qui est vous-même, n'aurait pas été fécondé et vous ne liriez pas ces lignes. Imaginez qu'il en a été de même avec vos grands-parents maternels, paternels et ainsi de suite jusqu'à l'origine de l'espèce humaine !

Quelle somme incroyable, invraisemblable de "hasards" il a fallu pour que nous soyons vivants dans la seconde moitié de ce XXe siècle décisif !

Dès l'instant où le spermatozoïde était dans l'ovule, les dés étaient irrévocablement jetés. Vous étiez là tout entier, porteur du capital héréditaire de l'espèce et d'une somme énorme de potentialités dont vous n'avez réussi à manifester jusqu'à présent qu'une faible partie, plus d'innombrables autres qui resteront à l'état latent.

La cellule fécondée, c'est l'union de la moitié du capital génétique paternel avec la moitié du capital génétique maternel. Les forces mystérieuses de l'espèce ont agi pour réunir deux êtres humains et les accoupler. Elles ont agi depuis les profondeurs de leur psychisme inconscient, et maintenant c'est un moment faste pour l'espèce : elle poursuit son œuvre dans un nouvel individu.

Au départ l'homme est unicellulaire, mais pas pour longtemps ! Sous l'impulsion du dynamisme vital de la cellule-mère (l'ovule fécondé), première cellule complète de son individualité dont toutes les autres seront des sœurs, elle va bientôt se polariser : les éléments essentiels du noyau vont se séparer, se diriger vers les pôles de la cellule qui va se scinder en deux, c'est la première mitose. Les événements se succèdent vite. Les deux cellules deviennent bientôt quatre, huit, seize et ainsi de suite.

Le dynamisme vital de la multiplication cellulaire va se poursuivre ainsi pendant des années à un rythme inimaginable pour notre cerveau, qui est pourtant lui-même constitué de milliards de ces mêmes cellules, toutes descendantes de la première. Mais n'allons pas trop vite. Revenons au moment où nous étions constitués de quatre cellules, car une différenciation capitale va se produire : trois de ces cellules vont se multiplier très rapidement et par évolutions successives, développer les trois grands groupes de cellules.

Le premier, c'est l'ectoderme qui donnera naissance à la peau et au système nerveux. Ce sera notre garde-frontière, notre service "relations-publiques" et aussi les "cadres", les cellules nerveuses qui gouverneront toute notre vie intérieure et de relation. Une autre cellule en se multipliant va constituer notre squelette, l'habiller de muscles volontaires, y former des vaisseaux, - artères, capillaires, veines- et le remplir de sang : c'est le mésoderme.

Une troisième engendrera le système respiratoire (larynx, bronches, bronchioles, poumons) plus tout le tube digestif et ses glandes annexes, foie, pancréas, etc. : c'est l'endoderme. Mais que devient la quatrième ?

Tandis que ses sœurs se multiplient à toute allure, la quatrième se reproduit beaucoup plus lentement. Bientôt elle est recouverte et enveloppée par les formations engendrées par les trois autres cellules. Elle donne naissance au système génital. C'est l'enclave de l'espèce, qui à travers elle veut sauvegarder l'avenir. C'est le "quart" de réserve.

Oui, les cellules sexuelles forment réellement LE QUART de toutes les cellules du corps. Jusqu'à la puberté et jusqu'à l'âge adulte, elles demeurent à l'arrière-plan tandis que les cellules "individu" se multiplient à l'infini ; lorsque cet individu est adulte, leur activité multiplicatrice se ralentit mais en revanche les cellules sexuelles se multiplient.

Les cellules sexuelles forment l'enclave de l'espèce, le pôle "espèce" situé dans le bassin, dans la région sacrée. Quant au pôle "individu", il est localisé à l'extrémité opposée, il s'est réfugié dans le crâne, dans le cerveau où éclot la pensée individualisée. Entre les deux il y a la colonne vertébrale, axe vital, lien entre les deux pôles.

Les cellules de réserve, c'est l'immortalité de l'espèce enfermée en nous, car les cellules sexuelles échappent à la mort, en quittant le corps et en allant s'unir à une autre moitié pour reformer une nouvelle cellule-mère

qui donnera naissance à un nouvel individu. Seules les descendantes des trois premières cellules, les cellules somatiques, connaîtront la mort. Et durant toute notre vie, entre ces deux pôles une activité va s'établir et une interaction constante.

Dans le pôle "individu", c'est-à-dire dans le cerveau, l'hypophyse agit sur les organes génitaux et pendant toute la jeunesse elle en freine le développement. Vice-versa le pôle "espèce" agit sur l'ensemble des fonctions du corps par ses hormones mâles ou femelles, détermine la forme de notre corps (caractères sexuels secondaires) et agit même sur notre psychisme. L'interaction équilibrée des deux pôles est essentielle.

Le dynamisme de l'espèce, immortel et moteur de l'évolution à travers les générations, se situe donc au bas de la colonne vertébrale. Ce dynamisme cosmique, porteur de tous les pouvoirs latents d'évolution future de l'espèce, porteur aussi de tout son passé et maître de son présent, c'est sans doute Kundalini. Ce réservoir de potentialités d'évolution personnelle et génétique, donc d'évolution de l'espèce, sommeille au sein de chaque être humain. Réveiller ce dynamisme, c'est l'ambition du prânayâma poussé à ses limites.

Pour l'espèce, l'individu est à la fois tout et rien ; elle doit, pour exister, être portée et manifestée à travers des individus : sans individus, pas d'espèce ! D'autre part l'individu est négligeable pour l'espèce. Pour l'espèce immortelle (du moins aussi immortelle qu'on peut l'être sur le plan de la manifestation terrestre, car un jour cette planète elle-même rentrera dans le néant d'où elle est sortie), la mort des individus est non seulement un incident sans importance, elle est la condition même de son évolution.

En effet, c'est parce que les individus sont mortels que l'espèce peut les remplacer par d'autres et par conséquent évoluer. La mort des individus rend l'évolution possible en assurant la plasticité de l'Espèce, et de ce fait engendre une situation paradoxale, car pour se survivre, l'espèce

dote chaque individu d'un intense désir de vie et de manifestation : c'est l'instinct de vie, de survie, d'où découlent tous les autres instincts de l'homme ou plutôt de l'individu, car cela s'applique à toutes les espèces.

C'est pourquoi nous souhaitons tous vivre le plus longtemps possible, c'est pourquoi la mort effraye ceux qui n'ont pas compris son sens profond. Pour évoluer, l'espèce doit éliminer les individus après un certain temps. Il arrive que l'espèce conduise des millions d'individus au suicide pour se survivre à elle-même !

Prenons le cas des lemmings. Ces petits rongeurs, voisins du campagnol, se comportent d'une façon bien étrange. Pendant deux, trois, parfois même quatre ans, rien d'extraordinaire ne se passe. Ils vivent dans leurs terriers, se nourrissent, se reproduisent, et comme tous les rongeurs, cette espèce a une énorme capacité de "production" d'individus. Puis, tout-à-coup, comme sur un signal radio, ils quittent leurs terriers par milliers. Comme pour une migration parfaitement organisée ils se mettent en files de plusieurs centaines, et comme les ruisselets vont grossir les ruisseaux, enflent les rivières et forment des fleuves qui se jettent finalement dans la mer, ainsi des centaines de milliers de lemmings forment des troupes innombrables qui traversent tout dans leur "Drang nach Westen".

Dans leur marche vers l'Ouest, vers la mer, ils traversent les champs, les forêts, les rivières, les fleuves, les villes même ! Ce qui est remarquable c'est que cela se produit simultanément chez tous les individus, même à grande distance. Ils arrivent ainsi au bord de la mer qui ne les arrête pas non plus ! Le fleuve de lemmings débouche dans la mer qui se couvre de rongeurs nageant vers l'Ouest. Ils n'iront pas bien loin, hélas. Bientôt épuisés, ils sombrent et se noient par millions. Leurs cadavres, rejetés par la marée viennent s'accumuler sur le rivage.

Certains savants ont cru expliquer ce comportement étrange en évoquant la mémoire atavique de l'espèce qui aurait émigré dans les

temps lointains vers une terre plus accueillante située à l'Ouest. Ils auraient voulu prouver ainsi la dérive des continents. Hélas pour les tenants de cette théorie, l'espèce "lemming" ne s'est formée qu'au cours de l'ère tertiaire et à cette époque, les continents se trouvaient déjà à peu près à la même distance qu'aujourd'hui, c'est-à-dire à des milliers de kilomètres. Les biologistes ont éclairci le mystère : ce suicide collectif et massif survient lorsque le territoire surpeuplé ne permet plus la survie de l'espèce. Menacée d'extinction totale, elle préfère sacrifier des millions d'individus au profit d'un petit nombre qui reste sur la terre ferme et s'y reproduit, assurant la continuité de l'Espèce.

L'Espèce peut être considérée comme un niveau d'intégration englobant les individus, et capable d'action sur eux. L'Espèce ne serait pas un mythe mais bien un dynamisme actuel, présent dans chaque individu et le dépassant cependant. Mais il y a un autre élément qui s'y ajoute. L'espèce s'est polarisée sur un autre plan. Elle se manifeste sous deux aspects complémentaires, l'aspect Féminin Absolu, et l'Aspect Masculin Absolu, dont chaque individu est un reflet plus ou moins parfait. Et cette polarisation est fondamentale : toutes les espèces, sauf les unicellulaires, sont sexuées et le sexe est un des aspects cosmiques de la manifestation et de la vie. Le sexe imprègne l'individu tout entier, imbibe son corps aussi bien que son psychisme et conditionne tout son comportement.

Quand Freud affirme que tout est libido, il veut dire que notre sexe nous imprègne totalement et conditionne nos relations avec tout autre individu de notre espèce voire même d'autres espèces ou même avec des objets inanimés. Le concept "sexe" ne se limite donc pas, comme on l'imagine trop souvent, aux parties génitales ! Il est évident qu'on a les organes génitaux de son sexe, mais le sexe est bien plus que cela ! C'est un mode d'être ! La relation sexuelle, elle non plus, n'est pas limitée à l'acte sexuel ! Avoir des relations sexuelles est, dans l'esprit de la majorité, synonyme d'accouplement ! Grave confusion ! Si Freud affirme

que le nouveau-né à des relations sexuelles avec sa mère, cela signifie que le comportement même du nouveau-né est déjà conditionné par son sexe. Un bébé de sexe masculin agit différemment vis-à-vis de sa mère que de son père, son frère ou sa sœur.

À la limite, on pourrait dire qu'on a des relations sexuelles même avec des objets ! Car un homme conduit sa voiture autrement que ne le fait une femme ! Si l'on entend par "relations sexuelles" tout comportement influencé par le sexe de l'individu, on pourrait aller jusqu'à dire que nous avons des relations sexuelles avec tous les hommes et toutes les femmes ! Il n'en demeure pas moins que c'est dans les organes du sexe que la polarisation s'exprime au maximum.

Lorsque l'aspect Féminin Absolu, manifesté dans un individu de ce sexe, rencontre l'aspect Masculin Absolu dans un autre individu et que de cette rencontre naît un couple, même temporaire, c'est un événement cosmique pour l'espèce. Les cellules sexuelles et les organes qui servent à les produire et à les perpétuer, sont donc le point de rencontre à la fois du pôle de l'espèce dans l'individu, et le point de rencontre des énergies polarisées sous la forme féminine ou masculine. La sexualité est donc le moteur de l'individu, et le dynamisme de base de l'espèce en nous. Dans l'acte sexuel l'individu et l'espèce trouvent leur accomplissement. Transposer la sexualité sur le plan cosmique est la seule façon de lui conférer un caractère sacré au sens le plus absolu du terme.

Vis-à-vis de la sexualité, l'humanité oscille entre diverses positions :

- 1) le tabou, qui aboutit au refoulement à travers un puritanisme excessif ;
- 2) une "saine sexualité" qui vise à la satisfaction "normale" d'un besoin normal sans entraves morales rigides, exactement comme pour toute autre fonction corporelle ;

3) une "sublimation" qui ne peut être qu'une situation exceptionnelle ;

4) une "cosmisation", qui inclut la satisfaction "saine" tout en la dépassant.

C'est cette dernière qui est caractéristique du yoga, et non la continence comme certains le croient ! Cette cosmisation est la base des pratiques secrètes du tantrisme, cette forme peut-être la plus ancienne du yoga autochtone de l'Inde ancienne, le yoga actuel étant probablement né d'une interaction des conceptions apportées par les envahisseurs aryens et des acquis, peut-être préhistoriques, des autochtones dravidiens notamment. Hatha Yoga, le yoga du soleil (HA) et de la lune (THA) : le Yoga de la polarisation masculine et féminine, le Yoga de la polarisation d'Ida et de Pingala, le Yoga de la polarisation "Espèce-Individu".

C'est pourquoi le tantrisme inclut des pratiques sexuelles rituelles : il serait vain de le nier. Le but était de rendre sacrée toute la sexualité. D'ailleurs, est-ce par hasard que la base de la colonne vertébrale s'appelle le "sacrum" ? Nous y reviendrons lorsque nous parlerons des chakras. L'activation du pôle "espèce" est un des éléments essentiels du prânayâma, puisque nous tirons notre vie du dynamisme même de l'Espèce. La pratique de Mula Bandha et d'Asvini Mudra a pour but de contrôler le pôle espèce et de créer un courant entre ce pôle sacré et le pôle individu, situé dans le cerveau, le Lotus aux Mille Pétales, le chakra supérieur (entendu au sens individuel).

Lorsque les forces de l'espèce font leur ascension à travers la colonne vertébrale pour se réunir aux puissances de l'individu, cette rencontre est, elle aussi, un événement cosmique. Le dynamisme de l'Espèce, celui-là même qui a provoqué et contrôlé l'évolution de la race humaine à travers des millions d'années, est inclus en nous. Il est très actif jusqu'à l'âge adulte puis il s'assoupit, devient latent : c'est Kundalini. Aussi

Kundalini est représentée sous la forme du Serpent, qui symbolise la puissance de l'espèce, et ce serpent s'enroule trois fois et demie autour du lingam, du signe de Shiva, le phallus sacré, inclus dans un triangle, tourné la pointe en bas, qui symbolise le sexe féminin.

Ainsi donc, Kundalini n'est pas la sexualité, ni la rencontre des sexes : si cela était, il aurait suffi aux yogis de représenter le lingam dans un triangle dont un sommet serait dirigé vers le bas, sans plus. Kundalini est donc relié à la sexualité, s'exprime à travers elle, mais n'est pas elle-même cette sexualité.

D'ailleurs toute la mythologie hindoue n'est en fin de compte que la représentation symbolique des forces cosmiques. Shiva, c'est le principe cosmique masculin. Shakti est son complément polaire féminin. De leur union naissent les espèces. Shakti c'est la nature primordiale.

Pour en revenir au pôle "espèce" et "individu" en nous, c'est par le contrôle conscient de la région du périnée, par Mula Bandha et Asvini Mudra notamment, que l'individu peut mobiliser et réveiller les forces latentes de l'espèce et les utiliser "créativement" en lui comme facteur d'évolution individuelle. Souvent les adeptes du yoga s'imaginent, d'après les descriptions qui en sont données dans certains ouvrages, que l'éveil de Kundalini est aussi subit et explosif qu'une réaction en chaîne au niveau de l'atome et qu'il se fait sans transition. Ils ont sans doute raison en ce sens que Kundalini peut s'éveiller d'une façon spectaculaire et transmuier tout l'être humain.

Mais cet éveil ne peut être réalisé qu'au prix d'années d'efforts, moyennant la connaissance et la mise en œuvre de techniques très secrètes, appliquées sous la surveillance personnelle et continue d'un Guru. Ces cas sont rarissimes et je ne suis pas certain d'avoir connaissance d'un cas authentifié à notre époque. Par contre, une certaine intensification du courant normal entre l'espèce et l'individu peut parfaitement se réaliser. Alors que l'éveil total de la Kundalini peut

être très dangereux (rassurez-vous, il n'est pas possible d'y arriver "accidentellement" par les pratiques décrites dans cet ouvrage ni dans d'autres), l'éveil partiel et progressif est sans danger, car il est contrôlable par celui qui applique les techniques du yoga. Pas d'explosion ni même de court-circuit à redouter !

Celui qui pratique le prânayâma, en liaison avec les bandhas, non seulement s'assure le contrôle des énergies prâniques qui pénètrent en lui, devient capable de les accumuler et de les diriger à volonté, mais il peut encore bénéficier du dynamisme vital de base, représenté en lui par le pôle génital et développer sa "créativité" réelle.

Asvini mudra

La pratique du prânayâma est indissociable de celle des Mudras et des Bandhas. Quand le prânayâma entraîne des inconvénients pour la santé physique ou psychique, c'est en général soit parce que l'adepte applique le prânayâma sans se soumettre à la discipline des âsanas, soit parce qu'il pratique en se basant sur des indications théoriques et fragmentaires glanées au hasard des lectures, et notamment sans intégrer les mudras et les bandhas à l'exercice du prânayâma. Les mudras et les bandhas servent à contrôler et à guider les forces prâniques et psychiques absorbées, engendrées ou mises en circulation par le prânayâma. Pratiquer le prânayâma sans bandhas est aussi désastreux que de lancer du courant électrique dans un réseau qui ne comporterait ni transformateurs ni fusibles : des courts-circuits localisés, qui seraient sans le moindre danger si le réseau était normalement protégé par des fusibles, mettraient l'ensemble du réseau en court-circuit et causeraient des dommages incalculables. Des adeptes bien intentionnés mais mal renseignés, créent ainsi des courts-circuits prâniques dans leur organisme.

Jalandhara Bandha nous est bien connu, ainsi qu'Uddiyana Bandha.

Nous allons maintenant ajouter à notre panoplie deux exercices qui présentent tant de points communs qu'il est nécessaire de les étudier conjointement : il s'agit d'Asvini Mudra et de Mula Bandha.

Pour comprendre l'importance ainsi que le rôle de Mula Bandha et d'Asvini Mudra, et aussi pour s'en servir à bon escient, une brève incursion dans les domaines de l'anatomie et de la physiologie est indispensable. Rassurez-vous, nous n'entrerons pas dans des détails anatomiques trop compliqués. Nous savons que dans le prânayâma le yogi manipule les pressions et les dépressions dans le tronc, tant à l'étage thoracique (au-dessus du diaphragme) qu'à l'étage abdominal.

Dans les respirations du prânayâma avec sangle abdominale contrôlée, nous savons qu'une lutte a lieu entre la musculature qui abaisse le dôme diaphragmatique, refoule les organes vers le bas et vers l'avant d'une part, et d'autre part la sangle abdominale contrôlée et contractée qui, au lieu de céder mollement, résiste à cette pression. Il en résulte une augmentation de la pression intra-abdominale avec toutes les heureuses répercussions qui en découlent.

Comparons l'abdomen à une marmite. Au-dessus, le couvercle (mobile), c'est le dôme du diaphragme, les parois latérales sont constituées par la sangle, les muscles des flancs, du dos et par la colonne vertébrale, tandis que le fond est formé par le bassin. Examinez une représentation du bassin, vous verrez que le fond de ce bassin osseux est... percé ! Il est obturé par plusieurs muscles et ligaments importants, dont l'ensemble constitue le plancher pelvien.

Imaginez la marmite bien remplie -et elle l'est avec tous les organes abdominaux. Si, à l'aide du couvercle, vous appuyez sur le contenu, la pression va se répartir dans toutes les directions, donc horizontalement et vers le fond de la marmite. Horizontalement la pression est solidement contenue par la sangle contrôlée. En ce qui concerne la pression qui s'exerce sur le fond de la marmite, du côté des os du bassin, aucun danger, ils peuvent résister à n'importe quelle pression physiologique ! Mais, nous avons vu que le fond du bassin était partiellement constitué par le plancher pelvien : si celui-ci est mou et relâché, il va subir passivement la pression venant du haut. Il faut donc

le contrôler lui aussi, autrement dit le contracter et le fortifier. La contraction du plancher pelvien est assurée par Mula Bandha et Asvini Mudra.

De quoi se compose le plancher ?

Principalement des muscles releveurs de l'anus (Levatores Ani) et des muscles du coccyx (Coccygei). Ce plancher obture entièrement le "trou" inférieur du bassin et s'accroche solidement depuis la symphyse pubienne jusqu'au coccyx et au sacrum. C'est en quelque sorte un hamac musculaire tendu entre les divers os du bassin. Ce hamac musculaire est à son tour percé d'ouvertures pour livrer passage aux organes génitaux et à l'anus, qui sont autant de points faibles.

Pour assurer la solidité de l'ensemble, si nous considérons que les muscles forment le tissu du hamac, il est renforcé par un filet constitué d'une couche fibreuse très résistante. Mula Bandha et Asvini Mudra, en contractant ces muscles, permettent au hamac de résister à la pression accrue des organes, consécutive à la poussée de haut en bas du diaphragme. Notons qu'en réalité c'est plus compliqué que cela : il y a dans cette région une multitude de muscles très importants ainsi que des centres nerveux vitaux mais, pour notre usage, ce qui précède suffit.

ASVINI MUDRA

Nous allons étudier successivement -et pratiquer- Asvini Mudra, la manipulation du sphincter anal et la contraction de la musculature du plancher pelvien, qui constitue l'élément central de Mula Bandha. Asvini Mudra provoque une prise de conscience de cette région, fortifie les muscles intéressés et permet de pratiquer ensuite Mula Bandha sans la moindre difficulté.

ÉTYMOLOGIE

Littéralement. "Asvini" signifie "jument" en sanscrit. Pourquoi cette Mudra s'appelle-t-elle la "Mudra de la Jument" ? La raison en est bien simple ! Après avoir expulsé son crottin, la jument dilate et contracte plusieurs fois l'anus : Asvini Mudra imite ce geste et fait travailler le sphincter anal. Tout au long de la journée ce sphincter ferme l'orifice inférieur du tube digestif, l'anus. Comme tous les sphincters, ce muscle circulaire demeure contracté en permanence et ne se relâche que pour ouvrir l'orifice lors de l'évacuation de matières fécales.

Voilà les deux situations normales, habituelles et quotidiennes du sphincter anal (sauf pour les constipés...). Le sphincter anal et la musculature qui l'entoure peuvent aussi se trouver dans deux autres situations, moins habituelles mais normales quand même. Supposez qu'au moment où la nature vous incite à aller à la selle, des circonstances extérieures vous en empêchent : il vous est possible de résister au besoin. Le bébé n'en est pas capable car il n'a pas encore le contrôle conscient de ce muscle : le petit ange souille ses couches. Ce qui est impossible au bébé, vous le pouvez. Plus le besoin sera pressant, plus vous devrez contracter fermement et volontairement le sphincter anal et toute la région voisine du périnée. En termes yogiques, cette contraction s'appelle "Acuncana". La situation contraire se produit aussi !

J'espère que vous n'êtes pas constipé. D'ailleurs si vous pratiquez régulièrement vos âsanas et si votre alimentation est correcte, vous n'aurez pas cet ennui. Imaginez un constipé installé à la selle, attendant en vain l'événement souhaité : il s'efforce d'aider la nature en "poussant". Le sphincter s'ouvre, mais -hélas !- sans succès. L'anus fait saillie hors du périnée.

Cela s'appelle "Prakashana". Asvini Mudra est la combinaison d'Acuncana et de Prakashana qui se succèdent. Il y a d'abord la contraction très forte du sphincter anal et du muscle releveur de l'anus. Il faut donc resserrer l'anus et l'attirer musculairement vers le haut. Ensuite, au contraire, repousser l'anus vers le bas en relâchant le sphincter.

La répétition de ce processus en série ininterrompue n'est rien d'autre qu'Asvini Mudra.

Rythme :

3 secondes de contraction suivies de 3 secondes de relâchement.

Séries :

commencer par des séries de 5, puis augmenter progressivement le nombre.

Position :

Exceptionnellement nous plaçons la description de la position après la description technique de l'exercice. En fait, Asvini Mudra peut se pratiquer dans n'importe quelle position. Toutefois pour l'apprentissage et pour pratiquer Asvini en tant qu'exercice séparé, certaines attitudes sont recommandées.

EN DÉCUBITUS DORSAL

Se coucher à plat-dos. Replier les genoux jusqu'à ce que le bas du dos se plaque bien au sol.

Les pieds sont écartés d'environ 30 centimètres.

Dans cette position, il est beaucoup plus facile de faire travailler le sphincter anal, car la sangle abdominale peut être relâchée très facilement. Pratiquer pendant cinq minutes. Se relâcher ensuite.

COMBINÉ AVEC DES ASANAS

Asvini Mudra se pratique aussi en Sarvangâsana. Prendre la position classique de Sarvangâsana, puis replier légèrement les jambes en écartant les genoux. Asvini est particulièrement utile aux personnes souffrant de flatulence.

Autre variante : en Shirsâsana. Prendre la position classique, puis écarter les genoux et laisser les pieds descendre vers l'arrière, mais pas assez pour créer une traction dans la musculature dorsale de la gouttière vertébrale. VATAYASANA ou PAVANAMUKTASANA. Une position particulièrement favorable pour la pratique d'Asvini Mudra : Pavanamuktâsana, qui signifie littéralement "la pose qui libère les vents". Désolé, mais c'est ainsi ! Partant de la position couché sur le dos, replier les deux genoux qu'on entoure des bras pour les attirer vers la poitrine. De cette manière les cuisses compriment l'abdomen et son contenu. Pratiquer Asvini Mudra dans cette position. Si l'intestin renferme des gaz, soyez assuré du résultat : cela ne rate pas ! Pavanamuktâsana n'est autre que la pose finale de VATAYASANA.

LA RESPIRATION

Asvini Mudra se pratique de préférence en synchronisation avec la respiration. Nous savons qu'Asvini Mudra se combine très bien avec l'un des principaux exercices de prânayâma avec rétention de souffle, le Prânayâma Carré^[52].

Asvini Mudra se pratique également de la façon suivante :

Inspiration (Puraka) : sphincter relaxé ;

Kumbhaka (rétention à poumons pleins) : dilater le sphincter ;

Expiration (Rechaka) : sphincter relaxé ;

Kumbhaka (Rétention à poumons vides) : contraction du sphincter.

Pratiquer ainsi pendant dix respirations.

Après un temps de repos, recommencer le même cycle en inversant la pratique pendant les rétentions :

Kumbhaka à poumons pleins : contracter le sphincter ;

Kumbhaka à poumons vides : dilater le sphincter.

EFFETS HYGIÉNIQUES

Asvini Mudra est l'exercice idéal pour fortifier le plancher pelvien. En fortifiant la musculature de cette région et en la plaçant sous le contrôle de la volonté, on évite les ptôses du rectum, de l'utérus, du vagin, de la vessie. La contraction et la dilatation successives du sphincter lui-même préviennent les hémorroïdes, si désagréables. Les veines de l'anus sont favorablement influencées et décongestionnées. Pour la future maman, cet exercice est particulièrement important, car il agit sur l'ensemble du système génital. Un plancher pelvien à la fois souple et fort est très favorable à l'accouchement.

Si les jeunes femmes pratiquaient régulièrement Asvini Mudra, les accouchements deviendraient beaucoup moins pénibles. Asvini constitue un complément fort utile aux techniques habituelles de l'accouchement sans douleurs. L'action d'Asvini Mudra (et de Mula Bandha) sur la partie pelvienne du parasymphatique est telle que la constipation est combattue efficacement par ces deux exercices.

Mais leur influence ne se limite pas à l'action sur le système nerveux autonome qui règle les mouvements d'évacuation du côlon et du rectum (péristaltisme de la partie terminale du tube digestif), elle s'étend aux muscles qui collaborent à l'expulsion des matières fécales.

Bien d'autres phénomènes se produisent pendant la pratique d'Asvini Mudra, mais nous y reviendrons en détail lors de l'étude de Mula Bandha.

Mula bandha

Quelles que soient les considérations philosophiques et autres qu'on peut relier aux pôles "espèce" et "individu" chez l'être humain, les bénéfices purement physiologiques que Mula Bandha procure s'expliquent anatomiquement et suffisent à en justifier la pratique dans le prânayâma. C'est pourquoi avant d'aborder son étude pratique, nous ferons une nouvelle incursion dans le domaine de l'anatomie et de la physiologie.

La commande nerveuse de notre organisme est assurée d'une part par le système nerveux de la vie consciente et volontaire, et d'autre part par le système nerveux autonome qui freine ou accélère selon le cas, le fonctionnement des viscères. Ce système nerveux, qualifié d'autonome parce qu'on le supposait entièrement indépendant du système nerveux volontaire, se subdivise à son tour en deux branches :

- 1) le sympathique, qui longe la colonne vertébrale depuis les vertèbres dorsales jusqu'aux deux premières vertèbres lombaires et innerve notamment le cœur, dont il accélère les battements. Il commande aussi le tube digestif et ses glandes annexes.
- 2) le parasympathique, ou nerf vague, qui part du bulbe céphalo-rachidien, à la base du cerveau, innerve lui aussi ces mêmes organes à peu d'exceptions près.

Sympathique et parasympathique sont antagonistes. Le vague ralentit les battements du cœur, le fait battre puissamment et lentement. Ainsi,

à coups d'accélérateur ou de frein, l'organisme viscéral réagit et s'adapte aux circonstances avec infiniment de sensibilité.

Cela est bien connu et nous en avons déjà parlé. Mais ce tableau est incomplet ! Il y a un grand "oublié" : le parasympathique pelvien.

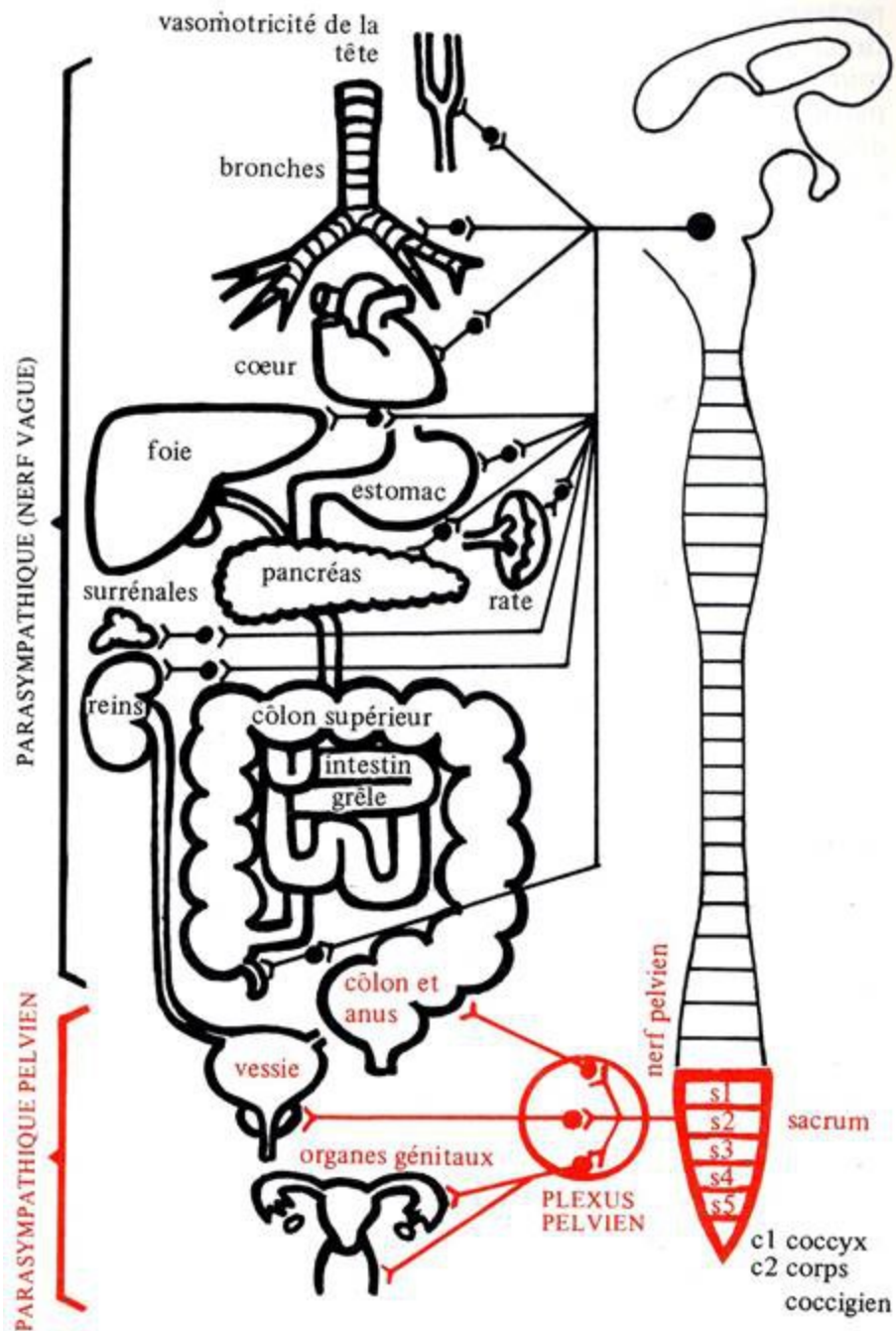
IMPORTANCE DU PARASYMPATHIQUE PELVIEN

Nous pourrions comparer l'être humain à une plante qui s'enracine dans le bassin ou plus précisément dans le sacrum, d'où s'élève sa tige longue et souple, la colonne vertébrale. Au sommet s'épanouit comme une fleur le cerveau illuminé par la conscience individuelle. Mu la Bandha est la contraction de la racine, de la base et se prononce "Moul'Bandha".

Le sacrum constitue la base de tout l'édifice squelettique. Il est aussi, nous l'avons vu, le siège du pôle "espèce" tandis que le pôle "individu" se trouve à son opposé, le crâne. Le sacrum est infiniment plus qu'un "gros os" triangulaire. Il est formé par cinq vertèbres sacrées qui se sont soudées. Aux trous de conjugaison, il livre passage aux nerfs sacrés dont l'importance ne peut être surestimée. Les fibres nerveuses qui émergent de ces "trous" se réunissent comme autant de fils électriques, en un "câble" plus gros (le nerf pelvien) qui passe par un transformateur de courant (le plexus pelvien) d'où il envoie du "courant nerveux" vers tous les organes pelviens, par l'intermédiaire de fils conducteurs (nerfs).

Certains de ces fils moteurs relient le côlon descendant, le rectum, l'anus, et la vessie (Apana !). D'autres fils (fibres vasodilatatrices) vont vers les organes cités et aussi vers le pénis (le clitoris et la vulve chez la femme) ainsi que vers la musculature des organes génitaux externes. Ainsi le parasympathique pelvien contrôle des fonctions stratégiques. Examinez attentivement, si vous le voulez bien, la représentation schématique ci-après ; elle est particulièrement frappante à propos de l'importance du sympathique pelvien. Vous comprendrez alors beaucoup mieux ce qui se produit dans le prânayâma. Lors des rétentions du souffle, le parasympathique est excité à son origine, dans le bulbe à la base du cerveau. Nous en avons étudié les répercussions (cf, Kumbhaka, le réflexe de plongée, etc.).

Cette excitation se propage de proche en proche à tout le système parasympathique et augmente les fonctions constructives (anaboliques) du corps. Toutefois, la partie sacrale, pelvienne du parasympathique, échappe presque totalement à cette stimulation, et c'est précisément ce qu'il faut éviter. C'est le système *tout entier* qui doit être stimulé, car une stimulation limitée à sa partie originaire de la base du cerveau, risque de créer un déséquilibre.



Comment étendre la stimulation à la partie sacrale et pelvienne du système parasympathique ? Par la pratique d'Asvini Mudra et de Mula Bandha, qui sont complémentaires. Toutes deux intéressent la même région du corps et ont des répercussions prâniques assez semblables. Ce

qui s'applique à l'une, au point de vue des mécanismes nerveux, par exemple, peut s'étendre à l'autre. Toutes deux agissent notamment sur le chakra de base, Muladhara Chakra, que nous étudierons en détail (chap. 38).

Puisque nous voilà lancé dans l'anatomie, reprenons un paragraphe traduit du livre d'un médecin hollandais, le Dr. Rama Polderman, yogathérapeute^[53] :

"Avant de clôturer cette leçon d'anatomie, nous devons tourner notre attention vers la glande coccygienne de Luschka (corps de Luschka) dont le rôle physiologique et pratique est fort peu connu. Il s'agit d'une masse irrégulière de cellules localisées à la pointe du coccyx. De la grosseur d'un pois, elle est ovale, irriguée de capillaires et dispose de fibres nerveuses autonomes. Cette glande ressemble au "corps carotidien" situé dans le cou près de l'artère carotide, qui exerce une influence sur la tension artérielle, la respiration et le sommeil. Le nerf qui commande le corps carotidien s'appelle "Vijnanâdi" en yoga^[54]. Le "corps coccygien" remplit une fonction analogue. Pendant la pratique de Mula Bandha, les terminaisons nerveuses du "corps coccygien" sont stimulées. Par l'intermédiaire de ses fibres nerveuses, le corps coccygien se trouve relié directement au ganglion impair, un centre nerveux autonome. La physiologie occidentale n'a, jusqu'à présent, accordé qu'une attention limitée à cette minuscule mais très importante structure. Le sinus carotidien a fait l'objet d'études plus poussées et sa signification physiologique a été démontrée amplement. Les yogis, eux, connaissaient la fonction et l'utilité de ces deux corps depuis des siècles."

TECHNIQUE

Asvini Mudra constitue la préparation obligatoire à Mula Bandha. En effet, dans Asvini Mudra, la contraction est suivie d'une dilatation, tandis que dans Mula Bandha la contraction du sphincter anal est à la fois plus puissante et plus prolongée, ce qui représente une difficulté supplémentaire. En réalité ce n'est pas une difficulté, mais comme le muscle releveur de l'anus et le sphincter anal sont des structures musculaires qui ne font pas l'objet d'un entraînement systématique, leur puissance de contraction s'accroît par une pratique progressive et régulière. Avant d'en arriver aux indications pratiques précises, retenons les éléments essentiels de Mula Bandha :

1. contraction continue et simultanée du sphincter anal externe et interne
2. contraction du muscle releveur de l'anus ;
3. contraction du "plancher pelvien" (cf. Asvini Mudra) ;
4. contraction du bas-ventre pour repousser les viscères vers le sacrum ;
5. Kumbhaka, c'est-à-dire rétention du souffle à poumons pleins. Cet élément n'est pas indispensable, car souvent Mula Bandha est maintenu pendant un temps très long, s'étendant sur plusieurs prânayâmas.

Si l'un des quatre premiers éléments énumérés manque, l'efficacité et la correction de l'exercice est réduite d'autant.

Nous pouvons maintenant passer à la pratique. Mula Bandha confère un contrôle parfait sur cette partie vitale du corps et permet de la commander à volonté ; et le contrôle devient si total qu'il permet d'aspirer de l'eau par l'anus pour la rejeter ensuite et évacuer le contenu

du côlon tout en nettoyant à fond les intestins (Basti). Les personnes ne pratiquant aucun nettoyage ne se rendent pas compte que l'anوس, le rectum et le côlon ne sont jamais débarrassés des résidus de selles qui devraient être éliminés, et deviennent ainsi le point de départ de nombreuses maladies qui affaiblissent le corps et empoisonnent l'existence^[55]. Au début la bandha est maintenue pendant quelques secondes, mais ce temps s'allongera avec l'entraînement. Il faut ensuite relaxer le muscle complètement, c'est-à-dire défaire la bandha. Elle doit se pratiquer régulièrement deux fois par jour, par séries de vingt contractions. Ainsi l'adepte acquiert une maîtrise complète de cette partie du corps et jouit d'une splendide santé. Il faut également pratiquer cette bandha tout de suite après avoir été à la selle, afin de rejeter les derniers résidus qui sans cela demeureraient dans le côlon. Voici comment procéder :

Après une profonde inspiration, bloquer le souffle et contracter l'anوس. Lorsqu'on ne peut plus retenir l'air, expirer et relaxer le sphincter. Répéter vingt fois, comme indiqué plus haut. Mula Bandha, en dehors de la selle, peut être pratiquée à l'aide d'une chaise. Asseyez-vous à l'envers et à cheval sur la chaise, en amenant le tronc le plus près possible du dossier, les jambes étant à côté des pieds de la chaise, les mains posées sur le dossier. Pour ce faire, l'estomac doit être vide. Faites alors les contractions comme indiqué plus haut.

Un test très simple permet de déterminer si le contrôle du sphincter est acquis. Le voici : pendant que vous inspirez, contractez le sphincter et faites Mula Bandha. Maintenez la contraction pendant toute la durée de la rétention du souffle lorsque vous expirez, essayez de ne pas relâcher les muscles, donc maintenez la Bandha. Si le sphincter n'est pas parfaitement sous votre contrôle, la bandha aura tendance à se décontracter d'elle-même. Pendant l'exécution de Mula Bandha, ainsi d'ailleurs que pendant Asvini Mudra, l'adepte doit contracter les DEUX

sphincters qui bloquent l'anus. Il y a le sphincter anal externe, qui ferme l'extrémité du tube digestif, cela tout le monde le sait.

Mais il est ESSENTIEL de retenir que l'anus est pourvu d'un second anneau musculaire, le sphincter interne, situé environ 2 à 3 cm. plus haut dans le rectum. IL FAUT CONTRACTER LES DEUX SPHINCTERS. Il est d'ailleurs assez facile de se rendre compte qu'il y en a deux. Dirigez votre attention vers l'anus et contractez-le. Puis concentrez-vous légèrement au-dessus de ce sphincter et contractez-le : à ce moment vous percevrez une intense contraction de toute la région anale et du périnée. C'est alors seulement que Mula Bandha est correcte, et bien rares sont les ouvrages qui mentionnent ce détail... si rares que nous n'en connaissons pas un ! L'importance de la contraction du second sphincter découle du fait que c'est juste au-dessus de cet anneau que se situent les terminaisons de certains nerfs qui ont une action sur le côlon, la sangle abdominale et le diaphragme, en somme tous les organes qui entrent en action au moment de l'évacuation des matières fécales. L'efficacité de Mula Bandha dépend de la contraction simultanée des deux sphincters.

Bandha traya

Bandha Traya signifie les Trois Bandhas.

Dans cet exercice, les trois bandhas sont exécutées simultanément. Ainsi les effets maxima sont obtenus, car ils s'additionnent et se complètent mutuellement. Bandha Traya s'effectue généralement à poumons vides.

Les trois Bandhas se bloquent dans l'ordre suivant :

- 1) Mula Bandha
- 2) Uddiyana Bandha
- 3) Jalandhara Bandha

UDDIYANA BANDHA

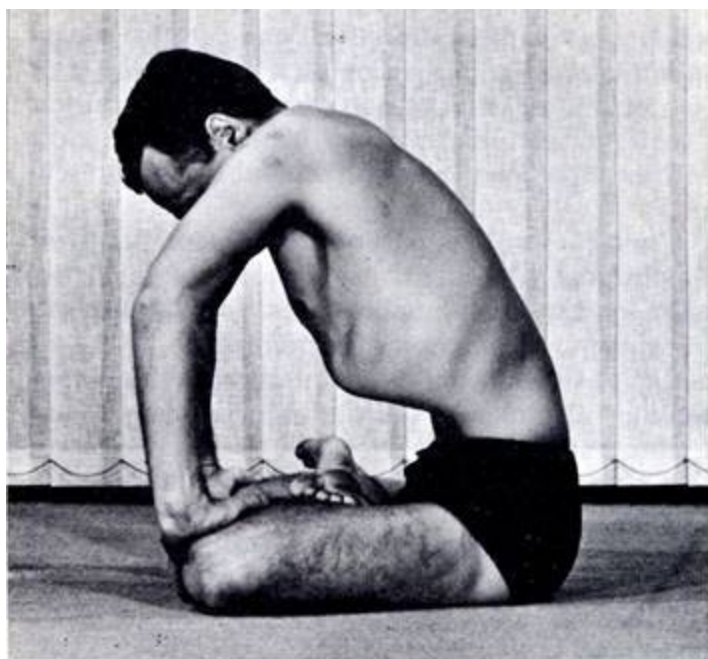
Nous allons brièvement rappeler Uddiyana Bandha qui a été décrite dans "J'apprends le Yoga", p. 269. Uddiyan signifie en sanscrit "s'envoler". Pendant qu'on la pratique, on sent l'estomac, au sens littéral, s'élever, "s'envoler" vers le haut ! Cette bandha, elle aussi, se pratique à jeun, et le moment le plus favorable se situe après la séance d'âsanas du matin.

Penchez-vous légèrement vers l'avant, placez les mains sur les cuisses, au-dessus des genoux ou vers l'aîne et videz les poumons complètement (le poids du tronc doit reposer sur les bras). Puis par une fausse inspiration, relevez le diaphragme, attirez vers la colonne vertébrale les intestins qui sont refoulés vers l'arrière : ainsi le ventre se rétracte.

Maintenez durant quelques secondes, ensuite relâchez la bandha et inspirez à nouveau.

Cette bandha est très importante pour le tube digestif ; d'une certaine façon Mula Bandha et Uddiyana Bandha se complètent, car les organes intéressés sont en étroite relation et parfaitement synchronisés. Nous devrions pratiquer parallèlement ces bandhas. Après avoir appris à les maîtriser séparément, il faut les combiner en un seul exercice.

Les meilleurs résultats s'obtiennent en combinant les trois bandhas, c'est-à-dire en y ajoutant la contraction jugulaire, Jalandhara Bandha, pratiquée à poumons vides. Éventuellement, les néophytes peuvent commencer l'apprentissage avec les poumons pleins, car c'est plus facile. Lorsque les poumons sont emplis d'air, les côtes se soulèvent (ce qui entraîne l'expansion du thorax), le cou s'abaisse jusqu'à ce que le menton fasse pression sur le corps. Pour pratiquer ces bandhas il est préférable de choisir un endroit calme où vous ne serez pas dérangé et où vous serez seul, car la concentration y joue un rôle capital. Lorsque vous travaillez les bandhas séparément, IL FAUT TOUJOURS vous concentrer sur les muscles que vous contractez, tandis que si vous combinez les trois bandhas, il faut d'abord vous concentrer sur Mula Bandha puis sur Uddiyana Bandha, qu'il faut bloquer en second lieu et, enfin, sur Jalandhara Bandha. Restez concentré sur les trois à la fois et lorsque les bandhas se relâchent (en sens inverse, donc défaire d'abord Jalandhara, puis Uddiyana, enfin Mula Bandha), concentrez-vous sur chaque bandha qui se décontracte.



Dans
Bandha Traya,
qui combine
Jalandhara,
Mula et
Uddiyana
Bandha, le
menton se
place
légèrement
plus bas
vu la
courbure
particulière
du dos,
visible sur
la photo
de profil.



Sur la photo
de face, on
voit que
les muscles
obliques
de l'abdomen
font saillie.

Koshas et chakras

Pour saisir le sens profond du prânayâma et ses dimensions qui débordent le cadre purement physiologique et corporel, il est indispensable d'avoir assimilé certains concepts fondamentaux de la pensée de l'Inde. Que le lecteur occidental se rassure, rien ne heurtera ses conceptions philosophiques et religieuses ! Qu'il nous excuse d'utiliser un vocabulaire sanscrit, car ces mots n'ont aucun correspondant exact dans nos langues romanes ou germaniques, bien que celles-ci soient dérivées de la même souche sanscrite.

La conception indienne de la structure d'un être humain est très élaborée, mais nous nous efforcerons d'être aussi "panoramique" que possible, c'est-à-dire de dégager les grandes lignes et d'abandonner les détails aux spécialistes... ou de les réserver à une étude future !

Depuis des millénaires, en effet, les sages et les penseurs de l'Inde se sont posé la question : "Qui suis-je ? " "Que suis-je ? ". À défaut de vérité révélée comme les Évangiles et l'Ancien Testament, ils ont cherché la réponse en eux-mêmes par l'introspection et l'observation. Pénétrant peu à peu des couches de plus en plus profondes de leur corps et de leur psychisme, ils se sont approchés de leur être profond. Ils ont disséqué et identifié les divers constituants de leur être et leur empirisme millénaire à une valeur inestimable, non seulement du point de vue théorique mais aussi en vue d'applications pratiques. Nous ne tenterons pas de reconstituer, ni même d'esquisser le lent cheminement

qui les a conduits à élaborer leur système psycho-biophysique, nous préférons en aborder d'emblée les grands thèmes.

Scion les penseurs et les rishis de l'Inde, l'être humain se compose de stratifications allant de l'état d'être le plus subtil à sa manifestation la plus dense, le corps visible. Chaque stratification se nomme une "kosha", terme que, pour la facilité mnémotechnique, nous serions tenté de traduire par "couches", si ce mot n'impliquait l'idée de séparation des divers constituants, idée étrangère à la pensée de l'Inde, qui considère l'être humain comme un tout insécable et indissociable. Réfléchissons un instant, voulez-vous.

En tant qu'être humain, nous disposons "d'abord" d'un corps matériel, visible, pondérable, constitué de molécules et d'atomes identifiables. Mais à la différence des molécules et des atomes de l'univers non organique, ces particules matérielles sont structurées en une forme corporelle animée elle-même d'une mystérieuse énergie vitale, qui les soustrait jusqu'à la mort à l'entropie. Nous percevons, nous pensons, nous aimons, nous souffrons, nous marchons, nous mangeons, mais surtout... nous changeons. Rappelons une fois de plus que nous ne sommes jamais exactement deux fois identiques à nous-mêmes, ni du point de vue de la composition matérielle, ni même du point de vue mental. Et cet ensemble dit : "moi-je".

Voyons comment les Indiens conçoivent ce complexe biophysique. Certes, il s'agit d'un "individu", d'un centre de vie séparé, du moins en apparence, des autres "individus" de même espèce ou non. Mais où se situe la source ? Pour les penseurs indiens, les couches les plus denses tirent leur origine des stratifications les plus subtiles, celles-ci étant causales par rapport aux autres. La démarche indienne va en quelque sorte à l'opposé de celle de notre science : elle regarde dans la lunette par le bout opposé ! Ainsi, pour notre science occidentale, la conscience se localise indubitablement dans le cerveau, elle est considérée comme un épiphénomène de l'activité corticale. Pour les yogis et les penseurs

indiens, au contraire, notre cerveau n'est que l'instrument de notre psychisme et se trouverait dans notre mental plutôt que l'inverse.

Pour le penseur indien, c'est le psychisme qui fabrique et utilise le cerveau ! Et le cerveau est dans le psychisme ! Absurde ? Paradoxal ? Peut-être. Mais avant de nous prononcer, songeons que pour le sauvage qui se trouverait pour la première fois en présence d'un poste de radio, il ne ferait aucun doute que "ce qui parle" se trouve bien "dans" le poste. Pour nous, c'est le poste de radio qui se trouve dans l'onde, le poste de radio n'étant que l'instrument de manifestation de l'onde !

Pour les penseurs indiens, notre couche causale, notre "kosha" la plus profonde, source de toutes les autres, c'est Anandamaya Kosha.

ANANDAMAYA KOSHA

Anandamaya Kosha, cause des autres koshas, est caractérisée par la félicité (ananda) absolue qui auréole Jivatman. "Jivat-man" est composé de "Jiva" qui signifie "homme" en sanscrit et "atman" qui correspondrait assez bien au concept "âme". "Jivatman", c'est l'âme de l'homme, c'est notre essence même. C'est le Soi, avec majuscule, de l'être humain. Jivatman est le Spectateur profond et l'Architecte caché de toutes les autres stratifications. Sa nature, c'est la conscience pure, concept qui échappe à notre pensée occidentale.

Anandamaya Kosha est hors du temps et au-delà de l'espace. Jivatman est situé au-delà des contingences et des paires d'opposés. Pour la pensée indienne, l'homme n'est pas un corps et une âme, c'est une âme qui s'est fabriqué un corps, ce qui n'est pas en opposition avec la pensée chrétienne. La seule différence fondamentale est que, pour le penseur chrétien, l'âme n'a qu'un unique contact avec la matière, une seule incarnation.

Pour le penseur indien, l'âme est prise dans la ronde éternelle des naissances et des morts successives et reprend chaque fois contact avec la matière lorsque ses instruments corporels se sont dissous dans la mort. Le lecteur m'objectera que cette "seule différence" est de taille ! D'accord, mais si nous nous en tenons à la structure d'un individu bien déterminé, à une incarnation, cela n'y change pas grand-chose du point de vue structurel. Nous pouvons donc "oublier" cette différence de conception ! C'est à partir de ce centre dynamique que les couches successives vont se matérialiser. Cette couche causale se situant en dehors du manifesté ne sera donc jamais un objet de "science". Notre psychologie n'en parle pas.

VIJNANAMAYA KOSHA

Dans son processus dynamique de matérialisation, Jivatman, ou l'âme, se crée d'abord un centre individuel et subit une première densification : "Vijnanamaya Kosha".

Cette Kosha se structure autour du concept "Ahamkara", qui signifie : le sens de l'ego. C'est le "soi" (avec minuscule) de la psychologie moderne. C'est cette faculté mystérieuse qui me fait prendre conscience que "je" suis un individu, un centre de conscience séparé des autres. C'est le principe de l'individualisation. Le "moi-je" est le centre de référence auquel se rapportent toutes les expériences de la vie, comme les rayons d'une roue se rapportent à l'axe.

À ma naissance, j'étais bien différent, physiquement et mentalement, de ce que "je" suis maintenant. Et dans quelques années "je" serai encore bien différent. Et cependant, "je" serai présent. Ce sens profond de l'individualisation, ce centre permanent de référence est le pivot autour duquel s'organise Vijnanamaya Kosha, qu'on pourrait traduire d'une façon assez approximative par l'intellect, la raison. "Je pense donc "je" suis", se situe dans le Vijnanamaya Kosha. C'est à ce niveau également que se trouve la conscience, entendons par là ce qui nous donne le sens du bien et du mal (et non ce qui est conscient de notre activité mentale). C'est là que se localise aussi la raison (Buddhi).

MANOMAYA KOSHA

Vijnanamaya Kosha et Manomaya Kosha s'imbriquent et s'interpénètrent. Manomaya Kosha, c'est toute l'activité psychique autre que celle reprise dans le concept "Vijnanamaya Kosha". Elle renferme tous nos instruments psychiques de perception du monde extérieur. Elle constitue notre psychisme (c'est-à-dire celui étudié par la psychologie moderne), qui évolue parallèlement au corps. Elle comprend aussi bien nos instincts, hérités de nos ancêtres, que tous les conditionnements individuels acquis depuis notre naissance. Elle comprend nos "complexes", nos sensations conscientes et notre inconscient individuel. C'est cette couche qu'essaie d'atteindre le psychanalyste.

Elle inclut aussi tous les contenus de notre mémoire, accumulés depuis notre naissance. Lorsque "je" rêve, je suis conscient et ma mémoire fonctionne, puisqu'au réveil je puis me rappeler le contenu de mes rêves. "Je" peux éprouver des sentiments pendant que je rêve, être effrayé ou joyeux selon la nature du rêve. Tout ce qui participe à ce rêve, c'est-à-dire mon inconscient, ma faculté de créer des images mentales, tout ce qui conditionne le contenu de mes rêves (mes pulsions inconscientes, mes souvenirs, mes désirs refoulés, etc.) fait partie de Manomaya Kosha.

Quand "je" rêve, mon intellect ne fonctionne pas, ni ma raison. "Je" peux rêver que je vole comme un oiseau sans m'en étonner. Parce que ma raison et mon intellect (Vijnanamaya Kosha) ne fonctionnent pas pendant le rêve. Manomaya Kosha comprend aussi mes instruments psychiques d'action. "Je" veux m'exprimer, agir dans le monde extérieur. Derrière mon corps qui bouge, il y a l'animant, un mental avec ses motivations profondes". Vijnanamaya Kosha et Manomaya Kosha peuvent, pour la facilité, être considérées comme la "couche psychique". Elles constituent ce que les occultistes appellent le "corps astral",

expression ambiguë que nous n'aimons guère utiliser. Tandis que la Kosha causale (Anandamaya Kosha) se situe hors du temps et de l'espace (l'âme est immortelle), le corps psychique a une seule dimension. Il est non spatial mais temporel. Tandis que "je" dors, mon rêve n'occupe pas x mètres cubes !

Mais le rêve se situe quand même dans le temps, puisqu'un encéphalographe peut me dire à la seconde près, par l'observation du tracé encéphalographique, à quel moment le rêve a débuté et quand il s'est terminé. Par parenthèse, le "temps" du rêve est très différent du "temps" de l'horloge. Un rêve qui ne dure en réalité que très peu de temps d'horloge peut me donner l'impression d'occuper plusieurs heures ! De même nos sentiments n'occupent aucun volume, n'ont aucun poids. Combien de grammes pèse une colère ? Question absurde, évidemment. C'est d'ailleurs parce que notre psychisme est unidimensionnel qu'il peut réunir en une même perception globale des "sensations" produites en diverses parties de l'écorce cérébrale correspondant aux "centres" de perception du cortex.

PRANAMAYA KOSHA ET ANNAMAYA KOSHA

Pensons un mouvement, et voilà que notre squelette, nos muscles et nos tendons s'animent. C'est bien naturel sans doute, mais si mystérieux à la réflexion ! Comment la pensée, insaisissable, peut-elle mettre en mouvement ces particules matérielles ? C'est ce que nous allons voir.

Examinons d'abord la couche la plus dense, la couche corporelle, Annamaya Kosha.

L'analyse d'un corps humain nous apprend qu'il se compose approximativement de 65 % d'oxygène, 18 % de carbone, 10 % d'hydrogène, 3 % d'azote, 2 % de calcium, 1 % de phosphore. Ce qui représente 99 % (environ). Le 1 % restant se répartissant entre 23 autres éléments allant du fer au titane, en passant par le cobalt, le nickel et le molybdène. Voilà donc les constituants matériels de notre corps. D'où proviennent-ils ? De notre nourriture, bien entendu, "nourriture" étant compris dans le sens d'aliments solides, liquides ou gazeux (air). Par définition, ces éléments matériels sont inertes. Ce qui les fait bouger, ce sont les énergies qui les groupent et les animent. L'ensemble de ces énergies (prânas). Prânayâma Kosha (attention : pas "prânayâma" !) C'est notre corps prânique subtil, mais matériel quand même. Ce sont toutes les énergies électriques, magnétiques et autres à l'œuvre dans notre corps et qui lui donnent l'apparence de la vie. La couche matérielle (Annamaya Kosha) est parcourue de courants électriques énergétiques suivant des lignes de forces et des conducteurs matériels : nous retrouvons ici les nâdis.

Annamaya Kosha étant la plus dense est de ce fait souvent méprisée : c'est une erreur que l'Occident a commise : durant des siècles ! Et cependant Annamaya Kosha, le corps moléculaire, est la seule Kosha où

toutes les autres koshas se rencontrent. Elle est la scène sacrée sur laquelle se déroule le drame cosmique que représente une existence humaine.

Sans elle, la manifestation humaine sur le plan terrestre serait impossible. Elle conditionne l'aspect et la perfection de la manifestation de l'homme dans sa totalité. Elle est pénétrée, imprégnée de psychisme (dont elle est l'expression). Le but du yoga est de la rendre aussi parfaite que possible et de la spiritualiser. Mais par elles-mêmes ces deux couches sont inertes. Elles sont quadri-dimensionnelles. Elles existent dans le temps et l'espace et se dissolvent entièrement à la mort pour retourner aussitôt au monde physique. Le véritable moteur derrière les mouvements d'Annamaya Kosha (la couche formée par la nourriture) et Prânayâma (la couche énergétique) est le psychisme (Manomaya Kosha et Vijnanamaya Kosha). L'endroit où les énergies psychiques agissent sur les couches inférieures et entrent en contact avec elles sont les "chakras" que nous allons étudier.

LES CHAKRAS

La comparaison établie plus haut -avec le poste de radio- nous permet en outre de saisir par analogie une notion très importante en matière de prânayâma : celle de la transposition d'une activité se déroulant dans un plan d'être déterminé en manifestation sur un autre plan. Les ondes de radio (ou de télévision) correspondent à une certaine activation du champ électromagnétique. En agissant sur une structure déterminée (le poste) par l'intermédiaire d'un autre type d'énergie (le courant électrique dans le poste) la "vibration" subtile du champ électromagnétique s'extériorise sous la forme de vibrations "grossières" de l'air ambiant, vibrations perceptibles à l'oreille humaine. Et cependant ces diverses activités se superposent dans l'espace : les ondes de radio inaudibles occupent tout le volume de (a pièce où je les écoute sous la forme d'ondes sonores. Notons que la vibration du champ électromagnétique est devenue vibration de l'air sans cesser pour autant d'être vibration du champ électromagnétique. Et les deux vibrations se superposent dans l'espace. De même, le dynamisme psychique débouche sur le plan manifesté (actes du corps) par l'intermédiaire des chakras et du corps prânique.

Le processus est réversible. Une vibration de l'air (la voix d'un speaker) captée par un micro, transformée par l'émetteur passe sur le plan des ondes de radio. Les diverses koshas sont donc autant de "plans d'existence" de l'être humain, elles s'entremêlent, se superposent, agissent les unes sur les autres, sans cependant se mélanger.

Voici un exemple de "transformation" d'énergie psychique en mouvement corporel. Un homme en insulte un autre. Dans le psychisme de l'offensé, la colère (une seule dimension : le temps) monte. Elle agit sur certains centres d'énergie cérébraux et nerveux (chakras) qui déclenchent toute une série de réactions prâniques (le visage devient

"rouge" de colère, parce que le sang y afflue), les poings se serrent. Que la colère monte encore un peu en intensité et on en vient aux coups ; les nâdis ont commandé les mouvements des molécules et atomes des muscles de l'offenseur.

Le yogi est un homme capable de passer consciemment d'un plan à l'autre, ou plutôt de contrôler par la volonté et la conscience tous ces processus, d'en augmenter l'intensité ou de la réduire à son gré. C'est cela qui s'appelle la maîtrise du corps et de l'esprit, essence du yoga. Le yogi peut aussi mettre en veilleuse l'activité de tous les plans (koshas) et se replier dans Anandamaya Kosha, le Spectateur profond, ou plutôt laisser le Spectateur profond se détacher momentanément de tout ce qui n'est pas son essence. Il baigne ainsi dans la félicité absolue (Ananda).

C'est l'expérience suprême, le Samadhi. À ce moment aussi le Spectateur entre en contact avec le cosmos tout entier, et cela sans passer par l'intermédiaire des sens. Des secrets lui sont alors révélés qui peuvent ensuite modifier le fonctionnement des koshas de matérialisation, c'est-à-dire toutes les autres koshas.

C'est pourquoi la tradition yogique affirme : c'est un homme ordinaire qui entre en Samadhi, c'est un Sage qui en sort. Cette modification des koshas de matérialisation est d'ailleurs l'indice d'un réel Samadhi : la simple mise en veilleuse (sans modifications) des koshas, sans expérience suprême, peut de bonne foi être prise pour un Samadhi. Il serait sans doute indiqué de nous résumer ici et de reconstituer rapidement l'ensemble, mais en partant des éléments les plus denses cette fois. Annamaya Kosha, composée des éléments matériels apportés par la nourriture, est pénétrée, animée et contrôlée par Prânayâma Kosha (l'ensemble des énergies prâniques) circulant le long de centaines de milliers de nâdis. Prânayâma Kosha, à son tour, est régie et pénétrée par Manomaya Kosha et Vijñanamaya Kosha (corps psychique) qui lui apportent la pensée consciente et inconsciente et le sens du "moi". Mon

bras matériel se lève, parce que l'énergie prânique le fait se lever sous l'influence d'une pensée, d'une volition. Quelle que soit la motivation qui me fait lever le bras, celle-ci appartient à l'univers psychique.

C'est ici qu'interviennent les chakras, qui sont avec les nâdis l'un des sujets les plus prolifiques dans la littérature yogique, sans que leur nature soit pour autant bien précisée ! Les chakras sont les points de contact privilégiés, où le corps psychique s'intègre au corps énergétique (Prânayâma Kosha). Les chakras sont des centres énergétiques subtils, où le dynamisme psychique, spirituel, entre en contact avec les éléments inertes (que sont le corps dense et le corps prânique) et les contrôlent. Aux chakras, les énergies psychiques changent de plan de manifestation.

Pour mieux préciser notre pensée, nous allons reprendre la comparaison avec le poste de radio.

Le champ électromagnétique des ondes de radio vibre à une fréquence donnée, mais est inaudible à l'oreille humaine ; pour le "matérialiser", nous avons besoin d'un intermédiaire, le poste de radio. Bien que le poste tout entier soit en contact avec l'onde de radio et y baigne, l'antenne constitue un point privilégié où l'onde "pénètre" dans le poste. Ce point de contact privilégié serait un "chakra" du poste de radio ! À partir de ce chakra les ondes sont véhiculées le long des circuits (nâdis) par l'énergie du poste (Prâna) provenant des piles ou du réseau, peu importe. Finalement le haut-parleur "manifeste" l'onde. Ainsi l'onde est passée du plan subtil au plan "grossier".

Il n'en va pas autrement avec un être humain. Le corps psychique, c'est l'onde de radio, les chakras sont les points où l'énergie psychique pénètre le corps prânique et y forme un tourbillon (chakra : roue, tourbillon, en sanscrit). Aux chakras, les couches psychiques rencontrent et contrôlent les couches énergétiques et denses. Ce sont à la fois des centres d'énergie et de conscience.

Chez l'homme ordinaire, chakras et nâdis fonctionnent automatiquement, sans intervention du moi conscient et volontaire. Chez le yogi, non seulement la conscience pénètre en ces "tourbillons", mais est à même d'augmenter la tension d'énergie psychique là où elle le souhaite, et cela tant sur le plan matériel que sur le plan de l'esprit. C'est pourquoi un vrai yogi (exception !) est un être "extraordinaire", au sens le plus strict. Les chakras sont nécessairement en contact avec les nâdis. Ils sont comme des cabines à haute tension sur un réseau électrique.

Les chakras psychiques n'existent que pendant la vie, bien qu'ils aient des supports matériels, corporels. Ils peuvent être étudiés et décrits soit comme étant certaines structures anatomiques, soit comme des centres de perception, selon qu'ils sont perçus dans la couche psychique, ou dans la couche anatomique. Il y aurait un rapprochement intéressant à faire entre l'acupuncture et les chakras et nous regrettons de n'être pas en mesure de le faire.

Nous avons vu que certains nâdis correspondent aux méridiens de l'acupuncture. Les "points chinois", c'est-à-dire les centres où les acupuncteurs agissent sur les énergies véhiculées dans les méridiens en y plantant des aiguilles d'or ou d'argent, sont des "chakras". Aussi, il existe des milliers de chakras dans le corps humain.

Mais tout comme pour les nâdis, s'il n'est pas indispensable de se lancer dans une étude complexe, il est cependant essentiel de connaître les principaux chakras. D'ici, nous embrassons le vaste panorama du prânayâma, de la dynamique du souffle. Les divers exercices de prânayâma modifient les conditions d'absorption du prâna, de circulation le long des nâdis, d'accumulation et de répartition dans et à travers les chakras, mais l'élément dynamique principal est le MENTAL.

Effectués sans concentration, les exercices de prânayâma ne sont que des exercices de respiration hygiénique, sans plus. Avec l'aide de la

concentration, ils permettent de manifester pleinement les ressources de notre dynamisme psychique sur le plan de la manifestation terrestre. Le corps prânique (Prânayâma Kosha) est donc une stratification privilégiée dans notre structure humaine : c'est pourquoi le yoga est impensable sans le prânayâma.

Le contrôle des couches supérieures est impossible sans l'intégration et le contrôle conscient des couches dites "inférieures". Mais ne nous imaginons pas que ces couches soient distinctes comme les pelures d'un oignon : elles s'interpénètrent et leur action est réversible, soit du psychisme vers le monde extérieur dense, soit du monde extérieur dense vers l'univers psychique subtil. Ainsi le "moi" passe d'un "plan" à l'autre. Le Spectateur profond est comme le grain de sable dans l'huître. Le grain de sable est la cause cachée et oubliée de la perle, dont il constitue le centre.

Ainsi le Jivatman se crée des instruments et se cache en eux. L'âme se crée un corps et l'anime. Ce qui transcende le temps et l'espace, et est par conséquent immortel en l'homme, est le Spectateur profond. Tout le reste, ce sont ses instruments, son "corps" (sous-entendu psychique, mental, prânique et dense). Ainsi, descendant d'un plan à l'autre, le Spectateur entre en contact avec des couches de plus en plus denses, sans devenir lui-même temporel ni spatial. L'onde de radio ne cesse pas d'ébranler tout le champ électromagnétique, même lorsqu'elle entre en contact avec un récepteur qui la matérialise. Elle aborde le plan de la manifestation, sans cependant quitter celui de l'onde électromagnétique subtile et inaudible à l'oreille humaine.

Le prânayâma pourrait se définir comme étant le processus psychophysiologique d'activation des divers chakras, accompagné de l'éveil de la conscience de ces centres énergétiques.

Couche causale

ANANDAMAYA KOSHA

Stratification causale. Sa nature est JOIE et FELICITE pure, au-delà des dualités.
Son centre est Jivatman (âme de l'homme) qui est le Spectateur-Architecte profond.

Corps subtil ou psychique

VIJNANAMAYA KOSHA

Siège de l'Ego (Ahamkara, principe d'individualisation dans l'homme). Ses instruments sont l'Intellect et Buddhi (raison, discrimination).
Cette stratification peut agir sur Manomaya Kosha et contrebalancer par exemple les pulsions inconscientes, et peut inhiber ou contrôler les instincts.
C'est le centre permanent de référence. Lorsque l'être humain dit "Je pense que je pense" c'est une action réflexive due à Vijnana Maya Kosha.

MANOMAYA KOSHA

C'est le psychisme en général, c'est-à-dire les mécanismes de conscience de veille, l'inconscient étudié par la psychologie occidentale avec ses pulsions et instincts, ses complexes.
Comporte les instruments subtils de perception et d'action.
Comprend aussi la mémoire individuelle et la mémoire héritée de nos ancêtres.
C'est Manomaya Kosha qui ordonne les actions du corps.
Le dynamisme psychique de Manomaya Kosha agit sur la stratification prânique, à travers les CHAKRAS qui sont donc des centres de transformation d'énergie psychique.

Corps dense ou "grossier"

PRANAMAYA KOSHA

Est constitué de l'ensemble des énergies à l'oeuvre dans le corps humain.
A partir des impulsions d'action provenant de Manomaya Kosha, met les éléments denses du corps en mouvement. Les énergies circulent dans les NADIS.
Cette couche énergétique est inerte et insensible. Elle est l'instrument d'action de Manomaya Kosha.

ANNAMAYA KOSHA

Stratification la plus dense de l'être humain. Est composé des éléments chimiques (atomes et molécules) provenant de la nourriture (aliments solides, boissons, oxygène de l'air).
Inerte et dense, elle est l'instrument d'action et de manifestation des stratifications supérieures.

Corrélation avec doctrine chrétienne : *Ananda Maya Kosha* correspond à l'âme. Les autres stratifications sont le corps dans ses aspects denses et subtils. Les Koshas supérieuresinterpénètrent et englobent les couches inférieures. *Annamaya Kosha* et *Pranamaya Kosha* ont 4 dimensions (3 dimensions de l'espace + le temps). *Manomaya Kosha* et *Vijnana Maya Kosha* n'existent que dans le temps. *Ananda Maya Kosha* est au-delà du temps et de l'espace.

Muladhara chakra

En contrôlant l'arrivée du courant et les boutons au tableau de commande d'un ordinateur, je contrôle toute la circulation et l'utilisation de l'énergie électrique dans l'appareil et je règle son travail. De même en maîtrisant un nombre restreint de chakras-clés, l'ensemble du corps prânique et dense est contrôlé. Certains chakras sont en rapport avec le pôle "espèce", dans le bassin et d'autres avec le pôle "individu", au cerveau. Les deux pôles sont reliés entre eux par les principaux conduits de prâna, les nâdis Ida, Pingala et Sushumna, sur le trajet desquels s'échelonnent d'autres chakras, chacun contrôlant une partie du "circuit" prânique total.

Le chakra que nous allons étudier en premier lieu est plus particulièrement relié au pôle "espèce" : il s'agit du "Chakra-racine", Muladhara Chakra. Mula "racine", Adhara "support". Muladhara Chakra est donc le chakra qui supporte la racine de l'être humain pris dans sa totalité, et pas seulement de son corps dense !

Ce centre d'énergie est particulièrement privilégié, car il se situe à la fois à l'origine des 3 principaux nâdis, mais il est en outre le siège de Kundalini, l'énergie latente de l'espèce en chaque être vivant. De plus, il est l'un des organes principaux d'Apana. Pour l'équilibre prânique du corps (dense et subtil), l'équilibre de Prâna Vayu et d'Apana Vayu est essentiel, nous l'avons vu. Apana Vayu se contrôle le plus efficacement à Muladhara Chakra, c'est-à-dire à l'anus. Muladhara Chakra constitue

donc LE carrefour stratégique dans la structure prânique et dans l'échafaudage des chakras.

N'est-il pas surprenant que Kundalini ait précisément choisi pour y siéger la partie la moins noble du corps ? La réponse à cette question éclairera du même coup une autre question, souvent controversée dans les ouvrages traitant du prânayâma, à savoir : les chakras sont-ils situés dans la colonne vertébrale ou en dehors de celle-ci ? En fait Kundalini ne siège pas dans l'anus mais se situe dans les centres nerveux qui commandent à la fois le rectum, l'anus, la vessie ET les organes génitaux.

Souvenez-vous du réseau parasympathique pelvien dont nous avons parlé au cours de l'étude d'Asvini Mudra. Il est impossible de commander directement le parasympathique pelvien, mais la volonté peut agir sur son extrémité, c'est-à-dire le sphincter anal, et à partir de là agir sur le centre nerveux lui-même (plexus pelvien) et sur les centres nerveux de la moelle sacrée.

Le centre du réflexe sexuel se situe dans la moelle épinière, enclose dans le sacrum. En agissant sur le pôle terminal, l'anus et le périnée, le yogi agit indirectement sur le centre de commande nerveux, le plexus sacré qui est le véritable siège de Kundalini, ou plutôt le point de contact de Kundalini, énergie subtile et cosmique de l'espèce, avec les centres nerveux de l'individu dans le sacrum.

Pour le néophyte ou le non-initié, il est impossible d'être conscient du plexus lui-même. Par des exercices d'activation de ce chakra au départ des terminaisons les plus extrêmes, le yogi (à l'aide de techniques spéciales de Kriya Yoga il éveille le "chakra" en question, c'est-à-dire qu'il arrive à percevoir et prend conscience du centre lui-même (le plexus nerveux).

Cette prise de conscience donne naissance à des impressions qui apparaissent dans le champ de la conscience sous forme de couleurs, irréelles puisqu'elles ne naissent pas de stimulations lumineuses

extérieures. Une vibration peut y être perçue aussi. C'est pourquoi les yogis ont décrit les couleurs de ces chakras, ont transposé en syllabes les vibrations perçues aux divers chakras. Les impressions "visuelles" sont instables, mais semblent tourner et tourbillonner : de là aussi l'emploi du terme "chakra" - roue, tourbillon. Parfois les chakras sont symbolisés par des lotus, parce que ces couleurs irréelles suggèrent des fleurs. Pour les yogis, tantriques en particulier, l'être humain (microcosme) reproduit le macrocosme (l'Univers).

Les énergies individuelles sont une manifestation microcosmique d'une Énergie macrocosmique, représentée symboliquement par une déesse. Chaque chakra est le siège d'une forme spécialisée d'énergie à la fois psychique (dans son aspect Manomaya Kosha) et énergétique (Prânayâma Kosha) ; cette énergie se trouve symbolisée et personnifiée, les adeptes en ont fait le siège d'une "déesse". Cela donne lieu à diverses représentations picturales des chakras qui sont, faut-il le dire, purement subjectives et conditionnées par la formation religieuse et philosophique de ceux qui en ont fait l'expérience. Ce serait une erreur de prendre ces représentations à la lettre et de les transposer en Occident telles qu'elles sont dépeintes en Inde et qu'Arthur Avalon les a publiées.

Dans notre étude des chakras, nous allons en décrire chaque fois la correspondance anatomique (pour autant que ce soit possible et que les auteurs s'accordent), la contrepartie psychique et, dans le cas de Muladhara Chakra, la contrepartie cosmique. À la base du sacrum, en plus du plexus sacré cité plus haut, il y a un important centre nerveux (à la jonction avec le coccyx). À cet endroit se mêlent de nombreuses terminaisons nerveuses, motrices aussi bien que sensibles. Par la pratique des exercices voulus, à partir des terminaisons nerveuses (motrices et sensibles) du sphincter anal, l'adepte agit infailliblement sur le centre de commande réel, peu importe où il se localise réellement.

La contraction du sphincter anal et du périnée agit aussi sur les organes sexuels, tant chez la femme que chez l'homme. Par conséquent, il est possible d'agir ainsi sur les centres qui commandent l'activité sexuelle réflexe dans la moelle épinière. C'est pourquoi, dans les représentations du chakra-racine, on trouve le lingam (organe viril), symbolisant l'aspect créateur masculin du cosmos, lui-même représenté par Shiva, qui n'est qu'un symbole d'une force cosmique et non un "dieu" au sens occidental.

Ce lingam se trouve dans un triangle orienté avec la pointe vers le bas. Ce triangle représente l'yonis, c'est-à-dire le sexe de la femme, et à travers lui l'aspect féminin cosmique universel. Il représente la nature, la Shakti créatrice. C'est au chakra de base que l'aspect cosmique féminin et masculin se rejoignent. Quand l'automobiliste occidental voit un triangle inversé, il sait qu'il s'agit d'un signal "Stop" !

Et celui qui l'ignorerait ne circulerait pas longtemps sur nos routes ! En Inde, chacun sait qu'un triangle inversé symbolise yoni. Aussi, à mesure qu'une évolution se faisait en Inde en faveur d'une certaine continence (confondue avec chasteté, ce qui est une erreur : il s'agit de deux choses fondamentalement différentes), certains Maîtres ont légèrement "triché". Au lieu de représenter Muladhara Chakra comme la tradition le décrit : un triangle inversé plus le lingam et le serpent, ils ont "oublié" le lingam et renversé le triangle avec la pointe vers le haut !

...

Swami Sivananda fut l'un d'eux, et même le premier - à ma connaissance - à modifier la représentation traditionnelle du Muladhara Chakra. Par la suite, d'autres auteurs (Occidentaux notamment) ont purement et simplement "recopié" ce "dessin" revu et corrigé. Pour quelle raison ? Swami Sivananda, en tant que moine et placé à la tête d'un ashram où la continence était de rigueur, répugnait probablement à cette représentation traditionnelle. Car il y eut en Inde, notamment dans la branche dravidienne -la seule qui soit réellement autochtone et

originelle- tout un culte shaktique qui engendra le tantrisme dont certains aspects se basent sur des rites et pratiques sexuels ; de là des abus qui ont déclenché une réaction et discrédité le tantrisme. C'était à la fois justifié à cause des abus et néanmoins profondément injuste vis-à-vis du tantrisme, dont Arnaud Desjardins disait qu'il représentait, dans notre âge de Kali, la forme la plus authentique d'un retour aux sources cosmiques de notre être.

Quoi qu'il en soit, point n'est besoin de s'intéresser au tantrisme pour agir sur Muladhara Chakra.

Quelques Maîtres, (modernes uniquement et moines en général) ont mis les adeptes en garde contre l'utilisation de ce chakra. Cela, avec tout le respect qu'on leur doit, est probablement une erreur. En n'activant que le pôle individuel, il se crée une rupture d'équilibre et l'homme se coupe de sa source profonde, de ses racines qui plongent dans l'Espèce avec son dynamisme créateur et évolutif. Car Kundalini est aussi la représentation de la force évolutive, qui guide les modifications de toutes les espèces. Kundalini renferme toutes les potentialités actuelles et futures d'évolution de l'être humain. Il serait tout aussi erroné de n'activer que le chakra-racine. Le courant électrique naît d'une différence de potentiel entre deux pôles. Il en va de même avec l'être humain.

Résumé

Muladhara Chakra, le chakra-racine, est à la fois le point de contact du pôle "espèce" dans l'homme, le point de départ des trois principaux nâdis (Ida. Pingala et Sushumna), et l'un des principaux organes d'action d'Apana-Vayu, l'activité évacuatrice du corps, laquelle doit s'équilibrer avec Prâna-Vayu, l'entrée du prâna sous toutes ses formes, dans l'être humain. Les applications pratiques se situent au niveau d'Asvini Mudra et de Mula Bandha ainsi que dans les Kriyas qui permettent d'activer ce chakra.

Sahasrara chakra

Après Muladhara Chakra, nous étudierons son pôle opposé, Sahasrara Chakra, le chakra du pôle "individu", dans le cerveau. S'il est possible, d'après les descriptions des anciens traités et en les reliant à nos connaissances anatomiques de localiser avec une certaine précision le chakra-racine et certains autres, il n'en va pas de même pour Sahasrara : il est situé dans le cerveau, voilà tout ce qui est acquis.

Toutefois, en tant que point de contact et d'échange dynamique entre Manomaya Kosha et le centre de commande du pôle "individu", il est possible d'en prendre conscience sans trop de difficultés ; et c'est plus important que sa localisation anatomique réelle qui n'a qu'un intérêt purement académique. Entre le Chakra-racine et le Sahasrara Chakra, le circuit de liaison se compose d'Ida, de Pingala et de Sushumna. Les autres chakras s'égrènent le long de cet axe comme les villes le long d'une autoroute. D'incessants échanges d'énergie prânique ont lieu le long de cette ligne principale. En contrôlant ces deux chakras opposés le yogi s'assure la maîtrise de tous les autres chakras et de leur activation, et par ricochet celle de l'organisme dans son ensemble.

PRISE DE CONSCIENCE DE SAHASRARA CHAKRA

Voici la technique destinée à faire prendre conscience de Sahasrara Chakra. Assis en âsana de prânayâma, la colonne vertébrale bien droite et verticale, respirez d'abord calmement. Lorsque la respiration est régulière et paisible, orienter le regard intérieur dans le crâne. Intérioriser la pensée en un point situé dans la tête au milieu d'une ligne imaginaire reliant les tempes.

Avec un peu de pratique et de patience, en concentrant toute son attention vers cette région, on y perçoit des pulsations. Une pratique prolongée y fait naître la perception de sons subtils et de sensations lumineuses, mais cela n'est ni indispensable ni important. C'est une éventualité, sans plus. Si l'on ne réussit pas à percevoir les battements dans la tête, on peut s'y entraîner de la façon suivante : poser d'abord la pulpe des doigts sur les tempes afin d'y sentir les pulsations des artères. S'intérioriser à cet endroit et essayer de les percevoir aussi nettement que possible.

Ensuite éloigner les doigts et s'exercer à percevoir les battements des artères aux tempes sans contact des doigts. Ce n'est pas très difficile. Lorsque cela est bien acquis et que la concentration en cet endroit ne présente plus de difficultés, imaginer que les battements se propagent peu à peu à l'intérieur de la tête jusqu'à ce que les deux pulsations se rencontrent à mi-chemin entre les tempes. C'est la façon la plus rapide et la plus pratique pour arriver à percevoir les battements dans cette zone. Parfois les pulsations sont perçues vers le sommet du crâne : c'est correct également.

Sahasrara Chakra occupe tout l'encéphale, mais il n'est pas le cerveau, celui-ci étant seulement son instrument, sa contrepartie corporelle.

Parce que des impressions lumineuses y sont assez rapidement perceptibles, il est représenté par un Lotus lumineux aux innombrables pétales. Le nombre "mille" cité dans les textes ne doit pas être pris à la lettre. Il signifie "beaucoup" ou "innombrables". Il ne faut pas lui attribuer une précision comptable !

SUSHUMNA

Sushumna est le principal conduit de prâna (nâdi) et beaucoup d'encre a été utilisée à son sujet !

S'il est vrai que les tantriques situent son origine dans le cœur, presque unanimement les écritures yogiques placent son point de départ à Muladhara, d'où Sushumna se dirige vers l'Ouest. L'Ouest signifie, en langage codé d'initié, la face postérieure du corps. L'origine de cette codification réside dans le fait que les yogis pratiquent toujours avec le visage tourné vers le Levant, vers l'Est.

La face du corps éclairée par le soleil levant est la "face Est", le dos devenant l'Ouest. C'est ainsi que Paschima (Ouest) dans Paschimottanâsana signifie l'étirement de la face Ouest, l'étirement dorsal.

Pour en revenir à Sushumna, à partir de Muladhara, il se dirige vers l'arrière, c'est-à-dire vers le sacrum, puis remonte le long de Merudanda qui est unanimement identifié à la colonne vertébrale.

À son émergence de la colonne vertébrale -donc dans le crâne- Sushumna bifurque. Tandis que l'une des branches se dirige vers le sommet de la tête (Brahmarandra), là où les cheveux se couronnent, l'autre rejoint Ajna Chakra (espace entre les deux yeux). Sushumna peut être EN PARTIE identifiée à la moelle épinière, mais pas exclusivement !

C'est valable pour son trajet dans la colonne. Sushumna est le trajet de l'énergie nerveuse qui va de l'anus au sacrum, rejoint et longe la moelle épinière. Son trajet se prolonge vers les centres supérieurs dans le cerveau. Il est relativement peu important du point de vue technique et pratique de déterminer avec une précision rigoureuse le trajet exact de Sushumna, pas plus que de situer exactement les chakras. Les traités précisent en outre qu'au passage Sushumna "perce" divers chakras, ce

qui implique que ceux-ci sont situés DANS la colonne, alors que certaines descriptions les situent en dehors de la colonne vertébrale. À notre avis les deux points de vue peuvent très bien se concilier. Il est fort possible que le centre nerveux dans la colonne vertébrale soit plus particulièrement activé par un chakra donné (le chakra étant à la frontière entre l'anatomique et le psychique).

Par contre en se concentrant sur un organe ou sur une région déterminée située en dehors de la colonne, par exemple sur les battements du cœur, les répercussions se situent au niveau de Sushumna. Autrement dit, les méthodes d'activation des chakras basées sur une conception extérieure à Sushumna sont parfaitement dans la ligne et n'infirmement pas l'hypothèse que les chakras soient à l'intérieur de Sushumna. L'importance de Sushumna est considérable en yoga.

Alors que chez l'homme ordinaire les courants prâaniques circulent principalement en Ida et Pingala, le yogi vise à attirer et à faire circuler Prâna et Apâna DANS Sushumna. La prise de conscience de la colonne vertébrale est essentielle, et la pratique des âsanas en se concentrant notamment sur le déroulement de la colonne vertébrale pendant les phases dynamiques est un facteur important. L'importance des âsanas en tant que préparation au prânayâma apparaît à nouveau ici.

Pour guider l'énergie dans la colonne vertébrale, l'image mentale est primordiale. Le yogi imagine Sushumna comme un tube creux à l'intérieur de sa colonne vertébrale. En entendant le mot "imagine", les non-initiés en déduisent qu'il s'agit d'autosuggestion pure et simple. En fait, si j'imagine que j'envoie du prâna vers mes mains, j'y déplace réellement du sang et mes mains se réchauffent effectivement. L'image mentale précède et renforce le physiologique. L'importance accordée à Sushumna dérive du fait qu'il perce les chakras, ce que ne font ni Ida ni Pingala.

Chez l'homme ordinaire, non entraîné aux techniques yogiques, les chakras sont des centres autonomes, travaillant de façon automatique et inconsciente, agissant parfois en corrélation l'un avec l'autre, mais toujours à l'insu de la personne et, par conséquent, sans son contrôle conscient exactement comme l'intestin fonctionne sans qu'on ait à s'en préoccuper.

En dirigeant Apana et Prâna dans Sushumna, le yogi acquiert la maîtrise consciente du prâna et des chakras ; au passage il y éveille des forces psychiques subtiles. C'est donc plus dans un but d'activation des énergies mentales et spirituelles que ces pratiques sont suivies.

Sushumna a une autre importance capitale. Activé chez le yogi. Sushumna synthétise l'action d'Ida et Pingala et réalise la liaison entre les centres des pôles "espèce" et "individu". Élément purificateur par excellence, il permet d'intégrer l'action de tous les principaux chakras à tous les niveaux. C'est aussi le long de Sushumna que Kundalini se déplace, lorsqu'elle s'éveille (cas rarissime...). La sécurité se trouve donc dans l'ouverture de Sushumna, ouverture qui est réalisée par sa prise de conscience et qui s'obtient par un travail patient et persévérant, pouvant s'étendre sur des années, il n'y a pas d'illusions à se faire dans ce domaine.

Les chakras de liaison

Toutes les tentatives faites pour identifier les chakras à des structures organiques précises, aussi séduisantes soient-elles, ne résistent pas à un examen approfondi et surtout ne concordent pas avec les expériences des yogis ni avec les écritures classiques. L'identification avec les plexus semblerait être encore la plus plausible et "coller" le plus près à la théorie yogique. Il subsiste malgré tout de grandes discordances qui rendent cette identification inacceptable dans son ensemble.

Ces tentatives d'identification partent de l'hypothèse que les chakras sont des organes, alors qu'ils sont des centres énergétiques (et pas seulement d'énergie physique mais d'énergie psychique). Les chakras font au moins autant partie de Manomaya Kosha, c'est-à-dire de notre structure psychique unidimensionnelle que de Prânamaya Kosha, le corps prânique. Et le travail d'activation se fait en ordre principal dans le psychisme, dans le mental. Cela explique aussi l'IMPORTANCE DU RÔLE ACCORDÉ au travail mental, à la prise de conscience. Dans le concept chakra il faut donc inclure :

- le centre dans la stratification mentale (Manomaya Kosha)
- son point de contact avec Prânayâma Kosha
- son trajet dans les nâdis (principalement Ida et Pingala) puis des nâdis moins importants qui le conduisent à son aboutissement qui est...

– ...l'organe de résonance, ou les organes de résonance, le même chakra pouvant avoir plusieurs organes de résonance.

Ainsi Muladhara Chakra a son point de résonance terminal dans l'anus, son trajet prânique va vers le sacrum et de là le trajet corporel remonte vers l'encéphale et les centres de commande cérébraux. Lorsque le yogi fait Mula Bandha, il est conscient de son action et cette contraction est volontaire (elle a par conséquent une contrepartie dans le cerveau et le mental), le simple fait de penser à Muladhara établit aussitôt un circuit énergétique entre l'extrémité actionnée (l'anus) et les centres de commande cérébraux, le trajet exact est, du point de vue pratique, sans grande importance.

Lorsqu'on compose un numéro de téléphone et que l'on nous répond au bout du fil, ce qui importe c'est la liaison. À part la Régie des téléphones, qui se préoccupe du trajet réel de la conversation le long des fils, à la centrale, etc. ? De même dans la pratique de l'activation des chakras, c'est le pôle terminal et sa contrepartie consciente qui sont essentiels et le contact est automatiquement assuré dès que l'on s'y concentre ou qu'on y projette sa volonté. Après avoir étudié les deux Chakras polaires (Muladhara et Sahasrara) et esquissé l'importance de Sushumna, le grand axe vital reliant ces deux pôles, nous pouvons aborder l'étude des autres chakras principaux. Combien y en a-t-il ?

La majorité des ouvrages n'en mentionnent que six. Rendons un hommage mérité à Sir John Woodroffe (Arthur Avalon) et à son monumental ouvrage "La puissance du Serpent" qui en décrit six (tous les auteurs ont d'ailleurs adopté sa classification). En réalité, comme nous l'avons vu, il y a des centaines, sinon des milliers de chakras. Déterminer quels sont les plus importants parmi ceux-ci est donc une question d'appréciation. Les six chakras choisis par Arthur Avalon sont certainement les principaux, mais il est opportun d'y ajouter deux autres, rarement décrits, mais qui du point de vue pratique sont cependant importants car ils sont inclus dans les Chakras Kriyas, c'est-à-

dire destinés à activer les chakras. Les deux chakras que nous ajoutons aux six décrits par Avalon sont Surya Chakra (le Chakra Solaire) et Chandra Chakra (Chakra Lunaire).

SVADISTHANA CHAKRA

Quelle est l'étymologie secrète de ce nom ? *Sva* signifie "ce qui lui est propre" (qui appartient à "soi") et *Disthana* veut dire "siège". Svadisthana veut dire "son siège proprement dit". Le siège de qui ? De Kundalini ! Les deux chakras sont donc indissociablement liés et très proches l'un de l'autre. En agissant sur Muladhara Chakra, on agit en même temps sur Svadisthana.

C'est d'ailleurs immédiatement au-dessus de Muladhara Chakra que se situe Svadisthana Chakra, les textes les localisent légèrement au-dessus et en avant de Muladhara. Selon les sources les plus sérieuses qu'il nous a été donné de consulter (littéraires et directes) nous admettrons qu'il est situé pour l'homme à la racine du pénis (lingam), pour la femme soit à l'utérus, soit à la base du clitoris (homologue féminin du lingam).

Muladhara Chakra et Svadisthana Chakra sont aussi dominés tous deux par Apana Vayu, c'est-à-dire l'énergie excrétoire. C'est sans doute pourquoi certains auteurs les situent à la vésicule séminale, le correspondant de Svadisthana Chakra se localiserait en fait dans la région lombaire, le véritable centre de commande. En effet, les organes pelviens sont certes régis par le parasympathique pelvien dont nous avons longuement parlé, mais aussi par des fibres originaires de la moelle lombaire, lors de l'évacuation (selles, urine, éjaculation) c'est le parasympathique pelvien qui est en action. Mula Bandha agit exclusivement sur ces centres réflexes du sacrum. Lorsqu'on se retient d'aller à la selle ou d'uriner ou d'éjaculer, ce sont les centres réflexes de la moelle lombaire dorsale inférieure qui inhibent Apana Vayu.

Les fibres nerveuses émanant de ces centres se réunissent au ganglion mésentérique inférieur. Le contrôle de Muladhara et de Svadisthana

Chakra assure à la fois la maîtrise des énergies d'excrétion et des réflexes sexuels ainsi que d'Apana Vayu.

MANIPURA CHAKRA

La Cité des Gemmes en traduction littérale ! Mani : le Joyau (souvenez-vous du fameux mantra bouddhique OM MANI PADME HUM : O le joyau dans le lotus). Puri signifie "ville, cité". Jaipur : la ville de Jai Singh, le Roi qui l'a créée. Udaipur, etc. le nom indique l'importance de ce chakra, parfois appelé Nabhi Chakra, c'est-à-dire le Chakra de l'ombilic parce que c'est en se concentrant à l'ombilic que le yogi maîtrise ce chakra.

Patanjali a, dans ses aphorismes, écrit : "Nabhichakra Kaya-vyuha Jnanam" "La concentration continue au nombril donne la connaissance du corps tout entier".

Manipura Chakra est régi par Samana Vayu, le prâna de l'assimilation de la nourriture. La concentration et l'activation de ce chakra donne le contrôle de toute l'assimilation de la nourriture. Ce chakra contrôle donc l'estomac, le foie, l'intestin grêle. Son action s'arrête au côlon.

Wilhelm Reich a écrit^[56] :

"Il doit exister un centre végétatif d'où naît l'énergie bioélectrique (prâna)^[57] et où elle retourne. La cavité abdominale, le siège attribué aux émotions, contient des générateurs d'énergie biologique (chakras). Ce sont de grands centres du système nerveux autonome, particulièrement le plexus solaire, le plexus hypogastrique et le plexus lombo-sacral ou pelvien. Un coup d'œil sur le schéma du système neuro-végétatif montre que les ganglions végétatifs sont les plus denses dans les régions abdominales et génitales. "

Le "centre végétatif central" entrevu par Wilhelm Reich est-il autre-chose que le Manipura Chakra des yogis ? Certains auteurs n'hésitent d'ailleurs pas à localiser Manipura Chakra dans le plexus solaire. Ont-ils tort ou

raison ? Nous savons combien il est hasardeux d'établir une identité entre un chakra déterminé et une structure anatomique précise.

La maîtrise de Nabhi Chakra ou de Manipura Chakra, comme vous voudrez l'appeler, s'obtient en se concentrant à la région du nombril. D'ailleurs, pendant les exercices de prânayâma avec rétention de souffle prolongée (à poumons pleins), lorsque l'adepte arrive au stade où elle cesse d'être tout à fait confortable, des contractions réflexes se manifestent dans la sangle abdominale et plus particulièrement dans la région ombilicale où se produisent des vibrations.

Si l'on pousse la rétention encore plus loin, la contraction et les vibrations se propagent jusqu'à Svadisthana et Muladhara Chakra. C'est la limite extrême où l'adepte occidental peut se hasarder, et encore avec une lente progression et à condition de pratiquer régulièrement aussi bien le prânayâma que les âsanas. Et aussi à la condition d'être en parfaite forme physique.

SURYA CHAKRA ET CHANDRA CHAKRA

Surya Chakra, c'est le Chakra Solaire (Surya : soleil en sanscrit). Moins important certes que Manipura dont il complète l'action, il est situé à droite, vers le foie, donc un peu au-dessus du nombril. Tout comme Nabhi Chakra, Surya Chakra est le siège de Samana Vayu, l'énergie assimilatrice de l'organisme. Chandra Chakra est le chakra polaire de Surya Chakra comme son nom l'indique : Chandra signifie Lune en sanscrit. Il est symétrique à Surya Chakra par rapport au nombril, donc légèrement à gauche et au-dessus de l'ombilic. Leur action équilibrée et en corrélation avec Nabhi Chakra est indispensable à la parfaite régulation de Samana Vayu, l'énergie assimilatrice.

ANAHATA CHAKRA

Anahata Chakra est le chakra du cœur dont l'activation s'obtient par la prise de conscience et la concentration sur les pulsations cardiaques. Le cœur est considéré comme étant le siège de Jivatman, l'âme individuelle. Pour se désigner soi-même, on oriente l'index vers le cœur, non pas vers le cerveau ! Les yogis y situent donc le siège de notre personnalité, mais il ne faut pas prendre cette affirmation à la lettre. Ce n'est évidemment pas dans l'organe lui-même que se situe notre personnalité, notre âme individuelle, mais l'énergie qui fait battre le cœur qui est directement reliée à notre individualité. Sans doute est-ce parce que le cœur répond aussitôt à nos émotions par une modification de ses battements, que nous associons son action aux mouvements de notre psychisme ?

C'est donc en méditant sur "cela" qui fait battre le cœur plus que sur le lambeau de chair appelé cœur que le yogi prend conscience de son Moi profond. La concentration sur le "cœur mystique" a d'ailleurs occupé une grande place dans les techniques mystiques de l'Occident chrétien. Le Christ est représenté avec un cœur rayonnant. Il est évident que les mystiques chrétiens non plus, n'avaient pas en vue l'organe de chair mais bien son correspondant psychique.

VISHUDDHA CHAKRA

Ce chakra a son centre de résonance dans la gorge, plus particulièrement dans le pharynx, et aux cordes vocales. C'est en prenant conscience de cette région qu'on active le chakra, dont le centre plus profond est situé dans la colonne cervicale. Ce chakra contrôle "Udana Vayu" c'est-à-dire toutes les formes d'énergie psychophysique qui aboutissent à une expression. Lorsque l'homme exprime et manifeste sa pensée, c'est Udana Vayu qui est en action. Nous parlons par l'intermédiaire d'Udana-Vayu, dont la région n'est d'ailleurs pas limitée aux cordes vocales, mais à toute la zone incluant la gorge et la bouche ainsi que le visage. Toute la mimique dépend aussi d'Udana Vayu.

La respiration en Ujjayi constitue un moyen de contrôle efficace de ce Chakra.

AJNA CHAKRA

Ajna Chakra se localise entre les sourcils, au milieu du front. En voyant des représentations de ce chakra, bon nombre d'adeptes occidentaux l'imaginent quelque part sur le front. En fait, le centre d'activation correspondant à ce chakra se localise dans le cerveau, en un point situé entre les sourcils mais **DERRIÈRE** l'os frontal. Si l'on réussit bien la concentration sur Sahasrara, on n'éprouve aucune difficulté à percevoir les battements aussi bien en Ajna Chakra qu'en Sahasrara. Il est bon de réculer les yeux et de les orienter vers ce point imaginaire situé entre les sourcils. Cette position des yeux doit d'ailleurs être conservée pendant toute la durée des exercices de Laya Yoga ou de Kriya yoga dont nous parlerons bientôt.

Certains auteurs n'hésitent pas à identifier ce chakra avec l'épiphyse, nom moderne de la fameuse "glande pinéale" considérée pendant longtemps comme étant le siège de l'âme. Cette minuscule glande, qui ne mesure que 8 mm de long, est bien mystérieuse et même aujourd'hui ses fonctions ne sont pas connues. Certains auteurs n'hésitent pas non plus à l'identifier avec le fameux "troisième œil". Heureusement ces considérations ont plus d'intérêt académique que pratique ! Aussi nous garderons-nous de nous fourvoyer dans ce dédale !

L'importance pour nous sera de noter qu'Ajna Chakra est un carrefour essentiel au point de vue prânique. Sushumna, nous le savons, lui envoie l'énergie de ses branches terminales. Ida et Pingala prennent leur origine dans les narines, mais remontent tout droit vers Ajna Chakra. Ce carrefour est donc l'un des plus importants après Muladhara Chakra.

Ajna Chakra est parfois appelée "Siva Netra" c'est-à-dire l'œil de Siva ou Jnana Netra, l'œil de la sagesse. L'activation d'Ajna Chakra a la réputation d'éveiller l'intuition. Nous croyons que la concentration sur

ce centre et l'activation qui en résulte peut effectivement développer l'intuition, parce que ce centre est celui de l'intégration de l'activité cérébrale totale, et pas seulement du cortex, siège de l'intellect.

Ajna Chakra ouvre aussi l'accès à Sahasrara Chakra. Tous les deux fonctionnent de pair et leur activation repose sur les mêmes principes : rendre conscientes les pulsations du sang dans diverses parties du cerveau, ce qui y augmente la vascularisation (pour rester dans le domaine des explications physiologiques) et favorise l'exercice des facultés qui s'y rapportent.

SAHASRARA CHAKRA

Habituellement Sahasrara est décrit après Ajna Chakra. Nous ne le citons plus que pour mémoire, l'ayant traité dès le début en sa qualité de Chakra polaire de Muladhara Chakra.

L'éveil des chakras

Dans notre description des chakras, nous nous en sommes tenus à l'essentiel et ce chapitre devrait pratiquement être connu sur le bout des doigts. Nous ne nous sommes pas attardés à détailler le nombre de pétales, les couleurs, les "divinités" des chakras, etc., ce travail ayant été fait in extenso, et mieux que nous ne pourrions le faire, par Avalon et d'autres. Nous en sommes restés aux notions pratiques indispensables à l'application des techniques d'éveil ou d'activation consciente des chakras.

PRÉLIMINAIRES

Afin de se prémunir contre tous dangers, que nous comparons à des courts circuits prâniques, avant toute activation des chakras, il faut d'abord pratiquer les âsanas, puis le prânayâma du programme de chaque adepte. Ensuite seulement passer à l'activation des chakras. Les âsanas rendent le corps dense perméable au prâna. Le prânayâma fait le plein d'énergie et complète l'action des âsanas. Alors les exercices se font sans danger.

EN QUOI CONSISTE CETTE PRATIQUE ?

L'adepte, assis obligatoirement en Lotus ou en Siddhâsana, le dos de la main appuyé contre le genou, en Jnana Mudra, va ramener progressivement l'énergie du pôle de l'espèce au pôle de l'individu en passant par tous les centres d'énergie rencontrés. Dans la technique indiquée ci-après, la concentration a lieu, non dans le centre correspondant de Sushumna, mais sur les organes résonateurs de ces chakras. Il est infiniment plus facile de prendre conscience des organes résonateurs des chakras que des centres dans la colonne vertébrale ou dans la Manomaya Kosha.

Le prânayâma de base pour l'activation des chakras tel qu'il est décrit dans le présent exercice, qui fut longtemps le secret jalousement gardé de rares initiés, est le prânayâma carré. Il a l'avantage de prémunir l'adepte contre toute exagération dans les rétentions du souffle et d'équilibrer parfaitement Prâna et Apana, ce qui est essentiel dans ces exercices. Par conséquent, il ne faut entamer la pratique de l'activation des chakras qu'après avoir parfaitement maîtrisé la technique du prânayâma carré (cf. chap. 21). Il est important que pendant toute la durée de l'exercice le OM soit répété sur le rythme des battements du Cœur. L'OM sert ainsi de métronome à toute cette pratique.

ÉVEIL DE MULADHARA CHAKRA

L'adepte fait Mula Bandha et prend conscience de l'énergie Apana, c'est-à-dire pense à la fonction évacuatrice de l'organisme qui siège au Muladhara. Il évoque aussi, en se concentrant toujours en Muladhara et en Mula Bandha, le dynamisme de l'espèce qui se manifeste sous la forme de la sexualité. Il peut évoquer cette puissance qui, au cours des millions d'années, a réuni les innombrables couples qui ont transmis la vie jusqu'à nous, sans aucune interruption. Ce qui importe c'est de percevoir cette puissance comme impersonnelle, comme située au-delà des individus. Pour l'individu il était évidemment important que SON père rencontrât SA mère. Pour l'espèce, c'est un détail très secondaire !

Par l'attrait sexuel, l'espèce poursuit son œuvre et assure sa perpétuation.

Dans Mula Bandha, ne pas perdre de vue la contraction du sphincter interne en plus du sphincter externe. Pendant tout l'exercice, le regard est orienté vers Ajna Chakra et le souffle est régulier. L'intériorisation en prânayâma carré se poursuit pendant une minute au minimum. Le simple fait de penser à Muladhara Chakra établit déjà une liaison directe entre les centres de conscience du Sahasrara Chakra, le cerveau, et le Chakra-Racine. Mula Bandha et Asvini Mudra renforcent cette liaison et intensifient ce courant. Les exercices de Kriya Yoga atteignent cet objectif d'une façon très intense.

Mais, grâce aux techniques yogiques, un processus très particulier se déroule dans l'organisme de l'adepte. Vous vous souvenez qu'Apana Vayu est cette forme particularisée du prâna qui se manifeste dans le corps humain en tant qu'énergie d'excrétion. Apana se dirige généralement vers l'extérieur, pour rejeter les impuretés du corps, et pratiquement toujours vers le bas (miction, défécation, éjaculation, menstruation, accouchement). Il y a deux exceptions : la transpiration et l'expiration.

L'inspiration est exécutée par Prâna Vayu, l'expiration dépend d'Apana Vayu. En bloquant le souffle, on contrôle à la fois Prâna Vayu et Apana Vayu, à condition de pratiquer en même temps Mula Bandha.

Après un certain temps de pratique de ce prânayâma (rétention du souffle avec Jalandhara et Mula Bandha conjoints). Apana Vayu est stimulé au Muladhara Chakra et y crée un fort courant prânique qui se manifeste parfois sous la forme d'une vibration. Cette vibration devient nettement perceptible pendant les rétentions de souffle un peu prolongées. Le courant énergétique engendré à cet endroit a automatiquement tendance à monter le long de Sushumna en direction de Sahasrara Chakra, rencontrant au passage les divers chakras intermédiaires. Ce processus doit être guidé consciemment par le yogi et cette ascension facilitée et accélérée par des exercices appropriés.

Cette montée du prâna s'appelle "Prânuttana". Les traités traditionnels décrivent les sensations que produit cette ascension. Elle est décrite comme ressemblant à un fourmillement qui se propagerait le long de la colonne vertébrale. Ou à la montée d'une vapeur chaude dans la colonne. Cette sensation est le stade tout-à-fait élémentaire et initial de l'éveil des chakras. Cet éveil se manifeste par la création de véritables centres de conscience tout au long de la colonne vertébrale, notamment par la perception de lumières à certains niveaux. Prânuttana se poursuit par la concentration mentale sur les chakras successifs, de la façon détaillée ci-après.

Schéma de l'activation des chakras

(p. suivante)

CHAKRA ACTIVÉ	BANDHA	TYPE DE PRANAYAMA	ORGANE RESONNATEUR (objet de la concentration mentale)
↑ POLE DE L'INDIVIDU SAHASRARA CHAKRA		Pran. carré ↑	Percevoir les pulsations du sang dans le cerveau, vers le sommet du crâne. Y attirer mentalement toutes les énergies du corps. ↑
↑ AJNA CHAKRA		Pran. carré ↑	Dans le cerveau, derrière l'os frontal, sentir les pulsations au milieu du front. ↑
↑ VISHUDDHA CHAKRA		Pran. carré ↑	S'intérioriser dans la gorge (langue, glotte, cordes vocales). Imaginer le OM pendant le prāṇayāma carré. ↑
↑ ANAHATA ANAHATA CHAKRA	Jalandhara Bandha	Pran. carré ↑	S'intérioriser dans la région du cœur. Percevoir les battements du cœur. Penser à la circulation du sang dans tout le corps. ↑
↑ CHANDRA CHAKRA	Jalandhara Bandha	Pran. carré ↑	S'intérioriser au-dessus et à gauche de l'ombilic (région de la rate et du pancréas). Penser à l'énergie d'assimilation. ↑
↑ SURYA CHAKRA	Jalandhara Bandha	Pran. carré ↑	S'intérioriser au-dessus et à droite de l'ombilic (région du foie). Penser à l'énergie d'assimilation. ↑
↑ NABHI ou MANIPURA CHAKRA	Jalandhara Bandha	Pran. carré ↑	S'intérioriser dans la région ombi- licale. Si possible y percevoir les pulsations du sang. Penser à l'éner- gie d'assimilation. ↑
↑ SVADISTHANA CHAKRA	Jalandhara Bandha + Asvini Mudra	Pran. carré ↑	Pendant la contraction du périnée, s'intérioriser dans les sensations per- çues au niveau de la racine du pénis ou du clitoris. Penser au dynamisme sexuel. ↑
↑ MULADHARA CHAKRA POLE DE L'ESPECE	Jalandhara Bandha + Mula Bandha	Pran. carré ↑	S'intérioriser dans la zone activée par la contraction des 2 sphincters de l'anus et du périnée. Penser au dynamisme de l'Espèce enclavé en nous. ↑

L'activation se fait donc de bas en haut, à partir du Pôle "Espèce", au sacrum, vers le Pôle "Individu", au cerveau.

Que les concentrations sur les deux chakras de base n'effraie pas ceux (religieux et religieuses) qui ont fait vœu de chasteté. Dans leur cas, cet exercice leur permet une sublimation plus totale et plus facile des énergies de ces centres en le ramenant au centre de l'individu, dans le Sahasrara Chakra.

SVADISHANACHAKRA

L'adepte ne modifie rien à sa position ni à son souffle, donc toujours en prânayâma carré. Il cesse Mula Bandha et passe à Asvini Mudra accompagné de la contraction du périnée et de la racine du pénis pour l'homme, du clitoris pour la femme. Il suffit de demeurer parfaitement conscient de ces mouvements pendant une minute environ avant de passer au chakra suivant.

NABHI (ou Manipura Chakra)

Relaxation du sphincter anal. Pendant toute la durée de cette phase, s'intérioriser à l'ombilic, y percevoir les pulsations sanguines (aorte abdominale) avec, éventuellement, une contraction de la sangle abdominale vers la fin de la rétention. Essayez de faire pénétrer la perception mentale, dans la partie de l'abdomen centrée autour de l'ombilic et percevez-y l'énergie d'assimilation qui transforme les aliments en votre propre substance.

SURYA ET CHANDRA CHAKRAS

Même technique et mêmes recommandations que ci-dessus, mais en déplaçant la conscience vers la droite et le haut du nombril, donc vers le foie. Ensuite, idem à gauche, vers le pancréas et la rate.

ANAHATA CHAKRA

L'adepte continue le prânayâma carré. L'essentiel ici est de percevoir les battements du cœur. Ces pulsations doivent être lentes et puissantes. Si les pulsations deviennent superficielles et si le cœur s'emballe, c'est l'indice que les rétentions sont trop longues ou ne conviennent pas à l'adepte. Il faut finalement sentir les pulsations ébranler tout le corps, sans cesser de percevoir le centre des battements, c'est-à-dire la région du cœur.

VISHUDDHA CHAKRA

Prânayâma carré sans Bandhas. Prendre conscience de toute la région de la gorge. Imaginer le OM silencieux, mais sentir les cordes vocales esquisser le mouvement comme si l'on chantait réellement le OM. Respirer lentement et consciemment en s'intériorisant toujours dans la gorge, à la glotte notamment. Prendre aussi conscience de la langue, spécialement de sa racine, de la langue.

AJNA CHAKRA

Prânayâma carré sans bandhas. Les yeux sont orientés durant tout l'exercice vers Ajna, mais la perception de cette convergence était assez confuse pendant la concentration sur les centres inférieurs. Maintenant il s'agit de percevoir les battements, les pulsations derrière l'os frontal, au milieu du front, dans la tête. S'y concentrer le plus longtemps possible.

Être bien conscient du passage de l'air dans les narines. Imaginer qu'on absorbe de l'énergie dans les narines (Ida et Pingala) et diriger cette énergie vers le centre des battements en Ajna Chakra.

SAHASRARA CHAKRA

Nous voici arrivés au pôle individuel. La technique est la même que pour Ajna Chakra, mais il faut sentir que toutes les énergies du corps aboutissent au lieu de perception des pulsations du sang au milieu de la tête, et sentir que, de là, elles irradient dans tout l'organisme.

Imaginer la tête remplie de lumière et de chaleur. Imaginer aussi le OM, OM, OM, sur le rythme des battements du sang. Sentir l'unité de la conscience et du corps tout entier. Ressentir une joie à cette perception. L'adepte peut alors recommencer l'exercice à partir de Muladhara Chakra ou l'interrompre.

AUTRES INDICATIONS

La condition primordiale de cet exercice est la prise de conscience des diverses parties du corps, l'intériorisation dans les organes qui servent de projection au chakra concerné. Automatiquement le centre ou chakra réel se trouve activé et cela en liaison avec Sahasrara, dans Sushumna. Après une pratique persévérante, les perceptions y deviennent de plus en plus précises et nettes.

La réaction sur le centre subtil peut créer des couleurs, sans que cela soit indispensable à la réussite de l'exercice. Il s'agit d'une simple éventualité. Pour éviter tout effet de suggestion, nous ne citons pas la ou les couleurs perçues. Elles n'ont d'ailleurs aucune importance en elles-mêmes. Par cet exercice. Manomaya Kosha et Vijnanamaya Kosha sont contrôlées en même temps que Prânayâma Kosha.

C'est ici le point de fusion entre le yoga prétendument "corporel" et le yoga prétendument "mental" ou Raja Yoga, les deux étant indissociables. Le prânayâma permet ici d'intégrer 4 plans d'existence. À mesure que l'adepte se perfectionne, cet exercice de méditation sur les chakras et leur éveil (ou prise de conscience) le remplit de joie. Ainsi Anandamaya Kosha pénètre peu à peu toutes les autres koshas. Cette joie est à la fois récompense et la preuve d'une pratique correcte et bénéfique. Elle donne à l'adepte une santé dynamique, une sérénité qui le met à l'abri des turbulences et des inévitables tribulations de la vie.

DUREE DE L'EXERCICE

Un prânayâma carré de durée très moyenne s'étend sur une demi-minute au moins. À raison de 9 chakras, cela fait près de 5 minutes. Il faut un minimum de 3 parcours complets, ce qui représente au moins un quart d'heure de pratique. En fait il faudrait doubler ce temps pour un adepte occidental sérieux. En Inde, le même exercice peut occuper jusqu'à deux heures !... En-dessous d'une demi-heure, cet exercice peut être pratiqué sans restriction par tout Occidental de bon sens et de santé normale. Il est évident que, pratiqué pendant une heure d'affilée, il peut produire des réactions physiques ou psychiques particulières à chaque adepte. C'est alors que la présence d'un guide qualifié est indispensable. Toutefois, même en Occident, si la pratique est vraiment régulière et quotidienne et fa progression lente, l'auto-observation permet à l'adepte de sentir jusqu'où il peut aller.

Pranuttana, l'ascension du prâna

Il existe une grande variété d'exercices tantriques (et autres) pour l'activation des chakras. Souvent ils sont très complexes, requièrent beaucoup de temps et la surveillance d'un guide qualifié pour les adapter à chaque adepte. La technique indiquée ci-après a plusieurs mérites :

- d'abord celui d'être dégagé de toute représentation hindouiste ou autre
- ensuite d'être praticable sans danger par l'Occidental.
- enfin de ne pas exiger trop de temps.

Elle est cependant authentique et classique.

Tout comme dans le cas des postures, ce ne sont pas nécessairement les poses acrobatiques qui sont les plus efficaces ! Avec des âsanas simples il est possible de se constituer une séance parfaitement équilibrée et adaptée aux besoins de l'Occident. À propos des Kriyas, il est inutile de se lancer dans cette voie si l'on ne pratique pas régulièrement les exercices de prânayâma décrits précédemment et en particulier ceux destinés à purifier les nâdis (respiration alternée et rythmée). Il est indispensable de pratiquer Pranuttana en Lotus ou en Siddhasana. Les autres positions ne conviennent pas.

PREMIÈRE PARTIE

Préparation, intériorisation : Respirer calmement par les deux narines et se concentrer sur le passage de l'air dans le nez en imaginant qu'une vapeur chaude sort du nez pendant l'expiration prolongée.

Pendant l'inspiration, imaginez que l'air lumineux entre en vous et que cette lumière est du prâna : vous ne serez d'ailleurs pas loin de la vérité scientifique, la lumière étant une des formes d'énergie qui imprègnent l'air.

PRANUTTANA

La montée du prâna s'effectue particulièrement pendant l'expiration. Intériorisez-vous à Muladhara Chakra et imaginez une chaleur au sacrum. Faites Mula Bandha. Pendant l'expiration, imaginez que l'énergie remonte dans votre colonne vertébrale comme une sève chaude, et amenez-la jusqu'à Sahasrara. Pendant toute l'expiration, imaginez le OM (un seul et long OM). Le mental doit s'absorber entièrement dans ce prânayâma. Pendant l'inspiration, concentrez-vous sur le OM.

Laissez l'air inspiré pénétrer en vous et guidez d'abord le prâna vers Sahasrara, puis dirigez-le vers Muladhara. Pas de rétention de souffle. Proportion entre l'inspir et l'expir : au choix ; équilibrer l'inspir et l'expir ou faire durer l'expiration deux fois le temps de l'inspiration, ce qui est préférable à condition de ne pas causer de fatigue. On peut relâcher Mula Bandha pendant l'inspiration si c'est trop fatigant durant tout l'exercice-Poursuivre la pratique pendant 5 minutes au moins afin que votre mental s'absorbe entièrement dans l'acte respiratoire, et de manière à ce que vous perceviez réellement une chaleur tout au long de la colonne vertébrale.

L'image mentale aide beaucoup à la création réelle de cette chaleur. Les yogis s'imaginent qu'une braise ou un feu couve au bas de la colonne vertébrale, dans le triangle, et est activé comme par un soufflet pendant

l'inspiration. Ainsi le yogi conduit le prâna à travers Sushumna et lui fait traverser tous les chakras. Une pratique longue et persévérante est requise pour parvenir à ces résultats.

Le but final est la maîtrise complète du prâna dans le corps, et par l'intermédiaire des chakras, la maîtrise de Manomaya Kosha, l'activité mentale. Alors le but du prânayâma est en vue, puisqu'il constitue l'une des étapes indispensables pour l'accession de l'adepte aux régions les plus subtiles de son être profond. Ainsi le prânayâma jette les bases solides d'une intégration totale de toutes les Koshas et de leur activité. Quoi qu'il en soit, et même sans l'éveil des chakras, cet exercice donne à l'adepte une vitalité accrue, un dynamisme psychophysique intensifié et utilisable à son gré. Il lui procure un apaisement des nerfs et une sérénité nouvelle. De plus, il contribue à l'acquisition de la concentration.

Pratique progressive

Vous voilà nanti d'une ample provision de techniques ; en fait, de tout ce qu'il est possible de diffuser par écrit sans vous faire courir de danger. Comment utiliser ces techniques d'une manière progressive et coordonnée ?

Cela ne présentera pas de problème si vous suivez ces indications :

- 1) Respectez les règles éthiques et diététiques de la vie saine.
- 2) Pratiquez avec régularité les autres techniques du hatha-yoga, notamment la séance quotidienne d'âsanas, sans omettre les Salutations au Soleil. Elles constituent la meilleure préparation au prânayâma et votre meilleure sauvegarde contre tous les risques éventuels de cette pratique. Les âsanas rendent le corps perméable aux forces prâniques, favorisent l'absorption et la répartition correcte du prâna dans le corps. Les âsanas rendent l'adepte capable de demeurer immobile, longtemps, sans effort dans une âsana convenant à la séance de prânayâma.
- 3) Appliquez le contrôle conscient du prâna à la pratique de vos âsanas. Pour cela, respirez toujours en vous intériorisant dans le souffle et dans les parties du corps tout particulièrement intéressées par l'âsana. Équilibrez prâna et apâna pendant toute votre séance d'âsanas en veillant à égaliser rigoureusement la durée de l'inspiration et celle de l'expiration. Faites Ujjayi (blocage partiel de la glotte) pendant toute la durée de votre séance d'âsanas.

- 4) Lorsque vous éprouverez les merveilleux effets du prânayâma sur votre corps et dans votre psychisme, vous pourrez être tenté de considérer les âsanas comme accessoires et ne plus les pratiquer que "pour entretenir la souplesse du corps", voire même les négliger complètement. Cela constituerait une erreur grave et indiquerait un manque total de compréhension du prânayâma et de ses applications au yoga à tous ses stades, corporelles et psychiques. En Inde, loin d'autoriser leurs élèves à réduire les âsanas lorsqu'ils passent au stade du prânayâma, les Maîtres, au contraire, en font intensifier la pratique.
- 5) Progressez avec lenteur dans les techniques du prânayâma, notamment dans les exercices comportant des rétentions de souffle. Lorsque vous les aborderez, ayez la sagesse de respecter strictement toutes les indications, notamment la lente gradation des temps de rétention.
- 6) L'élément ESSENTIEL du prânayâma est la concentration de la pensée dans les exercices. PAS de prânayâma concevable sans CONCENTRATION. Le prânayâma appartient encore au hatha-yoga tout en faisant déjà partie du raja-yoga, le yoga du contrôle mental.
- 7) Le passage à une étape plus avancée peut s'effectuer lorsque les poumons et le corps se sentent parfaitement à l'aise dans les exercices précédents, et aussi quand le mental accepte de se concentrer sur le souffle avec un minimum de distractions.
- 8) Acceptez cependant les distractions comme inévitables, mais lorsqu'elles se produisent, ramenez aussitôt la pensée à l'exercice. Seule une longue pratique permet d'absorber entièrement le mental dans le prânayâma autant que dans les âsanas.
- 9) Établissez votre programme de pratique progressive (voir ci-dessous quelques suggestions) sans cependant vous fixer de délais pour le passage aux étapes successives.

10) Plus qu'ailleurs, dans le prânayâma c'est la pratique quotidienne qui constitue le gage du succès et la protection contre les éventuels dangers. S'il vous arrive d'être vraiment empêché, ne laissez cependant pas la journée s'écouler sans respirations yogiques complètes et sans prendre conscience de votre souffle de temps à autre.

PROGRAMMES SUGGÉRÉS

Les programmes ci-dessous conviennent à la majorité des occidentaux.

Avant chaque session, remplir les conditions suivantes :

- Libérez d'abord la vessie et aussi, si possible, l'intestin.
- Nettoyez le nez par la pratique de neti, en séchant les narines avec soin.
- Si une des narines demeure bouchée malgré neti, appliquez l'un des procédés de "débourrage" décrits dans cet ouvrage (cf. chap. 12).
- Pratiquez en plein air si c'est possible, ou au moins dans une pièce bien aérée, chauffée en hiver.
- Sauf lorsqu'il est stipulé le contraire dans la technique de l'exercice (Sitali et Sitkari notamment), respirez toujours par le nez, tant à l'inspiration qu'à l'expiration.
- Immobilisez la langue à la naissance de la gencive des incisives supérieures, ou repliez-la contre le voile du palais. Avalez la salive si c'est nécessaire.
- Pratiquez avec les yeux clos, ou presque clos si votre regard est orienté vers le bout du nez (tratak).
- Prenez votre posture avec soin, veillez à ce que la colonne vertébrale soit correctement placée. Relaxe le visage, les épaules, les bras, les avant-bras, les mains autant que possible pendant la pratique de l'exercice considéré.
- Le nez n'est pas une pompe aspirante. Le seul bruit que l'on peut entendre est celui qui se produit en freinant l'air à la glotte et non la friction de l'air dans le nez. Les ailes du nez doivent être placées de

manière à permettre une aspiration correcte. Ces conditions préalables sont valables pour toutes les étapes du prânayâma.

PREMIER STADE

1) Avant tout prânayâma, l'essentiel est la PRISE DE CONSCIENCE de l'acte respiratoire, accompagné du raccourcissement et du ralentissement du souffle (cf. chap. 9). Pratiquez cette prise de conscience 2 à 5 minutes environ selon le temps disponible. Ne faites pas de trop longues séances au début.

2) Après la prise de conscience vient nécessairement la purification des nâdis par la pratique de nâdi SODHANA (cf. chap. 9) qui est donc la respiration alternée sans rétention du souffle. Consacrez le même temps à Nâdi Sodhana qu'à la prise de conscience. Pratiquez toujours avec la sangle contrôlée (cf. chap. 12).

3) Dès le début, si vous disposez d'assez de temps, vous pouvez pratiquer PRANA MUDRA (cf. chap. 18).

4) Dès le début aussi, vous pouvez pratiquer la RECHARGE PRANIQUE (cf. chap. 20), soit à vos moments "perdus" (ou gagnés ?). La recharge prânique peut s'effectuer au lit éventuellement, si vous n'avez pas d'autre moment libre.

À la fin de chaque séance de prânayâma, se relaxer de 1 à 3 minutes (ou plus si possible), toujours selon le temps disponible.

DEUXIÈME STADE

Dès que les conditions préalables sont remplies, entamez votre séance par une prise de conscience (1° ci-dessus), et par Nâdi Sodhana (2° ci-dessus) pendant deux à cinq minutes au total. Lorsque vous sentez que vous êtes bien concentré, transformez Nâdi Sodhana en Anuloma

Viloma, c'est-à-dire en y introduisant une rétention de souffle qu'il n'est pas nécessaire de mesurer.

Consacrez au moins 5 minutes à Anuloma Viloma. Pendant ces rétentions (faut-il le dire ?), respectez strictement les règles de Kumbhaka (cf. chap. 14). Dès que la rétention dépasse 10 secondes, Jalandhara Bandha est obligatoire (cf. chap. 22). Jalandhara Bandha et Anuloma Viloma vous permettront d'entraîner progressivement vos poumons à la rétention du souffle, et ce en toute sécurité.

Sans modifier votre séance, vous pouvez progressivement introduire le RYTHME dans votre pratique, disons après deux ou trois semaines supplémentaires (cf. chap. 16).

Vous pouvez ajouter à votre pratique le PRANAYAMA CARRE. Faites encore la recharge prânique, éventuellement en dehors de votre séance, ainsi que Prâna Mudra.

Ce programme peut être réparti sur deux séances quotidiennes de 10 à 15 minutes chacune.

TROISIÈME STADE

À ce niveau, il faut au moins deux séances de prânayâma par jour. Une séance le matin ou, à défaut, le midi avant le repas et une seconde avant le repas du soir. Maintenant les séances peuvent débuter d'emblée par Anuloma Viloma. Ensuite, le Prânayâma Carré pendant 5 minutes environ.

Il faut maintenant ajouter KAPALABHATI à votre pratique. Lisez attentivement les indications données dans le chapitre consacré à cet exercice (cf. chap. 25). Pratiquez assez lentement au début. Ne visez pas la vitesse dès le départ, laissez celle-ci se développer toute seule avec la pratique. Lorsqu'elle sera acquise, ne laissez cependant pas la vitesse dépasser 120 expulsions/minute. Pratiquez pendant cinq minutes au total, temps

de repos inclus. En effet, Kapâlabhâti fatigue assez-rapidement les muscles de la sangle abdominale, fatigue qui est d'ailleurs une sauvegarde contre l'excès de zèle des néophytes. Il est entendu qu'il s'agit de Kapâlabhâti formule 1, donc sans respiration alternée.

Après une pratique raisonnable de Kapâlabhâti 1 (deux ou trois semaines), vous pouvez passer à Kapâlabhâti formule II en respiration alternée. PRANA MUDRA clôturera la séance.

QUATRIÈME ÉTAPE

Deux séances par jour.

Elles peuvent être structurées comme l'étape précédente. Kapâlabhâti sera exécuté pendant deux minutes p. ex., avec les deux narines ouvertes. Après un temps de repos -sans quitter l'âsana- occupé par des respirations yogiques complètes avec sangle contrôlée, faites Kapâlabhâti avec respiration alternée. Nouveau repos, puis exercez-vous à Bhastrika. À part cela conservez les exercices de la 3e étape.

CINQUIÈME ÉTAPE

Trois séances par jour.

Kapâlabhâti pendant deux minutes (en resp. alternée). Bhastrika pendant trois minutes. Puis Surya Bedha Kumbhaka. Anuloma Viloma avec rétentions prolongées. Pratiquer Asvini Mudra aux moments perdus, Mula Bandha et Ujjayi.

SIXIÈME ÉTAPE

Trois séances par jour.

Les deux premières : programme comme ci-dessus. Puis ajouter les Bandhas à la pratique du prânayâma et des âsanas. Pendant la

troisième séance, occuper 1/3 du temps disponible aux exercices ci-dessus. Les 2/3 restants seront consacrés à l'activation des chakras, qui couronnent la pratique du prânayâma (cf. chap. 41).

Ceci constitue la limite de ce qui peut être pratiqué en Occident (et même ailleurs) sans guide qualifié.

Ces programmes ne sont que des suggestions, non un cadre rigide. La durée de chaque séance et le passage à l'étape suivante sont laissés à l'appréciation de l'adepte. Les réactions de son organisme et de son mental le guideront et avec l'aide de son fidèle guru, le bon sens et la mesure, l'adepte connaîtra le succès dans sa pratique.

NE FAITES PAS...

Évitez les erreurs suivantes :

- 1) Ne pratiquez jamais pendant la phase initiale de la digestion. Si les exercices de prânayâma modérés peuvent être exécutés lorsque la digestion est raisonnablement avancée (une ou deux heures après manger), les exercices avec rétentions prolongées peuvent se faire au plus tôt trois heures après un repas.
- 2) Commencez toujours par nettoyer les narines (neti et Kapâlabhâti s'en chargeront).
- 3) Ne travaillez jamais avec la colonne vertébrale affaissée ; elle DOIT être bien verticale.
- 4) Ne parlez pas à tout venant de votre pratique.
- 5) Ne modifiez pas constamment votre programme. Adoptez une routine et laissez votre corps et vos poumons s'y adapter.
- 6) Ne brûlez pas les étapes, la hâte ne paie pas en yoga.
- 7) Ne pratiquez pas au hasard de votre impulsion quotidienne ; respectez votre programme.
- 8) Ne soyez pas trop timoré ; en respectant les règles, les exercices décrits dans ce livre sont sans danger.
- 9) Si malgré tout il y a eu une interruption dans votre pratique, ne reprenez pas aussitôt l'entraînement où vous l'aviez interrompu. Parcourez à nouveau -plus rapidement bien sûr- les étapes successives.
- 10) N'allez jamais jusqu'à la fatigue. Dès qu'elle se manifeste, interrompez l'exercice et faites Shavâsana.

Quatrième de couverture

L'auteur, ANDRÉ VAN LYSEBETH

... est un des pionniers du yoga en Occident. Il compte parmi les meilleurs spécialistes actuels de cette discipline qu'il pratique depuis plus de quarante ans, à quoi s'ajoute sa longue expérience de l'enseignement du yoga. Il a vécu pendant un an avec un maître indien, puis a parcouru l'Inde pour compléter sa formation. À la Yoga Vedanta Forest Academy de Rishikesh (Himalayas) Swami Sivananda lui a décerné le titre de licencié en hatha yoga.

En 1967, il a sillonné le Sud de l'Inde pour s'initier aux techniques du yoga particulières à cette partie du continent indien. André Van Lysebeth est, en outre, éditeur et rédacteur en chef de la revue YOGA, le périodique de langue française le plus diffusé.

L'OPINION DE JEAN HERBERT :

Dans cet ouvrage, André Van Lysebeth a le courage d'aborder un sujet aussi difficile que délicat, celui du pranayama.

Les auteurs occidentaux qui l'ont traité avant lui, n'ont fait preuve que d'une connaissance superficielle. Quant aux yogis hindous qui ont écrit sur le sujet, ils s'adressaient à des lecteurs indiens ayant déjà une formation préalable et vivant dans un milieu favorable à la pratique des exercices décrits ; les traductions faites de leurs ouvrages dans des langues européennes ne correspondaient certainement pas aux instructions qu'ils auraient données à des disciples occidentaux agréés par eux. Ceux qui ont écrit directement en anglais se sont prudemment bornés à des généralités. Ne parlons pas des textes sanscrits anciens sur lesquels s'appuie tout enseignement authentique du pranayama, car ces textes sont intentionnellement hermétiques, afin qu'ils ne puissent être

compris et appliqués qu'avec l'aide constante de maîtres techniquement et moralement compétents.

Dans le présent ouvrage, André Van Lysebeth traite à la fois de la théorie et de la pratique du pranayama. En ce qui concerne la théorie, il donne pour la première fois dans une langue européenne une description authentique, structurée, compréhensible pour nous et aussi complète que possible de ce qu'est le prana, accompagnée de renseignements nécessaires sur les nadis, les chakras, etc.

L'auteur, ANDRÉ VAN LYSEBETH ...

... est un des pionniers du yoga en Occident. Il compte parmi les meilleurs spécialistes actuels de cette discipline qu'il pratique depuis plus de quarante ans, à quoi s'ajoute sa longue expérience de l'enseignement du yoga. Il a vécu pendant un an avec un maître indien, puis a parcouru l'Inde pour compléter sa formation. A la Yoga Vedanta Forest Academy de Rishikesh (Himalayas) Swami Sivananda lui a décerné le titre de licencié en hatha yoga.

En 1967, il a sillonné le Sud de l'Inde pour s'initier aux techniques du yoga particulières à cette partie du continent indien. André Van Lysebeth est, en outre, éditeur et rédacteur en chef de la revue YOGA, le périodique de langue française le plus diffusé.

L'OPINION DE JEAN HERBERT :

Dans cet ouvrage, André Van Lysebeth a le courage d'aborder un sujet aussi difficile que délicat, celui du pranayama.

Les auteurs occidentaux qui l'ont traité avant lui, n'ont fait preuve que d'une connaissance superficielle. Quant aux yogis hindous qui ont écrit sur le sujet, ils s'adressaient à des lecteurs indiens ayant déjà une formation préalable et vivant dans un milieu favorable à la pratique des exercices décrits; les traductions faites de leurs ouvrages dans des langues européennes ne correspondaient certainement pas aux instructions qu'ils auraient données à des disciples occidentaux agréés par eux. Ceux qui ont écrit directement en anglais se sont prudemment bornés à des généralités. Ne parlons pas des textes sanscrits anciens sur lesquels s'appuie tout enseignement authentique du pranayama, car ces textes sont intentionnellement hermétiques, afin qu'ils ne puissent être compris et appliqués qu'avec l'aide constante de maîtres techniquement et moralement compétents.

Dans le présent ouvrage, André Van Lysebeth traite à la fois de la théorie et de la pratique du pranayama. En ce qui concerne la théorie, il donne pour la première fois dans une langue européenne une description authentique, structurée, compréhensible pour nous et aussi complète que possible de ce qu'est le prana, accompagnée de renseignements nécessaires sur les nadis, les chakras, etc.



ET 0124

92. F.F.

- [1] *L'enseignement de Ramakrishna* (Paris. Albin Michel, 1949), para. 1280.
- [2] *On the Veda* (Pondichéry, 1956), pp. 302-312 et passim.
- [3] Satyārtha Prakāsh (Paris et Neuchâtel, 1940), p. 216.
- [4] Paris. Herman & Cie, 6 rue de la Sorbonne.
- [5] *L'électricité atmosphérique, son rôle en biologie et en physiologie humaine*. Paris-Médical. 15.4.19.
- [6] Il faut reconnaître que l'air de Londres est beaucoup moins pollué actuellement grâce aux mesures énergiques qui ont été prises. Les hirondelles reviennent nicher dans la City : c'est un indice !
- [7] L'apport d'un électron correspond à une réduction, son enlèvement à une oxydation.
- [8] Ces chiffres peuvent paraître énormes et le sont en effet. Il faut cependant tenir compte de l'extrême faiblesse de l'ampérage, qui fait que nous pouvons supporter ces tensions élevée sans être électrocutés mais celles-ci agissent néanmoins en profondeur sur notre équilibre biologique.
- [9] J'ai publié des articles à ce sujet dans la revue mensuelle YOGA que j'édite, et cela depuis 1965.
- [10] n.d.l.r : attention, la quantité varie dans des proportions énormes, et dans certains cas on peut dire qu'il n'y a presque plus d'ions négatifs favorables
- [11] n.d.l.r : qui repoussent les ions négatifs et attirent les ions positifs
- [12] cf. "J'apprends le Yoga" p. 301 et suivantes
- [13] Entendons-nous : la saveur n'est pas le prāna, elle en indique la présence.
- [14] Dr. Jean Valnet, Revue "L'Hôpital", Paris. 1961
- [15] Nous reportons le lecteur au chapitre 24.
- [16] Donc par les DEUX narines, ce qui du point de vue de l'absorption du prāna est extrêmement important : cf. Ida et Pingala, chap. 24
- [17] L'étude des réflexes conditionnés, par l'école pavlovienne dont chacun connaît les expériences sur le chien, a montré que les sucs gastriques sont sécrétés en même temps que la salive.
- [18] Même dans le cas d'une respiration très superficielle (500 cc par inspiration), au bout d'un an, sont quelque 5.000.000 de Litres qui pénètrent dans les poumons.
- [19] Ne pas confondre avec le pouce anglais. Le "doigt" correspond à plus ou moins 2 cm.
- [20] cf. "J'apprends le Yoga" p. 57.
- [21] Le sujet est traité en détail dans le chapitre 23, consacré aux nādis.

- [22] cf. "Les yogas pratiques" par Vivekananda, Albin Michel – Paris.
- [23] Jusqu'à 30 minutes, selon les affirmations des yogis. Toutefois, je n'ai personnellement jamais eu l'occasion de mesurer de telles durées de rétention.
- [24] Suivant la comparaison citée par Evans-Wentz dans son ouvrage "Bardo, le livre des morts thibétains" (Maisonnette - Paris, 1933).
- [25] Voir "Je perfectionne mon yoga", p. 31.
- [26] C'est-à-dire purifié, propre (NdT).
- [27] cf. "J'apprends le Yoga", p. 45.
- [28] Shanti signifie "Paix". Il est préférable d'utiliser le terme sanscrit (phonétiquement : "Chân...ti") en traînant sur le Shân... suivi de la syllabe ...ti. Shan - ti !
- [29] Crura est le pluriel de "crus" qui désigne ici les deux prolongements fibreux du dôme diaphragmatique relié aux vertèbres lombaires. Ce sont véritablement les piliers de la voûte diaphragmatique (n.d.l.r.).
- [30] L'inverse est tout aussi vrai. Il faut donc éviter tout freinage, même minime, de la circulation par compression (par exemple : chaussures étroites, ceintures, cols et même bagues trop serrantes).
- [31] J'ai visité le laboratoire de Lonavla : son équipement est digne d'un laboratoire occidental et le staff scientifique exécute les expériences avec toute la rigueur désirable.
- [32] Toutes les indications données à ce sujet dans "J'apprends le Yoga", pp. 39 et suiv. demeurent valables et les concernent particulièrement.
- [33] Voir "J'apprends le Yoga" pp. 124, 132 et 146.
- [34] Cf. chap. 34.
- [35] Précisons que le réseau ainsi désigné est un réseau de nâdis.
- [36] Shiva Samhita, IV. 60-61-62), cité par Alain Daniélou.
- [37] Cf. chap. 28
- [38] "Yoga Mimansa", IV, 316.
- [39] *Any attempt to give an anatomical meaning to this is bound to fail.*
- [40] Albin Michel – Paris.

- [41] *La fonction de l'orgasme*, p. 291. Éditions de l'Arche - Paris.
- [42] Kuvalayananda, Swami & Shukla : *Gorakshasalakam*, Kayvalyadhama Samiti, Lonavla, 1958.
- [43] Écritures classiques du Yoga, telles que le Hatha-Yoga Pradipika et la Gheranda Samhitâ.
- [44] Se prononce Kapâle, avec l'accent tonique sur le second à et un e muet à la fin. À rapprocher du latin *caput* : tête.
- [45] Cf. chapitre 29, "Jnana Mudra".
- [46] Cela ne signifie pas que Kapâlabhâti doit être pratiqué peu de temps après un repas ! Trop près du repas, il troublerait la digestion au contraire. L'effet cité est donc indirect.
- [47] Cf. "J'apprends le Yoga", pp. 39 et suiv.
- [48] Habituellement Bandha Traya est effectué à poumons vides pour faciliter et accentuer l'Uddiyana. Ce Bandha Traya est particulier à Bhastrika.
- [49] Pour mémoire, l'index et le médus sont repliés, le pouce droit bouchant la narine droite, l'annulaire et le petit doigt bouchant la narine gauche. C'est le procédé habituel. Certaines écoles font reposer l'index et le majeur à la racine du nez.
- [50] Cf. "Je perfectionne mon Yoga", p. 14.
- [51] Cf. ch. 34 et 35.
- [52] Cf. chap. 21.
- [53] "Doe zelf de volgende stap in yoga", édité par "Stichting Yoga Nederland", p. 59.
- [54] Nous avons parlé des sinus carotidiens lors de l'étude de Jalandhara Bandha. Nous constatons ici que tout se tient et que les Bandhas forment un tout structuré et interdépendant.
- [55] La parfaite propreté du tube digestif tout entier est assurée par Shank Prakshalana, une des méthodes de rajeunissement décrites dans "Je perfectionne mon Yoga", p. 31.
- [56] "La fonction de l'orgasme", L'Arche-Paris 1952, p. 232.
- [57] Les parenthèses ont été ajoutées par nous, le lecteur s'en sera douté !