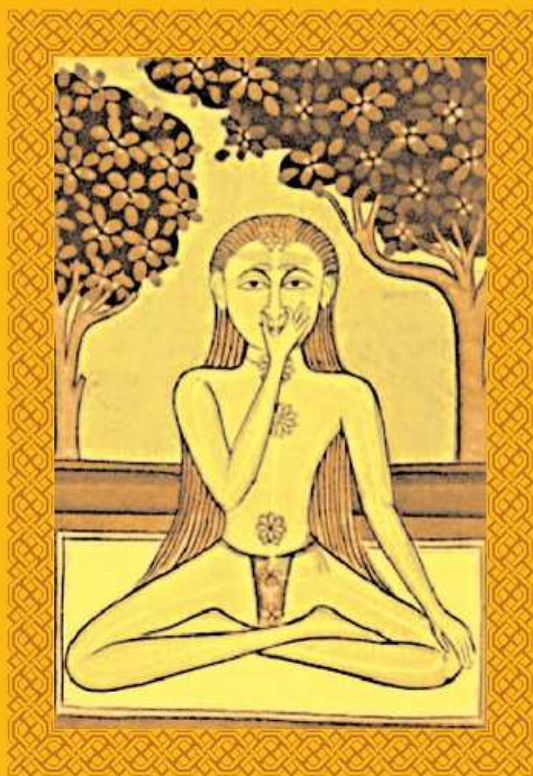


Science du Pranayama

Swami Sivananda



Centre Sivananda de Yoga Vedanta

SWAMI SIVANANDA

**SCIENCE
DU
PRANAYAMA**

CENTRE SIVANANDA DE YOGA VEDANTA

Titre original : *The Science of Pranayama*

Onzième édition

®Copyright pour la traduction française, troisième édition, révisée.
Centre Sivananda de Yoga Vedanta, Paris, France, 2017.

NOTE DE L'ÉDITEUR

Il est inutile de souligner l'intérêt du sujet et la valeur de son auteur, Sri Swami Sivanandaji Maharaj. Sri Swamiji vit déjà dans le cœur des gens comme « un sauveur indéfectible ». La méthode de Swamiji pour présenter des thèmes yogiques aussi compliqués, dans le style simple qui le caractérise, avec conviction et assurance, est unique et incomparable. Ce livre fait d'autant plus autorité que Swamiji était un médecin expérimenté, un yogi accompli et un jivanmukta.

Certains cercles ont envisagé avec crainte la pratique du pranayama à cause des restrictions telles que la nécessité absolue d'avoir près de soi un guru (Maître) réalisé, l'adoption d'un régime alimentaire bien particulier, etc. Sri Swamiji, dans ce livre, explique en termes clairs que de telles peurs sont purement fantaisistes. Il indique des méthodes simples et sans danger. Le livre contient des leçons applicables par tous les types de sadhakas (adeptes). Ceux qui suivent les « Instructions Spéciales », données à la fin de l'ouvrage, peuvent avoir la certitude de réussir dans leurs pratiques sans courir le moindre danger.

Le pranayama est un anga (étape) important de l'ashtanga yoga (yoga à huit étapes). Chacun, dans sa vie quotidienne, en a besoin. Bonne santé, succès et prospérité dans tous les domaines de la vie sont les bénéfices que l'on en tire. Ces pages expliquent pourquoi et comment le pranayama favorise tout cela. La science de la relaxation que Swamiji offre à ses lecteurs pour leur plus grand bien, est aussi un cadeau d'une inestimable valeur.

Les éditions précédentes ont reçu un accueil chaleureux de la part des lecteurs qui les ont eues entre leurs mains. Cela nous encourage à rééditer ce livre. Nous espérons que des sadhakas de plus en plus nombreux incluront cet aspect important de la sadhana dans leurs pratiques spirituelles quotidiennes et nous ressentons pour eux tout le bonheur et la joie qui les conduiront naturellement vers une « Vie Divine » pleine de sérénité.

Shivanandanagar,

24 septembre 1978.

--THE DIVINE LIFE SOCIETY

INTRODUCTION

De nos jours, pour voyager vite, le monde matériel met à notre disposition : des trains, des bateaux, des avions, etc. mais les yogis affirment que la culture yogique peut rendre le corps si léger qu'il parvient à voler dans l'espace, en un instant, quelle que soit la distance que l'on veut parcourir. Ils préparent une pommade magique qui, appliquée sous la plante des pieds, leur donne le pouvoir de parcourir n'importe quelle distance sur terre, dans un laps de temps très court. Par la pratique de kechari mudra (langue renversée et tirée vers l'arrière jusqu'aux fosses nasales postérieures), ils peuvent voler dans l'espace. Par l'absorption d'une pilule magique, ils peuvent aussi se déplacer en un clin d'œil, quelles que soient les distances. Lorsque nous nous inquiétons pour nos amis qui habitent loin de nous ou même à l'étranger et que nous aimerions connaître leur état de santé, nous avons recours au courrier, ordinaire ou express. Mais les yogis affirment que, par la méditation (dhyana), ils peuvent savoir tout ce qui arrive dans toutes les parties du monde ; pour cela, il leur suffit de projeter leur mental ou de parcourir mentalement les distances ; ce qui leur prend seulement quelques secondes. Le Yogi Lahiri dont le samadhi est encore à Varanasi (Bénarès), a ainsi voyagé jusqu'à Londres pour savoir si la femme de son supérieur était en bonne santé. Pour entendre un ami qui est loin, le monde matériel nous propose le téléphone, la radio, etc. Mais les yogis affirment que, par leurs pouvoirs yogiques, ils peuvent tout entendre à n'importe quelle distance - même les voix de Dieu et des autres êtres invisibles du firmament. Aujourd'hui, lorsqu'un homme souffre, le monde matériel nous propose des docteurs, des médicaments, des piqûres, etc., mais les yogis affirment qu'un simple regard, un toucher ou la répétition de mantras peuvent non seulement guérir les malades mais aussi ressusciter les morts.

Ces yogis, grâce à des efforts persévérants dans l'exercice de la concentration, obtiennent différents pouvoirs yogiques que l'on appelle des « siddhis ». Ceux qui obtiennent ces siddhis, s'appellent des « siddhas ». La sadhana est la méthode qui leur permet d'obtenir les siddhis. Le pranayama est l'un des plus importants sadhanas. La pratique des asanas permet de contrôler le corps physique ; celle du pranayama permet de contrôler le corps subtil - corps astral ou linga sarira. Etant donné la relation étroite qui existe entre le souffle et les courants nerveux, le contrôle du souffle conduit au contrôle des courants vitaux internes.

Le pranayama tient une grande place dans la religion indienne. Tous les brahmacharis ainsi que tous les grihastha doivent le pratiquer trois fois par jour : matin, midi et soir, lors de leurs adorations quotidiennes. Chaque pratique religieuse chez les Hindous commence par le pranayama. Avant de manger, de boire, de résoudre quoi que ce soit, on doit d'abord faire du pranayama. Puis, on formulera clairement la décision que l'on veut prendre ou le problème que l'on veut résoudre et on les placera ainsi devant le mental. Lorsque le pranayama précède chaque effort de volonté, le succès est garanti et le mental sera programmé pour que le résultat souhaité s'accomplisse. Je rappellerai ici les exploits de mémoire des yogis hindous. On les appelle : « concentration sur cent choses à la fois » (satavadhana). Le satavadhani (celui qui se concentre) reçoit cent questions, posées très rapidement les unes après les autres par différentes personnes - certaines testant la mémoire verbale du candidat, d'autres ses facultés de calcul mental, d'autres encore essayant d'éprouver ses capacités artistiques sans lui laisser le temps de mettre par écrit toutes ces questions. Le candidat commence par reprendre dans l'ordre chaque question l'une après l'autre. Puis, il donne sa réponse à chacun. Généralement, on fait deux ou trois tours. A chaque tour, le candidat répond partiellement à chaque question. Il revient au début de la liste et fait ainsi le tour de toutes les questions jusqu'à ce qu'il ait répondu de façon exhaustive. Si les questions sont des problèmes mathématiques qui demandent des solutions, le satavadhani donne les résultats ainsi que les modes de calcul qui lui ont permis de résoudre mentalement les problèmes.

Cette faculté de concentration du mental s'applique non seulement au mental mais aussi aux cinq sens. Par exemple, on trace sur plusieurs cloches des marques différentes ; on autorise le candidat à écouter les sons et à mémoriser chaque son en même temps que la marque lui correspondant sur la cloche. On lui présente également des objets de formes et de couleurs analogues qui tromperaient probablement l'homme ordinaire. L'avadhani les regarde une seule fois ainsi que leurs marques respectives. Puis, pendant qu'il est occupé à faire un autre travail, on fait sonner une cloche ou brusquement on met sous ses yeux l'un de ces objets. Alors, le candidat indique tout de suite la marque inscrite sur la cloche ou le nombre d'objets qui lui ont été présentés. On teste de la même manière sa sensibilité tactile. De tels exploits de mémoire sont possibles grâce à l'entraînement que reçoivent les yogis, c'est-à-dire la pratique quotidienne du pranayama.

On peut définir le prana comme la force vitale la plus subtile qui existe en toute chose. Il se manifeste (devient visible) sur le plan physique, dans le mouvement et l'action ; sur le plan mental, dans la pensée. Le mot pranayama signifie donc : « restriction des énergies vitales ». C'est le contrôle (la maîtrise) de l'énergie vitale qui vibre dans nos nerfs, fait bouger nos muscles, met nos sens en contact avec le monde extérieur et nous donne des pensées intérieures. La nature de cette énergie est telle qu'on peut l'appeler la « *vis viva* » de l'organisme animal. Le contrôle de cette force est ce que recherchent les yogis, en pratiquant le pranayama. Celui qui a

conquis cette énergie, n'est pas seulement le maître de sa propre existence sur les plans physique et mental mais le maître du monde entier. Car le prana est l'essence même de la vie cosmique, ce principe subtil qui a permis l'évolution de tout l'univers jusqu'à sa forme actuelle et le pousse vers son but ultime. Pour le yogi, l'univers entier est son propre corps. La matière qui compose son corps est identique à celle qui fait évoluer l'univers. La force qui vibre dans ses nerfs n'est pas différente de celle qui vibre dans l'univers. La maîtrise du corps signifie donc pour lui la maîtrise des forces de la nature. Selon la philosophie hindoue, la nature entière se compose de deux substances principales : l'akasa (éter) et le prana (énergie). On peut dire que ces deux substances correspondent à la matière et à la force dont parlent les hommes de science modernes. Dans cet univers, chaque chose possédant une forme ou une existence matérielle, se développe à partir de cette substance subtile « akasa » - omniprésente et omnipénétrante. Les gaz, les liquides, les solides, l'univers entier, composé du système solaire et de millions de systèmes énormes comme le notre et, en fait, toutes les sortes d'existences qui peuvent prendre naissance dans ce monde « créé », sont produits par cette seule akasa invisible et subtile. A la fin de chaque cycle, ils retournent à leur état d'origine. Il en est de même pour toutes les forces de la nature que l'homme connaît : gravité, lumière, chaleur, électricité, magnétisme... Tout ce que l'on regroupe sous le terme générique « d'énergie » ; de même pour la création physique, les courants nerveux et tout ce qu'on appelle « forces animales » ; de même pour les pensées et autres forces intellectuelles. Ces énergies sont considérées comme des manifestations du prana cosmique. Elles se manifestent à partir du prana et, à la fin, se dissolvent dans le prana. On peut décomposer chaque type de force existant, dans cet univers physique et mental, en cette force originelle unique. Il ne peut rien y avoir rien d'autre que ces deux facteurs, manifestés dans l'une de ces formes. La conservation de la matière et celle de l'énergie sont les deux lois fondamentales de la nature. L'une enseigne que la somme totale d'akasa, formant l'univers, est constante ; l'autre enseigne que la somme totale d'énergie, vibrant dans cet univers, est aussi constante en quantité. A la fin de chaque cycle, les différentes manifestations de l'énergie se calment et retournent à un état latent. De la même façon, l'akasa devient indiscernable. Mais, au début du cycle suivant, les énergies se réveillent et agissent sur akasa de manière à ce que les différentes formes se manifestent. Donc, quand l'akasa change, quand elle devient grossière ou subtile, le prana aussi change : il devient grossier ou subtil. Le corps humain n'étant, aux yeux du yogi, qu'un microcosme composé d'un système nerveux et d'organes internes de perception, représente pour lui l'akasa microcosmique (courants nerveux et courants de pensées) ainsi que le prana cosmique. Comprendre les secrets de leur fonctionnement et les contrôler équivaut donc à acquérir la plus haute connaissance qui soit et à maîtriser l'univers entier.

Celui qui s'empare de ce prana, s'empare du cœur même de la vie cosmique et de l'activité. Celui qui a vaincu et maîtrisé sa propre essence, n'a pas seulement soumis son corps et son mental mais le corps et le mental des autres êtres de cet univers.

Ainsi, le pranayama ou contrôle du prana est-il cette méthode par laquelle le yogi essaie de réaliser, dans son petit corps, la totalité de la vie cosmique et d'atteindre la perfection en obtenant tous les pouvoirs de cet univers. Il n'accomplit ses exercices et ne pratique ses entraînements qu'à cette seule fin.

Pourquoi donc remettre à plus tard ? Retarder la mise en application de la méthode n'entraîne que des souffrances et des misères supplémentaires. Allons plus vite, luttons avec force jusqu'à ce que nous réussissions à jeter un pont au-dessus des vastes abîmes du temps. Par une sadhana convenable, atteignons le but tout de suite, dans ce corps-ci : dès à présent, à l'instant même. Pourquoi n'obtiendrions-nous pas cette connaissance, cette félicité, cette paix et cette puissance infinies dès maintenant ?

La solution du problème se trouve dans l'enseignement du yoga. Toute la science du yoga n'a qu'un but en perspective : permettre à l'homme de traverser l'océan de samsara, d'augmenter son pouvoir, de développer sa connaissance, d'atteindre l'immortalité et la félicité éternelle.

PREMIER CHAPITRE

PRANA ET PRANAYAMA

Le pranayama est une science exacte. C'est la quatrième anga ou étape de l'ashtanga yoga (yoga à huit étapes). « Tasmīn Sati Svasaprasvasayorgativicchedah Pranayama » - la régulation du souffle ou le contrôle du prana est l'arrêt de l'inspiration et de l'expiration, qui est obtenu après que l'on ait acquis une posture stable ou asana, posture immobile. C'est ainsi que Patanjali décrit le pranayama dans ses *Yogas Sutras* (chapitre II-49).

« Svāsa » signifie inspiration et « prasvāsa », expiration. Le souffle représente la manifestation extérieure du prana qui est force vitale. Le souffle comme l'électricité est un prana grossier. Le souffle est sthula (grossier). Prana est sukshma (subtil). En contrôlant le souffle, vous pouvez contrôler le prana subtil qui se trouve à l'intérieur. Le contrôle du prana signifie contrôle du mental. Le mental ne peut pas agir sans l'aide du prana. Les vibrations du prana produisent seulement des pensées dans le mental. C'est le prana qui fait bouger le mental. C'est le prana qui engendre le mouvement du mental. C'est le sukshma prana ou prana psychique qui est intimement relié au mental. Le souffle est analogue au volant d'une machine. Tout comme les engrenages s'arrêtent de tourner quand le mécanicien bloque le volant, les autres organes cessent de fonctionner quand le yogi arrête de respirer. Si vous contrôlez les mouvements du volant, vous pouvez facilement contrôler les engrenages. De la même façon, si vous contrôlez le souffle externe, vous pouvez aisément contrôler la force vitale qu'il renferme, c'est-à-dire le prana. La méthode par laquelle on contrôle le prana à travers la régulation du souffle externe, est appelée pranayama.

Tout comme un orfèvre ôte les impuretés de l'or en le plongeant dans un four brûlant et en soufflant avec force dans un chalumeau, de la même façon l'étudiant yogi enlève les impuretés du corps et des indriyas (organes des sens) en soufflant dans les poumons, c'est-à-dire en pratiquant le pranayama.

Le but principal du pranayama est d'unir prana et apana puis de diriger lentement le pranapana vers la tête. Le résultat ou fruit du pranayama est udghata : éveil de la kundalini endormie.

QU'EST-CE QUE LE PRANA ?

« Celui qui connaît le prana, connaît les Vedas » affirment les srutis (les Écritures). Dans les Vedanta Sutras, on lit aussi : « Pour la même raison, le souffle est Brahman ». Prana est la somme totale de toutes les énergies manifestées dans l'univers. C'est la somme totale de toutes les forces latentes, de toutes les puissances cachées dans l'homme et de celles qui reposent partout autour de nous. La chaleur, la lumière, l'électricité, le magnétisme sont des manifestations de prana. Toutes ces forces, ces puissances, ce prana jaillissent d'une source commune : atman. Toutes les forces physiques, toutes les forces mentales se regroupent sous le nom de « prana ». Prana est force en chaque plan d'existence, du plus évolué au plus primitif. Ce qui bouge, ce qui travaille, ce qui est en vie, ne manifeste rien d'autre que le prana. Akasa ou l'éther est aussi une expression du prana. Le prana est lié au mental et par le mental, à la volonté ; par la volonté, il est lié à l'âme individuelle et par cette âme, à l'Être Suprême. Si vous savez contrôler les petites vagues du prana qui s'agitent dans le mental, alors vous connaîtrez le secret pour assujettir le prana universel. Le yogi qui devient expert dans la connaissance de ce secret, ne craindra plus aucune puissance car il pourra maîtriser toutes les manifestations de force de l'univers. Ce qu'on appelle ordinairement « la puissance de la personnalité » n'est rien d'autre que la capacité naturelle qu'a une personne pour manier à sa guise le prana. Certaines personnes ont plus de succès dans la vie ; elles ont plus d'influence et de charme que les autres. Tout cela vient de la puissance du prana. Ces personnes manipulent chaque jour - sans le savoir bien sûr - la même force que les yogis utilisent consciemment en opérant sur leur volonté. D'autres personnes trouvent par hasard ce prana dont elles ignorent tout et l'utilisent à des fins peu recommandables, sous de faux noms. Ce fonctionnement du prana apparaît dans les phénomènes de systole et de diastole du cœur, lorsque le sang est propulsé dans les artères sous l'action de l'inspiration et de l'expiration, pendant la respiration ou la digestion ou l'excrétion d'urine et de matières fécales ; pendant l'élaboration de la semence, du chyle, du chyme, du suc gastrique, de la bile, des sucs intestinaux, de la salive ; lorsque l'on ouvre ou ferme les paupières ; lorsque l'on marche, joue, court, parle, pense, raisonne, sent ou désire. Le prana est le lien entre le corps astral et le corps physique. Quand le prana, aussi mince qu'un fil de soie, est coupé, le corps astral se sépare du corps physique. Alors survient la mort. Le prana qui fonctionnait dans le corps physique se retire dans le corps astral.

Pendant le pralaya cosmique (la nuit cosmique), ce prana reste dans un état subtil, immobile, non manifesté et indifférencié. Quand la vibration commence, le prana bouge. Il agit sur akasa et donne naissance aux diverses formes. Le

macrocosme (Brahmanda) et le microcosme (Pindanda) sont des mélanges de prana (énergie) et d'akasa (matière).

Ce qui fait fonctionner la machine d'un train ou d'un bateau à vapeur, ce qui fait voler les avions, ce qui fait bouger le souffle dans les poumons, ce qui représente la vie même de ce souffle, c'est prana. Je crois qu'à présent, vous avez une connaissance profonde du terme prana sur lequel, au début, vous n'aviez qu'une vague idée.

En contrôlant la respiration, vous pouvez contrôler avec efficacité les divers mouvements de votre corps et les différents courants nerveux qui le traversent. Très facilement et rapidement, vous maîtriserez et développerez le corps, le mental, l'âme par le contrôle de la respiration ou celui du prana. C'est par la pratique du pranayama que vous maîtriserez les circonstances de votre vie ainsi que votre personnalité. Vous harmoniserez, en connaissance de cause, votre vie avec la vie cosmique.

Le souffle, dirigé par la pensée sous le contrôle de la volonté, est une force vivifiante et régénératrice que vous pouvez utiliser consciemment pour votre développement personnel : par exemple, soigner vos maladies incurables et celles des autres ; il existe beaucoup d'applications utiles.

La méthode est à votre portée à chaque moment de votre vie. Utilisez-la judicieusement. Autrefois, de nombreux yogis tels que Sri Jnanadeva, Swami Trilinga, Swami Ramalinga et d'autres, ont utilisé ce souffle, cette force : le prana, de différentes façons. Vous pouvez en faire autant si vous pratiquez le pranayama comme on vous l'enseigne. C'est prana que vous respirez, plutôt que l'air de l'atmosphère. Inspirez lentement et régulièrement ; ayez un mental concentré. Retenez le souffle aussi longtemps que cela vous est confortable. Puis expirez lentement. En aucune étape du pranayama, il ne devrait y avoir de tension. Prenez conscience des puissances de vie qui se cachent dans le souffle. Devenez un yogi. Irradiez la joie, la lumière et la force tout autour de vous.

Aux yeux des pranavadins ou des hatha yogis, prana tattva est supérieur à manas tattva, principe du mental. Ils disent : « Le prana est présent même quand le mental, pendant le sommeil, est absent ». C'est pourquoi prana joue un rôle plus important que le mental. Si vous étudiez les paraboles contenues dans les *Kaushitaki* et *Cbhandogya Upanishads*, vous verrez que lorsque les sens (indriyas), le mental et le prana sont en conflit, le prana a toujours le dessus. Le prana est l'aîné ; il commence à fonctionner dès que l'enfant est conçu. Tout au contraire, les organes des sens (l'ouïe, la vue, etc.) entrent en action seulement lorsque les oreilles, les yeux, etc. sont formés. Dans les Upanishads, le prana est qualifié de jyeshtha et sreshtha, le plus ancien et le meilleur. Ce sont les vibrations du prana psychique qui soutiennent la vie du mental et créent la pensée (sankalpa). Vous voyez, écoutez, parlez, presentez, pensez, ressentez, voulez, savez, etc., grâce au prana. C'est pourquoi les srutis (Écritures) déclarent : « Le prana est Brahman ».

SIÈGE DU PRANA

Le siège du prana est le cœur. Bien que l'antahkarana soit unique, il revêt quatre formes (manas, buddhi, chitta et ahankara) selon les différentes fonctions qu'il accomplit. De la même façon, bien que le prana soit unique, il revêt cinq formes : prana, apana, samana, udana et vyana, selon les différentes fonctions qu'il accomplit. On appelle cela vritti-bheda. Le prana majeur se nomme mukhya prana. Uni à ahankara, le prana siège dans le cœur. Des cinq sous-divisions, le prana et l'apana sont les deux principales.

Le siège du prana est le cœur ; celui de l'apana, l'anus ; celui de samana, la région du nombril ; celui d'udana, la gorge. Vyana, par contre, se répand dans tout le corps.

LES SOUS-PRANAS ET LEURS FONCTIONS

Naga, kurma, krikara, devadatta et dhananjaya sont les cinq sous-pranas.

La fonction du prana est la respiration. L'apana régit l'excrétion. Le samana, la digestion. L'udana, la déglutition. L'udana favorise aussi le sommeil du jiva (âme individuelle). Il sépare le corps astral du corps physique au moment de la mort. Le vyana commande la circulation du sang.

Naga cause l'éructation et le hoquet. Kurma dirige l'ouverture des paupières. Krikara produit la faim et la soif. Devadatta, le bâillement. Dhananjaya entraîne la décomposition du corps après la mort. Celui dont le souffle s'échappe par le sommet de la tête après avoir percé brahmarandhra, pourra mourir à n'importe quel moment : il ne renaîtra jamais.

LA COULEUR DES PRANAS

On dit que le prana a la couleur du sang, rouge rubis ou corail. L'apana qui se trouve au milieu du corps, a la couleur d'un indragopa (insecte blanc et rouge). Le samana oscille entre le blanc du lait et la transparence du cristal ; il est à la fois onctueux et brillant, quelque chose entre le prana et l'apana. L'udana a la couleur d'un apandura (blanc pâle) et le vyana, celle d'un rayon de lumière.

LONGUEUR DES COURANTS D'AIR INSPIRÉS ET EXPIRÉS

Ce corps du vayu (corps astral) mesure un mètre quatre-vingt-treize long, en moyenne. La longueur du courant expiré est de trente centimètres. Lorsque l'on chante, cette longueur augmente jusqu'à trente trois centimètres. Lorsque l'on mange, elle est de trente huit centimètres. Pendant le sommeil : cinquante sept centimètres. Pendant l'accouplement : soixante neuf centimètres. Au cours de n'importe quel exercice de gymnastique, elle peut atteindre des chiffres encore plus

élevés. En diminuant la longueur naturelle du souffle expiré (à partir de vingt trois centimètres), on prolonge la vie et vice versa, en augmentant ce courant, la longueur de vie décroît.

FIXATION DU PRANA EN UN CENTRE

Absorber le prana de l'extérieur en inspirant. En remplir l'estomac. Centrer le prana en fixant le mental au centre du nombril, à la pointe du nez ou des orteils, au moment des sandhyas (lever et coucher du soleil) et à n'importe quelle heure de la journée. Par cette pratique, le yogi se libère de toute maladie et de toute fatigue. En fixant le prana à la pointe du nez, il obtient la maîtrise des éléments de l'air ; en le fixant dans le nombril, il détruit les maladies ; en le fixant dans les orteils, son corps devient lumineux. Celui qui aspire l'air à travers la langue, fait disparaître la fatigue, la soif et autres désordres. Celui qui respire l'air par la bouche, pendant les deux sandhyas et les deux dernières heures avant la nuit, trois mois de suite, verra la grâce de Sarasvati (Déesse de l'éloquence) envahir son vak (discours). Il deviendra savant et ses discours seront dignes des plus grands orateurs. S'il pratique six mois de suite, il n'aura plus aucune maladie. Lorsque le sage absorbe l'air en le faisant frotter contre la racine de la langue, il goûte le nectar de félicité. Pour lui, toutes les chances sont permises.

LES POUMONS

Il ne sera pas déplacé ici de parler un peu des poumons et de leurs fonctions. Les organes de la respiration se composent de deux poumons, un de chaque côté de la poitrine - et de deux passages respiratoires qui conduisent l'air jusqu'à eux. Ces passages se situent dans le haut de la cage thoracique, de chaque côté également de la ligne médiane - séparés l'un de l'autre par le cœur, le plus grand réservoir de sang du corps et la plus importante chambre d'air. Les poumons ont une consistance spongieuse, poreuse et leurs tissus sont très élastiques. Ils contiennent un nombre incalculable de petits sacs emplis d'air. Après la mort, lorsqu'on les dépose dans une bassine d'eau, ils flottent. Une délicate membrane séreuse (appelée : plèvre) recouvre les poumons. Elle contient un liquide séreux qui empêche les frottements pendant la respiration. L'une des parois de la plèvre adhère étroitement aux poumons, l'autre est fixée à la paroi interne de la poitrine. Par l'intermédiaire de cette double membrane, les poumons sont ainsi liés à la poitrine. Le poumon droit comprend trois lobes. Le poumon gauche en comprend deux. Chaque poumon est formé d'un sommet et d'une base. La base se dirige vers le diaphragme - cloison musculaire qui sépare l'appareil respiratoire de l'abdomen. Le sommet se situe au-dessus, près de la racine du cou. C'est la base qui subit une inflammation au cours d'une pneumonie. C'est le sommet par contre qui n'est pas suffisamment alimenté en oxygène dans le cas d'une consommation pulmonaire (phtisie). Et cela constitue un terrain favorable

pour la reproduction des bacilles de tuberculose. Par la pratique de kapalabhathi et bhasrika, par des exercices simples de respiration profonde également, le sommet des poumons reçoit beaucoup d'oxygène ; ce qui a pour effet de prévenir les phtisies. Le pranayama développe les poumons. Celui qui pratique le pranayama, acquerra une voix puissante, douce et mélodieuse.

Les passages d'air comprennent : la fosse nasale, le pharynx ou gorge, le larynx ou caisse de résonance, boîte à air qui contient deux cordes vocales, la trachée (gosier) : les bronches droites et gauches - et les bronches lobaires qui, à leur tour, se subdivisent en un nombre infini de petits canaux appelés bronchioles et qui se terminent en des milliers de minuscules sacs d'air dans les poumons. Ces petits sacs d'air étalés sur une surface plane couvriraient environ mille huit cent mètres carrés.

L'air est expulsé des poumons par l'action du diaphragme. Quand ce muscle s'accroît en s'abaissant, la taille de la poitrine et des poumons augmentent et l'air extérieur est pompé par le vide ainsi créé. Quand le diaphragme se relâche, il remonte la poitrine ; les poumons se contractent et l'air est rejeté des poumons.

C'est par les cordes vocales situées dans le larynx que les sons sont produits. Le larynx est une caisse de résonance. Lorsqu'un entraînement trop poussé affecte les cordes vocales, dans le chant ou lors de conférences ininterrompues, la voix devient rauque. Chez les femmes, ces cordes sont plus courtes. Ce qui leur donne une voix douce et mélodieuse. On respire seize fois par minute. Dans le cas de pneumonie, le nombre de respirations augmente jusqu'à soixante, soixante-dix, voire quatre-vingt fois par minute. Dans les cas d'asthme, les bronches deviennent spasmodiques. Elles se contractent. D'où la difficulté que l'on éprouve à respirer. Le pranayama fait partir ces spasmes. Il supprime la contraction des bronches. Une petite membrane, semblable à une capsule plate, recouvre la surface supérieure du larynx. On la nomme : épiglotte. Elle empêche l'eau et les aliments solides d'entrer dans les voies respiratoires. Elle joue le rôle d'une soupape de sécurité.

Lorsqu'un morceau de nourriture tente de pénétrer dans les voies respiratoires, on se met immédiatement à tousser et l'intrus est expulsé.

Les poumons purifient le sang. Le sang est rouge vif et très riche en oxygène lorsqu'il part dans les artères. C'est un liquide nourricier, chargé de vie. Il revient par les veines : appauvrie bleu sombre, transportant les déchets de l'organisme. Les artères sont des tubes ou des vaisseaux qui conduisent le sang pur et riche en oxygène, du cœur vers les différentes parties du corps. Les veines sont des vaisseaux qui ramènent le sang impur vers le cœur. Le ventricule droit du cœur contient le sang veineux impur. De là, ce sang part vers les poumons pour y être purifié. Il est réparti dans les millions de minuscules sacs d'air. Une inspiration s'effectue et l'oxygène de l'air entre en contact avec le sang impur par l'intermédiaire des capillaires, vaisseaux sanguins qui se trouvent dans les poumons. Ces capillaires, semblables à une chevelure très fine, sont comme une mousseline ou un tamis. Le

sang suinte et s'écoule facilement. L'oxygène pénètre dans les capillaires ; lorsqu'il entre en contact avec les tissus, une forme de combustion se produit.

Le sang se charge en oxygène et rejette le gaz carbonique (produit par les déchets et matières toxiques) qu'il a recueilli dans toutes les parties du corps. Le sang purifié coule dans les quatre veines pulmonaires jusqu'à l'oreillette gauche et de là, vers le ventricule gauche. Puis il est pompé dans la plus grosse artère du corps, l'aorte - avant de passer dans les autres artères. On estime qu'en un jour, plus de vingt mille litres de sang traversent les capillaires pour y subir une purification.

Des artères, le sang frais se dirige vers les fins capillaires. La lymphe du sang exsude, baigne et nourrit les tissus. La respiration tissulaire s'installe. Les tissus captent l'oxygène et rejettent l'acide carbonique. Les veines entraînent toutes les impuretés vers le côté droit du cœur.

Qui est le créateur de cette délicate structure ? Sentez-vous la main invisible de Dieu derrière le fonctionnement des organes ? L'agencement du corps révèle sans doute possible l'Omniscience du Seigneur. L'antaryamin ou l'être intime de nos cœurs surveille le travail de cette usine intérieure ou drashta. Sans lui, le cœur ne peut pas pomper le sang dans les artères. Les poumons ne peuvent pas accomplir leurs tâches de purification. Priez. Offrez votre hommage silencieux au Seigneur. Souvenez-vous toujours de Lui. Sentez sa présence en chaque cellule de votre corps.

IDA ET PINGALA

Ce sont les deux canaux nerveux qui s'étirent de chaque côté, de la colonne vertébrale. Celui de gauche s'appelle ida. Celui de droite : pingala. On les dénomme aussi : nadis. Certains ont tenté de les prendre pour les nerfs sympathiques mais ce sont en fait des canaux subtils dans lesquels circule le prana. Ida représente le côté lunaire et pingala, le côté solaire. Ida est froid. Pingala est chaud. Ida aboutit dans la narine gauche, pingala dans la droite. Le souffle en alternance traverse la narine droite puis la narine gauche toutes les heures. Lorsque le souffle traverse ida ou pingala, l'homme est intimement engagé dans des activités mondaines. Mais lorsque la sushumna opère, il meurt au monde et entre en samadhi. Un yogi met tous ses efforts à faire entrer le prana dans la sushumna, également connue sous le nom de brahma nadi, canal central. A gauche de la sushumna, se trouve ida, et à droite : pingala. Les caractéristiques lunaires sont tamasiques. Les caractéristiques solaires sont rajasiques. Les toxines viennent du côté solaire ; le nectar, du côté lunaire. Ida et pingala marquent le temps. La sushumna est ce qui dévore le temps.

LA SUSHUMNA

La sushumna est le plus important de tous les nadis. Elle soutient l'univers. Par elle, on trouve l'univers entier. Par elle, on atteint la libération. Localisée à l'arrière de l'anus, elle pénètre dans la colonne vertébrale jusqu'au brahmarandhra dans la

tête. Elle est invisible et subtile. Le vrai travail du yogi commence lorsque la sushumna entre en action. La sushumna s'élève au centre de la moelle épinière dans la colonne vertébrale. Au-dessus des organes génitaux et sous le nombril, se tient le kanda qui a la forme d'un œuf d'oiseau. De là, partent les soixante douze mille nadis du corps astral. Parmi eux, soixante-douze sont élémentaires et bien connus. Les plus importants sont au nombre de dix. Ils transportent le prana. On les appelle : ida, pingala, sushumna, gandhari, hastijihva, pusa, yusavini, alambusa, kuhuh et sankhini. Les yogis devraient connaître parfaitement les nadis et les chakras. Ida, pingala et sushumna transportent le prana. Leurs devatas sont représentées par la lune, le soleil et le feu (agni). Quand le prana se déplace dans la sushumna, asseyez-vous pour méditer. Vous expérimenterez un dhyana profond (concentration). Si l'énergie lovée, la kundalini, traverse la sushumna et remonte le canal de chakra en chakra, le yogi fera différentes sortes d'expériences ; il obtiendra des pouvoirs et atteindra finalement ananda, la félicité.

LA KUNDALINI

La kundalini est la puissance du serpent, la sakti (énergie) dormante. Elle fait trois tours et demi sur elle-même ; sa tête est dirigée vers le bas et elle est située dans muladhara chakra, à la base de la colonne vertébrale. Impossible d'atteindre le samadhi si elle n'est pas réveillée. La pratique de kumbhaka (rétention) dans le pranayama produit une chaleur qui éveille la kundalini et la propulse le long de la sushumna jusqu'au chakra supérieur. Le yogi qui pratique, expérimente diverses visions. La kundalini traverse les six chakras et finalement s'unit au Seigneur Siva, dans le sahasrara chakra ou lotus aux mille pétales, au sommet de la tête. Survient alors le nirvikalpa samadhi. Le yogi obtient la libération et toutes les aisvaryas divines. On doit pratiquer le contrôle du souffle avec l'esprit concentré. Lorsque la kundalini éveillée monte jusqu'à manipura chakra, elle peut redescendre dans muladhara. Il faut la faire remonter sans se décourager. On doit se dépouiller de tout désir et renoncer à tout attachement (pratiquer vairagya) avant d'essayer d'éveiller la kundalini. La kundalini ressemble à un fil d'argent resplendissant. Lorsqu'elle se réveille, elle siffle comme un serpent frappé par un bâton et entre dans le canal de la sushumna. Quand elle monte de chakra en chakra, les voiles du mental disparaissent les uns après les autres et le yogi acquiert des siddhis variés (pouvoirs psychiques).

SHAT-CHAKRAS (LES SIX CHAKRAS)

Les chakras sont des centres d'énergie spirituelle. Ils sont situés dans le corps astral mais ont des centres correspondants dans le corps physique. L'œil humain ne peut pas les voir. Seul un clairvoyant peut les voir avec ses yeux astraux. On tente de les faire correspondre à certains plexus du corps physique. Il y a six chakras

majeurs : muladhara (contenant quatre pétales) au niveau de l'anus ; svadhishthana (six pétales) au niveau des organes génitaux ; manipura (dix pétales) au niveau du nombril ; anahata (douze pétales) au niveau du cœur ; vishuddha (seize pétales) dans la région de la gorge et ajna (deux pétales) dans l'espace entre les sourcils. Le septième chakra, appelé sahasrara, contient mille pétales. Il est situé au sommet de la tête. Le plexus sacré correspond approximativement à muladhara ; le plexus prostatique à svadhishthana ; le plexus solaire à manipura ; le plexus cardiaque à anahata ; le plexus laryngé à vishuddha et le plexus caverneux à ajna.

LES NADIS

Les nadis sont des conduits dans le corps astral ; ils sont constitués de matière astrale et transportent les courants praniques. Seuls les yeux astraux peuvent les voir. Ce ne sont pas des nerfs. On en dénombre soixante douze mille. Ida, pingala et sushumna sont les principaux nadis. Sushumna est le plus important de tous.

LA PURIFICATION DES NADIS

On dit que le pranayama est l'union du prana et del'apana. Il comprend trois phases : expiration, inspiration et rétention, associées chacune avec les lettres de l'alphabet sanskrit qui favorisent la bonne exécution du pranayama. Seule pranava (ॐ, prononcé A-OU-M) est utilisée pour le pranayama. Assis en padmasana (posture du lotus), le yogi visualise, à l'extrémité de son nez, Devi Gayatri, jeune fille au teint rose, entourée d'innombrables rayons de lune, montée sur Hamsa (le Cygne) et portant une massue dans la main. Elle représente le symbole visible de la lettre A. La lettre U (prononcée ou) est symbolisée par Savitri, jeune femme blanche, portant un disque dans la main et chevauchant un aigle (Garuda). La lettre M est symbolisée par Sarasvati, femme mûre, de couleur noire, chevauchant un taureau et portant un trident dans la main. Le yogi médite sur la lettre unique, la lumière suprême - le pranava OM (ॐ). Cette méditation doit le mener à comprendre que OM est l'origine ou la source des trois lettres dont il est composé : A, U, M. Il inspire par ida (narine gauche) pendant seize matras et médite sur A. Il retient l'air pendant le temps de soixante quatre matras et médite sur U. Puis il expire à droite pendant trente deux matras et médite sur M. Enfin, il recommence de l'autre côté. L'adepte doit pratiquer le pranayama plusieurs fois de cette façon.

Lorsqu'il est stable dans sa posture et qu'il a un parfait contrôle sur lui-même, le yogi s'assoit en padmasana pour purifier les impuretés de la sushumna. Il inspire par la narine gauche, retient l'air aussi longtemps qu'il le peut et expire par la narine droite. Puis il inspire à nouveau par la narine droite, retient et expire par la gauche. De façon à ce qu'il inspire toujours par la narine avec laquelle il a expiré et retenu auparavant le souffle. Ceux qui pratiquent selon ces règles, utilisant à tour de rôle la narine droite et la narine gauche, purifieront leurs nadis en trois mois. Le yogi doit

pratiquer la rétention du souffle au lever du soleil, à midi, au coucher du soleil et à minuit, doucement, quatre-vingt fois par jour pendant quatre semaines. Au début, l'adepte transpirera. Dans un second temps, son corps tremblera. Enfin, il lévitera. Ces résultats s'acquièrent par la rétention du souffle lorsque l'on est assis en padmasana (posture du lotus). Une fois que le yogi parvient à transpirer grâce à son travail et ses efforts, il doit faire attention à bien frictionner son corps. Cela rendra son corps ferme et lumineux. Au début de la pratique, le lait et le beurre clarifié (ghee) constituent une nourriture excellente. Celui qui s'attache à ces règles, sera déterminé dans sa pratique et ne sera dérangé par aucun taapa (sensation de brûlure dans le corps). De la même façon qu'on dompte progressivement les lions, les éléphants et les tigres, le souffle sera maîtrisé si on le soumet à une discipline stricte.

En pratiquant le pranayama, on purifie les nadis ; on anime le feu digestif ; on entend distinctement des sons spirituels et on acquiert une bonne santé. Après que les centres nerveux ont été purifiés par une pratique régulière, le prana parvient très facilement à se creuser un passage dans la sushumna. Par la contraction des muscles du cou et par la contraction du sphincter qui bloque apana, le prana monte dans la sushumna dès qu'il sort du nadi ouest. La sushumna est entre ida et pingala. Le prana qui, d'habitude, se déplace alternativement dans ida et pingala, est contenu par de longs kumbhaka (rétention). Cela le fait entrer dans la sushumna, nadi central, accompagné de l'âme, sa servante. Il pénètre dans la sushumna par l'une des trois entrées où il trouve suffisamment d'espace pour s'introduire grâce à cette rétention, et dans l'abdomen par le nadi sarasvati, à l'ouest. C'est après cette pénétration dans la sushumna que le yogi meurt au monde car il entre en samadhi. En provoquant l'ascension d'apana et la descente du prana à partir de la gorge, le yogi se libère de la vieillesse ; il a seize ans pour toujours. La pratique du pranayama déracine les maladies chroniques que les docteurs spécialistes en allopathie, homéopathie, médecine ayurvédique et unani ne parviennent pas à soigner.

Lorsque les nadis sont purifiés, des signes extérieurs apparaissent sur le corps du yogi. Le corps devient léger ; le teint brille ; le feu digestif augmente ; les membres s'affinent et la fatigue disparaît. Tous ces signes indiquent que la purification a eu lieu.

SHAT-KARMAS (LES SIX EXERCICES DE PURIFICATION)

Ceux qui ont une nature mollasse et flegmatique devront pratiquer au début ces six kriyas qui les prépareront au pranayama et faciliteront leur succès. Ces six kriyas sont : dhauti, basti, neti, tratak, nauli et kapalabhati.

DHAUTI

Prenez un morceau de tissu fin et propre, de six centimètres de large et quatre mètres de long. Plongez-le dans l'eau tiède. Les bords du tissu seront soigneusement

ourlés et aucun fil ne s'en échappera (une gaze médicale est parfaitement adaptée à ce but). Avalez lentement la bande et retirez-la. Le premier jour, avalez trente centimètres puis augmentez la longueur petit à petit, les jours suivants. Cela s'appelle *vastra-dhauti*. Au début, vous pouvez ressentir des nausées. Cela cesse après le troisième jour. Cet exercice soigne les maux d'estomac tels que les gastrites, la dyspepsie (*gulma*), les renvois ; ainsi que la fièvre, les lumbagos, l'asthme, les dépressions, la lèpre, les maladies de la peau, le flegme (mucosité que l'on expectore lorsque l'on tousse gras) et la bile. Il n'est pas nécessaire de le pratiquer chaque jour. Une fois par semaine ou une fois tous les quinze jours suffit. Lavez le tissu avec du savon et conservez-le toujours propre. Buvez un verre de lait après l'exercice. Autrement, vous aurez une sensation de sécheresse intérieure.

BASTI

Cela se pratique avec ou sans bambou. Mais il est préférable d'en utiliser un. Asseyez-vous dans un baquet rempli d'eau jusqu'à hauteur de votre nombril. Installez-vous en *utkatasana*, c'est-à-dire accroupi, les talons bien calés contre chaque fesse. Prenez un petit tube de bambou de six doigts de long. Insérez-en les trois quarts dans l'anus après avoir lubrifié le tube avec de la vaseline, du savon ou de l'huile de ricin. Contractez l'anus. Faites monter l'eau doucement pour qu'elle entre dans les intestins. Faites bien circuler l'eau puis expulsez-la. Cela s'appelle *Jala-Basti*. On guérit ainsi les dépressions, les maladies urinaires, la dyspepsie, la myalgie, l'hydropisie, les problèmes de digestion, les maux d'intestins, les gaz, le flegme et la bile. Ce *kriya* se pratique le matin à jeun. Buvez un verre de lait ou prenez votre petit déjeuner lorsque vous avez terminé. Vous pouvez aussi vous entraîner dans une rivière.

Basti se pratique aussi sans eau. Cela s'appelle *sthala-basti*. Asseyez-vous sur le sol en *paschimottanasana* (posture de la pince). Barattez doucement vos parties abdominales et intestinales dans un mouvement qui va vers le bas. Contractez les sphincters. Cela supprime la constipation et les problèmes de tous les organes situés dans l'abdomen. Mais ce n'est pas aussi efficace que *jala-basti* (des lavages peuvent remplacer le *basti* classique).

NETI

Prenez un bout de ficelle fine de trente centimètres de long, sans aucun nœud (ou un cathéter médical). Faites-le passer dans les narines et rattrapez-le dans la bouche. On peut aussi l'insérer dans une narine et le ressortir dans l'autre. La ficelle est préalablement enduite d'une matière qui la rend ferme (en général, de la cire) pour faciliter son insertion. Ce *kriya* purifie le crâne ; il donne un regard limpide et pénétrant. Il soigne la rhinite et le coryza.

TRATAK (FIXATION OCULAIRE)

Regardez fixement et avec un mental concentré n'importe quel petit objet, sans cligner des yeux jusqu'à ce que les larmes coulent sur vos joues. Par cette pratique, on supprime toutes les maladies des yeux. L'agitation du mental disparaît. On obtient sambhavi siddhi. On développe la volonté et on acquiert des dons de clairvoyance.

NAULI

C'est un barattage abdominal, effectué par la contraction des muscles abdominaux centraux. Penchez la tête en avant. Isolez le muscle central et faites-le tourner de la droite vers la gauche puis de la gauche vers la droite. Cet exercice supprime la constipation, augmente le feu digestif et détruit toutes les maladies intestinales.

KAPALABHATI

Expirez et inspirez rapidement comme le soufflet du forgeron. Ceci détruit tous les maux causés par le flegme. Des informations plus précises sont indiquées plus loin.

DEUXIÈME CHAPITRE

LA PIÈCE DE MÉDITATION

Ayez pour méditer une pièce séparée que vous pouvez fermer à clé. Ne permettez jamais à qui que ce soit d'y entrer. Conservez cette pièce en état de sainteté. Elle est sacrée. Si vous n'avez pas la possibilité de réserver une pièce entière pour la méditation et le pranayama, choisissez un endroit dans une pièce calme ; isolez-le par un rideau ou un paravent. Placez-y la photo de votre guru (Maître spirituel) ou de votre déité favorite (ishta devata). Prenez votre posture devant ces photos. Offrez chaque jour des fleurs et des chants (puja) au guru et à la déité, physiquement et mentalement avant de commencer le pranayama et la méditation. Brûlez de l'encens dans cette pièce. Ayez à disposition quelques livres sacrés tels que le *Ramayana*, le *Srimad Bhagavata*, la *Bhagavad Gita*, les Upanishads, le *Yoga-Vasishtha*, etc. Étudiez-les chaque jour. Étalez une couverture par terre ; recouvrez-la d'un léger tissu blanc. Vous pouvez aussi répandre de l'herbe de Kusa et étaler par-dessus une peau de daim ou de tigre. Ou bien, élever une petite estrade de ciment sur laquelle vous prendrez la posture et pratiquerez le pranayama et la méditation sans être dérangé par les insectes, les fourmis, etc. Dans la posture, gardez la tête, le cou et le corps dans le prolongement les uns des autres, en ligne droite. De cette façon, la moelle épinière dans la colonne vertébrale restera libre.

LES CINQ POINTS ESSENTIELS

La pratique du pranayama nécessite cinq choses : un lieu approprié ; une heure convenable ; une nourriture modérée, légère et nourrissante ; de la patience et de la persévérance dans les exercices quotidiens, effectués avec enthousiasme, aisance et sincérité ; enfin, la purification des nadis (nadi-suddhi). Lorsque les nadis sont purifiés, l'aspirant entre dans la première étape du yoga : « arambha ». Celui qui pratique le pranayama, a bon appétit. Il digère bien. Il est gai, courageux, fort ; il a une vitalité supérieure à la normale et une bonne mine. Le yogi doit manger au moment où surya nadi (c'est-à-dire pingala) fonctionne : lorsque le souffle sort par la narine droite car pingala apporte la chaleur et la digestion s'effectue plus

rapidement. Ne faites pas de pranayama après le repas ou quand vous avez très faim. Progressivement, vous devriez arriver à retenir le souffle pendant une heure et demie (trois ghatikas). C'est par cet exercice que le yogi acquiert des pouvoirs psychiques. Si vous souhaitez retenir votre souffle assez longtemps, travaillez avec un Maître spirituel (guru) compétent en pranayama. On peut retenir le souffle en s'entraînant graduellement de une à trois minutes sans l'aide de qui que ce soit. Pour purifier les nadis, stabiliser l'esprit et avoir une bonne santé, une rétention de trois minutes suffit.

LE LIEU

Choisissez un endroit isolé, beau et agréable, où rien ne vous dérangera : au bord d'une rivière, d'un lac, de la mer ; au sommet d'une colline où jaillit une source et où se trouve un bouquet d'arbres. Vous devrez être à même de vous procurer du lait et toute autre nourriture sans problème. Construisez un kutir (hutte). Protégez-le par une clôture. Dans un coin de l'enclos, creusez un puits. Mais sachez qu'il est impossible de trouver un endroit idéal qui vous satisfera à tous les points de vue.

Les rives de la Narmada, de la Yamuna, du Gange, de la Cauveri, de la Godavari, de la Krishna sont très propices. Vous pouvez y installer votre kutir. Choisissez un lieu fréquenté par d'autres yogis méditants. Vous les consulterez lorsque vous aurez des problèmes. Ayez confiance dans vos kriyas. Lorsque vous constaterez que d'autres autour de vous se consacrent à leur pratique, vous aurez à cœur d'en faire autant avec assiduité. Vous deviendrez enthousiaste et tenterez même de les surpasser. Nasik, Rishikesh, Jhansi, Prayag, Uttarkasi, Brindavan, Ayodhya, Varanasi (Bénarès)... sont des sites favorables. Vous choisirez, dans ces lieux, des coins isolés de la foule. Autrement les curieux vous importuneraient. Vous ne bénéficieriez d'aucune vibration spirituelle. Si vous bâtissiez votre abri en pleine forêt, vous n'auriez aucune protection. Les voleurs et les bêtes sauvages vous dérangeraient. Vous auriez également des soucis inutiles concernant votre nourriture. La *Svetasvatara Upanishad* dit : « Dans un site nivelé, sans caillou ni feu ni graviers, agréable à regarder, transformé en tanière et protégé des vents, le yogi concentrera son mental sur Dieu ».

Ceux qui pratiquent dans leur propre maison, peuvent installer l'une des pièces comme s'ils étaient dans la forêt. Toute pièce isolée conviendra parfaitement.

LA SAISON

Il faut commencer le pranayama au printemps (vasanta ritu) ou en automne (sarad ritu) car, en ces saisons, il est très facile d'obtenir de bons résultats. Le printemps va de mars à avril. L'automne de septembre à octobre. En été, ne pratiquez pas le pranayama l'après-midi ni le soir. Entraînez-vous pendant les

heures fraîches de la matinée (dans les régions où le climat est doux comme en Europe occidentale, ces restrictions ne sont pas valables).

L'ADHIKARI

Celui dont le mental est paisible ; celui qui a maîtrisé ses sens (indriyas), qui nourrit une foi absolue envers l'enseignement de son guru et celui des shastras (Écritures), qui croit en Dieu (astika), qui mange, boit et dort modérément, qui a un profond désir de se libérer de la roue des naissances et des morts, est appelé adhikari (personne qualifiée ou apte à pratiquer le yoga). Il doit pratiquer le pranayama avec soin, beaucoup de persévérance et de confiance.

Ceux qui s'adonnent aux plaisirs sensuels ou ceux qui se montrent arrogants, malhonnêtes, menteurs, prudents, rusés et tricheurs ; ceux qui ne respectent ni les sadhus, ni les sannyasins ni leurs gurus ou enseignants spirituels et prennent plaisir à les contrecarrer inutilement ; ceux qui ont tendance à bavarder sans arrêt et refusent de croire à quoi que ce soit ; ceux qui fréquentent des personnes mondaines, qui sont cruels, bourrus, cupides et s'occupent de toutes sortes d'affaires inutiles en rapport avec le monde matériel, n'obtiendront aucun succès dans le pranayama ni dans les autres pratiques yogiques.

On distingue trois sortes d'adhikaris : les bons (uttama), les moyens (madhyama) et les inférieurs (adhama) en fonction de leurs samskaras, de leur intelligence, de leur pouvoir de détachement (vairagya), de leur discrimination (viveka), de leur désir profond pour la libération (mumukshutva) et de leur capacité à suivre la sadhana.

Vous devez choisir un Maître spirituel (guru) qui connaît les Écritures et a maîtrisé leurs pratiques. Asseyez-vous à ses pieds (de lotus). Servez-le. Chassez vos doutes en lui posant des questions judicieuses et fondées. Écoutez ses instructions. Pratiquez-les avec enthousiasme, zèle, attention, sincérité et foi en suivant les méthodes que vous aura indiquées le Maître.

Un adepte du pranayama aura toujours des paroles gentilles et douces. Il se montrera bienveillant envers tout le monde. Il sera honnête ; dira toujours la vérité ; développera le détachement (vairagya), la patience, la foi (sraddha), la dévotion (bhakti), la compassion (karuna)... Il observera un célibat complet. Une personne mariée restreindra ses appétits sexuels pendant la pratique.

DISCIPLINE DIÉTÉTIQUE

L'adepte doit abandonner toute nourriture nuisible à la pratique du yoga. Il doit renoncer au sel, à la moutarde, aux aliments suris, épicés, piquants et amers, à l'asafoetida, à l'adoration du feu, à la sexualité ; il cessera également de trop marcher, de prendre des bains à l'aube, de perdre du poids à cause de jeûnes trop poussés, etc. Au début de la pratique, il est conseillé de se nourrir de lait et de

beurre clarifié (ghee). On peut aussi manger des céréales, des légumineuses vertes et du riz complet qui favorisent les progrès. L'adepte retiendra alors son souffle aussi longtemps qu'il le désirera. Il atteindra, par cette rétention, kevala kumbhaka : le souffle s'arrête ; il n'y a plus ni inspiration ni expiration. Une fois kevala kumbhaka maîtrisée, on peut se passer de l'inspiration et de l'expiration. Plus rien, dans ces mondes, n'est désormais inaccessible à l'adepte. Au commencement de la pratique, le yogi transpire. Puis, assis en padmasana (lotus), il fait des bonds sur le sol comme une grenouille. Lorsqu'il aura davantage d'entraînement, il s'élèvera en l'air (lévitation). Alors, il sentira grandir en lui le pouvoir d'accomplir des exploits. Il ne sera plus affecté par quelque peine que ce soit, légère ou profonde. Il ira moins souvent à la selle ; il dormira moins. Les larmes, le liquide visqueux coulant de ses yeux, la salive, la transpiration et la mauvaise haleine disparaîtront. Avec encore plus de pratique, il acquerra une énorme force et obtiendra bhuchara siddhi qui lui permettra de contrôler toute créature vivant sur terre : tigres, sarabhas, éléphants, taureaux sauvages et lions mourront sur un simple coup administré par le yogi. Il deviendra aussi beau que le dieu de l'amour. Et grâce à la préservation de sa semence, un doux parfum émanera de son corps.

RÉGIME DU YOGI

Votre instinct ou votre petite voix intérieure vous guidera dans le choix de votre nourriture. Vous êtes le meilleur juge pour vous composer un régime sattvique en accord avec vos goûts et votre constitution. Des informations supplémentaires se trouvent en annexe.

MITAHARA

Remplissez à demi votre estomac de nourriture sattvique. Puis un quart avec de l'eau pure. Et laissez le dernier quart pour la libération des gaz et l'apaisement de Dieu.

PURETÉ DE LA NOURRITURE

« Ahara-suddhau sattva-suddhih, Sattva-suddhau dhruva-smritih, Smritilabhe sarvagrānthinam vipramokṣah » : la pureté de la nourriture engendre la pureté de notre nature intérieure qui elle-même favorise le développement de la mémoire. Et lorsque cette mémoire est renforcée, tous les liens se desserrent : le sage atteint alors la libération.

Ne pratiquez pas le pranayama après avoir mangé ni quand vous avez très faim. Allez aux toilettes et libérez vos intestins avant de commencer. Un pratiquant doit observer samyama, c'est-à-dire qu'il doit contrôler ce qu'il mange et ce qu'il boit.

Ceux qui sont stricts et réguliers dans leur régime alimentaire profitent mieux de leur pratique. Ils arrivent plus vite au but. Ceux qui souffrent de constipation chronique ou qui, au contraire, vont à la selle l'après-midi, peuvent pratiquer le pranayama tôt le matin sans aller aux toilettes. Ils feront de leur mieux et trouveront un moyen à leur convenance pour libérer leurs intestins dès le matin.

La nourriture joue un rôle très important dans la pratique de la sadhana. Un aspirant doit être très très prudent dans le choix de ses aliments au début de son entraînement. Plus tard, lorsqu'il aura obtenu des siddhis (pouvoirs surnaturels), il pourra supprimer les restrictions alimentaires trop sévères.

CHARU

C'est un mélange de riz blanc, de beurre clarifié (ghee), de sucre et de lait bouilli. Cette préparation convient à merveille aux brahmacharis et à tous ceux qui pratiquent le pranayama.

RÉGIME LACTÉ

Le lait doit être chauffé jusqu'au point d'ébullition, mais ne doit pas bouillir trop longtemps. Pour cela, il suffit d'ôter le lait du feu dès qu'il commence à frémir. Une ébullition trop poussée détruit les vitamines ; elle fait perdre au lait ses principes nutritifs mystérieux, rendant son usage tout à fait inutile (pas nécessaire en Occident). Le lait est un aliment merveilleux par lui-même. Il contient les divers éléments nutritifs dont le corps a besoin et ce, dans un pourcentage très équilibré. Il laisse très peu de résidus dans les intestins. C'est une nourriture idéale pour l'étudiant en yoga pendant sa pratique du pranayama.

RÉGIME AUX FRUITS

Un régime de fruits exerce une influence douce et apaisante sur la constitution. C'est un régime excellent pour les yogis. C'est une forme naturelle d'alimentation. Les fruits donnent beaucoup d'énergie. Les bananes, le raisin, les oranges douces, les pommes, les grenades, les mangues, les chikkus (sappota) et les dattes sont des fruits sains. Le citron possède des propriétés favorables contre le scorbut et joue un rôle de fortifiant pour le sang. Les jus de fruits contiennent des vitamines C. Les chikkus purifient le sang. Le mélange de lait et de mangue est très agréable à boire. Vous pouvez vivre en ne prenant que des mangues et du lait. Le jus de grenade est rafraîchissant et nourrissant. Les bananes sont aussi très nourrissantes. Les fruits favorisent la concentration. Ils aident le mental à se fixer sans difficulté.

ALIMENTS AUTORISÉS

L'orge, le blé, le beurre clarifié (ghee), le lait et les amandes procurent une longue vie. Ils développent la force et la puissance. L'orge, aliment très recommandé pour les yogis et les sadhakas, a aussi un pouvoir rafraîchissant. Sri Swami Narayan, l'auteur de *Ek Santka Anubhav*, qui ne porte qu'un simple pagne, vit de pain d'orge. Il recommande ce pain à ses disciples. On dit également que l'empereur Akbar lui-même ne se nourrissait que d'orge.

Vous pouvez manger du blé, du riz, de l'orge, du lait, du pain, du lait de vache, du beurre clarifié (ghee), du sucre, du beurre, du sucre-candi, du miel, du gingembre séché (soont), des légumineuses vertes, du soja vert, des pommes de terre, du raisin, des dattes et des khichdis de lentilles vertes. Les khichdis constituent une nourriture légère que vous dégusterez avec plaisir. Plus vous êtes capable de retenir le souffle (kumbhaka), plus vous diminuerez les quantités de votre nourriture. Au début, ne vous restreignez pas trop. Utilisez votre bon sens pendant toute la sadhana (pratique spirituelle). Le pancha-shaka est une sorte d'épinard. Il constitue un légume excellent. Ses feuilles tendres sont épaisses et charnues. Vous les cuirez à la vapeur puis les assaisonnerez. Vous pouvez aussi les faire frire avec du beurre clarifié (ghee). Prenez vos repas lorsque votre narine droite est ouverte (côté pingala). Pingala crée de la chaleur. Votre digestion s'effectuera mieux. Vous pouvez aussi manger des concombres, des aubergines et du plantain.

ALIMENTS INTERDITS

Évitez les plats trop assaisonnés, les currys épicés, les chutneys, la viande, le poisson, les œufs, le piment fort, les aliments aigris, les fruits du tamarinier, la moutarde, toutes les huiles, l'asafoetida, le sel, l'ail, les oignons, le dhal noir (Urad ki dhal, lentille courante en Inde) ; tout ce qui est amer, les aliments séchés, le sucre raffiné, le vinaigre, l'alcool, le lait caillé, les aliments rassis, acides, astringents, piquants, rôtis ; les légumes lourds à digérer, les fruits blets ou verts, les potirons, etc. En mangeant de la viande, l'homme peut devenir un savant mais rarement un philosophe, un yogi ou un tattva jnani. L'ail et les oignons sont pires que la viande. Tous les aliments contiennent une petite quantité de sel. Donc même si vous n'ajoutez pas de sel dans vos plats, le corps trouvera ce qui lui est nécessaire en sel dans les aliments eux-mêmes. L'abandon du sel n'entraînera pas une déficience en acide chlorhydrique ni une dyspepsie comme les médecins allopathiques l'imaginent sottement. Le sel excite les passions. Il n'y a aucun danger à abandonner le sel. Mahatma Gandhi et Swami Yogananda l'ont fait pendant plus de treize ans. Cela vous aidera à maîtriser votre gourmandise et par là, votre mental. Vous développerez aussi la puissance de votre pensée. Vous aurez une bonne santé. Ne vous asseyez plus près d'un feu. Évitez la compagnie des femmes et des personnes impliquées dans les affaires du monde ; abandonnez yatra, les longues promenades,

les fardeaux trop lourds, les bains froids tôt le matin, les mots durs, les mensonges, les procédés malhonnêtes, le vol, le meurtre des animaux, la violence envers qui que ce soit en pensée, en paroles ou en action ; n'ayez plus de haine ; cessez de vous battre, de vous quereller ; d'avoir de l'orgueil, de jouer double jeu, de fomenter des intrigues, de médire, de rapporter ; ne manquez plus de franchise ; ne parlez que d'atman et de moksha ; ne soyez pas cruel envers les animaux ou les hommes. L'adepte de yoga doit éviter de trop jeûner comme de prendre un seul repas par jour.

UN KUTIR POUR LA SADHANA

L'étudiant en pranayama installera une belle pièce (appelée kutir) avec une petite ouverture sur l'extérieur et sans aucune fente dans les murs. Elle sera bien colmatée avec de la bouse de vache ou du ciment blanc. Il ne doit y avoir ni punaise, ni poux, ni moustique. Vous balaierez le sol chaque jour. Vous brûlerez de l'encens pour que l'air soit imprégné de bons parfums. Assis sur un socle ni trop haut ni trop bas sur un tapis d'asana recouvert d'un tissu, d'une peau de cerf et d'herbe de Kusha, empilés les uns sur les autres, le sage prendra la posture du lotus, le corps bien droit, les mains respectueusement croisées. Il saluera sa déité tutélaire et Sri Ganesha, en répétant « Om Sri Ganesha Namah ». Puis il commencera à pratiquer le pranayama.

MATRA

Un matra est le temps mis pour faire tourner la paume de la main ni trop lentement ni trop vite, en claquant les doigts une fois.

Chaque unité de temps est aussi appelée matra (seconde). Parfois on prend, comme mesure de base, un clignement d'œil, une respiration normale ou bien le temps mis pour prononcer le monosyllabe OM. Cela est très commode. De nombreux yogis adoptent cette unité de temps pour leur pratique.

PADMASANA (POSTURE DU LOTUS)

On l'appelle aussi kamalāsana. Kamala signifie lotus. La posture ressemble un peu à un lotus. D'où son nom.

Padmasana est le premier des quatre asanas conseillées pour le japa et le dhyana. C'est la meilleure posture pour la méditation. Des rishis tels que Gheranda et Sandilya louent beaucoup cette posture importante. Elle est très agréable pour les chefs de famille. Les femmes aussi peuvent l'adopter. Padmasana convient aux personnes maigres et aux jeunes.

TECHNIQUE

Asseyez-vous sur le sol, les jambes ,tirées vers l'avant. Placez le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite, et les mains sur les genoux. Vous pouvez aussi croiser les mains au-dessus de la cheville gauche. Cela est très commode pour certains adeptes. Ou bien, vous pouvez poser la main gauche sur le genou gauche et la main droite sur le genou droit, paumes vers le haut, l'index touchant le pouce au niveau de sa première phalange (chinmudra).

SIDDHASANA (POSTURE PARFAITE)

L'asana le plus important après padmasana, est siddhasana. Certains font l'éloge de cette posture. Ils prétendent même qu'elle est supérieure au lotus lorsqu'on veut pratiquer dhyana (méditation). Si vous acquérez la maîtrise de cette asana, vous obtiendrez beaucoup de siddhis. En outre, de nombreux siddhas (yogis parfaits) d'autrefois pratiquaient cette posture. D'où son nom : posture des siddhas (siddhasana).

Même les personnes fortes, avec des cuisses lourdes, peuvent prendre cette asana. Pour certains, c'est une posture meilleure que le lotus. Les jeunes brahmacharis qui essaient de se fortifier dans le célibat, devraient la pratiquer. Cette posture ne convient pas aux femmes.

TECHNIQUE

Placez le talon gauche sous l'anus (guda), l'orifice par lequel se termine le canal alimentaire ou tube digestif. Posez le talon droit à la racine des organes génitaux. Faites en sorte que les pieds et les jambes se croisent sans douleur et que les chevilles se touchent. Placez les mains comme dans le lotus.

SVASTIKASANA (POSTURE PROSPÈRE)

Svastikasana consiste à s'asseoir confortablement, le dos droit. Étirez les jambes devant vous. Pliez la jambe gauche et placez le pied près des muscles de la cuisse droite. De la même façon, pliez la jambe droite et posez le pied dans l'espace libre entre la cuisse et le mollet gauches. Les deux pieds sont maintenant coincés entre les muscles du mollet et de la cuisse de chaque jambe. Cette posture est très agréable pour la méditation. Placez les mains comme dans padmasana (lotus).

SAMASANA (POSTURE SYMÉTRIQUE)

Placez le talon gauche à la naissance de la cuisse droite et le talon droit à la naissance de la cuisse gauche. Asseyez-vous confortablement. Ne vous penchez ni à gauche ni à droite. C'est le samasana.

LES TROIS BANDHAS

Il y a quatre bhedas (façon de percer les nœuds dans la sushumna) : surya, ujjayi, sitali et basti. Grâce à ces quatre pratiques, lorsqu'il a maîtrisé kumbhaka ou qu'il y parvient presque, le yogi sans péché pratiquera les trois bandhas. Le premier s'appelle mula bandha. Le second, uddiyana. Le troisième, jalandhara. On les décrit ainsi : apana dont la tendance naturelle est de fuir vers le bas de la sushumna, est renvoyé vers le haut en contractant les muscles sphincters de l'anus. Cette pratique s'appelle mula bandha. Lorsqu'apana ainsi élevée atteint la région d'agni (le feu), la flamme d'agni grandit sous l'action du souffle de vayu (l'air). Agni et apana s'unissent au prana, dans la chaleur. Agni est un feu très ardent. Il provoque dans le corps un embrasement qui réveille la kundalini dormante. Alors la kundalini siffle et se dresse toute droite comme un serpent frappé par un bâton. Elle entre dans le trou de brahmanadi (sushumna). C'est pourquoi les yogis doivent pratiquer mula bandha chaque jour. Il faut pratiquer uddiyana à la fin des kumbhakas et au début des inspirations. Les yogis appellent ce bandha : uddiyana, parce qu'il s'applique à faire lever le prana « uddiyate » dans la sushumna. Assis en Vajrasana, les deux orteils tenus fermement par les deux mains près des cuisses, l'adepte fera graduellement monter le tana (nerf ou nadi, sarasvati nadi) qui se trouve à l'ouest d'udara (partie supérieure de l'abdomen, au-dessus du nombril) jusqu'à la gorge. Quand le prana atteint sandhi (jonction) dans le nombril, il supprime peu à peu les maladies de cette partie du corps. C'est pourquoi on doit pratiquer parfaitement ces exercices. On peut pratiquer uddiyana, debout. On pose alors les deux mains sur les genoux ou un peu au-dessus des genoux, jambes légèrement écartées.

On pratique jalandhara bandha à la fin de puraka (l'inspiration). C'est une sorte de contraction de la gorge qui empêche vayu (prana) de fuir vers le haut. Lorsque la gorge est contractée en baissant la tête de façon à ce que le menton touche le haut de la poitrine, le prana entre dans brahmanadi. Assis dans la posture indiquée ci-dessus, on doit activer sarasvati nadi et maîtriser le prana. Le premier jour, l'adepte pratiquera kumbhaka (rétention du souffle) quatre fois. Le deuxième jour : dix fois, puis une seconde séance : cinq fois encore. Le troisième jour : vingt fois suffiront. Par la suite, il pratiquera les kumbhakas avec les bandhas, en doublant le nombre de fois chaque jour par deux.

ARAMBHA AVASTHA

Chantez pranava (ॐ), le temps de trois matras (intonations prolongées). Cela détruira les péchés. Le mantra pranava brûle tous les obstacles et tous les péchés. L'adepte qui pratique cet exercice, atteindra : arambha avastha (la première étape). Son corps commencera à transpirer. Le yogi essuiera sa peau doucement avec sa main. Il observera aussi des tremblements qui parfois iront jusqu'à des sauts de grenouille.

GHATA AVASTHA

Vient ensuite : ghata avastha (la seconde étape), que le yogi atteindra en pratiquant régulièrement des rétentions (kumbhakas) prolongées. On appelle ghata avastha l'état dans lequel le prana et l'apana demeurent unis. Manas et buddhi ou bien encore jivatman et paramatman ne sont plus en dualité. A partir de là, l'adepte peut pratiquer seulement pendant un quart du temps indiqué précédemment. Il s'entraînera de jour et de nuit pendant uniquement le temps d'un yama (trois heures). Il ne fera kevala kumbhaka qu'une seule fois par jour. On appelle pratyahara le complet retrait des sens de leurs objets, pendant la rétention du souffle. Tout ce que le yogi voit par les yeux, il le considère comme atman. De même, tout ce qu'il entend par les oreilles, est atman. Tout ce qu'il respire par le nez, est atman. Tout ce qu'il goûte par la langue, est atman. Tout ce qu'il touche avec sa peau, est atman. Il obtient alors divers pouvoirs merveilleux tels que la clairvoyance, la clair audience, la capacité de se déplacer en une seconde sur de longues distances, des facultés oratoires, la possibilité de se métamorphoser selon son goût, de devenir invisible et de changer le fer en or.

Celui qui pratique le yoga assidûment, parviendra à léviter. À ce moment-là, si le yogi pense que ces pouvoirs sont de grands obstacles à la réalisation finale, il ne devra jamais s'en réjouir ni y avoir recours. Jamais il ne démontrera ses pouvoirs devant qui que ce soit. Il vivra dans le monde comme un homme ordinaire de façon à cacher ses pouvoirs. Ses disciples, sans aucun doute, lui demanderont des démonstrations pour satisfaire leur curiosité. Celui qui s'adonne à ses exigences du monde oublie de pratiquer le yoga. C'est pourquoi un adepte doit pratiquer de nuit et de jour le yoga et rien que cela, sans oublier l'enseignement de son Maître. De cette manière, celui qui s'appliquera à s'entraîner constamment, dépassera cette étape dite ghata. On ne gagne rien à fréquenter des personnes qui sont sans intérêt pour le progrès ou qui sont attachées aux plaisirs mondains. Un yogi devrait donc éviter la mauvaise compagnie et pratiquer le yoga.

PARICHAYA AVASTHA

Grâce à cette pratique constante, on atteint la troisième étape : parichaya avastha. Vayu, le souffle, uni à agni, perce la kundalini par un entraînement déterminé et l'intermédiaire de la pensée. Ils entrent ensemble dans la sushumna sans obstacle. Lorsque chitta entre dans la sushumna avec le prana, il atteint le centre le plus élevé : dans la tête. Après avoir acquis la puissance d'action (kriya shakti) grâce à sa pratique ininterrompue, après avoir ouvert les six chakras et atteint l'état de parichaya où il ne risque plus rien, le yogi peut alors vraiment voir les effets du karma. À ce moment-là, l'adepte utilisera pranava (ॐ) pour détruire la multitude de karmas qui le lient encore. Il accomplira kaya-vyuha, technique mystique qui consiste à mettre en ordre les différents skandhas du corps et à prendre

la forme de divers corps de façon à brûler tous ses karmas antérieurs sans être obligé de renaître. Le grand yogi pratiquera alors les 5 dharanas (décrits en annexe) ou formes de concentration par laquelle on obtient le pouvoir de maîtriser les 5 éléments et d'anéantir toute crainte que l'on pouvait avoir vis-à-vis d'eux.

NISHPATTI AVASTHA

C'est la quatrième étape du pranayama. Par une pratique progressive, le yogi atteint nishpatti avastha, c'est-à-dire le but. Ayant détruit toutes les graines de karma, il boit le nectar d'immortalité. Il ne sent plus ni la faim, ni la soif. Il n'a plus envie de dormir. Il n'a plus de défaillance. Il devient totalement indépendant. Il peut se déplacer à son gré dans le monde. Il ne renaîtra jamais. Il est libéré des maladies, du déclin et de la vieillesse. Il goûte la béatitude du samadhi. Il n'a plus besoin de pratiquer le yoga. Lorsque le yogi, calme et adroit, peut boire le prana vayu en plaçant sa langue sur la racine du palais et lorsqu'il connaît les lois qui régissent les mouvements du prana et de l'apana, il est prêt pour la libération.

Un étudiant en yoga fera automatiquement l'expérience de ces avastha, l'une après l'autre, à mesure qu'il avancera dans ses pratiques régulières et systématiques. Un étudiant impatient n'expérimentera aucune avastha car il ne pratiquera que de temps en temps. Ayez soin d'observer mitahara et brahmacharya.

TROISIÈME CHAPITRE

QU'EST-CE QUE LE PRANAYAMA ?

« Tasmin sati svasaprasvasayor gativicchedah pranayamah » - la régulation du souffle ou contrôle du prana est l'arrêt de l'inspiration et de l'expiration qui survient après avoir adopté une posture stable.

Telle est la définition du pranayama, donnée par Patanjali dans ses *Raja Yoga Sutras* (II-49).

« Svasa » signifie air inspiré. « Prasvasa » signifie air expiré. Vous pouvez commencer la pratique du pranayama après avoir pris une posture stable (asana). Si vous pouvez rester immobile pendant trois heures dans cette posture, vous avez gagné la maîtrise de votre asana. Si vous êtes capable de rester assis sans bouger pendant une demi-heure à une heure, vous pouvez entreprendre la pratique du pranayama. Vous ne ferez guère de progrès spirituels si vous ne pratiquez pas le pranayama.

Au niveau individuel, le prana est vyashti. La somme totale des énergies cosmiques ou prana cosmique est Hiranyagarbha que l'on appelle « l'œuf d'or qui flotte dans l'espace ». Hiranyagarbha est le samasthi prana. Une allumette est vyashti (unité). La boîte entière est samashti. Un manguier isolé est vyashti. Un verger de manguiers est samashti. L'énergie dans le corps est prana. Lorsqu'on contrôle le mouvement des poumons ou des organes respiratoires, on peut contrôler le prana qui vibre à l'intérieur. En contrôlant le prana, on contrôle aisément le mental car le mental est intimement lié au prana comme l'oiseau à la branche. De même qu'un oiseau est attaché à un endroit par la branche sur laquelle il se repose après avoir volé ici et là, le mental-oiseau après avoir vagabondé, à droite et à gauche, dans divers objets des sens, retrouve son reposoir, pendant le sommeil profond, dans le prana.

LE PRANAYAMA (SELON LA *BHAGAVAD GITA*)

« Apāne juhvati pranam pranepanam tathapare. Pranapanagatee ruddhva pranayamaparayanah » (*Bhagavad Gita*, IV-29) - certains offrent le prana (air expiré) dans l'apana (air inspiré) et l'apana dans le prana, en diminuant le passage du prana et de l'apana. Le pranayama est un sacrifice recherché (yajna). Certains pratiquent une sorte de pranayama que l'on appelle puraka (inspiration pleine), d'autres, un pranayama que l'on appelle rechaka (expiration pleine), d'autres encore pratiquent le pranayama appelé kumbhaka : ils ralentissent le passage de l'air dans les narines et la bouche à l'inspiration et à l'expiration.

LE PRANAYAMA (SELON SRI SANKARACHARYA)

« Le pranayama est le contrôle de toutes les énergies vitales, en comprenant que Brahman seul existe en toutes choses comme, par exemple, le mental, etc.

« La négation de l'univers est l'expiration. La pensée : « Je suis Brahman » est appelée inspiration.

Lorsque cette pensée devient permanente, le souffle diminue. Ceci est le pranayama pratiqué par le sage tandis que celui dans lequel on se pince les narines, est réservé aux ignorants » (*Aparokshanubhuti*, 118-120).

LE PRANAYAMA (SELON LE YOGI BHUSUNDA)

Bhusunda dit à Sri Vasishtha : « Dans le frais lotus du cœur, à l'intérieur du temple visible de notre corps charnel, composé de cinq éléments, se trouvent deux vayus (énergies) : prana et apana, unis entre eux. Ceux qui marchent doucement et sans le moindre effort sur le chemin de ces deux vayus, verront le soleil et la lune pénétrer dans leur cœur - akasa, et se déplaceront dans cet akasa tout en continuant à bouger et à transporter leur tabernacle de chair. Ces vayus monteront et redescendront à des niveaux plus ou moins élevés. Ils conservent la même nature dans l'état d'éveil, de rêve et de sommeil profond et s'infiltrèrent partout. Je vais à la rencontre de ces deux vayus et j'ai anéanti tous mes vasanas (désirs subtils) en état d'éveil jusqu'à ceux du sommeil profond. Divisez un filament de tige de lotus en un millier de fibres ténues et vous verrez que ces vayus encore plus subtils que ce que vous obtiendrez. C'est pourquoi il m'est difficile de parler de la nature de ces vayus et de leurs vibrations. Parmi eux, le prana vibre sans arrêt dans notre corps avec un mouvement ascendant aussi bien extérieur qu'intérieur tandis que l'apana dont les fluctuations sont identiques à celles du prana, vibre avec un mouvement descendant aussi bien extérieur qu'intérieur. Si vous expirez le prana sur une longueur du souffle de seize secondes et inspirez dans la même proportion, cela vous procurera de grands bienfaits. D'habitude, nous n'inspirons que sur la base de douze secondes. Ceux qui

feront cette expérience, à savoir équilibrer le prana par l'égalisation de l'expiration et de l'inspiration, jouiront d'une félicité infinie.

« Voici, à présent, les caractéristiques du prana. L'inspiration d'une longueur de douze secondes du prana expiré, est appelée puraka (interne) : inspiration. On l'appelle aussi « l'interne » (puraka) quand apana vayu pénètre à nouveau dans le corps, sans effort. Lorsque apana vayu arrête de se manifester et que le prana reste absorbé dans le cœur, le temps pendant lequel on atteint cet état est appelé kumbhaka (interne). Les yogis peuvent expérimenter toutes ces phases. Quand le prana dans l'akasa du cœur se manifeste extérieurement (par rapport au cœur intérieur) en divers aspects et sans aucune douleur pour le mental, on pratique le rechaka (interne) : expiration. Quand le prana qui vibre extérieurement, entre dans le nez et s'arrête à son extrémité, cela s'appelle puraka externe. Mais lorsqu'il passe l'extrémité du nez et descend de douze secondes, cela s'appelle aussi puraka externe. Quand le prana est bloqué à l'extérieur et l'apana à l'intérieur, c'est le kumbhaka externe. Quand l'apana vayu lumineux s'élance vers le haut à l'intérieur, c'est un rechaka externe. Toutes ces pratiques conduisent à la libération (moksha). C'est pourquoi il faut toujours méditer en les effectuant. Ceux qui ont compris ceci et pratiquent convenablement les kumbhakas externes et internes ainsi que les autres exercices, ne renaîtront plus jamais.

« Les huit leçons que je viens de donner, conduisent à la libération. Pratiquez-les de nuit et de jour. Ceux qui s'entraînent progressivement et contrôlent leur mental, en ne le laissant pas vagabonder dans toutes les directions, atteindront le nirvana au bout de quelque temps. De tels pratiquants ne seront jamais assoiffés de plaisirs matériels. Ils resteront toujours concentrés sur leurs pratiques - qu'ils se promènent, se tiennent debout immobiles, s'éveillent, rêvent ou dorment.

« Après s'être échappé à l'extérieur, le prana sera de nouveau absorbé dans le cœur par une inspiration de douze secondes. De même façon, l'apana sera absorbé dans le cœur, après s'en être échappé, par une inspiration de douze secondes. L'apana, représentant la lune, rafraîchira tout le corps sur son passage. Mais le prana, représentant le soleil, produira de la chaleur dans l'organisme et favorisera la digestion ou la « cuisson » des aliments dedans. Des douleurs surgiront-elles chez celui qui a atteint l'état suprême dans lequel kalas (les rayons) d'Apuna, la lune, sont submergés par le prana, le soleil ? Celui qui a atteint l'état puissant dans lequel les rayons (kalas) du prana, le soleil, sont dévorés par l'apana, la lune, est-il destiné à renaître ? Ces processus stopperont immédiatement les sept naissances de ceux qui atteignent l'état neutre dans lequel l'apana vayu est consommé par le prana et vice versa. Je rends hommage à Chidatma qui est dans un état intermédiaire dans lequel le prana et l'apana sont absorbés l'un dans l'autre. Je médite sans arrêt sur Chidatma qui se trouve dans l'akasa, droit devant moi, au bout de mon nez, là où le prana et l'apana s'éteignent tous deux. C'est ainsi, par ce chemin du contrôle du prana, que j'ai atteint le Tattva suprême et immaculé, dénué de toutes souffrances.

CONTRÔLE DU SOUFFLE

Le premier pas important est la maîtrise de l'asana ou posture, c'est-à-dire le contrôle du corps. Vient ensuite le pranayama. Une posture correcte est indispensable pour obtenir un bon résultat dans la pratique du pranayama. Asana signifie : posture confortable. C'est une posture que l'on peut supporter sans douleur le plus longtemps possible. La poitrine, le cou et la tête doivent être sur le même alignement vertical. Ne vous penchez ni en avant ni de côté, à gauche ou à droite. Ne faites pas le dos rond. Ne permettez pas au corps de s'affaisser. Ne vous penchez ni en avant ni en arrière. Par une pratique régulière, vous parviendrez naturellement à maîtriser la posture. Les personnes bien en chair éprouvent quelques difficultés à pratiquer padmasana, le lotus. Elles pourront s'asseoir en sukhasana (posture confortable) ou en siddhasana (posture parfaite). N'attendez pas d'avoir maîtrisé votre posture pour pratiquer le pranayama. Pratiquez votre asana et, en même temps, pratiquez le pranayama. Avec le temps, vous acquerrez la maîtrise sur les deux à la fois. On peut également pratiquer le pranayama en restant assis droit sur une chaise.

Dans la *Bhagavad Gita*, « le Chant Immortel du Seigneur Krishna », vous trouverez une magnifique description de la façon de s'asseoir et de tenir la posture : « Dans un lieu pur et secret, assis fermement sur un siège stable, ni trop haut ni trop bas, recouvert successivement d'herbe de Kusha, d'une peau de daim et d'une étoffe, le mental concentré sur un seul point, ayant maîtrisé sa pensée et les fonctions de ses sens, l'adepte s'adonne au yoga pour la purification de son esprit (le Soi) ; il tient droits son corps, son cou et sa tête, le regard impassiblement fixé sur la pointe du nez. Rien autour de lui ne le distrait » (VI-10, 11 & 12).

Le pranayama est le contrôle du prana et des forces vitales du corps. C'est la régulation du souffle : l'étape la plus importante. Le but du pranayama est le contrôle du prana. Le pranayama commence par la régulation du souffle afin de pouvoir contrôler les courants vitaux ou forces vitales circulant dans le corps. En d'autres termes, le pranayama est le contrôle parfait des courants vitaux le contrôle de la respiration. Le souffle est une manifestation externe du prana grossier. On doit prendre l'habitude de respirer correctement en pratiquant le pranayama de façon régulière.

Si vous contrôlez le prana, vous pouvez contrôler complètement les forces de l'univers : mentales et physiques. Le yogi peut aussi contrôler l'omniprésente puissance dont sont issues toutes les énergies, que ce soit magnétisme, électricité, gravitation, cohésion, courants nerveux, forces vitales ou vibrations de la pensée... C'est-à-dire toutes les forces de l'univers, sans exception, physiques et mentales.

Celui qui contrôle le souffle ou le prana, contrôle aussi son mental. Celui qui est parvenu à contrôler son mental, contrôle aussi son souffle. Si l'un des deux est bloqué, l'autre aussi se bloque. Si le mental et le prana sont contrôlés, l'adepte se libère de la roue des naissances et des morts. Il atteint l'immortalité. Il existe un lien

intime entre le mental, le prana et la semence. Celui qui contrôle son énergie sexuelle, contrôle aussi son mental et son prana. Celui qui a réussi à contrôler son énergie sexuelle aura contrôlé son mental et son prana. Quelqu'un qui a réussi à contrôler son énergie sexuelle, j'insiste sur ce point, aura contrôlé son mental et son prana.

L'adepte qui pratique le pranayama, aura bon appétit. Il sera d'humeur joyeuse. Il aura une silhouette agréable, de la force, du courage, de l'enthousiasme, une santé au-dessus de la moyenne, de la vigueur, de la vitalité et une excellente concentration du mental. Le pranayama convient aussi très bien aux Occidentaux.

Un yogi ne mesure pas la durée de sa vie en nombre d'années mais en nombre de respirations. Vous pouvez accumuler un certain potentiel d'énergie ou de prana, contenu dans l'air, avec chaque respiration. La capacité vitale est la plus grande quantité d'air qu'un homme puisse inspirer après la plus profonde expiration. Un homme respire quinze fois par minute, ce qui correspond à vingt et une mille six cents fois par jour.

DIFFÉRENTES PHASES DU PRANAYAMA

« Bahya-abhyantar-stambha-vritti-desaa-kala
Sankhyabhih paridrishto deergha-sukshmah. »

Yoga Sutras, II-50.

Le pranayama est prolongé ou subtil selon ses trois phases : expiration, inspiration, immobilité ou rétention. La rétention s'améliore par la régulation du lieu, du temps et du nombre.

Lorsqu'on expire, c'est rechaka, la première phase du pranayama. Lorsqu'on inspire, c'est puraka, la seconde phase du pranayama. Lorsqu'on retient le souffle, c'est kumbhaka, la troisième phase. Kumbhaka est la rétention du souffle. Kumbhaka accroît la durée de vie. Elle développe la force spirituelle intérieure, la vigueur et la vitalité. Si vous retenez le souffle pendant une minute, cette minute est ajoutée à la durée totale de votre vie. Les yogis défient Yama, le Seigneur de la Mort, en faisant remonter l'énergie jusqu'à Brahmarandhra, dans le sommet de la tête, et en l'y maintenant fermement. Ils parviennent ainsi à conquérir la mort. Chang Dev a vécu mille quatre cents ans grâce à sa pratique de kumbhaka. Chaque phase du pranayama c'est-à-dire rechaka, puraka et kumbhaka, est régularisée par le lieu, le temps et le nombre.

Par « lieu », on entend l'intérieur ou l'extérieur du corps, la longueur particulière du souffle (son amplitude) ainsi que les points précis du corps dans lesquels on fixe le prana. Pendant l'expiration, la distance à laquelle le souffle est projeté, varie selon les individus. Elle varie de la même façon pendant l'inspiration. La longueur du souffle dépend aussi du tattva qui prédomine. Elle atteint respectivement douze, seize, quatre, huit et zéro secondes selon les différents tattvas : prithvi, apas, tejas,

vayu et akasa (terre, eau, feu, air et éther). Elle est extérieure pendant l'expiration et intérieure pendant l'inspiration.

Le « temps » s'applique à la durée de chaque phase, généralement compté en matras - unité correspondant à une seconde. Matra signifie mesure. Par « temps », on désigne aussi la durée pendant laquelle le prana doit rester fixé en un point particulier du corps.

Le « nombre » renvoie aux nombres de fois que l'on pratique le pranayama. L'étudiant progressera doucement jusqu'à quatre-vingt pranayamas, à chaque séance. Il s'entraînera quatre fois par jour : le matin, l'après-midi, le soir et à minuit ou bien une fois par jour à neuf heures du matin. Il fera alors trois cent vingt pranayamas d'une traite. Le résultat ou fruit du pranayama est udghata, l'éveil de la kundalini dormante. Le but principal du pranayama est l'union du prana avec l'apana, c'est-à-dire le pranapana que l'on amène doucement vers le sommet de la tête.

La kundalini est la source de tous les pouvoirs occultes. Le pranayama est long ou court selon la durée pendant laquelle on le pratique. Tout comme l'eau, jetée dans une casserole chaude, éclate en petites bulles çà et là et s'évapore en séchant, de la même façon, l'air qui entre ou sort, cesse de bouger lorsque l'on fait un gros effort pour le retenir (kumbhaka). Il demeure alors à l'intérieur.

Vachaspati décrit ceci : « La première étape (udghata), dite ordinaire, dure le temps de trente-six matras. La seconde, dite moyenne, deux fois plus. La troisième, dite intense, trois fois plus. Ceci est le pranayama, selon le nombre ».

Le « lieu » de l'expiration s'étend sur trente centimètres, à partir de l'extrémité du nez. On peut s'en assurer grâce à un morceau de roseau ou de tissu. Le « lieu » de l'inspiration s'étend de la tête jusqu'à la plante des pieds. On s'en assure en prenant conscience d'une sensation similaire au chatouillement d'une fourmi. Le « lieu » de kumbhaka est le lieu externe et interne de l'expiration et de l'inspiration unies, parce que les fonctions de la respiration peuvent être tenues dans ces deux endroits. On s'en assure en remarquant que les deux tests indiqués ci-dessus pour l'expiration et l'inspiration ne donnent plus de résultat.

La régulation du souffle s'effectue selon l'un de ces trois critères : temps, lieu et nombre. Il ne faut pas croire qu'ils doivent être pratiqués collectivement, car dans beaucoup d'écritures (smritis) on trouve de nombreux passages, où la seule spécification quant à la régulation du souffle est le temps.

La quatrième phase du pranayama consiste à fixer le prana en le dirigeant vers un objet extérieur ou intérieur : « Bahyabhyantaravishayakshepi chaturthah » (*Yoga Sutra*, II-50).

La troisième sorte de pranayama, décrite dans le sutra II-50 des *Yoga Sutras*, ne peut se pratiquer que lorsque le yogi a maîtrisé udghata, la première phase. La quatrième sorte du pranayama (*Yoga Sutra*, II-51) va plus loin : elle consiste à fixer

le prana dans les différents lotus (padma ou chakra) du corps astral et à l'amener doucement, pas à pas, étape par étape, jusque dans le dernier lotus - au sommet du crâne - où l'on réalise un samadhi parfait. C'est un processus interne. D'un point de vue externe, il tient compte de la longueur du souffle en fonction du tattva prédominant. On peut décrire le prana en faisant référence à des critères internes ou externes.

Après avoir graduellement maîtrisé les trois premières phases du pranayama, on peut commencer la quatrième. La troisième phase du pranayama ne tient pas compte du lieu. L'arrêt du souffle est atteint par un seul effort et est mesuré par le lieu, le temps et le nombre : il devient dirgha (long) et sukshma (subtil). Par contre, dans la quatrième phase, on prend conscience des lieux de l'inspiration et de l'expiration. Les différents états sont maîtrisés l'un après l'autre. On ne pratique pas la quatrième phase d'un seul coup comme la troisième. Quand une étape est maîtrisée, on passe à la suivante, et ainsi de suite... La troisième phase n'est pas précédée par des mesures. On l'atteint par un simple effort. Tout au contraire, la quatrième phase est précédée par la connaissance des mesures. On l'atteint en faisant beaucoup d'efforts. C'est la seule différence. Les conditions de temps, de lieu et de nombre s'appliquent aussi à ce pranayama. Des pouvoirs occultes spécifiques se développent à chaque étape du perfectionnement.

LES TROIS SORTES DE PRANAYAMA

Il existe trois sortes de pranayamas : adhama, madhyama et uttama (inférieur, moyen et supérieur). Le pranayama adhama dure 12 matras, madhyama : 24 matras et uttama : 32 matras. Voilà pour puraka (inspiration). La proportion entre puraka (inspiration), kumbhaka (rétention) et rechaka (expiration) est : 1-4-2. Si vous inspirez le temps de 12 matras, vous retiendrez le souffle pendant 48 matras et vous expirez pendant 24 matras. Ceci concerne le pranayama adhama. On applique les mêmes règles pour les deux autres sortes de pranayama. Au début, pratiquez adhama pendant un mois. Puis, madhyama pendant deux mois. Enfin, adoptez uttama.

Dès que vous avez pris votre posture assise, saluez votre guru et Sri Ganesha. Les heures favorables à la pratique sont 4 h du matin, 10 h, 17 h et 22 h ou minuit. A mesure de vos progrès, vous arriverez à pratiquer 320 pranayamas par jour.

Le pranayama sagarbha est celui que l'on effectue avec le japa mental de n'importe quel mantra, que ce soit Gayatri ou Om. Il est cent fois plus puissant que le pranayama agarbha qui est simple et sans accompagnement de japa. La perfection dans le pranayama dépend de l'intensité des efforts que l'adepte déploie. Un étudiant plein d'ardeur et d'enthousiasme, de zèle, de joie et de persévérance peut atteindre la perfection au bout de six mois. Tandis qu'un étudiant qui se laisse vivre, qui somnole et est paresseux, ne fera aucun progrès - même après huit ou dix ans de pratique. Persévérez ! Armez-vous de patience, de foi, de confiance et d'espoir.

Aimez votre pratique. Prêtez-lui toute votre attention. Vous avez tout en vous pour réussir. *Nil desperandum* : ne désespérez jamais.

LE KUMBHAKA VÉDANTIQUE

On doit pratiquer le pranayama sans se laisser distraire par quoi que ce soit. Et l'on doit garder l'esprit calme. Il faut arrêter de respirer. L'étudiant ne s'abandonnera qu'en Brahman. C'est le but suprême de la vie humaine. Rechaka (expiration) est le renoncement à tous les objets extérieurs. Puraka (inspiration) est l'étude des Écritures spirituelles (sastras). Kumbhaka (rétention) est le mûrissement de cette connaissance en soi. Celui qui entraîne son mental subconscient (chitta) à se nourrir de cette façon, atteindra la liberté. Il n'y a aucun doute. Grâce à kumbhaka, le mental s'absorbe dans une pensée positive et grâce à kumbhaka toujours, il se remplit totalement de lumière. Seule la pratique de kumbhaka peut aider à maîtriser kumbhaka. Au plus profond de cette rétention, repose Parama Siva. Au début, le souffle retenu à l'intérieur percera le nœud de Brahma ; puis, le nœud de Vishnu ; enfin, celui de Rudra. Le yogi parviendra alors à se libérer, par des cérémonies religieuses accomplies lors de ses renaissances, par la grâce des Gurus et des Devatas et par la pratique régulière du yoga.

PRANAYAMA POUR LA PURIFICATION DES NADIS (NADI-SUDDHI)

Le vayu ne peut entrer dans les nadis si ceux-ci regorgent d'impuretés. C'est pourquoi la première chose à faire, est de les purifier par le pranayama. Il y a deux techniques pour purifier les nadis : samanu et nirmanu. Samanu est une technique mentale qui utilise les bija mantra. Nirmanu consiste en un nettoyage physique ou shatkarmas.

1. Asseyez-vous en padmasana. Méditez sur le bijakshara de vayu (YAM) qui est couleur de la fumée. Inspirez par la narine gauche. Répétez 16 fois le bijakshara (c'est-à-dire YAM). Vous accomplissez ainsi puraka. Retenez le souffle, en répétant le bija 64 fois (kumbhaka). Puis expirez par la narine droite, très très doucement, tout en répétant le bijakshara 32 fois.

2. Le plexus solaire (région du nombril) est le siège d'agnitattva. Méditez sur cet agnitattva. Inspirez par la narine droite, en répétant 16 fois le bija d'agni (RAM). Retenez le souffle. Répétez le bija 64 fois. Et expirez doucement par la narine gauche, en répétant mentalement le bija 32 fois.

3. Fixez le regard sur la pointe du nez. Inspirez par la narine gauche, en répétant le bija (TAM) 16 fois. Retenez le souffle. Répétez le bija 64 fois. Imaginez que le nectar qui coule de la lune, traverse tout le corps et le purifie. Puis expirez doucement par la narine droite, en répétant le prithvi bija (LAM) 32 fois.

Cette série de pranayamas, décrite ci-dessus, purifie parfaitement les nadis si vous restez assis dans votre posture habituelle, sans bouger.

RÉPÉTITION DU MANTRA PENDANT LE PRANAYAMA

L'*Isvara Gita* explique ce qu'est la répétition du mantra pendant le Pranayama : « Lorsque l'adepte retient son souffle et répète trois fois la série suivante : Vyahritis, Gayatri et Siras - précédée et achevée par le Pranava - il pratique le contrôle du souffle ».

Par ailleurs, le Yogi Yajnavalkya indique ceci : « Après avoir retenu l'inspiration et l'expiration, on pratique le contrôle du souffle, en répétant le pranava (ॐ), conformément à la durée de ce mantra ».

Cette répétition du pranava seule est recommandée aux Paramahansa Sannyasins. Les Écritures (smritis) stipulent que, pour pratiquer une méditation ordinaire, on doit appliquer les différentes étapes du contrôle du souffle (inspiration, rétention, expiration), en fixant son mental sur les centres du nombril, du cœur et du front (manipura, anahata et ajna chakras) tout en visualisant respectivement dans chacun de ces centres : Brahman, Vishnu et Siva. Par contre, pour le Paramahansa, Brahman reste l'unique objet de contemplation : « L'ascète qui a une parfaite maîtrise de soi doit méditer sur le Brahman Suprême, en utilisant le pranava », déclarent les Écritures.

EXERCICE N° 1

Asseyez-vous en padmasana. Fermez les yeux. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils (ajna chakra ou trikuti). Fermez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez doucement par la narine gauche aussi longtemps que cela vous est confortable. Puis expirez très très doucement par la même narine. Recommencez l'exercice douze fois. Ceci correspond à un cycle.

Ensuite, inspirez par la narine droite, en fermant la narine gauche avec l'annulaire et le petit doigt droits, et expirez très doucement par la même narine. Recommencez douze fois. Cela correspond à un autre cycle.

Ne faites aucun bruit en inspirant et en expirant. Répétez le mantra de votre divinité pendant l'exercice. A partir de la deuxième semaine, faites deux cycles ; à partir de la troisième semaine, faites-en trois. Entre chaque cycle, reposez-vous quelques minutes. Pour cela, il suffit de respirer normalement quelques fois. Vous retrouverez ainsi votre vigueur pour commencer le cycle suivant. Il n'y a pas de kumbhaka (rétention) dans cet exercice. Vous pouvez augmenter le nombre de cycles selon votre force et votre capacité.

EXERCICE N° 2

Inspirez doucement par les deux narines. Ne retenez pas le souffle. Puis expirez lentement. Répétez ceci douze fois. Cela fera un cycle. Vous pouvez faire deux ou trois cycles selon votre capacité, votre force et le temps dont vous disposez.

EXERCICE N° 3

Prenez la posture. Fermez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez lentement par la narine gauche. Fermez la narine gauche avec l'annulaire et le petit doigt droits et ouvrez la narine droite, en ôtant le pouce droit. Expirez très lentement par la narine droite. Puis inspirez par la narine droite aussi longtemps que cela vous est confortable et expirez par la narine gauche, en ôtant l'annulaire et le petit doigt droits. Il n'y a pas de kumbhaka dans ce pranayama. Répétez l'exercice douze fois. Cela constitue un cycle.

EXERCICE N° 4

Méditez sur la lettre unique, la lumière suprême, le pranava ou OM, qui est l'origine et la source des trois lettres A, U et M. Inspirez par ida, narine gauche, pendant le temps de 16 matras (secondes). Méditez sur la lettre A parallèlement. Retenez le souffle pendant 64 matras, en méditant sur U. Expirez par la narine droite pendant 32 matras. Méditez sur M en même temps. Pratiquez cet exercice sans vous lasser, dans l'ordre ci-dessus indiqué. Commencez par deux ou trois cycles puis graduellement augmentez jusqu'à vingt ou trente selon votre capacité et votre force. Au début, adoptez la proportion 1-4-2 secondes. Peu à peu, augmentez jusqu'à 16-64-32 secondes.

EXERCICE DE RESPIRATION PROFONDE

Chaque respiration profonde consiste à inspirer par le nez jusqu'à remplir tous les poumons et à expirer par le nez de façon régulière jusqu'à vider totalement les poumons.

Inspirez doucement aussi longtemps que vous le pouvez. Expirez doucement aussi longtemps que vous le pouvez. Pendant l'inspiration, observez les règles suivantes :

1. Gardez le dos bien droit. Placez les mains sur les cuisses. Tirez les épaules vers l'arrière, sans trop forcer. Ayez une posture détendue et confortable.
2. Étirez la poitrine vers le haut. Calez les os des hanches vers le bas à l'aide des deux mains. Ceci créera un vide et l'air s'y engouffrera tout naturellement.
3. Gardez les narines grandes ouvertes. Ne prenez pas votre nez pour une pompe à air. Il doit rester passif pendant l'inspiration et l'expiration. Ne produisez

aucun bruit en inspirant ou en expirant. Souvenez-vous que la respiration correcte est silencieuse.

4. Étirez toute la partie supérieure du corps.

5. Ne voûtez pas le dos. Ceci vous donne une posture étriquée. Détendez l'abdomen naturellement.

6. Ne laissez pas tomber la tête en arrière. Ne tirez pas l'abdomen trop en avant, en cambrant les reins. Ne forcez pas pour tirer vos épaules en arrière. Gardez les épaules basses.

Pendant l'expiration, observez les règles suivantes :

1. Laissez descendre graduellement les côtes et toute la partie supérieure du corps.

2. Relevez doucement les côtes basses et l'abdomen.

3. Ne vous penchez pas en avant. N'affaissez pas la poitrine. Gardez la tête, le cou et le corps en alignement et bien droits. Contractez la poitrine. N'expirez pas par la bouche. Expirez très très lentement sans faire de bruit.

4. L'expiration se produit par un simple relâchement des muscles de l'abdomen et de la poitrine. La poitrine redescend sous l'effet de son propre poids et rejette l'air par le nez.

5. Au début, ne retenez pas le souffle après l'inspiration. Dès que l'inspiration s'achève, expirez. Quand vous serez plus avancé, vous pourrez retenir le souffle pendant cinq secondes puis aller lentement jusqu'à une minute selon votre force et votre capacité.

6. Après avoir effectué trois cycles de respiration profonde, reposez-vous en prenant quelques respirations normales (pause respiratoire). Puis commencez le cycle suivant. Pendant la pause, gardez une position confortable : le dos droit et les mains sur les cuisses. On fixe le nombre de cycles selon la capacité de l'étudiant. Pratiquez trois à quatre cycles et augmentez d'un cycle par semaine. La respiration profonde n'est qu'une variante du pranayama.

KAPALABHATI

« Kapala » est un mot sanskrit qui signifie crâne. « Bhati » signifie briller. Le terme « kapalabhati » indique un exercice qui fait briller le crâne. Ce kriya purifie le crâne. Pour cette raison, on l'inclut dans la catégorie des shat-karmas (les six pratiques de purification du hatha yoga).

Asseyez-vous en padmasana, mains sur les genoux. Fermez les yeux. Faites une expiration très rapide, avec vigueur. Certains transpireront beaucoup. C'est un très

bon exercice. Ceux qui ont maîtrisé kapalabhati, peuvent pratiquer bhastrika sans problème. Il n'y a pas de rétention dans kapalabhati. L'expiration est très importante. L'inspiration est douce, longue et lente (dirgha). L'expiration doit être rapide et énergique. Contractez les muscles abdominaux, en les poussant vers l'arrière. À l'inspiration, relâchez les muscles de l'abdomen. Quelques personnes ont le dos voûté et penchent la tête en avant. Cela est déconseillé. La tête et le corps doivent rester en ligne droite. Comme dans bhastrika, les expirations brusques se suivent les unes après les autres. Au début, faites une expiration par seconde. Graduellement, poussez jusqu'à deux expirations par seconde. La première semaine, pratiquez 10 expirations seulement, le matin. La deuxième semaine, pratiquez un cycle le soir. La troisième semaine, faites deux cycles le matin et deux cycles le soir. Chaque semaine, de cette manière, ajoutez progressivement et avec précaution, 10 expirations à chaque cycle jusqu'à obtenir 120 expirations par cycle.

Cela nettoie le système respiratoire et les canaux du nez. Les spasmes, dans les bronches, disparaissent. L'asthme, grâce à ce nettoyage profond, est soulagé et à la longue, on finit par le guérir. La partie haute des poumons reçoit un bain d'oxygène approprié. Elle ne constitue plus un terrain fertile pour l'incubation des bacilles de la tuberculose. On soigne également la phtisie si on pratique régulièrement. Les poumons se développent de façon considérable. Le bioxyde de carbone est éliminé dans une grande proportion. Les impuretés du sang sont rejetées. Les tissus et les cellules absorbent une grande quantité d'oxygène. Celui qui pratique, obtient une bonne santé. Le cœur fonctionne bien. Les systèmes respiratoires et circulatoires sont grandement tonifiés.

KUMBHAKA EXTERNE (BAHYA)

Inspirez par la narine gauche et comptez 3 OM. Expirez immédiatement par la narine droite, sans aucune rétention, et comptez 6 OM. Retenez, poumons vides, pendant le temps de 12 OM. Puis inspirez par la narine droite ; expirez par la gauche. Et retenez, poumons vides, comme précédemment, en comptant pour chaque phase respectivement : 3 OM, 6 OM et 12 OM. Pratiquez cela six fois le matin, six fois le soir. Augmentez progressivement le nombre de cycles et le temps de rétention. Ne forcez pas. N'allez pas jusqu'à la fatigue.

PRANAYAMA DANS UNE POSTURE CONFORTABLE

(SUKHA PURVAKA OU ANULOMA VILOMA)

Asseyez-vous en lotus ou en siddhasana, dans votre salle de méditation, devant la représentation de la divinité qui vous guide (ishta devata). Fermez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez très, très lentement par la narine gauche. Fermez la narine gauche avec l'annulaire et le petit doigt de la main droite. Retenez le souffle aussi longtemps que cela vous est confortable. Puis expirez très, très lentement par

la narine droite en enlevant le pouce. A présent, vous avez accompli la moitié d'un cycle. Inspirez par la narine droite. Retenez le souffle comme précédemment et expirez très, très lentement par la narine gauche. Ces six étapes constituent un pranayama. Pratiquez-les 20 fois le matin et 20 fois le soir. Augmentez-en le nombre progressivement. Ayez une attitude mentale (bhava) telle que toutes les qualités divines (daivi sampat) : compassion, amour, pardon, paix, joie etc. pénètrent votre corps à l'inspiration et tous les attributs diaboliques (asuri sampat) : désir, colère, convoitise etc. soient rejetés par l'expiration. Répétez OM ou le Gayatri (Différents mantras et leurs bénéfiques sont décrits dans mon livre : *Japa Yoga*) mentalement pendant puraka, kumbhaka et rechaka. Les sadhakas acharnés peuvent arriver à pratiquer 320 kumbhakas par jour en quatre fois, soit 80 kumbhakas à chaque séance.

Ce pranayama chasse toutes les maladies et purifie les nadis. Il apaise le mental, le met en état de concentration. Il améliore la digestion, augmente le feu digestif et l'appétit. Il aide à garder la chasteté (brahmacharya) et éveille la kundalini, endormie dans muladhara chakra. La purification des nadis arrivera vite. Vous léviterez aussi.

PRANAYAMA POUR RÉVEILLER LA KUNDALINI

Quand vous pratiquez l'exercice suivant, concentrez-vous sur muladhara chakra, à la base de la colonne vertébrale. Dans ce chakra, de forme triangulaire, siège la kundalini sakti. Fermez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez par la narine gauche en comptant lentement 3 OM. Imaginez que vous tirez à vous tout le prana de l'air. Puis fermez la narine gauche avec l'annulaire et le petit doigt de la main droite. Retenez le souffle pendant 12 OM. Envoyez le courant (l'énergie) dans le bas de la colonne vertébrale, directement dans le lotus triangulaire : muladhara chakra. Imaginez que ce courant nerveux subtil frappe contre la porte de ce lotus et réveille la kundalini. Expirez lentement par la narine droite en comptant 6 OM. Répétez le processus de la même façon en commençant par inspirer à droite, en utilisant les mêmes unités de mesure, les mêmes visualisations et les mêmes sensations. Ce pranayama réveillera très vite la kundalini. Pratiquez-le trois fois matin et soir. Augmentez, graduellement et avec précaution, le nombre de OM et le nombre de cycles selon votre force et votre capacité. Dans ce pranayama, l'essentiel est de se concentrer sur muladhara chakra. Vous réveillerez vite la kundalini si le degré de votre concentration est intense et si vous pratiquez quotidiennement.

PRANAYAMA PENDANT LA MÉDITATION

Si vous pratiquez la concentration et la méditation, le pranayama s'installera de lui-même. Le souffle devient de plus en plus lent. Nous pratiquons ce pranayama chaque jour sans le savoir. Quand vous lisez un roman passionnant ou quand vous

résolvez un problème de mathématiques, votre mental est vraiment très absorbé dans ce que vous faites. Si doucement vous observez le souffle à ce moment-là, vous remarquerez qu'il est devenu très, très lent. Quand vous assistez à une pièce au théâtre ou à un film au cinéma, quand vous apprenez une mauvaise nouvelle ou, au contraire, une bonne nouvelle, quand vous pleurez de joie ou de chagrin ou bien quand vous éclatez de rire, le souffle ralentit. Le pranayama vient de lui-même. Lorsque les étudiants yogis pratiquent la posture sur la tête (sirshasana), le pranayama s'installe tout seul. Ces exemples montrent bien entendu que si le mental est profondément concentré sur un objet, la respiration ralentit et s'arrête. Le pranayama se fait automatiquement. Le mental et le prana sont intimement liés. Si vous détournez votre attention pour observer le souffle à ces moments-là, la respiration reprendra son rythme normal. Le pranayama vient de lui-même chez ceux qui sont profondément absorbés dans le japa, dhyana ou Brahma-vichara (recherche de l'atman).

Le prana, le mental et virya (l'énergie sexuelle) sont en relation (sambandha). Si vous contrôlez le mental, le prana et virya se contrôleront d'eux-mêmes. Si vous contrôlez le prana, le mental et virya seront maîtrisés automatiquement. Si vous contrôlez virya en restant akhanda brahmachari, sans émission de la moindre goutte de sperme pendant 12 ans, le mental et le prana se stabiliseront d'eux-mêmes aussi. De la même façon qu'il y a une relation entre le vent et le feu (lumière), il y a aussi une relation entre le prana et le mental. Le prana attise le mental. S'il n'y a pas de vent, le feu (ou la lumière) reste immobile. Les hatha yogis approchent Brahman en contrôlant le prana. Les raja yogis approchent Brahman en contrôlant le mental.

Dans ce pranayama, il n'est pas nécessaire de fermer les narines. Fermez simplement les yeux si vous le pratiquez dans une posture assise. Oubliez le corps et concentrez-vous. Si vous pratiquez en marchant, sentez - dans les moindres détails - le mouvement de l'air inspiré et expiré.

PRANAYAMA EN MARCHANT

Marchez la tête droite, les épaules en arrière, la poitrine en avant. Inspirez lentement par les deux narines, en comptant mentalement trois OM, soit un OM par pas. Puis retenez le souffle pendant douze OM. Expirez lentement par les deux narines, en comptant six OM. Prenez quelques respirations normales pour vous reposer, pendant douze OM, après chaque cycle de ce pranayama. Si vous éprouvez quelques difficultés à compter un OM par pas, comptez OM sans vous soucier de vos pas.

On peut aussi pratiquer kapalabhati en marchant. Ceux qui sont très occupés, peuvent pratiquer le pranayama ci-dessus décrit, au cours de leurs marches quotidiennes du matin et du soir. Cela s'appelle « faire d'une pierre deux coups ». Vous trouverez très agréable cette pratique du pranayama en plein air, pendant que

vous marcherez dans le vent frais et doux. Vous gagnerez très rapidement de la vigueur et du tonus dans des proportions considérables. Pratiquez, sentez et prenez conscience de l'influence bénéfique de cette sorte de pranayama que je vous indique. Ceux qui marchent d'un pas alerte, en répétant OM mentalement ou à haute voix, pratiquent ce pranayama sans peine.

PRANAYAMA EN SAVASANA

Allongez-vous sur le dos, confortablement ; étalez une couverture entre le sol et vous. Laissez les mains au sol de chaque côté du corps et les jambes droites. Les talons se joignent mais les orteils peuvent légèrement se tourner vers l'extérieur. Détendez tous les muscles, tous les nerfs. Ceux qui sont faibles, peuvent pratiquer le pranayama dans cette position, sur le sol ou le sommier de leur lit. Inspirez lentement et sans bruit, avec les deux narines. Retenez le souffle aussi longtemps que cela reste confortable. Puis expirez lentement par les deux narines. Pratiquez cet exercice 12 fois le matin et 12 fois le soir. Chantez OM mentalement pendant la pratique. Si vous le désirez, vous pouvez aussi prendre la posture facile. De cette façon, vous combinez les bienfaits de l'asana, du pranayama, de la méditation et du repos. Cela détend non seulement le corps mais aussi le mental. Vous vous sentirez soulagé, à l'aise et plein de bien-être. Cela est très bon pour les personnes âgées.

RESPIRATION RÉGULIÈRE

Les hommes autant que les femmes respirent irrégulièrement. A l'expiration, la longueur du souffle est de 16 secondes ; à l'inspiration, elle n'est plus que de 12 secondes - soit une perte de 4 secondes. Mais si vous inspirez autant que vous expirez - 16 secondes à chaque fois - vous aurez une respiration rythmique. La puissance de la kundalini se réveillera. En pratiquant cette respiration rythmique, vous bénéficierez d'un repos véritable et bon. Lorsque vous maîtrisez le centre de la respiration, situé dans la moelle épinière, vous pouvez contrôler aussi les nerfs car ce centre a un certain pouvoir sur les nerfs. Celui qui a les nerfs très calmes, a aussi un mental calme.

Si votre inspiration égale votre expiration, vous respirez de façon rythmique. Si vous inspirez pendant 6 OM, expirez pendant 6 OM de la même façon. Cela s'appelle inspirer et expirer d'une manière rythmée. Cela équilibrera tout l'organisme : le corps physique, le mental, les désirs (indriyas) et apaisera les nerfs. Vous ferez l'expérience d'un repos total et d'une quiétude profonde. Toutes les émotions qui bouillonnent en vous, se calmeront et les impulsions houleuses tomberont.

Il existe une autre sorte de respiration rythmique : inspirez lentement par les deux narines pendant 4 OM ; retenez le souffle pendant 8 OM (kumbhaka

interne) ; expirez lentement par les deux narines pendant 4 OM et retenez le souffle, poumons vides (kumbhaka externe) pendant 8 OM.

Recommencez ce cycle aussi longtemps que votre force et votre capacité vous le permettent. Progressivement, vous pouvez augmenter les temps d'inspiration et d'expiration jusqu'à 8 OM, lorsque vous serez plus avancé ; et le temps de rétention jusqu'à 16 OM. Mais n'essayez jamais d'augmenter ces temps avant d'être sûr que vous ayez assez de puissance et de force pour le faire. Vous devez vous sentir joyeux et avoir du plaisir à pratiquer. Vous ne devez jamais éprouver de tensions anormales. Faites bien attention : conservez le rythme. Souvenez-vous que le rythme est plus important que la longueur du souffle. Vous devez ressentir ce rythme dans tout le corps. Cette pratique vous rendra parfait. Ayez de la patience et de la persévérance.

SURYA BHEDA

Asseyez-vous en lotus ou en posture parfaite (siddhasana). Fermez les yeux. Fermez la narine gauche avec le petit doigt et l'annulaire de la main droite. Inspirez par la narine droite lentement et sans bruit aussi longtemps que cela vous agréable. Fermez la narine droite avec le pouce droit et retenez le souffle avec fermeté, en pressant le menton contre la poitrine (jalandhara bandha). Retenez le souffle jusqu'à ce que vous transpiriez des pieds à la tête. On ne peut pas atteindre ce résultat dès le tout début. Il vous faudra progressivement augmenter le temps de rétention. C'est tout ce qui limite le kumbhaka dans surya bheda. Puis expirez très lentement, sans bruit, par la narine gauche - en fermant la narine droite avec le pouce. Répétez OM mentalement avec dévotion (bhava) et le mental concentré sur le sens du mantra, pendant l'inspiration, la rétention et l'expiration. Expirez après avoir purifié le cerveau, en forçant le souffle à monter dans le crâne.

Pratiquez ce pranayama sans cesse. Il purifie le cerveau. Il détruit les vers intestinaux et les troubles provoqués par un excès d'air (vayu), de gaz. Il supprime les quatre sortes de maux causés par vayu et guérit vata, les rhumatismes. Il guérit aussi les rhinites, les céphalées et diverses sortes de névralgies. Les vers qui se développent dans les sinus frontaux sont rejetés. Ce pranayama ralentit le processus catabolique et détruit la mort, il réveille la force de la kundalini et augmente la chaleur du corps.

UJJAYI

Asseyez-vous en lotus (padmasana) ou en posture parfaite (siddhasana). Fermez la bouche. Inspirez lentement par les deux narines dans un rythme doux et régulier jusqu'à ce que le souffle remplisse l'espace compris entre la gorge et le cœur.

Retenez le souffle aussi longtemps que cela vous est facile puis expirez lentement par la narine gauche en fermant la narine droite avec le pouce droit. Sortez la poitrine quand vous inspirez. Pendant l'inspiration, la fermeture partielle des glottes

produit un son particulier. Ce son rauque doit avoir une tonalité douce et uniforme, sans interruption. On peut pratiquer ce kumbhaka debout et même en marchant. Au lieu d'expirer par la narine gauche, vous pouvez expirer lentement par les deux narines.

Cela supprime la chaleur dans la tête. L'adepte devient très beau. Le feu gastrique s'accroît. Toutes les maladies du corps, le dhatu et le jalodara (hydroptisie du ventre ou ascite) sont guéries ainsi que le flegme dans la gorge, l'asthme, la phtisie et autres maladies pulmonaires. Les maux qui viennent d'une mauvaise inspiration (défiance d'oxygène) et les problèmes cardiaques disparaissent. Le pranayama ujjayi résout tout. Le yogi n'aura plus jamais de flegme, crise de nerfs, dyspepsie, dysenterie, dépression, phtisie, rhume ou fièvre. Pratiquez ujjayi pour détruire la vieillesse et la mort.

SITKARI

Renversez la langue dans la bouche de façon que la pointe touche le fond du palais et inspirez l'air par la bouche, en produisant un sifflement (ç, ç, ç, ç ou si, si, si, si). Puis retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez, sans aller jusqu'à la suffocation. Expirez lentement par les deux narines. Vous pouvez serrer les dents. Inspirez ensuite par la bouche comme indiqué précédemment.

Cette pratique donne de la beauté au yogi et raffermi son corps. Elle chasse la faim, la soif, l'indolence et le sommeil. L'adepte deviendra aussi fort qu'Indra. Il sera le roi des yogis. Il pourra tout créer et tout détruire. Il deviendra un seigneur indépendant, invincible. Aucune injure ne le troublera plus. Quand vous avez soif, pratiquez ce pranayama. Votre désir se calmera sur le champ.

SITALI

Tirez la langue. Enroulez-la comme un tube. Inspirez par la bouche, en produisant un sifflement. Retenez le souffle aussi longtemps que confortable. Puis expirez lentement par les deux narines. Pratiquez cela chaque jour, le matin, 15 à 30 fois. Choisissez la posture du lotus (padmasana), siddhasana, vajrasana ou restez debout. Vous pouvez pratiquer aussi en marchant.

Ce pranayama purifie le sang. Il apaise la soif et la faim. Il rafraîchit tout l'organisme. Il guérit la dyspepsie chronique (gulma), pleeha, toutes inflammations, la fièvre, la phtisie, l'indigestion, les problèmes bilieux, le flegme, les mauvais effets du poison ou des morsures de serpent, etc. Quand vous êtes perdu dans la jungle ou dans n'importe quel endroit désertique, sans eau, si vous avez soif, pratiquez ce pranayama. Vous serez soulagé immédiatement. Celui qui pratique ce pranayama régulièrement, n'aura rien à craindre des morsures de serpents ou de scorpions. Le kumbhaka sitali imite la respiration du serpent. L'adepte a le pouvoir de changer de

peau (muer comme un caméléon) et d'endurer la privation d'air, d'eau, de nourriture. Aucune inflammation ou fièvre ne peut plus l'atteindre.

BHASTRIKA

En sanskrit, bhastrika signifie « soufflet de forge ». C'est une succession rapide d'expirations forcées. Tout comme un forgeron utilise son soufflet avec des gestes rapides, vous devez remuer l'air dans les poumons très rapidement.

Asseyez-vous en lotus (padmasana), le corps droit, la nuque et la tête dans le prolongement. Fermez la bouche. Puis, inspirez et expirez rapidement dix fois de suite comme le soufflet du forgeron. Dilatez et contractez sans arrêter. Quand vous pratiquez ce pranayama, vous émettez un sifflement. L'adepte doit commencer par des expulsions rapides de l'air, se suivant l'une après l'autre dans un rythme intense. Lorsque vous avez accompli le nombre d'expirations requis, disons dix pour un cycle, prenez - après la dernière expiration - la plus profonde inspiration possible. Retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez. Puis expirez le plus possible et très lentement. Le cycle de bhastrika s'achève avec la fin de cette profonde expiration. Reposez-vous un moment, après ce cycle, en respirant normalement quelques fois. Cela vous détendra et vous remettra d'aplomb pour commencer un second tour. Faites trois autres cycles, le soir. Les personnes trop occupées qui trouvent difficile de pratiquer trois cycles de bhastrika, peuvent en pratiquer au moins un. Cela les tiendra aussi en bonne santé.

Bhastrika est un exercice très puissant. Il combine kapalabhati et ujjayi. Commencez par pratiquer kapalabhati et ujjayi. Bhastrika vous paraîtra facile ensuite.

Certaines personnes vont jusqu'au bout de leurs forces. Évitez cela. Vous transpirez énormément. Si vous ressentez des vertiges, arrêtez et respirez normalement quelques fois. Lorsque les vertiges ont disparu, recommencez. Vous pouvez pratiquer bhastrika le matin et le soir, en hiver. En été, pratiquez-le seulement le matin lorsque la température de l'air est encore fraîche (ceci n'est pas valable en Occident).

Bhastrika soulage les inflammations de la gorge, augmente le feu gastrique, détruit le flegme, guérit les maladies du nez et de la poitrine. Il supprime l'asthme, la phtisie, etc. Il donne de l'appétit. Il brise les trois granthis ou nœuds, c'est-à-dire Brahma granthi, Vishnu granthi et Rudra granthi. Il brûle le flegme qui verrouille la porte de Brahma nadi, la sushumna. Il permet de prendre conscience de la kundalini. Il supprime tous les maux provenant d'un excès de gaz (vayu), de bile et de flegme. Il réchauffe le corps. Lorsque vous n'avez pas de vêtements assez chauds pour vous protéger dans une région froide, pratiquez ce pranayama. Vous ferez très vite monter la chaleur de votre corps. Bhastrika purifie les nadis de façon considérable. C'est le plus bénéfique de tous les kumbhakas. Vous devriez le

pratiquer spécialement pour faire monter le prana dans la sushumna et briser les trois granthis ou nœuds qui bloquent l'énergie. Bhastrika réveille la kundalini très rapidement. Le yogi ne sera plus jamais malade. Il sera toujours en bonne santé.

Le nombre d'expirations ou cycles dépend de votre force et de votre capacité. N'allez pas au bout de vos forces. Certains étudiants font six cycles, d'autres douze.

Vous pouvez aussi pratiquer bhastrika comme suit, avec un léger changement à la fin : après avoir inspiré et expiré rapidement vingt fois, inspirez par la narine droite, retenez le souffle aussi longtemps que confortable puis expirez par la narine gauche. Inspirez par la narine gauche, retenez le souffle comme précédemment puis expirez par la narine droite.

Répétez OM mentalement avec dévotion (bhava) et le mental concentré sur le sens du mantra, pendant toute la durée de la pratique.

Il existe quelques variantes de bhastrika. On peut n'utiliser qu'une seule narine ou bien alterner les deux narines pour l'inspiration et l'expiration.

Ceux qui aimeraient pratiquer bhastrika intensément et pendant longtemps, doivent se nourrir de kitchidi et faire un lavement (bhasti), le matin avant de commencer.

BHRAMARI

Asseyez-vous en padmasana ou en siddhasana. Inspirez lentement par les deux narines, en produisant le son de *Bhramara*, l'abeille, expirez lentement par les deux narines en produisant un bourdonnement.

Continuez jusqu'à ce que le corps transpire. Pour finir, inspirez par les deux narines, retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez puis expirez lentement par les deux narines. Ce kumbhaka procure au yogi une joie illimitée et indescriptible. Au début, la chaleur du corps augmente à mesure que la circulation sanguine s'accélère. À la fin, la chaleur diminue avec la transpiration. Lorsqu'il maîtrise bhramari, l'étudiant yogi arrive au samadhi.

MURCHHA

Asseyez-vous et inspirez. Retenez le souffle. Pratiquez jalandhara bandha en pressant le menton contre la poitrine. Retenez le souffle jusqu'au bord de l'évanouissement puis expirez lentement. Ce kumbhaka s'appelle murchha kumbhaka car il rend le mental insensible et procure de la joie. Mais il convient à peu d'adeptes.

PLAVINI

L'étudiant doit avoir beaucoup d'habileté pour pratiquer ce pranayama. Celui qui pratique plavini, peut faire jalastambha et flotter au-dessus des eaux aussi longtemps qu'il le désire. Monsieur S, par exemple, étudiant en yoga, a pu tenir ainsi douze heures d'affilées. Celui qui pratique ce pranayama, peut vivre d'air et se passer de nourriture pendant plusieurs jours. L'étudiant, en effet, boit l'air lentement comme si c'était de l'eau et l'envoie dans l'estomac. L'estomac gonfle un peu. Si vous tapez dessus à ce moment-là, vous entendrez un bruit étrange, semblable à celui d'un tambour (air). Il est nécessaire d'aller progressivement et de se faire aider par quelqu'un qui connaît bien cet exercice. L'étudiant peut expirer tout l'air de l'estomac par des éructations graduelles.

KEVALA KUMBHAKA

Il y a deux sortes de kumbhaka : sahita et kevala. Celui que l'on associe à l'inspiration et à l'expiration, s'appelle sahita. Celui que l'on pratique à part, est kevala (seul). Lorsque vous maîtrisez sahita, vous pouvez vous lancer dans kevala. Lorsque, dans le cours de la pratique, le kumbhaka persiste sans inspiration ni expiration, et indépendamment du lieu, temps et nombre - alors ce kumbhaka est appelé absolu et pur (kevala kumbhaka), la quatrième phase de la maîtrise du souffle. Par cette dernière phase du pranayama, on obtient le pouvoir, entre autres, de rôder en restant invisible. Le *Vasishtha Sambhita* dit : « Lorsque, après avoir abandonné l'inspiration et l'expiration, on retient le souffle avec facilité, cela est appelé kevala kumbhaka (kumbhaka absolu) ». Dans ce pranayama, on arrête soudain la respiration (sans puraka ni rechaka). L'étudiant peut retenir son souffle aussi longtemps qu'il le désire par ce kumbhaka. Il atteint l'état de raja yogi. Par ce kevala kumbhaka, s'élève la connaissance intime de la kundalini. La kundalini s'éveille et la sushumna est libérée de tous les obstacles. L'étudiant atteint alors la perfection en hatha yoga. Vous pouvez pratiquer ce kumbhaka trois fois par jour. Celui qui connaît le pranayama et kevala est un vrai yogi. Que ne peut-il pas accomplir dans les trois mondes, celui qui a acquis la maîtrise de kevala kumbhaka ? Gloire, gloire à de telles âmes élevées ! Ce kumbhaka guérit toutes les maladies et prolonge la vie.

GUÉRISON PAR LE PRANA

Ceux qui pratiquent le pranayama, peuvent transmettre leur prana pour guérir des maladies. Ils peuvent aussi se recharger en prana en un rien de temps : il leur suffit de pratiquer kumbhaka. Ne croyez jamais que vous allez perdre votre prana en le donnant aux autres. Plus vous donnez, plus la source cosmique (Hiranyagarbha) vous abreuvera. C'est la loi de la nature. Ne devenez pas pingre. Si quelqu'un a des rhumatismes, massez doucement ses jambes avec vos mains.

Pendant ce massage, pratiquez kumbhaka et imaginez que le prana coule de vos mains vers les jambes du patient. Reliez-vous à Hiranyagarbha, le prana cosmique, et imaginez que l'énergie cosmique coule de vos mains vers les jambes du patient. Le malade ressentira tout de suite de la chaleur. Il se sentira soulagé et recouvrera sa force. Vous pouvez guérir des maux de tête, des coliques intestinales ou n'importe quelle autre maladie par les massages et le toucher magnétique. Quand vous massez le foie, la rate, l'estomac ou n'importe quelle partie, n'importe quel organe du corps, vous pouvez parler aux cellules et leur donner des ordres : « O cellules ! Exécutez vos fonctions convenablement. Je vous ordonne de le faire ! ». Elles obéiront à vos ordres. Elles aussi ont une intelligence subconsciente. Répétez OM quand vous transmettez votre prana aux autres. Exercez-vous plusieurs fois. Vous deviendrez peu à peu compétent. Vous pouvez aussi guérir les morsures de scorpion. Massez doucement la jambe et faites sortir le poison.

La pratique régulière du pranayama vous donnera un grand pouvoir de concentration. Elle renforcera votre volonté et rendra votre corps robuste. Vous serez toujours en bonne santé. Vous devrez diriger consciemment la puissance de prana vers les parties du corps atteintes de maladies. Supposez que vous ayez un foie paresseux. Asseyez-vous en padmasana. Fermez les yeux. Inspirez doucement en comptant 3 OM. Retenez le souffle pendant 6 OM. Dirigez le prana vers le foie. Concentrez votre mental en ce point. Fixez toute votre attention dessus. Imaginez que le prana pénètre dans tous les tissus et toutes les cellules des lobes du foie et qu'il les guérit, les régénère, les reconstruit. La foi, l'imagination, l'attention et l'intérêt jouent un rôle important dans la guérison lorsqu'on transfère le prana vers les zones malades. Puis, expirez lentement. Pendant l'expiration, imaginez que les impuretés du foie sont rejetées. Recommencez l'exercice 12 fois, le matin et 12 fois le soir. En quelques jours, la paresse de votre foie disparaîtra. C'est un traitement sans médicament. C'est une guérison naturelle. Vous pouvez transférer le prana vers n'importe quelle partie du corps pendant le pranayama et guérir n'importe quelle maladie, qu'elle soit bénigne ou chronique. Essayez une fois ou deux de vous soigner vous-même. Votre conviction sera renforcée. Pourquoi pleurez-vous comme ces femmes qui réclament du beurre clarifié (ghee) alors qu'elles ont du beurre dans les mains ? Quand vous avez à disposition un remède bon marché et puissant : le prana actif disponible en permanence pour exécuter tous vos ordres ! Utilisez-le judicieusement. Lorsque vous serez plus avancé dans votre concentration et dans votre pratique, vous pourrez guérir beaucoup de maladies par un simple toucher. A un stade plus avancé encore, on peut guérir à distance par la seule volonté.

GUÉRISON À DISTANCE

On l'appelle aussi « traitement par absence de traitement ». Vous pouvez transmettre votre prana à distance à votre ami. Il faudra qu'il ait une attitude réceptive. Vous devez vous sentir « en rapport » (en relation directe avec lui et avoir

de la sympathie) avec cet homme que vous soignez selon les principes de la guérison à distance.

Vous pouvez convenir, par correspondance avec vos patients, d'une heure fixe de rendez-vous. Écrivez-leur : « Soyez prêts à quatre heures du matin. Ayez une attitude mentale réceptive. Étendez-vous confortablement, dans un fauteuil. Fermez les yeux. Je vais vous transmettre mon prana ». Dites mentalement au malade : « Je te transmets une réserve de prana (force vitale) ». Pratiquez kumbhaka lorsque vous envoyez le prana. Pratiquez aussi la respiration rythmique. Ayez une image mentale du prana quittant votre corps à chacune de vos expirations ; sentez qu'il traverse l'espace et entre dans le corps du malade. Le prana lorsqu'il voyage, est aussi invisible que les ondes radio et il flamboie comme l'éclair dans l'espace. Le prana coloré par les pensées du guérisseur est projeté dehors. Vous vous rechargez en prana si vous pratiquez kumbhaka. Ceci demande une longue pratique, assidue et régulière.

RELAXATION

La relaxation des muscles apaise le corps autant que le mental. La tension des muscles sera soulagée. Ceux qui connaissent la science de la relaxation, ne perdront jamais leur énergie. Ils auront de bonnes méditations. Respirez plusieurs fois profondément et allongez-vous sur le sol en savasana (posture du cadavre). Détendez tous vos muscles, de la tête aux pieds. Roulez-vous d'un côté puis relaxez aussi complètement que possible. Ne crispez pas les muscles. Roulez de l'autre côté et relaxez. Ceci se fait naturellement pendant le sommeil. Il y a des exercices de relaxation différents pour chaque muscle et chaque partie du corps. Vous pouvez relaxer la tête, les épaules, les bras, les avant-bras, la taille, etc. Les yogi savent tout sur cette science de la relaxation. Lorsque vous pratiquez, vous devez imaginer mentalement le calme et la force.

RELAXATION MENTALE

On engendre le repos mental et le calme par la suppression des angoisses et de la colère. La peur est la cause de l'angoisse et de la colère. On ne gagne rien avec l'angoisse et la colère. Tout au contraire, ces deux émotions les plus basses nous font perdre beaucoup d'énergie. Si un homme est trop inquiet, s'il est irritable, il est en vérité très faible. Soyez prudent et réfléchissez. On peut éviter tous ces tracasseries inutiles. La relaxation des muscles agit sur le mental qu'elle apaise. De la même façon, la relaxation du mental repose les muscles. Le corps et le mental sont intimement liés. Le corps est un moule que le mental prépare pour son propre bien-être.

Asseyez-vous 15 minutes dans une posture détendue et confortable. Fermez les yeux. Ne pensez pas aux objets extérieurs. Calmez le mental. Faites taire les pensées

bouillonnantes. Imaginez que le corps est comme l'écorce d'une noix de coco et que vous êtes entièrement différent de lui. Pensez que le corps est un instrument entre vos mains. Identifiez-vous avec l'âme ou atman omnipénétrant. Imaginez que le monde entier et votre corps flottent dans ce vaste océan de l'âme comme un brin de paille sur les eaux. Sentez que la vie de tout l'univers bat, vibre et palpète en vous. Sentez que l'océan de vie vous berce doucement en son sein. Puis ouvrez les yeux. Vous ferez l'expérience d'une paix, d'une vigueur et d'une force mentales immenses.

IMPORTANTANCE ET BIENFAITS DU PRANAYAMA

« Les vasana (désirs subtils) samsariques illusoire qui se sont élevés en nous au cours de nos différentes vies, ne disparaissent jamais à moins de pratiquer le yoga pendant longtemps... Personne ne peut contrôler le mental en s'asseyant dans une posture mainte et mainte fois - sauf s'il respecte les techniques approuvées » (*Muktikopanisad*).

« Comment la connaissance (jnana) qui donne la libération (moksha) peut-elle s'installer sans le yoga ? Et même le yoga est impuissant à donner la libération sans l'aide de jnana, la connaissance. C'est pourquoi l'aspirant, après s'être affranchi, doit pratiquer sérieusement le yoga et jnana » (*Yogatattva Upanisad*).

« Tatah kshiyate prakasavaranam - Alors le voile qui couvre la lumière, est détruit » (*Yoga Sutras*, II-52). Tamas et rajas sont les voiles. C'est la pratique du pranayama qui permet de les détruire. Après avoir enlevé ces voiles, la nature réelle de l'âme est réalisée. La chitta se compose de particules sattviques mais elle est enveloppée et masquée par rajas et tamas tout comme le feu est enveloppé de fumée. Il n'y a pas de procédé plus purifiant que le pranayama. Le pranayama donne la pureté et la lumière de la connaissance brille. Le panorama magique du désir recouvre l'essence qui est, par nature, lumineuse. Et le jiva, âme individuelle, est attirée par les vices. Ce karma du yogi, qui cache la lumière et l'oblige à renaître sans arrêt, s'atténue avec la pratique du pranayama quotidien et finit par être détruit totalement. Selon Vachaspati, calamités et péchés constituent le voile qui masque l'âme.

Manu dit : « Laissez le pranayama brûler tous les défauts ». *Vishnu Purana* parle du pranayama comme un moyen d'accès au yoga : « On dit que celui qui veut obtenir l'énergie vitale (prana), grâce à la pratique, a acquis la science du pranayama ».

« Dharanasu cha yogyata manasah - Le mental devient apte à la concentration » (*Yoga Sutras*, II-53). Vous pourrez concentrer le mental parfaitement après avoir ôté le voile qui cache la lumière. Le mental sera tout à fait stable comme la flamme dans un lieu où le vent ne souffle pas, où toute énergie perturbatrice aura été enlevée. Quelquefois, on utilise le terme pranayama pour indiquer globalement l'inspiration, la rétention et l'expiration. D'autres fois, pour indiquer chacune de ces

phases séparément. Quand le prana vayu bouge dans l'akasa-tattva, le souffle ralentit. A ce moment-là, il sera facile d'arrêter la respiration. Le pranayama calmera lentement les agitations du mental. Il introduira vairagya (le détachement).

Si vous pouvez retenir un pouce de souffle à l'intérieur, vous acquerez le don de clairvoyance ; si vous retenez deux pouces, vous pourrez lire les pensées ; trois pouces, vous lévitez ; quatre pouces, vous mesurerez les phénomènes psychiques et aurez des dons de clair audience, etc. ; cinq pouces, vous voyagerez partout, invisible aux yeux des autres ; six pouces, vous aurez le don de « kaya siddhi » ; sept pouces, vous pourrez entrer dans le corps d'une autre personne (parakaya pravesa) ; huit pouces, vous resterez jeune pour toujours ; neuf pouces, vous obtiendrez des devas qu'elles travaillent pour vous ; dix pouces, vous acquerez des pouvoirs surnaturels (siddhis) tels qu'anima, mahima et autres ; onze pouces, vous atteindrez l'union avec paramatman. Quand le yogi pratique intensément et que cela lui permet de maîtriser kumbhaka pendant trois heures pleines ; alors il peut tenir en équilibre sur son pouce. Sans aucun doute, il aura toutes sortes de pouvoirs. Tout comme le feu détruit le fuel, le pranayama de la même façon détruit le fardeau des péchés. Pratyahara rend le mental paisible. Dharana stabilise le mental. Dhyana permet d'oublier le corps et le monde. Samadhi donne la joie suprême infinie, la connaissance, la paix et la libération.

Pendant le samadhi yogique, la flamme de yogagni (feu du yoga), s'élevant du nombril à la tête, dissout amrita dans brahmarandhra. Le yogi boit ce nectar avec joie et extase. Il peut se passer de nourriture et de boisson pendant des mois en s'abreuvant de ce seul nectar.

Le corps devient mince, puissant et sain. La graisse superflue disparaît. Le visage rayonne. Les yeux étincellent comme des diamants. L'adepte embellit. Sa voix s'adoucit et devient mélodieuse. Les sons intérieurs d'anahata résonnent distinctement. L'étudiant n'a plus de maladies. Il pratique la continence (brahmacharya). Sa semence est vigoureuse et stable. Le feu intestinal est augmenté. Le yogi est tellement chaste que son mental ne se troublera pas - même si une fée tente de l'embrasser. Son appétit est très aiguisé. Les nadis sont purifiés. Vikshepa (dispersion du mental) disparaît et le mental se fixe sur un seul point. Rajas (excitation) et tamas (paresse) sont détruits. Le mental est prêt pour dharana (concentration) et dhyana (méditation). Les excréctions sont réduites au minimum. La pratique régulière engendre la lumière spirituelle intérieure, la joie et la paix du mental. Elle fait de l'étudiant un urdhvareto yogi. Seuls les adeptes avancés obtiendront les pouvoirs mentionnés ci-dessus.

Le mental d'un homme peut-être transformé de telle sorte qu'il transcende l'expérience ordinaire et existe sur des plans de conscience supérieurs à ceux de la raison, connus sous le nom d'états supraconscients de concentration, au delà des limites de la concentration. Le yogi affronte des événements que la conscience ordinaire est incapable d'appréhender. On doit atteindre cela par un entraînement

spécial et la manipulation adéquate des forces subtiles du corps de façon à ce qu'elles poussent le mental vers des sphères plus élevées. Lorsque le mental a ainsi atteint les états supraconscients de la perception, il commence à agir à partir de là et fait l'expérience d'événements et d'une connaissance plus élevés. C'est le but ultime du yoga que l'on peut atteindre par le pranayama. Pour un yogi, contrôler les vibrations du prana signifie allumer le feu de la connaissance suprême, la réalisation du Soi.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES

1. À l'aube, répondez aux besoins de la nature et asseyez-vous pour commencer la pratique. Pratiquez le pranayama dans une pièce sèche et bien aérée. Le pranayama demande une concentration profonde et de l'attention. Il est toujours préférable de pratiquer assis dans une posture stable. Ne permettez à personne de rester près de vous de façon à éviter que votre mental ne soit distrait.

2. Avant de vous asseoir pour pratiquer le pranayama, nettoyez vos narines complètement. Vous pouvez boire un peu de jus de fruit ou une petite tasse de lait, ou de la tisane, même avant vos exercices. Quand vous avez fini, buvez une tasse de lait ou prenez un repas léger, dix minutes après.

3. En été, pratiquez seulement le matin (pas valable en Occident car il y fait moins chaud). Si votre cerveau ou votre tête sont trop chauds, appliquez de l'huile amla ou du beurre après avoir pris votre bain. Prenez du misri sherbat (sucre candi dissout dans de l'eau). Ceci rafraîchira tout votre organisme. Pratiquez aussi sitali. La chaleur ne vous incommodera plus.

4. Évitez strictement de trop parler, trop manger, trop dormir, trop vous mêler aux amis et faire trop d'efforts. « Le vrai yoga n'est pas pour celui qui mange trop ou trop peu, ni pour celui qui dort trop ou qui reste toujours éveillé » (*Bhagavad Gita*, VI-16). Prenez un peu de beurre clarifié (ghee) avec du riz lorsque vous déjeunez. Cela lubrifiera vos intestins et facilitera la descente de vayu.

5. « Mitaharam vina yastu yogarambham tu karayet, Nanaroga bhavettasya kinchid yogo na sidhyati » - celui qui pratique le yoga sans observer un régime alimentaire modéré, n'obtiendra aucun bienfait mais, au contraire, il aura beaucoup de maladies (*Gherandha Sambhita*, V-16).

6. Un célibat total pendant six à douze mois vous permettra sans aucun doute d'améliorer très vite votre pratique et de faire de rapides progrès spirituels. Ne parlez pas aux femmes. Ne riez pas avec elles. Ne plaisantez pas avec elles. Gardez-vous de leur compagnie (et vice versa pour les femmes, bien sûr). Si vous pratiquez le yoga sans être brahmachari et sans adopter de régime alimentaire, vos pratiques spirituelles ne vous donneront pas le maximum de bénéfices. Mais pour conserver une santé ordinaire, vous pouvez vous contenter d'exercices moins astreignants.

7. Soyez réguliers et systématiques dans votre pratique. Ne laissez jamais passer un seul jour. Arrêtez de pratiquer lorsque vous êtes gravement malade. Certains crispent les muscles du visage lorsqu'ils pratiquent kumbhaka. Évitez cela. Ce symptôme indique qu'ils dépassent leurs capacités. Évitez cela à tout prix. De telles personnes ne peuvent inspirer et expirer régulièrement, de façon fluide et continue.

8. Obstacles au yoga : « Dormir pendant la journée, veiller tard la nuit, excès d'urine et de matières fécales, problèmes à cause d'une nourriture malsaine, et travail mental excessif qui disperse le prana ». Lorsque quelqu'un est atteint de l'un de ces maux, il accuse le yoga. C'est une grave erreur.

9. Levez-vous à quatre heures du matin. Méditez ou faites du japa pendant trente minutes. Puis faites vos asanas et mudras. Reposez-vous quinze minutes. Commencez le pranayama. On peut parfaitement combiner exercices physiques et asanas. Si vous disposez d'assez de temps, vous pouvez intégrer quelques mouvements de gymnastique après vos asanas et votre méditation. Il est aussi possible d'entreprendre le pranayama dès le lever, avant le japa (répétition du mantra) et la méditation. Cela rendra votre corps léger et vous serez content de votre méditation. Vous devez établir un emploi du temps en fonction de vos goûts et de vos heures de liberté.

10. Vous obtiendrez un maximum de résultats si vous pratiquez le japa pendant les asanas et le pranayama.

11. Il est toujours préférable de commencer le japa et la méditation, tôt le matin, à quatre heures dès que vous êtes levé. A cette heure-là, le mental est calme et reposé. Votre concentration sera meilleure.

12. La majorité des gens perdent leur précieux temps, le matin, à satisfaire les besoins de la Nature pendant une demie heure et à se laver les dents pendant une autre demie heure. C'est une mauvaise habitude. Les aspirants doivent essayer de déféquer en cinq minutes et de brosser leurs dents en cinq minutes également. Si les intestins sont constipés, pratiquez vigoureusement salabhasana (sauterelle), bhujangasana (cobra) et dhanurasana (arc) pendant cinq minutes, après être sorti du lit. Si vous avez l'habitude d'aller aux toilettes tard dans la matinée, vous pouvez le faire après vos exercices yogiques.

13. Commencez par le japa et la méditation. Ensuite, faites les asanas et le pranayama. Finissez votre pratique par une courte méditation en posture assise.

14. Comme on est toujours un peu paresseux en sortant du lit, il est conseillé de pratiquer quelques asanas et un peu de pranayama pendant cinq minutes pour chasser cette paresse et vous préparer à la méditation. Le mental devient concentré après le pranayama. Bien que le pranayama concerne essentiellement le souffle, il constitue aussi un bon exercice pour les organes internes et l'ensemble du corps.

15. L'ordre normal dans lequel s'effectuent les kriyas (la pratique) est le suivant : d'abord, faites tous les asanas, puis les mudras, le pranayama et enfin dhyana. Les heures matinales de la journée étant propices à la méditation, vous pouvez pratiquer dans cet ordre : japa, méditation, asanas, mudras et pranayama. C'est le meilleur moyen. Vous pouvez adopter un ordre qui vous convient. Après les asanas, détendez-vous cinq minutes (savasana) et commencez le pranayama.

16. Certains livres de hatha yoga interdisent les bains froids tôt le matin. C'est probablement parce qu'on risque d'attraper un rhume ou une pneumonie - surtout dans les régions froides comme le Cachemire, Mussoorie, Darjeeling, etc. Il n'y a aucune interdiction pour les régions chaudes. Je recommande toujours des bains froids avant la pratique car ils rafraîchissent et stimulent le corps. Ils chassent la paresse et rendent la circulation du sang équilibrée ; le cerveau est baigné dans un flot de sang nouveau.

17. Asanas et pranayama font disparaître toutes les maladies. Ils améliorent la santé, accélèrent la digestion, rendent les nerfs vigoureux, redressent la sushumna nadi, suppriment rajas (excitation) et éveillent la kundalini. Par la pratique des asanas et du pranayama, on acquiert une bonne santé et un mental stable. Comme aucune sadhana n'est possible sans une bonne santé et qu'aucune méditation ne peut se faire sans un mental stable, le hatha yoga est d'une grande utilité pour les dhyana (raja) yogis, les karma yogis, les bhakta yogis et aussi les védantins.

18. Pour conserver le corps en parfaite santé, il faut absolument pratiquer les asanas ou faire de la gymnastique ou bien avoir d'autres activités. Même un védantin orthodoxe est un hatha yogi sans le savoir. Chaque jour, il pratique quelques asanas. Il pratique aussi le pranayama inconsciemment car, pendant la méditation, le pranayama s'installe de lui-même.

19. À chaque fois que vous vous sentez mal à l'aise, déprimé ou découragé, pratiquez le pranayama. Vous retrouverez votre vigueur, votre énergie et votre force, sur le champ. Vous vous sentirez élevé, renouvelé et rempli de joie. Faites-le. Essayez. Avant de commencer à écrire quoique ce soit : un essai, un article ou une thèse, pratiquez le pranayama. Vous aurez des idées merveilleuses et serez très inspiré. Votre production sera puissante et originale.

20. Soyez régulier dans votre pratique. La régularité est essentielle si vous souhaitez obtenir le maximum de bienfaits des asanas et du pranayama. Ceux qui pratiquent de temps à autre n'arriveront pas à grand-chose. Généralement, les gens pratiquent pendant deux mois, au début, avec un enthousiasme débordant. Puis, ils abandonnent. Ceci est une grave erreur. Ils réclament toujours un professeur de yoga à leurs côtés. Leur mental est aussi faible que celui d'une femme sans volonté. Ils sont paresseux, léthargiques et indolents.

21. Les gens ne veulent pas chasser mala (impureté) en faisant du travail bénévole ni vikshepa (instabilité du mental) en pratiquant les asanas et le

pranayama. Ils ne pensent qu'à éveiller d'un seul coup la kundalini et à élever en eux la brahmakara vritti (« Je suis Brahman »). Ils se casseront seulement le cou. Ceux qui parviennent à éveiller la kundalini par les asanas et le pranayama, devront auparavant être purs en pensées, en paroles et en actions. Ils devront être brahmachari (chaste) mentalement et physiquement. Alors, ils pourront jouir de tous les bienfaits de la kundalini éveillée.

22. Semez les graines de la spiritualité dès votre jeunesse. Ne perdez pas virya (l'énergie sexuelle). Disciplinez vos indriyas (organes des sens) et votre mental. Pratiquez la sadhana. Quand vous prendrez de l'âge, vous éprouverez quelques difficultés à pratiquer une sadhana rigide. Soyez donc en éveil dès votre adolescence. Vous constaterez, par vous-même et très rapidement, les bienfaits particuliers des différentes sadhanas que vous entreprendrez.

23. Quand vous avancez dans votre pratique spirituelle, vous devez observer mouna (vœu de silence) avec rigueur, pendant vingt quatre heures d'affilées. Continuez cette pratique pendant quelques mois aussi. Chacun doit choisir une série d'asanas, des pranayamas et une méditation qui conviennent à son tempérament, ses capacités, ses goûts et ses besoins.

24. Un homme peut pratiquer le célibat sans problème malgré les tentations et distractions qu'il rencontre. Une vie bien disciplinée, l'étude des Écritures, les satsangs, le japa, dhyana, le pranayama et une alimentation sattvique modérée, une introspection quotidienne, une recherche sur soi, l'auto-analyse, l'auto-correction, le sadachara (bonne conduite), la pratique des yamas et des niyamas, les tapas physiques et verbaux, etc. Tout cela apportera des pierres à l'édifice de votre réalisation. Les gens mènent une vie irrégulière, impie, immodérée, dépravée et indisciplinée. C'est pourquoi ils souffrent sans parvenir à atteindre le but de la vie. Tout comme un éléphant jette du sable sur sa tête ; de la même façon, ils s'embourbent dans les difficultés et les ennuis à cause de leur sottise.

25. Ne remuez pas le corps sans raison. En bougeant souvent, vous dérangez votre mental. Ne vous étirez pas pour un oui pour un non. Les asanas doivent être immobiles et fermes comme une montagne, quand vous pratiquez le pranayama, le japa ou la méditation.

26. Découvrez par vous-même, selon votre santé et votre constitution, quel régime alimentaire vous convient le mieux et quel pranayama particulier vous aidera plus qu'un autre. Alors seulement, continuez votre sadhana sans souci. Commencez par lire toutes les instructions de ce livre, concernant les divers exercices : depuis le début jusqu'à la fin. Comprenez les techniques clairement. Si vous avez le moindre doute, demandez à un étudiant en yoga de vous montrer l'exercice ; puis, pratiquez-le. C'est la méthode la plus sûre. Ne choisissez pas les exercices au hasard. Ne commencez pas à les pratiquer n'importe comment.

27. Dans tous les exercices, j'ai proposé de réciter le mantra OM et de le prendre comme unité de mesure pour compter le temps. Vous pouvez aussi adopter le mantra de votre maître, Rama, Siva, Gayatri ou simplement compter selon votre goût. Pour le pranayama, Gayatri ou OM sont les meilleurs. Au début, pratiquez l'inspiration, la rétention et l'expiration en utilisant ces unités de temps. Les proportions viennent d'elles-mêmes lorsque vous pratiquez l'inspiration, la rétention et l'expiration aussi longtemps que vous le pouvez. Quand vous êtes plus avancé, vous n'avez plus besoin de compter ou d'avoir en tête les unités de mesure. Vous vous installerez naturellement dans le bon rythme à force d'habitude.

28. Au début, comptez pendant quelques jours et observez vos progrès. Plus tard, vous n'aurez plus besoin de distraire le mental en comptant. Les poumons vous indiqueront le moment où le temps s'achève.

29. Arrêtez le pranayama quand vous êtes fatigué. Vous devez toujours être heureux pendant et après la pratique. Vous devez vous sentir revigoré et reposé après la pratique. Ne vous imposez pas des règles trop sévères et trop nombreuses (niyama).

30. Ne prenez pas de bain immédiatement après le pranayama. Reposez-vous une demi-heure. Si vous transpirez pendant la pratique, ne vous essuyez pas avec une serviette mais avec vos mains. Ne restez pas dans les courants d'air lorsque vous transpirez.

31. Inspirez et expirez toujours très lentement, sans faire de bruit. Dans les pranayamas tels que bhasrika, kapalabhati, sitali et sitkari, vous pouvez faire un peu de bruit mais le plus doucement et le plus bas possible.

32. Ne vous attendez pas à un résultat après seulement 2 ou 3 minutes de pratique, pendant un jour ou deux. Pratiquez au moins 15 minutes par jour, au début, régulièrement - pendant plusieurs jours consécutifs. Vous n'arriverez à rien si vous passez d'un exercice à l'autre, chaque jour. Choisissez un exercice pour votre abhyasa (effort) quotidien et améliorez-le à son plus haut degré. Bien sûr, vous pouvez de temps en temps pratiquer les autres exercices en plus de votre exercice quotidien. Pratiquez chaque jour bhasrika, kapalabhati et le « pranayama dans une posture confortable » (anuloma viloma) ; et sitali, sitkari, etc. occasionnellement.

33. Puraka (inspiration) est aussi appelée « nisvasa » et rechaka (expiration) : « uchhvasa ». Le processus mental dans kevala kumbhaka est appelé : « forme sunyaka de maîtrise du souffle ». La pratique régulière, systématique et l'accroissement progressif de kumbhaka sont dénommés : « yoga abhyasa ». Avaler l'air et vivre de ce seul air s'appelle : « vayubhakshana ».

34. L'auteur du *Sivayoga Dipika* décrit trois sortes de pranayama : prakrita, vaikrita et kevala kumbhaka. « Si le prana est manifesté dans l'inspiration et l'expiration à cause de sa qualité naturelle d'aller et venir, le pranayama s'appelle

prakrita. Si le prana est maîtrisé par l'expiration, l'inspiration et la rétention du souffle conformément aux règles édictées dans les sastras (Écritures), on appelle ce pranayama : vaikrita ou artificiel. Mais, chez les êtres avancés qui se sont élevés au-dessus de ces deux techniques de maîtrise du souffle, le contrôle soudain des courants vitaux d'une façon directe (sans inspiration ni expiration), se nomme kevala kumbhaka. Le prakrita pranayama appartient au mantra yoga. Le vaikrita appartient au laya yoga ».

35. « Lorsqu'il n'y a ni inspiration ni expiration et que le corps reste immobile, dans une posture stable, on pratique kevala kumbhaka. Alors on voit des formes comme l'aveugle en voit ; on entend des sons comme le sourd en entend et le corps ressemble à du bois. Ce sont les caractéristiques de celui qui a atteint la quiétude absolue ».

36. Patanjali ne met pas beaucoup l'accent sur les différentes sortes de pranayama. Il dit : « Expirez lentement, inspirez et retenez le souffle. Vous acquerrez un mental stable et paisible ». Ce sont seulement les hatha yogis qui ont développé le pranayama comme une science et ont expliqué les différentes techniques destinées à satisfaire les besoins des différentes personnes.

37. « Étale sur le sol une peau de tigre, une peau de daim ou une couverture pliée en quatre. Par dessus, dépose un tissu blanc. Assieds-toi pour le pranayama, en regardant le nord ».

38. Certains commenceront par expirer, inspirer puis retenir. D'autres, inversement, inspireront, retiendront puis expireront. Ce dernier cas est le plus répandu. Le *Yajnavalkya* explique les divers procédés de maîtrise du souffle, en commençant par l'inspiration, la rétention puis l'expiration. Tandis que le *Naradiya* commence par l'expiration, l'inspiration et finit par la rétention. On peut suivre l'un ou l'autre texte, au choix.

39. Un yogi doit toujours être sans peur, sans colère, sans paresse ; il doit éviter de dormir trop et de manger trop. Il doit aussi éviter de veiller ou de jeûner. S'il pratique ces règles à la lettre, chaque jour, sa sagesse spirituelle grandira d'elle-même en trois mois. C'est une certitude. Au bout de quatre mois, le yogi verra les devas. Au bout de cinq mois, il obtiendra la connaissance ou deviendra brahmanishtha et au bout de six mois, je vous l'affirme, il atteindra kaivalya à volonté. Cela est absolument certain.

40. Un néophyte devrait inspirer et expirer sans retenir le souffle. Ceci pendant quelques jours. Il expirera longuement. La proportion entre l'inspiration et l'expiration sera : 1-2.

41. Tout le monde peut pratiquer le pranayama sous sa forme populaire ou préparatoire - et dans n'importe quelle posture, assis ou même en marchant. On en

retirera toujours des bénéfiques. Mais ceux qui pratiquent les techniques spéciales que j'ai décrites, récolteront des fruits beaucoup plus rapidement.

42. Augmentez progressivement la durée de kumbhaka. La première semaine, reprenez quatre secondes. La deuxième semaine : huit secondes. La troisième semaine : douze secondes , et ainsi de suite jusqu'à ce que vous soyez capable de retenir le souffle au maximum de votre capacité respiratoire.

43. Ayez du bon sens (yukti) pendant votre pratique. Si un exercice vous est désagréable, analysez les raisons des ennuis qu'il cause à votre corps. Consultez votre professeur et, si nécessaire, pratiquez un autre pranayama. C'est le bon sens. Avec du bon sens, vous expérimenterez siddhi, bhukti et mukti (perfection, joie et libération).

44. Arrangez-vous pour que l'inspiration, la rétention et l'expiration soient toujours dans la limite de vos possibilités. Ne ressentez jamais de suffocation ou de gêne, pendant tout le temps du pranayama. Vous ne devriez jamais éprouver le besoin de reprendre quelques respirations normales entre deux cycles successifs. Ajustez convenablement la durée de l'inspiration, de la rétention et de l'expiration. Entraînez-vous à soigner ces détails et à rester attentif. Alors la pratique deviendra facile et portera ses fruits.

45. Ne prolongez pas outre mesure le temps d'expiration. Si vous le faites, l'inspiration suivante sera précipitée et son rythme, perturbé. Vous devez donc maîtriser soigneusement les trois phases (inspiration, rétention et expiration) de façon à ce qu'elles soient absolument confortables pendant la totalité des cycles (et pas seulement pendant un seul cycle). L'expérience et la pratique vous guideront. La pratique rend parfait. Soyez ferme. Un autre facteur important : maîtrisez vos poumons à la fin de la rétention afin de pouvoir expirer doucement et dans la proportion de l'inspiration.

46. Surya bheda et ujjayi produisent de la chaleur. Sitkari et sitali, de la fraîcheur. Bhastrika conserve la température normale. Surya bheda détruit l'excès de gaz. Ujjayi : le flegme. Sitkari et sitali : la bile. Bhastrika : les trois à la fois.

47. Pratiquez surya bheda et ujjayi pendant l'hiver. Sitkari et sitali pendant l'été. Bhastrika, en toute saison. Ceux dont le corps est chaud même l'hiver, peuvent pratiquer sitali et sitkari en cette saison.

48. Le but de la vie est la réalisation du Soi. « Cela survient si l'on dompte le corps et le mental ; si on sert le maître, si on étudie la doctrine védantique et si l'on médite constamment » (*Niralamba Upanishad*). « Si vous êtes vraiment sincère, si vous voulez progresser rapidement et parvenir au but en toute certitude, vous devez adopter un emploi du temps systématique pour les asanas, le pranayama, le japa, la méditation, le svadhyaya... Ayez soin de pratiquer la continence (brahmacharya). Pour contrôler le mental efficacement, atteignez la connaissance spirituelle, cherchez

à rencontrer des sages, abandonnez tous les désirs subtils (vasanas) et maîtrisez le prana » (*Muktikopanishad*).

49. Une fois encore, je vous affirme que les asanas, le pranayama, le japa, dhyana, le brahmacharya, le satsang, la solitude, le vœu de silence (maouna), le service désintéressé sont absolument nécessaires pour la réalisation spirituelle. On ne peut guère atteindre la perfection en raja yoga sans hatha yoga. A la fin de la rétention, retirez votre mental de tous les objets extérieurs. La pratique progressive vous enracinera dans le raja yoga.

50. Certains étudient les livres védantiques et imaginent qu'ils sont des jnanis. Ils ignorent tout sur les asanas, le pranayama... Ils devraient aussi pratiquer ces techniques jusqu'à ce qu'ils expérimentent le shat-sampat de la sadhana chatushtaya - sama, dama, etc. -, les qualifications de base d'un jnana yogi.

51. N'hésitez pas. N'attendez pas d'avoir un maître qui s'assiéra auprès de vous et vous guidera chaque jour pendant des années. Si vous êtes sincère, régulier et méthodique, si vous suivez avec soin les règles et conseils donnés dans ce livre, vous ne risquez rien. Vous obtiendrez de très bons résultats, je vous l'assure. Au début, vous ferez quelques légères erreurs. Cela n'a aucune importance. Ne vous inquiétez pas outre mesure. N'abandonnez pas la pratique. Vous apprendrez vous-même comment adapter les exercices. Le bon sens, l'instinct, la puissante voix intérieure de votre âme vous guideront sur le chemin. A la fin, chaque chose se mettra en place doucement. Commencez votre pratique dès maintenant, à la seconde même, avec sérieux et devenez un vrai yogi.

OM Santih, Santih, Santih !

ANNEXE

CONCENTRATION SUR LE PLEXUS SOLAIRE

On donne souvent au plexus solaire le nom de « cerveau abdominal ». C'est un centre nerveux important, relié au système nerveux sympathique. Il se situe dans la région épigastrique, derrière le creux de l'estomac, de chaque côté de la colonne vertébrale. Il contrôle les principaux organes internes de l'homme et joue un rôle beaucoup plus grand que celui qu'on lui accorde d'habitude. Il intervient aussi dans le contrôle des émotions et des diverses fonctions du corps. Il est formé de matière cervicale blanche et grise. C'est l'une des parties les plus vitales du corps. Les boxeurs savent bien qu'un coup dans le plexus solaire est le meilleur moyen pour que l'adversaire perde connaissance ou, tout au moins, devienne totalement impuissant à continuer le combat. C'est le réservoir du prana. C'est la batterie. C'est le plus important des seize adharas (supports) du corps. On sait bien, en effet, que des hommes ont été tués net en recevant un coup de poing dans le plexus solaire. Le plexus solaire littéralement est le soleil du système nerveux. Lorsque le soleil brille harmonieusement, le système physique tout entier est équilibré. Il irradie la force et l'énergie dans toutes les parties du corps. Lorsque les pensées et le prana sont dirigés vers ce centre par le pranayama, ils stimulent et réveillent le rayonnement du soleil latent en cette zone.

Asseyez-vous bien droit en padmasana ou en siddhasana. Fermez les yeux. Inspirez lentement par la narine gauche aussi longtemps que vous pouvez le faire sans gêne. La narine droite est fermée par le pouce droit. Répétez OM mentalement. Puis retenez le souffle. Dirigez votre attention vers le plexus solaire. Concentrez votre mental dans cette région. Centrez toutes vos pensées en cet endroit. Ne forcez pas, ni mentalement ni physiquement. Dirigez consciemment le prana vers la région du plexus solaire pendant la rétention. Imaginez : « J'inspire prana, joie, bonheur, force, vigueur, amour ». Puis, lentement, expirez par la narine droite. Inspirez par la narine droite, retenez comme précédemment et expirez à gauche. Recommencez cela douze fois, le matin. La peur, la dépression, la faiblesse et les autres émotions indésirables qui constituent des obstacles sur le chemin spirituel, disparaîtront. Vous gagnerez de la confiance en vous et dans votre possibilité d'atteindre la réalisation du Soi.

PANCHA DHARANA - LES CINQ CONCENTRATIONS

PRITHVI DHARANA

Il y a cinq éléments : la terre (prithvi), l'eau (apas), le feu (agni), l'air (vayu) et l'éther (akasa). Pour le corps constitué des cinq éléments, il existe cinq sortes de dharana. Des pieds aux genoux, correspond la région de prithvi (la terre), représentée par un carré jaune et la lettre sanskrite « L ». Si on médite sur cette région, en maîtrisant dharana, deux heures par jour, on atteint la maîtrise de la terre. La mort ne peut plus nous troubler car nous avons acquis le contrôle de l'élément « terre ».

AMBHASI DHARANA

On dit que la région de l'apas (l'eau) s'étend des genoux à l'anus. L'apas a la forme d'une demi-lune blanche. Son bijakshara - lettre semence - est « Va ». Dirigez le souffle vers la région de l'apas, en répétant mentalement la lettre « Va ». Méditez sur le Seigneur Narayana qui a quatre bras, une tête couronnée, des habits oranges et qui est immortel. Si on pratique dharana en cette région, deux heures par jour, on est libéré de tout péché. On ne craint plus rien de l'eau.

AGNEYI DHARANA

La région de l'agni (le feu) va de l'anus au cœur. Agni est représenté par un triangle rouge. Son bija est la lettre « R ». Dirigez le souffle vers cette région en répétant mentalement la lettre « Ra ». Méditez sur Rudra qui a trois yeux, qui réalise tous nos désirs et dont la couleur est celle du soleil à midi. Si on pratique dharana en cette région, deux heures par jour, on ne craint plus le feu, pas même celui de l'enfer.

VAYAVYA DHARANA

La région de vayu (l'air) s'étend du cœur au milieu des sourcils. Elle est noire et brille avec, en son sein, la lettre « Ya ». Dirigez le souffle vers cette région et méditez sur Isvara, l'omniscient. Le yogi devient immortel.

AKASA DHARANA

La région de l'akasa (l'éther) s'étend du point entre les sourcils au sommet de la tête. Elle est représentée par un cercle de couleur fumée et brille, avec en son sein, la lettre « Ha ». Dirigez le souffle vers cette région et méditez sur Sadasiva. Si on pratique dharana en cette région, on obtient le pouvoir de léviter. Le yogi acquiert tous les siddhis (pouvoirs surnaturels).

HISTOIRE DU YOGI BHUSUNDA

(EXTRAITE DU *YOGA VASISHTHA*)

Bhusunda est l'un des yogis « chiranjivis ». Il fut le maître de cette science, appelée pranayama. On raconte qu'il avait construit un grand nid, semblable à celui

que l'on trouve dans les montagnes. Ce nid se trouvait dans le sud du Kalpa Vriksha, au sommet nord du mont Mahameru. C'est là que vivait le corbeau Bhusunda. On dit que ce corbeau est le plus vieux yogi du monde. C'était un jnani trikala. Il pouvait reconnaître les trois périodes du temps. Il pouvait s'asseoir en yoga (samadhi) aussi longtemps qu'il le souhaitait. Il n'avait aucun désir. Il avait atteint la paix suprême (shanti) et la connaissance (jnana). Il restait là, dans la contemplation et le bonheur de son propre Soi. D'ailleurs, il est encore là-bas puisque c'est un chiranjivi. Pendant longtemps, il s'est adonné à l'adoration de Brahmasakti Alambusa. Bhusunda vit dans le kalpa vriksha depuis de nombreux yugas et même depuis de nombreux kalpas. Il quitta son nid à l'époque de pralaya. Il connaissait parfaitement les cinq dharanas (expliquées ci-dessus) et avait réussi l'épreuve des cinq éléments par les cinq méthodes de concentration. On raconte que, lorsque les douze Adityas brûlèrent le monde par l'incendie que provoqua leur rayonnement, Bhusunda fit monter sa concentration de apas (eau) en akasa (éther). Lorsque les ouragans violents se levèrent et firent voler en éclats les montagnes, Bhusunda demeura en akasa (éther) en pratiquant agni dharana. Lorsque le monde entier - y compris le Mahameru - fut inondé par les eaux, Bhusunda flotta sur les vagues sans s'émouvoir, grâce à sa pratique de vayu dharana et lorsque l'époque de la destruction du monde survint, Bhusunda se fixa en Brahma - comme en Sushupti - jusqu'à la création d'un nouveau Brahma. Après cette nouvelle création, il rejoignit son nid pour y vivre. Par la puissance de sa volonté (sankalpa), il fit réapparaître le kalpa vriksha, au sommet de la montagne. Et cela recommence au début de chaque kalpa depuis l'éternité.

NOTRE FONCTIONNEMENT INTERNE

La nourriture que vous avalez, se compose d'éléments azotés, de protides, de graisses ou hydrocarbures (tels que le beurre clarifié - ghee) et des hydrates de carbones (tels que le riz et le sucre). Les protides construisent les tissus et les muscles. Les hydrates de carbones donnent l'énergie. En dehors de cela, il y a aussi une grande variété de sels (minéraux). Les différents suc digestifs - la salive dans la bouche, le suc gastrique dans l'estomac, la bile, le suc pancréatique et le « Succusentericus » ou suc intestinal dans les intestins - agissent sur les particules de nourriture tout au long de leur passage dans le canal alimentaire ou tube digestif. La salive agit sur l'amidon qu'elle transforme en sucre. Cette action se poursuit ensuite dans les intestins grâce aux suc pancréatiques et intestinaux. La bile agit sur les graisses. Les suc gastriques et pancréatiques agissent sur les protéines. L'ensemble est transformé en une bouillie laiteuse, appelée chyle. Ce chyle est absorbé par les vaisseaux lactés et mélangés avec le sang. Le côté droit du cœur contient du sang impur qui est envoyé dans les poumons pour être purifié puis, après cette purification, ramené dans le ventricule gauche du cœur. De là, il est envoyé dans tout le corps par la grosse artère aorte qui le diffuse dans tout le corps. Dans les

capillaires, le sang s'écoule sous forme de lymphé. Il baigne et nourrit tous les tissus et cellules du corps. Puis le sang impur est renvoyé par les veines dans le ventricule droit du cœur.

Les déchets de la nourriture sont transportés dans le gros intestin qui mesure un mètre quatre-vingt de long, jusqu'au rectum où ils sont stockés sous forme de matières fécales. Lorsque l'impulsion nerveuse donnée par le centre de défécation, dans la moelle épinière, atteint le rectum, elles sont évacuées par l'anus, ouverture qui termine le canal alimentaire.

Les reins, localisés dans les lombes, en chaque côté du corps, éliminent l'urine du sang et l'envoient par l'intermédiaire de deux tubes, appelés uretères, dans un réservoir appelé vessie. De là, l'urine est éliminée à travers l'urètre.

Le système nerveux se compose du cerveau ou cerveau antérieur, du cervelet ou cerveau postérieur, de la moelle épinière et des nerfs sympathiques. Il existe différents centres dans le cerveau pour entendre, voir, goûter, sentir, parler, etc. Les impulsions variées qui partent de la main lorsqu'un doigt est piqué par un scorpion, sont transmises par les nerfs sensoriels à la moelle épinière et de la moelle épinière, au cerveau. Le mental qui siège dans le cerveau, réagit à ce moment-là. Il ressent. Une autre impulsion traverse la moelle épinière et de là, par les nerfs moteurs, arrive à la main. Tout de suite, la main s'écarte du scorpion. L'opération se déroule en un clin d'œil. Les nerfs sympathiques alimentent les organes internes de l'abdomen, le foie, la rate, le cœur, etc.

A présent, je vais vous expliquer la façon dont le liquide séminal est fabriqué. Les deux testicules ou enveloppes contenant les graines qui se situent dans le scrotum (bourses), sont appelés : glandes sécrétrices. Les cellules des testicules ont reçu la qualité particulière de sécréter la semence, goutte à goutte, à partir du sang, tout comme les abeilles entassent le miel dans la ruche. Alors, le liquide est dirigé dans les deux canaux ou tubes spermatiques vers les deux petits sacs ou réservoirs, appelés bourses séminales (*vesiculae seminalis*), de chaque côté. Sous l'effet d'une excitation, le sperme est expulsé par des petits vaisseaux, appelés canaux d'éjaculation, vers la partie avant de l'urètre ou canal urinaire. Là, il se mélange avec le liquide prostatique, sécrété par la prostate. Qui est le véritable chef d'orchestre de ces glandes internes ? Qui a créé cette machine subtile, interne et bienveillante ? N'êtes-vous pas frappé d'adoration respectueuse et d'émerveillement, mes chers amis, quand vous pensez un instant sérieusement à la grandeur et à la gloire divines qui sont manifestées dans la structure de ces mécanismes miraculeux : cœur, poumons, cerveau etc. ? Comme ils travaillent tous en harmonie ! Qui transforme la nourriture en sang ? Qui pompe le sang dans les artères ? C'est Lui. Sentez Sa présence à l'intérieur de vous. Offrez-Lui votre estime silencieuse. Gloire, gloire au Seigneur, Créateur de ce corps merveilleux, Sa propre image sur terre, Sa propre maison, le Navadvarapuri, la Cité aux Neuf Portes !

RÉGIME DU YOGI

On appelle « régime du yogi », un régime alimentaire favorable à la pratique du yoga et au progrès spirituel. L'alimentation est en étroite relation avec le mental. La partie la plus subtile de notre nourriture colore et influence le mental. Le sage Uddhalaka instruit son fils Svetaketu de la façon suivante : « Lorsque la nourriture est consommée, elle se transforme de trois manières : la partie la plus grossière devient des excréments ; la partie moyenne nourrit le corps et la partie la plus subtile nourrit le mental ». Dans la *Chbandogya Upanishad*, vous lirez ceci : « Par la pureté de son alimentation, on purifie aussi sa Nature. Par la purification de sa Nature, on est certain de retrouver la mémoire du Soi et, par cette mémoire retrouvée, tous les liens et attachements disparaissent ».

Le régime alimentaire peut être sattvique, rajasique ou tamasique. Le lait, les fruits, les céréales, le beurre, les tomates, le fromage, les épinards sont des aliments sattviques. Ils purifient le mental. Le poisson, les œufs, la viande, etc. sont rajasiques. Ils excitent les passions. Les oignons et l'ail sont tamasiques. Ils remplissent le mental d'inertie et de colère. Le Seigneur Krishna dit à Arjuna, dans la *Bhagavad Gita* (XVII, 8 à 10) : « La nourriture que nous aimons, est de trois sortes. Écoute cette distinction : la nourriture qui augmente la vitalité, l'énergie, la vigueur, la santé et la joie, qui est délicieuse, pure, substantielle et agréable, est chère à celui qui est pur. L'homme passionné aime la nourriture amère, aigre, salée, brûlante, malodorante, sèche et échauffante, qui produit la douleur, le chagrin et la maladie. Ce qui n'a ni goût ni saveur, qui sent mauvais et qui est pourri ou impur, est cher aux êtres tamasiques ».

Il y a quatre sortes de nourriture : les liquides que l'on boit, les solides qui sont réduits en miettes par les dents et mangés, certains autres solides que l'on suce et des aliments mous que l'on peut avaler sans les mastiquer. On devrait tout mastiquer entièrement. Cela prépare les aliments à être digérés sans problème. L'organisme peut mieux les absorber et les assimiler. Le régime alimentaire doit correspondre à vos besoins physiques et contribuer à votre bonne santé. Le bien-être d'un homme dépend davantage de sa nourriture que de toute autre chose. Différentes sortes de maladies intestinales, depuis l'excès de sensibilité jusqu'aux maladies infectieuses, le manque de vitalité et de résistance, le rachitisme, le scorbut, l'anémie ou la pauvreté du sang, le bérubéri, etc. proviennent toutes d'une mauvaise alimentation. Souvenez-vous que le climat n'est pas si fautif que vous le croyez car la nourriture joue un rôle fondamental. C'est elle qui rend un homme sain ou, au contraire, faible et souffrant mille maux. Chacun devrait connaître la science de la diététique pour garder un corps physique efficace et en bonne santé. Il devrait savoir composer un régime alimentaire bon marché et bien équilibré, à partir de certains aliments. Alors seulement, les membres de sa famille seront robustes et bien portants. Ce qui est important, c'est un régime équilibré, pas un régime riche. Un régime riche provoque des troubles du foie, des reins, du pancréas. Un régime

équilibré favorise la croissance d'un homme. Il l'aide à travailler mieux. Il augmente son poids, conserve sa vitalité et renforce son efficacité. Un homme est ce qu'il mange. Cela est vraiment un truisme.

On a besoin de nourriture pour deux raisons : 1) pour garder la chaleur de notre corps et 2) pour fabriquer de nouvelles cellules et contrebalancer l'usure de nos corps. Les aliments contiennent des protéines, des hydrates de carbone, des hydrocarbures, des phosphates, du sel, diverses sortes de déchets, de l'eau, des vitamines, etc. Les protéines sont des substances azotées. Elles représentent les éléments bâtisseurs du corps. On les trouve en abondance dans le dhal (lentilles), le lait, etc. On les appelle « bâtisseurs des tissus ». Les protéines sont des composés organiques complexes qui contiennent du carbone, de l'hydrogène, de l'oxygène, de l'azote, quelquefois du soufre, du phosphore et du fer. L'amidon est un hydrate de carbone. On le trouve en abondance dans le riz. Les hydrates de carbone sont des « producteurs d'énergie » ou des éléments qui fournissent en nous la chaleur. L'amidon, le sucre ou l'amidon sont des hydrates de carbone. Ils contiennent du carbone, de l'hydrogène et de l'oxygène. Les hydrocarbures ou graisses se trouvent dans le beurre clarifié (ghee) et les huiles végétales. Les graisses sont des composés de glycérine, mêlés à des acides gras. La machine humaine que forme le corps, a nécessairement besoin de lubrifiants. Le beurre, la crème, le fromage, les huiles d'olive, d'arachide et de moutarde sont d'excellents lubrifiants.

Un régime équilibré est un régime dans lequel les éléments nutritifs qui conservent le corps et l'esprit en bonne santé et en harmonie, existent dans des proportions convenables. Le lait est un aliment parfait car il contient tous les principes nutritifs dans des proportions équilibrées. Les protéines, les graisses et les hydrates de carbone doivent s'équilibrer. Ils doivent aussi être d'une espèce convenable. Si un régime contient trop de ceci et pas assez de cela, s'il est mal équilibré d'une façon ou d'une autre, en manquant de ceci ou, au contraire, présentant un excédent de cela, on dit que c'est un régime mal équilibré ou mauvais. Il conduit à la malnutrition, donne un corps rabougri, provoque des déficiences physiques, etc. Beaucoup de maladies ont leur origine dans une mauvaise manière de s'alimenter. Si votre nourriture est nutritive, saine et bien équilibrée, vous augmenterez votre endurance et votre efficacité physique. Si vous êtes vigoureux, vous pourrez faire deux fois plus de travail. Certains croient que le lait est un produit animal ; d'autres prennent les œufs pour des produits végétariens. Tous se trompent. Le lait est un aliment végétarien - pas les œufs. C'est ce que nous enseignent les sages. Les étudiants en yoga doivent abandonner les œufs. Le lait, le beurre, le fromage, les fruits, les amandes, les tomates, les carottes et les navets nous fournissent tous les éléments nutritifs que réclame notre corps.

Les sucs digestifs importants sont : la salive dans la bouche, le suc gastrique dans l'estomac, le suc pancréatique, la bile et le suc intestinal (succus entericus) dans l'intestin grêle. La salive est alcaline. Elle est sécrétée par les glandes salivaires. Elle

digère les amidons. Le suc gastrique, au contraire, est acide. Il contient de l'acide chlorhydrique. Il est sécrété par les glandes gastriques. Il digère les protéines. Le suc pancréatique digère les amidons, les protéines et les graisses. Il contient trois sortes de ferments digestifs. Il est fabriqué par le pancréas. La bile est sécrétée par le foie. Elle digère les graisses. La nourriture est transformée en chyle sous l'action des trois sucs digestifs. Enfin, le chyle est absorbé par les sucs lactés de l'intestin grêle.

Les gloutons autant que les épicuriens ne peuvent espérer de succès dans le yoga. Celui qui mange modérément, celui qui mange de façon équilibrée, peut devenir un yogi. C'est pourquoi Krishna dit à Arjuna : « En vérité, le yoga n'est pas pour celui qui mange trop ou qui s'abstient à l'excès ni pour celui qui s'adonne trop au sommeil ou même qui veille trop longtemps. Le yoga tue toute souffrance pour celui qui est régulier dans la nourriture et la détente, régulier dans ses activités, régulier dans le sommeil et la veille. » (*Bhagavad Gita*, VI-16 & 17).

Mangez des aliments agréables, sains et doux. Remplissez-en votre estomac à moitié. Remplissez le troisième quart avec de l'eau et laissez le dernier quart vide, pour les gaz. Voilà ce qu'est un régime modéré. On devrait jeter tout ce qui est pourri, rassis, décomposé, fermenté, sale, réchauffé, conservé depuis la veille. Le régime doit être simple, léger, suave, sain, facile à digérer et nutritif. Celui qui vit pour manger, est un pécheur. Mais celui qui mange pour vivre, est un saint. Adorez ce dernier. Lorsque la faim se fait sentir, on digère mieux la nourriture. Si vous n'avez aucun appétit, ne mangez rien. Laissez votre estomac se reposer.

Une trop grande quantité de nourriture surcharge l'estomac, rend l'appétit capricieux et la langue pâteuse. Alors on commence à avoir beaucoup de mal à satisfaire son palais. L'homme a inventé toutes sortes de plats pour satisfaire sa gourmandise ; il a compliqué sa vie, en la rendant misérable. Il appelle cela « civilisation » et « culture » mais, en réalité, il n'est qu'un grand ignorant, abusé par ses sens. Son mental tombe malade lorsqu'il ne peut pas manger, dans un nouvel endroit, ce qu'il mange habituellement ailleurs. Est-ce vraiment cela la force ? Il est devenu totalement esclave de son goût. Cela est mal. Soyez naturel et simple lorsque vous mangez. Mangez pour vivre et non le contraire. Vous pouvez réellement être heureux ainsi et il vous restera davantage de temps à consacrer à vos pratiques yogiques.

Un étudiant yogi qui passe son temps à méditer, a besoin de peu de nourriture. Une tasse ou une tasse et demi de lait et quelques fruits suffiront. Mais lorsqu'il sort travailler, il a besoin de plus. Un homme qui fournit un gros travail physique, mange davantage.

La viande n'est pas nécessaire au maintien de la bonne santé. Au contraire, elle est nuisible. Elle apporte une foule de maladies telles que le ver solitaire, l'albumine et autres troubles des reins. Tout bien réfléchi, l'homme n'a pas de grands besoins sur cette terre. Tuer des animaux pour se nourrir est un crime. Au lieu de tuer notre égoïsme et l'idée de « moi, mon, le mien » (possession), les ignorants tuent les

animaux innocents, sous le faux prétexte de les offrir à la Déesse mais ils font cela seulement pour satisfaire leur gourmandise et le plaisir de leur palais.

Horreur ! Quelle barbarie ! « Ahimsa Paramo Dharmah ». Ahimsa est la première vertu qu'un aspirant doit posséder. Nous devons respecter la vie. Le Seigneur Jésus Christ dit : « Bénis soient les miséricordieux car ils obtiendront la miséricorde ». Le Seigneur Jésus Christ et Mahavira crièrent de toute la force de leur voix : « Considère tout être vivant comme toi-même et ne fais de mal à personne ». La loi du karma est inexorable, impitoyable et inaltérable. Le mal que vous faites aux autres, retombera sur vous et la joie que vous irradiez vers les autres, vous reviendra de la même façon, amplifiant d'autant votre propre bonheur.

Le docteur J. Oldfield, doyen de l'Hôpital de Lady Margaret, écrit ceci : « Aujourd'hui, nous avons entre les mains des preuves chimiques. Personne ne peut nier que les éléments du règne végétal contiennent tout ce dont a besoin notre organisme. La chair est une nourriture contre nature et, de ce fait, tend à provoquer des troubles fonctionnels. Telle qu'elle est absorbée dans notre civilisation moderne, elle est infestée de terribles maladies (facilement transmissibles à l'homme) - telles que le cancer, la phtisie, la fièvre, les vers intestinaux, etc. dans des proportions énormes. Il n'est pas étonnant que l'absorption de viande soit une des causes les plus importantes des maladies qui emportent quatre-vingt-dix-neuf pour-cent des êtres humains ».

La viande et l'alcool sont étroitement liés. Lorsque l'on cesse de manger de la viande, le désir ardent que l'on avait pour l'alcool, disparaît de lui-même. Le contrôle des naissances est très difficile si l'on mange de la viande car la viande rend le contrôle du mental parfaitement impossible. Remarquez à quel point le tigre qui se nourrit de chair animale, est féroce ; et à quel point la vache ou l'éléphant qui sont herbivores, sont doux et paisibles ! La viande a une influence directe et néfaste sur le cerveau. Le premier pas dans le progrès spirituel est l'abandon du régime carné. La lumière divine ne descendra pas sur vous si votre estomac est rempli de viande. Dans les grands pays « mangeurs de viande », la mortalité due au cancer est très élevée. Les végétariens conservent une santé robuste jusqu'à un âge avancé. Même en Occident, les médecins dans les hôpitaux donnent à leurs malades des régimes végétariens. Les patients guérissent beaucoup plus vite.

Pythagore, le philosophe grec, condamnait la viande comme un péché. Écoutez ce qu'il disait : « Faites attention, O mortels, de ne pas souiller vos corps avec une nourriture impure ! Vous disposez des céréales, des fruits qui font courber les branches des arbres sous leur poids et des somptueuses grappes de raisin sur les vignes. Vous disposez de toutes sortes de légumes et d'herbes agréables au goût, que le feu digestif peut rendre plaisants et doux. Ne négligez pas non plus le lait ni le parfum et l'arôme du thym. La terre généreuse vous offre une nourriture pure, en abondance et pourvoit à tous vos besoins sans abattage ni carnage ».

Si vous voulez arrêter de manger du mouton, du poisson, etc., imaginez l'état pitoyable et désespéré du mouton que l'on abat. La pitié et la sympathie alors couleront dans votre cœur. Et vous serez déterminé à abandonner cette nourriture. Si vous échouez dans cette tentative, changez votre environnement. Vivez dans un hôtel végétarien où on ne vous servira pas de mouton ni de poisson. Fréquentez les endroits où l'on ne fait que de la cuisine végétarienne. Pensez toujours au mal qu'il y a à manger de la viande et aux bénéfices d'un régime végétarien. Si même cela ne vous donne pas assez de force pour arrêter vos habitudes, allez aux abattoirs ou dans l'arrière-boutique du boucher. Et regardez de vos propres yeux le spectacle répugnant des muscles pourris, des intestins, des rognons, de toutes les autres parties malpropres de l'animal, qui émettent des odeurs nauséabondes. Cela vous donnera du détachement (vairagya) et un profond dégoût. Vous détesterez ensuite manger de la viande.

Tuer une vache ou une chèvre n'est pas seulement un crime abominable mais réellement atroce car ces animaux-là nous donnent du lait, du beurre, etc., ce qui est inestimable. O homme ignorant et cruel, qui te laisse bercer par tes propres illusions ! Ne tue pas ces animaux innocentes. Tu subiras de terribles tortures lors du jugement dernier. Moralement, tu es responsable de tous tes actes. La loi du karma est infaillible. Tuer des vaches revient au même que tuer ta propre mère. De quel droit prends-tu la vie de ces animaux innocents qui te fournissent du lait pour entretenir ton corps ? C'est un acte des plus rustres et inhumain ; un acte qui déchire le cœur. La loi devrait interdire, sur le champ, les abattages de vaches, chèvres et autres animaux. Les bêtes qui sont tuées à l'abattoir, polluent notre sang car, au moment de leur mort, elles sont paralysées par la peur et la colère. Le régime végétarien pourvoit largement aux besoins alimentaires du corps humain. Ces cruautés sont donc injustifiées.

À présent, je vais ajouter quelques mots sur les vitamines. Les vitamines font partie du régime. Elles construisent le corps. Si elles manquent, le corps ne se développe pas et des maladies, dues à la carence, surgissent : rachitisme, scorbut, etc. On trouve ces vitamines dans la nourriture, en petites quantités. Elles ressemblent à l'étincelle qui allume le feu du métabolisme nutritif. Il y a quatre sortes de vitamines : les vitamines A, B, C et D. Les vitamines A se trouvent dans le lait. B, dans le riz complet et le jus de tomate. La carence en vitamines B entraîne le béribéri. Ceux qui ne mangent que du riz blanc, contractent cette maladie. Les vitamines C se trouvent dans les légumes, les fruits et les feuilles vertes. La cuisson des aliments et leur mise en conserve détruisent cette vitamine. Les marins souffrent du scorbut parce qu'ils ne peuvent pas manger de légumes ni de fruits frais pendant leurs longs voyages. Généralement, ils emportent avec eux des jus de citrons. Cela empêche le scorbut de se développer. Les vitamines D se trouvent dans le lait, le beurre, les œufs, l'huile de foie de morue. La carence en vitamines D provoque le rachitisme chez les enfants.

La nourriture n'est qu'une masse d'énergie. La nourriture fournit de l'énergie au corps et au mental. Si votre volonté pure est assez forte pour se détacher du besoin de cette énergie alimentaire et si vous connaissez les techniques yogiques qui permettent d'absorber l'énergie directement du soleil ou du prana cosmique, vous pourrez entretenir votre corps avec cette énergie et vous passer complètement de nourriture. Le yogi obtient alors « kayasiddhi », c'est-à-dire la perfection du corps.

Si vous digérez la nourriture totalement, vous serez constipé. La nourriture doit contenir des déchets de fibres ou des téguments qui formeront les matières fécales. Ne buvez jamais d'eau lorsque la digestion est commencée dans l'estomac. Cela diluerait les sucs digestifs et ralentirait les processus de digestion. Prenez seulement un verre d'eau juste après les repas.

Comment les sannyasins (renonçants ou moines) qui vivent d'aumônes publiques, peuvent-ils trouver une alimentation équilibrée ? Certains jours, on ne leur donne que des aliments épicés ; d'autres jours, des douceurs ou encore des aliments aigres. Mais ils tirent toute leur énergie par la puissance de leur méditation. Les médecins et les hommes de sciences ne connaissent pas cette méthode yogique unique en son genre. A chaque fois que le mental est concentré, une vague divine baigne tous les tissus et les nourrit de l'élixir divin. Toutes les cellules sont alors renouvelées et revivifiées.

Le jeûne prolongé est interdit à ceux qui pratiquent le yoga car il affaiblit. Mais des jeûnes légers et occasionnels sont très bénéfiques. Ils remettront complètement en état l'organisme, reposeront l'estomac et les intestins et élimineront tout l'acide urique du corps. Les étudiants en yoga peuvent prendre un repas complet à 11 heures du matin, une tasse de lait au lever et un demi bol de lait, le soir, avec deux bananes, deux oranges ou deux pommes. Le repas du soir doit être très léger. Si l'estomac est trop rempli, vous serez somnolent. Un régime de lait et de fruits uniquement est le meilleur menu conseillé aux étudiants en yoga.

Les nourritures et les boissons simples, naturelles, non excitantes, non alcoolisées, qui bâtissent les tissus et donnent de l'énergie, favorisent le calme et la pureté du mental. Elles aident l'étudiant dans ses pratiques et lui permettent d'atteindre le but de la vie.

LE PRANAYAMA DE SWAMI SIVANANDA

Technique : Asseyez-vous confortablement sur une chaise, un sofa ou dans un fauteuil. Inspirez par les deux narines aussi longtemps que vous le pouvez sans gêne. Retenez le souffle aussi longtemps que cela vous est confortable. Répétez le mantra de votre ishta (divinité favorite) ou OM, pendant cette rétention. Puis expirez aussi longtemps que vous le pouvez. Inutile d'observer des proportions spéciales entre l'inspiration, la rétention et l'expiration. Mais, faites en sorte que votre inspiration et votre expiration soient profondes et complètes.

Bienfaits : Les bienfaits de ce pranayama sont incalculables. Tous les muscles se relâchent. Tous les nerfs s'apaisent. Rythme et harmonie s'installent dans le corps entier. Le mental se calme. La circulation est facilitée. Une paix et une béatitude indescriptibles vous envahissent.

Vous pouvez pratiquer cela le matin lorsque vous êtes encore dans votre lit. Votre mental s'éveillera et sera prêt à commencer le japa et dhyana. Vous pouvez aussi pratiquer ce pranayama lorsque le mental est sur le point de perdre son équilibre, sous l'effet du désir, de la colère ou de tout autre vritti négative. Le mental sera alors rempli d'une grande force. Cela empêchera les vritis négatives de venir le déranger. Vous pouvez pratiquer cet exercice avant de commencer à étudier. Le mental se concentrera plus facilement et ce que vous étudierez, s'imprimera de façon indélébile dans votre mémoire. Vous pouvez le pratiquer lorsque vous travaillez au bureau. Cela vous donnera, à chaque fois, une force nouvelle et vous ne serez jamais fatigué. Quand vous rentrez à la maison, pratiquez également ce pranayama. Il vous rechargera en énergie fraîche.

Une fois que vous commencez cette pratique, vous ne pouvez plus vous en passer. Vous recommencez très souvent. C'est son plus grand avantage ! Votre mental ne peut jamais trouver d'excuse pour fuir cet ati-sukha-purvaka pranayama qui est très facile et agréable et qui offre tous les bénéfices du pranayama, sans en imposer les « statuts et règlements ». Commencez dès maintenant. N'attendez plus !

PRANAYAMA POUR ÉVEILLER LA KUNDALINI

Dans ce pranayama, bhavana (attitude) importe davantage que la proportion entre puraka (inspiration), kumbaka (rétention) et rechaka (expiration).

Asseyez-vous en padma ou siddha asana, face à l'est ou au nord.

Prosternez-vous mentalement aux pieds de lotus de votre satguru et récitez les stotras, prières à la louange de Dieu et du Maître. Puis commencez à pratiquer ce pranayama qui éveillera très facilement la kundalini : inspirez profondément, sans faire de bruit.

Sentez en même temps que la kundalini, dormant dans le muladhara chakra, s'éveille et s'élève de cakra en chakra. A la fin de l'inspiration, imaginez fortement et avec dévotion que la kundalini a atteint le sahasrara chakra. Plus la visualisation des chakras, l'un après l'autre, sera claire, plus rapidement vous progresserez dans cette sadhana.

Retenez le souffle pendant un court instant. Répétez OM ou le mantra de votre ishta devata. Concentrez-vous sur sahasrara chakra. Sentez que, par la grâce de la Mère Kundalini, l'obscurité de l'ignorance qui enveloppait votre âme, s'est dissipée. Sentez que la lumière, la puissance et la sagesse envahissent tout votre être.

Expirez doucement. Sentez en même temps que la kundalini redescend peu à peu, de chakra en chakra, jusqu'à muladhara chakra.

Puis recommencez le processus.

Il est impossible de décrire les bienfaits de ce merveilleux pranayama. C'est une véritable baguette magique qui permet d'atteindre la perfection très rapidement. Quelques jours seulement de pratique vous convaincront de ses pouvoirs remarquables. Commencez dès aujourd'hui à ce moment même !

Que Dieu vous bénisse ! Qu'il vous accorde la Joie, la Béatitude et l'Immortalité !

QUESTIONS ET RÉPONSES

Q. Est-il juste de dire que le pranayama n'est pas nécessaire pour la pratique du raja yoga ?

R. Non, le pranayama constitue l'une des huit étapes du raja yoga.

Q. Est-il dangereux de pratiquer le pranayama sans l'aide d'un Maître ?

R. Les gens s'alarment sans raison. Vous pouvez pratiquer les exercices de pranayama ordinaire sans l'aide d'un Maître. Un Maître est nécessaire si vous voulez pratiquer le kumbhaka c'est-à-dire la rétention du souffle, pendant longtemps et unir apana avec prana. Les livres qu'ont écrits les yogis réalisés, peuvent vous guider si vous n'avez pas de Maître. Mais il est préférable d'avoir un Maître à vos côtés ou bien de suivre des cours auprès de lui et de pratiquer ensuite chez vous. Vous pouvez garder un contact régulier avec lui. Vous pouvez retenir le souffle de ½ à 1 ou 2 minutes sans difficulté ni danger. S'il vous est impossible d'entrer en relation avec un yogi réalisé, vous pouvez contacter des étudiants avancés en yoga. Ils vous aideront aussi.

Q. Est-ce que la seule pratique du pranayama éveillera la shakti de la kundalini dormante ?

R. Oui. Mais les asanas, les bandhas, les mudras, le japa, la méditation, une volonté analytique, irrésistible, pure et forte, la grâce du Maître, la dévotion tout cela aussi éveillera l'énergie de la kundalini.

Q. Quels sont les effets de la pratique de khechari mudra ?

R. Cela aidera l'étudiant à bloquer le souffle. Vous aurez une meilleure concentration et une plus belle méditation. Vous n'aurez plus faim ni soif. Vous pourrez respirer par une narine ou par l'autre à volonté. Vous pratiquerez aussi kevala kumbhaka très facilement.

Q. Quels sont les symptômes qui prouvent que prana et apana sont unis et que le prana passe dans la sushumna ?

R. Quand prana et apana sont unis, le couple prana-apanas entre dans la sushumna et celui qui pratique « meurt au monde », c'est-à-dire qu'il perdra la conscience de son corps, de son environnement et du monde mais il restera parfaitement éveillé. Il ressentira l'émotion divine, l'extase divine et expérimentera les premières étapes du samadhi. Quand le prana s'élève dans la sushumna, le yogi expérimentera diverses sensations pour chaque différent chakra (on ne peut rien décrire. Il faut faire l'expérience). Quand le prana atteint sahasrara, le yogi entre en samadhi.

Q. Celui qui pratique le pranayama pendant maha bandha doit-il aussi garder la proportion 1-4-2 ?

R. Oui, dans maha bandha, les proportions entre l'inspire, la rétention et l'expiration sont : 1-4-2.

Q. Celui qui pratique bandhatraya pranayama et compte 10 matras pour l'inspiration, 40 pour la rétention, 20 pour l'expiration, restera combien de temps en kumbhaka pur et combien de temps durera la pause (après l'expiration) avec uddiyana bandha ?

R. Dans le bandhatraya, les débutants n'ont pas besoin de pause après l'expiration. Les avancés peuvent la pratiquer pendant 5 à 6 secondes. Dans le bandhatraya, le kumbhaka principal (1-4-2) suffit à unir prana et apana.

Q. Quelle est la différence entre tadana kriya et maha vedha ?

R. Dans tadana kriya, on peut respirer normalement. Mais le pranayama maha vedha se pratique comme le bandhatraya.

Q. Le pranayama est-il nécessaire pour obtenir le darsan (vision) du Seigneur ?

R. Non.

Q. Quand le prana atteint la dixième porte (nœud de Brahma-Brahmarandhra) au sommet de la tête, le yogi ressent-il une piqûre d'épingle ?

R. Non.

Q. Qu'est-ce que urdhvaretah pranayama ?

R. Lorsque vous pratiquez sukha-purvaka pranayama ou anuloma viloma, vous devriez sentir le virya (énergie sexuelle) remonter vers sahasrara, au sommet de la tête, sous forme de ojas (énergie spirituelle). Voilà ce qu'est urdhvaretah pranayama.

Q. Si j'essaie de pratiquer en maintenant la proportion 1-4-2, je ne peux pas me concentrer sur mon ishta devata (dêité de prédilection). Si je me concentre sur ma dêité, je ne peux pas compter et garder la proportion 1-4-2. Pouvez-vous me conseiller ?

R. Essayez de garder la proportion juste pendant 2 ou 3 mois. Cette habitude s'ancrera en vous et vous respirerez automatiquement dans a bonne proportion. Alors, vous pourrez vous concentrer sur votre divinité tutélaire. Le mental ne peut s'occuper que d'une chose à la fois.

Q. Pourquoi inspirer par la narine gauche, expirer par la droite et vice versa ?

R. Cela rendra la respiration rythmique, calmera les nerfs et le mental. Cela permet aussi au prana de s'écouler dans la sushumna nadi, ce qui est bon pour la méditation. Une parfaite harmonie s'installe alors dans l'organisme. Les cinq koshas vibreront de façon rythmique.

Q. Y a-t-il quelques dangers à pratiquer le pranayama, comme certains le pensent ?

R. Il n'y a aucun danger à pratiquer le pranayama, les asanas, etc., si vous êtes prudent et si vous utilisez votre bon sens. Les gens s'effraient sans raison. Tout est dangereux si vous ne faites pas attention.

Q. Je suis régulier dans ma sadhana. Les secousses continuent bien qu'elles soient moins fréquentes. Ayez la gentillesse de me conseiller.

R. La pratique du pranayama et de la méditation vivifie les cellules et les tissus qui se rechargent en prana neuf. De nouveaux courants praniques sont générés. Ce sont eux qui provoquent les secousses, au début. Elles disparaîtront bientôt.

Q. Auriez-vous la gentillesse de m'expliquer ce qu'est « apana vayu » ? On inspire de l'air, donc le sang des cellules et le plasma absorbent de l'oxygène. Mais comment apana est-il formé à partir de cet oxygène ? Où réside-t-il ? Quelle est sa nature ? Comment et où prana et apana s'unissent-ils ? Pouvez-vous m'expliquer tout cela scientifiquement ?

R. Aapana ne se forme pas à partir de l'oxygène. Apana est une énergie. Elle se localise dans la partie basse de l'abdomen, dans muladhara chakra, qui correspond au bas de la colonne vertébrale, c'est-à-dire au rectum et à l'anus. Sa nature est de se mouvoir vers le bas. Sa fonction est de rejeter l'urine, les gaz et les excréments. Prana et apana s'unissent quand vous pratiquez kevala kumbhaka, kumbhaka, mula bandha, jalandhara bandha et uddiyana bandha. Ils s'unissent dans le ventre c'est-à-dire dans manipura chakra.

Q. Comment pratique-t-on nadi suddhi (la purification des nadis) ?

R. La purification des nadis est de deux types : samanu ou nirmanu, c'est-à-dire avec ou sans l'aide des bijas (mantra d'une syllabe). Dans le premier cas, le yogi, assis en padmasana ou siddhasana, offre ses prières au maître et médite sur lui. Il se concentre sur Yam, répète ce bija 16 fois, en inspirant par ida (narine gauche), retient le souffle en pratiquant le japa du bija 64 fois puis expire par pingala, nadi solaire (narine droite) en répétant le bija 32 fois. Le feu s'élève dans manipura et s'unit à prithvi. Ensuite, on inspire par la narine droite en répétant le bija mantra Ram 16 fois ; on retient le souffle en répétant 64 fois le bija ; on expire par la narine gauche (lunaire) en répétant le bija 32 fois. Le yogi médite alors sur la clarté lunaire, fixant le bout de son nez et inspire par ida en répétant 16 fois le bija Tam ; il retient le souffle en répétant 64 fois le bija Vam. Il s'imagine baigné par le nectar divin et tient pour un fait accompli que les nadis ont tous été lavés, purifiés. Il expire par pingala en répétant le bija Lam 32 fois et sent la force l'envahir.

Si vous ne faites pas attention en descendant l'escalier, vous tomberez et vous vous briserez le cou. Si vous ne faites pas attention lorsque vous vous promenez dans les rues agitées d'une grande ville, vous vous ferez écraser par une voiture. Si vous ne faites pas attention lorsque vous achetez un ticket de train à la gare, vous perdrez votre porte-monnaie. Si vous ne faites pas attention en donnant des médicaments aux malades, vous les tuerez parce que vous leur aurez donné du poison ou un mauvais médicament ou une overdose. De la même façon, lorsque vous pratiquez le pranayama et d'autres exercices yogiques, vous devrez faire très attention à votre régime alimentaire. Évitez de trop manger. Prenez de la nourriture légère, nutritive et que vous digérerez facilement. Ne forcez pas pour retenir le souffle. Ne dépassez pas vos capacités. Au début, pratiquez seulement l'inspiration et l'expiration (sans rétention) pendant un mois ou deux. Progressivement, augmentez la proportion 1-4-2 jusqu'à 16-64-32. Expirez très, très lentement. Si vous observez ces règles, vous ne risquez rien à pratiquer le pranayama ou tout autre exercice yogique.

GLOSSAIRE

Adhikari.....	Aspirant qualifié (Uttama : bon. Madhyama : moyen. Adhama : inférieur)
Agni.....	feu
Ahamkara	ego
Aisvarya	richesse matérielle ou spirituelle
Ajna chakra	plexus caverneux
Akasa	éter, espace, ciel
Alasya	léthargie, inertie
Anahata chakra	plexus cardiaque
Anga	étape inférieure, palier
Anima.....	subtilité, pouvoir de réduire son corps à volonté
Antahkarana	organe psychique interne, mental
Apana	énergie vitale responsable des fonctions d'excrétion
Apas.....	eau
Arambha.....	un des états atteints dans le pranayama
Asana	position du corps, posture
Ashtanga.....	huit étapes (du raja yoga de Patanjali)
Astika	celui qui a foi en Dieu ou dans les Vedas
Asura	démon, tendance malsaine de l'homme
Asuri	diabolique
Atman.....	âme divine dans l'homme, le Soi Suprême
Avadhani.....	attentif, concentré
Avastha	état
Bandha.....	verrou dans une posture yogique
Bandhu	parent, personne avec laquelle on est en relation
Bhakta	dévo
Bhakti	dévotion
Bhastrika.....	« soufflet de forge » (exercice de pranayama)
Bhati	briller
Bhava.....	attitude (dévotionnelle)
Bheda.....	différence, séparation

- Bijagraine, source
 Bijaksharalettre-semence contenant la puissance latente du mantra
 Brahmachari.....célibat, celui qui étudie les Écritures
 Brahmandamacrocosme, œuf de Brahma
 Brahmarandhrafontanelle au sommet de la tête
 Buddhi.....intellect, compréhension, raison
- Chakra« roue », plexus
 Charu.....lait bouilli avec du riz
 Chit.....connaissance absolue
 Chitta.....substance du mental, mental subconscient
- Daivi.....divin
 Dama.....contrôle des sens extérieurs
 Deva(ta)déité
 Dhairya.....héroïsme, courage
 Dharma.....devoir, vertu, droit chemin de la vie
 Dhyanaméditation profonde
 Dridhatafermeté
- Gayatri.....mantra très sacré dans les Vedas
 Ghata.....un des états atteint par le pranayama
 Granthinœud (de nerfs ou d'énergie psychique)
 Grihasthachef de famille
- Hamsacygne, Soi divin
 Hiranyagarbhaintelligence cosmique, mental cosmique, Brahma
- Idacanal astral d'énergie passant par la narine gauche, lunaire,
 (féminine)
 Indriyasens d'action physique (Karma indriya) ou sens de perception
 (Jnana indriya)
 Ishta.....objet de désir, idéal choisi
- Japarépétition d'un mantra
 Jivanmuktalibéré vivant, état de jnana ou de connaissance absolue, la
 sagesse de Brahman
 Jivatmanâme individuelle
- Kalarayon, partie, aspect
 Kamalalotus
 Kapalacrâne

Karma.....	action (Sanchita : accumulé. Prarabdha : à exécuter dans cette vie. Agami : nouvellement formé)
Karuna.....	miséricorde
Kevala kumbhaka ..	arrêt du souffle spontanément
Khechhari mudra.....	langue allongée et renversée contre l'arrière du palais en hatha yoga
Kriya.....	action, exercice de purification, exercice spirituel
Kumbhaka	temps entre l'inspiration et l'expiration
Kundalini	puissance du serpent lovée dans le muladhara chakra
Kutir.....	habitat du sadhaka
Linga sharira.....	corps physique subtil, corps astral
Madhyama	pranayama à trente deux matras
Mahima.....	pouvoir surnaturel pour devenir énorme
Manas	mental
Manipura chakra	plexus solaire (ombilical)
Matra	seconde, unité de mesure du temps
Mitahara	régime alimentaire modéré
Moksha	libération, délivrance
Muladhara chakra...	plexus sacré
Mudra	position symbolique des mains
Mumukshutva.....	désir intense pour la libération
Nadi.....	canal astral transportant le prana
Nauli.....	exercice de barattage abdominal
Nirvikalpa.....	sans modification du mental
Nishkama.....	désintéressé, sans égoïsme
Nishpatti.....	consommation, proportion
Padma.....	lotus
Para	supérieur, plus haut (le plus haut)
Paramahansa	la classe supérieure des sannyasins
Parichaya.....	un des états atteint par le pranayama
Pindanda	microcosme
Pingala.....	canal astral dans la narine droite, solaire (masculin)
Pralaya	dissolution du cosmos
Prana	énergie vitale, souffle de vie, force vitale
Pranava	syllabe mystique Om (ॐ)
Pranavadin	celui qui plaide en faveur de la théorie du prana
Pranayama	contrôle de la respiration
Prasvasa	expiration

Vairagya.....	indifférence, dégoût pour les choses et les plaisirs de ce monde (détachement)
Vajra	fermeté, foudre
Vak	discours
Vasana	désir subtil
Vayu	vent, air vital, prana
Vichara.....	recherche de la nature du Soi ou de la Vérité
Virya	liquide séminal
Vishuddha chakra...	plexus de la gorge
Viveka.....	discrimination
Vritti.....	vague de pensée, tourbillon du mental
Vyavahara	activité mondaine, phénoménale, monde relatif
Yaama.....	période de trois heures
Yajna	sacrifice
Yatra.....	pèlerinage
Yoga	union avec Dieu

**ASHRAMS ET CENTRES SIVANANDA
DE YOGA VEDANTA**

ASHRAMS

Sivananda Ashram Yoga Camp

673 Huitième avenue, Val Morin
Québec J0T 2R0, CANADA
Tél. : (00.1.819) 322 32 26
Fax : (00.1.819) 322 58 76
E-mail : hq@sivananda.org
www.sivananda.org/camp

Sivananda Ashram Yoga Ranch

P.O. Box 195, 500 Budd Road
Woodbourne, NY 12788, U.S.A.
Tél. : (00.1.845) 436 64 92
Fax : (00.1.845) 363 46 31
E-mail : yogaranch@sivananda.org
www.sivanandayogaranch.org

Sivananda Ashram Yoga Retreat

P.O. Box N° 7550, Paradise Island,
Nassau, BAHAMAS
Tél. : (00.1.416) 479 01 99
E-mail : nassau@sivananda.org
www.sivanandabahamas.org

Sivananda Yoga Vedanta

Dhanwanthari Ashram

P.O. Neyyar Dam,
Dt. Thiruvananthapuram,
Kerala 695576, INDE
Tél. : (00.91) 94 95 63 09 51
E-mail : guestindia@sivananda.org
www.sivananda.org/neyyardam

Sivananda Ashram Yoga Farm

14651 Ballantree Lane, comp. 8
Grass Valley, CA 95949, U.S.A.
Tél. : (00.1.530) 272 93 22
E-mail : yogafarm@sivananda.org
www.sivanandayogafarm.org

Sivananda Yoga Vedanta

Meenakshi Ashram

(near Pavana Vilakku Junction)
New Natham Road,
Saramthangi Village
Vellayampatti P.O.
Madurai district,
625 503 Tamil Nadu, INDE
Tél. : (00.91) 98 65 65 53 36
Tél. : (00.91) 98 65 15 53 35
E-mail : madurai@sivananda.org
www.sivananda.org/madurai

Sivananda Kutir (near SirorBridge)

P.O. Netala, Uttara Kashi District
Uttaranchal 249 193 INDE
Tél. : (00.91) 90 12 78 94 28
Tél. : (00.91) 99 27 09 97 26
E-mail : himalayas@sivananda.org
www.sivananda.org/netala

Sivananda Yoga Vedanta**Retreat House**

Bichlach 40
 6370 Reith bei Kitzbühel AUTRICHE
 Tél. : (00.43) 53 56 67 404
 Fax : (00.43) 53 56 67 4044
 E-mail : tyrol@sivananda.net
 www.sivananda.org/tyrol

Château du Yoga Sivananda

26 impasse du Bignon
 45170 Neuville aux bois, FRANCE
 Tél. : 02 38 91 88 82
 Fax : 02 38 91 18 09
 E-mail : orleans@sivananda.net
 www.sivanandaorleans.org

Sivananda Yoga Resort**Training Centre**

K'lan Eco Resort, Tuyen LamLake
 Dalat, VIETNAM
 Tél. : (00.84) 63 65 01 100
 vietnamyogaresort@sivananda.org
 www.sivanandayogavietnam.org

CENTRES**Allemagne**

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
 Steinheilstrasse 1 / Luisenstrasse 45,
 80333 Munich
 Tél. : (00.49) 89 70 09 66 90
 Fax : (00.49) 89 70 09 66 969
 E-mail : munich@sivananda.net
 www.sivananda.org/munich

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
 Schmiljanstrasse 24, 12161 Berlin
 Tél. : (00.49.30) 85 99 97 98
 Fax : (00.49.30) 85 99 97 97
 E-mail : berlin@sivananda.net
 www.sivananda.org/berlin

Argentine

Centro Internacional Yoga Sivananda
 Sánchez de Bustamante 2372
 1425 Buenos Aires
 Tél. : (00.54.11) 48 04 78 13
 E-mail : buenosaires@sivananda.org
 www.sivananda.org/buenosaires

Centro de Yoga Sivananda
 Rioja 425, 8300 Neuquén
 Tél. : (00.54.29) 94 42 55 65
 E-mail : neuquen@sivananda.org

Autriche

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
 Prinz-Eugen-Straße 18, 1040 Vienne
 Tél. : (00.43.1) 586 34 53
 E-mail : vienna@sivananda.net
 www.sivananda.org/vienna

Brésil

Centro Sivananda de Yoga Vedanta
 Rua Santo Antônio 374
 Bairro Independência
 90220-010-RS Porto Alegre
 Tél. : (00.55) 51 30 24 77 17
 E-mail : portoalegre@sivananda.org
 www.sivananda.org/portoalegre

Centro Sivananda de Yoga Vedanta
 Rua Girassol 1088, Vila Madalena
 Sao Paulo 05433-002
 Tél. : (00.55) 51 30 32 89 25
 Mobile : (00.55) 11 964 10 08 57
 E-mail : saopaulo@sivananda.org
 www.sivananda.org/saopaulo

Canada

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
 5178 boulevard Saint Laurent
 H2T 1R8 Montréal, Québec
 Tél. : (00.1.514) 279 35 45
 E-mail : montreal@sivananda.org
 www.sivananda.org/montreal

Sivananda Yoga Vedanta Centre
77 Harbord Street
M5S 1G4 Toronto, Ontario
Tél. : (00.1.416) 966 96 42
Fax : (00.1.416) 966 09 96
E-mail : toronto@sivananda.org
www.sivananda.org/toronto

Chine

Sivananda Yoga Vedanta Center
Fengge Yayuan 8-3-10
N° 1 Xinxiwang Road
Wuhou District, Chengdu
Sichuan 610 042
Tél. : (00.86) 028 86 25 70 86
Tél. : (00.86) 189 80 64 27 09
E-mail : china@sivananda.net
www.sivanandayogachina.org

Espagne

Centro de Yoga Sivananda Vedanta
4 calle Eraso, 28028 Madrid
Tél. : (00.34.91) 361 51 50
Fax : (00.34.91) 361 51 94
E-mail : madrid@sivananda.net
www.sivananda.org/madrid

États-Unis d'Amérique

Sivananda Yoga Vedanta Centre
1246 West Bryn Mawr
Chicago, Illinois 60660
Tél. : (00.1.773) 878 77 71
E-mail : chicago@sivananda.org
www.sivanandachicago.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
243 West 24th Street
New York, New York 10011
Tél. : (00.1.212) 255 45 60
E-mail : newyork@sivananda.org
www.sivanandanyc.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
1185 Vicente Street
San Francisco, California 94116
Tél. : (00.1.415) 681 27 31
E-mail : sanfrancisco@sivananda.org
www.sivanandasf.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
13325 Beach Avenue,
Marina del Rey, California 90292
Tél. : (00.1.318) 822 96 42
E-mail : losangeles@sivananda.org
www.sivanandala.org

France

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
140 rue du Faubourg Saint-Martin,
75010 Paris
Tél: 01 40267749. Fax: 01 42335197
E-mail : paris@sivananda.net
www.sivananda.org/paris

Inde

Sivananda Yoga Vedanta Nataraja Cntr
A-41, Kailash Colony
110 048 New Delhi
Tél. : (00.91.11) 40 59 12 21
Tél. : (00.91.11) 29 24 08 69
Mob. : (00.91.88) 60 95 44 55
E-mail : delhi@sivananda.org
www.sivananda.org/delhi

Sivananda Yoga Vedanta Centre
PSP Pocket, Sector – 6 (near DAV
school, next to Kamashi Apts)
Swami Sivananda Marg, Dwarka
110 075 New Delhi
Tél. : (00.91.11) 64 56 85 26
Tél. : (00.91.11) 45 56 60 15 / 6
E-mail : dwarka@sivananda.org
www.sivananda.org/dwarka

Sivananda Yoga Vedanta Centre
 TC 37/1927 (5), Airport Road
 West Fort P.O.
 695 023 Thiruvananthapuram, Kerala
 Tél. : (00.91.471) 245 09 42
 Mob. : (00.91.94) 97 00 84 42
 E-mail : trivandrum@sivananda.org
www.sivananda.org/trivandrum

Sivananda Yoga Vedanta Centre
 3/655 (plot n°131) Kaveri Nagar
 Kuppam Road, Kottivakkam
 600 041 Chennai
 Tél. : (00.91.44) 24 51 16 26 / 25 46
 E-mail : chennai@sivananda.org
www.sivananda.org/chennai

Sivananda Yoga Vedanta Centre
 444, K.K. Nagar, East 9th Street
 625 020 Madurai, Tamil Nadu
 Tél. : (00.91.0452) 258 11 70
 Tél. : (00.91.0452) 439 34 45
 Mob. : (00.91) 90 92 24 07 02
 mail : maduraicentre@sivananda.org
www.sivananda.org/maduraicentre

Israël

Sivananda Yoga Vedanta Centre
 6 Lateris Street, 64166 Tel Aviv
 Tél. : (00.972) 36 91 67 93
 Fax : (00.972) 36 96 39 39
 E-mail : telaviv@sivananda.org
www.sivananda.co.il

Italie

Centro Yoga Vedanta Sivananda Roma
 Via Oreste Tommasini, 7
 00162 Roma
 Tél. : (00.39) 06 45 49 65 29
 Mob. : (00.39) 34 74 26 13 45
 E-mail : roma@sivananda.org
www.sivananda-yoga-roma.it

Japon

Sivananda Yoga Vedanta Centre
 4-15-3 Koenji-kita, Suginami-ku
 1 660 002 Tokyo
 Tél. : (00.81) 03 53 56 77 91
 E-mail : tokyo@sivananda.org
www.sivananda.jp

Lituanie

Sivananda Jogos Vedantos Centras
 M.K. Ciurlionio g.66
 03100 Vilnius
 Tél. : (00.370) 864 87 28 64
 E-mail : vilnius@sivananda.net
www.sivananda.org/vilnius

Royaume-Uni

Sivananda Yoga Vedanta Centre
 45-51 Felsham Road
 SW15 1AZ Londres
 Tél. : (00.44.208) 780 01 60
 Fax : (00.44.208) 780 01 28
 E-mail : london@sivananda.net
www.sivananda.co.uk

Suisse

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
 1 rue des Minoteries, 1205 Genève
 Tél. : (00.41.22) 328 03 28
 Fax : (00.41.22) 328 03 59
 E-mail : geneva@sivananda.net
www.sivananda.org/geneva

Uruguay

Asociacion de Yoga Sivananda
 1523 Acevedo Diaz
 11200 Montevideo
 Tél. : (00.589) 24 01 09 29 / 66 85
 Fax : (00.589) 24 00 73 88
 E-mail : montevideo@sivananda.org
www.sivananda.org/montevideo

Vietnam

Sivananda Yoga Vedanta Centre
25 Tran Quy Khoach Street, District 1
Ho Chi Minh City
Tél. : (00.84) 66 80 54 27
Tél. : (00.84) 66 80 54 28
E-mail : hochiminh@sivananda.org
www.sivanandayogavietnam.org

Vous trouverez des informations sur les
Ashrams et les Centres Sivananda de Yoga Vedanta sur le site :

<http://www.sivananda.org>

<http://www.sivananda.eu>

Adresses mises à jour en janvier 2017.

TABLE DES MATIÈRES

Note de l'éditeur	5
Introduction.....	6
PREMIER CHAPITRE	10
Prana et Pranayama	10
Qu'est-ce que le Prana ?.....	11
Siège du Prana	13
Les sous-Pranas et leurs fonctions.....	13
La couleur des Pranas	13
Longueur des courants d'air inspirés et expirés	13
Fixation du Prana en un centre	14
Les poumons	14
Ida et Pingala.....	16
La Sushumna.....	16
La Kundalini.....	17
Shat-Chakras (les six chakras).....	17
Les Nadis	18
La Purification des Nadis.....	18
Shat-Karmas (les six exercices de purification).....	19
Dhauti.....	19
Basti	20
Neti.....	20
Tratak (fixation oculaire).....	21
Nauli	21
Kapalabhati	21
DEUXIÈME CHAPITRE.....	22
La pièce de méditation.....	22
Les cinq points essentiels	22
Le lieu	23
La saison	23

L'Adhikari.....	24
Discipline diététique	24
Régime du yogi.....	25
Mitahara	25
Pureté de la nourriture	25
Charu.....	26
Régime lacté	26
Régime aux fruits.....	26
Aliments autorisés.....	27
Aliments interdits	27
Un kutir pour la sadhana.....	28
Matra.....	28
Padmasana (posture du lotus).....	28
Siddhasana (posture parfaite).....	29
Svastikasana (posture prospère).....	29
Samasana (posture symétrique).....	29
Les trois Bandhas	30
Arambha Avastha	30
Ghata Avastha	31
Parichaya Avastha.....	31
Nishpatti Avastha.....	32

TROISIÈME CHAPITRE 33

Qu'est-ce que le Pranayama ?.....	33
Le Pranayama (selon La <i>Bhagavad Gita</i>).....	34
Le Pranayama (selon Sri Sankaracharya).....	34
Le Pranayama (selon le Yogi Bhusunda)	34
Contrôle du souffle	36
Différentes phases du Pranayama	37
Les trois sortes de Pranayama	39
Le Kumbhaka Védantique.....	40
Pranayama pour la purification des Nadis (nadi-suddhi).....	40
Répétition du mantra pendant le Pranayama	41
Exercice n° 1	41
Exercice n° 2	42
Exercice n° 3	42
Exercice n° 4	42
Exercice de respiration profonde	42
Kapalabhati	43
Kumbhaka externe (Bahya).....	44
Pranayama dans une posture confortable	44

Pranayama pour réveiller la kundalini.....	45
Pranayama pendant la méditation	45
Pranayama en marchant.....	46
Pranayama en savasana	47
Respiration régulière.....	47
Surya bheda	48
Ujjayi.....	48
Sitkari	49
Sitali	49
Bhastrika	50
Bhramari.....	51
Murchha	51
Plavini	52
Kevala kumbhaka	52
Guérison par le Prana.....	52
Guérison à distance	53
Relaxation.....	54
Relaxation mentale.....	54
Importance et bienfaits du Pranayama.....	55
Instructions spéciales.....	57
ANNEXE.....	65
Concentration sur le plexus solaire.....	65
Pancha dharana - les cinq concentrations.....	66
Histoire du Yogi Bhusunda	66
Notre fonctionnement interne	67
Régime du yogi.....	69
Le Pranayama de Swami Sivananda	74
Pranayama pour éveiller la Kundalini	75
Questions et réponses	76
Glossaire	80
Ashrams et Centres Sivananda de Yoga Vedanta.....	85
Table des matières.....	90

Science du Pranayama

LE PRANAYAMA EST UNE SCIENCE EXACTE. Le souffle est la manifestation extérieure du prana, la force vitale. Le souffle est grossier. Le prana est subtil. En contrôlant le souffle, vous pouvez contrôler le prana. Contrôler le prana revient à contrôler le mental. Le mental ne peut pas fonctionner sans l'aide du prana. Ce sont les vibrations du prana qui produisent les pensées.

En contrôlant la respiration, vous pouvez contrôler le corps et les courants nerveux qui le traversent. La pratique du pranayama vous permettra de maîtriser les circonstances de votre vie ainsi que votre personnalité. Vous harmoniserez votre vie avec la vie cosmique.

Le souffle est une force vivifiante et régénératrice que vous pouvez utiliser consciemment pour votre développement personnel. Prenez conscience de la puissance qui se cache dans le souffle. Devenez un yogi. Irradiez la joie, la lumière et la force autour de vous.

SWAMI SIVANANDA