

Stimuler son capital énergétique avec prânayâma

La respiration comprend trois principes de fonctionnement:

pouraka, rechaka, koumbhaka. Dans la vie courante, l'importance de *koumbhaka* ou rétention du souffle est insignifiante, en vue de sa courte durée. Dans le flux respiratoire, de l'inspiration et de l'expiration, *koumbhaka* marque un temps d'arrêt. La raison en est que l'ensemble de l'action, qui représente la somme de toutes les actions qui sont issues du principe actif, est composé de 1 + (plus) suivi par les facteurs qui ne sont pas une pause. Ce processus est toujours interrompu par quelque chose. C'est pourquoi nous avons 1 +, ce qui signifie que lorsque quelque chose est continu et ininterrompu, il est le seul 1, dans le sens qu'il n'y a rien d'autre et qu'il ne peut pas être numéroté. Mais quand 1 représente quelque chose auquel viennent s'ajouter d'autres choses, le 1 prend tout son sens. Car là où il y aura 1, il y aura nécessairement une suite: 2, 3, 4. S'il n'en était pas ainsi, 1 n'aurait pas de sens. Le 1 a donc une valeur toute relative et sa valeur est déterminée par le signe + (plus) qui en fait en 2, 3, 4, et... Le 1 est donc le principe fondamental de l'action. Il existe dans le principe actif, qui est *prâna*. Il est 1 + 1 et le signe + signifie quelque chose qui vient s'ajouter à celui-ci. Il se produit en 1, fait une pause créant ainsi un vide, et quelque chose d'autre survient, et ainsi de suite.

Dans le principe de la respiration nous avons le souffle, qui est l'expression la plus externe et la plus grossière du principe interne de l'organisme entier. Quand nous respirons, c'est une action qui doit être interrompue (*koumbhaka*), et qui s'ensuivra d'une nouvelle action en l'expiration etc... La

pause, ou l'interruption, est le point d'harmonie entre l'action, qui la précède et celle qui lui fait suite. Ceci est la base de notre activité mentale, l'image de notre conscience, qui constamment oscille. Nous savons que nous sommes conscients que lorsque la conscience oscille sous la forme de 1, qui est suivie d'une interruption, d'une nouvelle forme en 1 et ainsi de suite. Dans notre conscience cela signifie: une image, puis un bref vide et encore une autre image. L'ensemble de toutes ces séquences forme un tout complet dans la pensée. Notre conscience est donc comparable à un film qui dans le déroulement d'innombrables images forme une image relativement uniforme.

Sur le plan interne nous avons donc la conscience, et sur le plan extérieur la respiration. Les deux fonctionnent selon le même principe: action - vide - action. A un niveau physique ce principe se manifeste en : souffle - vide - et souffle, tandis qu'au niveau mental, il produit l'image - le vide et une nouvelle image. Par conséquent, nous pouvons approcher l'un à l'aide de l'autre. À partir de l'intérieur - la conscience -, la respiration peut être influencée, et vice-versa, par le biais de la respiration, nous pouvons apprendre à contrôler le mental. Le Hatha-Yoga prévoit une méthode qui prévoit le contrôle mental par le biais de la respiration. Cette méthode s'appelle *prânayâma*. Le Hatha-Yoga propose aussi un processus de concentration mentale à trois niveaux:

1) *dhâraṇa*, 2) *dhyāna*, 3) *samādhi*.

Il est également par ailleurs une méthode spéciale que l'on retrouve dans les deux processus de contrôle, à savoir dans la phase respiratoires et la phase cognitive. Par l'application de ce facteur commun de forme sonore, l'activité de l'expiration revêt la forme totale vibratoire que l'on trouve dans cette phase respiratoire. Car l'expiration est un acte qui résume la somme totale de plusieurs activités. De même pour l'inspiration. La vibration totale de ces

deux phases respiratoires peut être réduite en un son qui, dans le cas de l'expiration est *ham*.

Si l'on est calme et concentré sur sa respiration, on peut ressentir, sinon entendre, que l'expiration se traduit par le son *ham*. De même pour ce qui est de l'inspiration, ce qui correspond à la somme de son activité est représentée par le son *sa*. Le changement de *sa* à *ham* forme ainsi une séquence: *ham* - pause - *sa* etc... Cette suite des sons *ham* - *sa* est incessante jusqu'à la mort du corps. Elle peut aussi être considérée comme une entité - notre mental oscillant. Ce qui se trouve entre les facteurs *ham* et *sa*, c'est un vide, qui est le point de l'harmonisation.

Au fil de son développement l'harmonisation absorbe les deux facteurs *ham* et *sa*, l'inspiration et l'expiration, c'est-à-dire l'élément oscillatoire.

Suffisamment développée, les flux du mental des éléments oscillatoires *ham* et *sa* sont progressivement consommés. Et l'effet de l'expansion du vide se manifeste dans les trois étapes de concentration mentale: tout d'abord *dâra* où les éléments *ham-sa*, qui normalement sont oscillatoires par effet de l'harmonisation deviennent: *ham* - un vide - *ham* en l'absence de *sa*. Ainsi l'image de *ham-sa* devient-elle uniforme - *ham-ham-ham*.

Le deuxième stade de la concentration mentale est *dhyana*; ici le *ham* est toujours présent, sans le vide, et donc continu mais pas exprimé comme *ham*, sinon il devrait cesser. En effet, si par exemple nous prenons la voyelle «A» et si le souffle le permet son énonciation peut durer indéfiniment ou du moins jusqu'à ce que la respiration s'arrête. Mais si nous prenons une seule consonne, par exemple la lettre K, sans l'accompagner d'une voyelle, il y aura rapidement rupture car elle ne peut pas être prononcée si elle n'est pas suivie d'une voyelle. Et même dans ce cas, le son K cessera au seul avantage de la voyelle. De même, *ha(m)* n'est pas continu. Mais la force de *ha* réside en A, qui se poursuit. Ainsi telle une ligne interrompue *dhâra* se présentera comme -----, tandis que *dyana*, continue sera_____.

La force au sein du *ha* demeure en place. Mais dans le troisième stade de *samâdhi* plus rien n'est détectable. Ici, un vide véritable prédomine - le plein développement du principe d'harmonisation. Ainsi *samâdhi* n'est rien d'autre que le vide, mais un vide qui n'est pas vraiment «rien». Il est une négation, une "non-chose", car là toutes "choses" sont absorbées, et ce qui reste est une conscience non-oscillatoire. C'est une conscience illuminée, non pas par la lumière d'une lampe, mais par toutes les sources de la vie prises dans leur ensemble. Tel se décrit le principe.

Nous voyons donc que *prânayama* est étroitement lié au processus de concentration mentale dans ses trois étapes de *dhâraṇa*, *dhyāna* et *samâdhi*. L'immobilité, indispensable, est élaborée d'abord à partir du physique, et ensuite du mental. En ce qui concerne le physique, nous savons que la respiration est toujours intensifiée par nos activités. Selon le type et l'intensité de ces activités, nous respirons soit plus fréquemment soit plus profondément, ou les deux. Quand nous avons traité plus haut de *ham-sa*, il était entendu que les activités du corps sont ramenées au minimum afin d'arriver à rendre le corps totalement immobile. C'est là le point de départ, car ce n'est qu'à ce stade que le taux de fréquence respiratoire baisse à son minimum, selon le modèle *ham-sa* décrit plus haut. Si nous voulons trouver l'harmonie mentale par la respiration, l'ensemble de nos activités devra forcément être réduit.

Dans le Hatha-Yoga cela est rendu possible par la pratique de ce que l'on appelle une *asana*.

Au repos, une position du corps (*asana*) est adoptée et maintenue immobile. Dans l'activité, tout mouvement n'implique pas nécessairement la conscience et nous trouvons le confort en changeant de position. Mais, à moins de maîtriser ces deux facteurs - posture et immobilité-, la tâche sera difficile. Nous devons donc apprendre à rester assis avec la colonne vertébrale bien

droite, détendus, et dans cette position nous efforcer d'être calme et de ne pas penser à quoique ce soit de spécial. Ce qui n'est pas facile, car en général nous ne maîtrisons ni le corps ni le mental. Au travail, notre mental est le plus souvent focalisé sur la tâche qui nous occupe. Mais notre manque évident de contrôle, tant sur le corps que sur le mental, nous rend la tâche bien difficile lorsqu'il s'agit d'être tranquille, en position assise et dans l'immobilité. Car le corps ressent très vite le besoin de bouger; il n'est pas à l'aise, ressent peut-être la douleur qui l'oblige de rompre la posture adoptée. Et c'est souvent encore pire pour ce qui est du mental même pour ceux qui se croient forts ! Nous devons donc nous entraîner en créant un vide mental, à moins de choisir certains modèles de pensées qui serviront de base à notre exercice.

Sans relâche, des forces cosmiques opèrent à notre insu sur nous; ils produisent des effets dont nous ne sommes pas conscients. Nous pouvons choisir, à l'aide d'un enseignant expérimenté, une force parmi les forces les plus connues. Une telle force peut relever de l'odorat, du son, d'une couleur ou porter sur un objet visible. Le soleil, par exemple, est une force que l'on peut visionner dans ses couleurs. Adopté dans ses couleurs à l'aube, il sera noir et rouge, il sera orange - mélange du rouge et du jaune dans ses couleurs au couchant.

Nous disposons également de doigts et de mains, créés d'une manière toute particulière. Grâce à ces outils, il est possible de projeter notre propre force ou recevoir l'influence des forces cosmiques. Lorsque la concentration dépasse sa phase initiale, une importante force intérieure est créée. Au travers des doigts beaucoup d'énergie peut se dégager. C'est la raison pour laquelle les mains sont maintenues croisées (dans le giron), ou tournées vers l'extérieur s'il est souhaité de recevoir une influence cosmique. Nous avons un besoin constant d'énergie au quotidien et au-delà d'une bonne alimentation et d'un sommeil récupérateur, il nous est possible d'augmenter

cet apport énergétique en utilisant d'autres moyens.

Le premier aspect de cette pratique, c'est la concentration mentale qui permet d'accumuler de l'énergie pour tous nos besoins journaliers. Notre alimentation provient de matières premières qui, modifiées dans l'organisme grâce à notre faculté d'assimilation, répondent à nos nombreux besoins. Nous devons donc renforcer cette faculté essentielle qui est indispensable à un bon usage de l'alimentation.

Ce qui est idéal, utile et bénéfique pour l'homme, c'est d'utiliser directement ses ressources intérieures et faire bon usage de sa nourriture et d'autres forces plus subtiles.