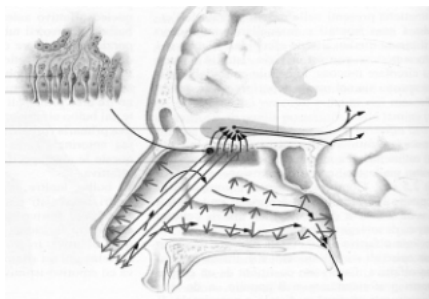


les narines, mais c'est l'ouverture du nadi par lequel s'écoule un flux entrant et sortant à travers la luminosité. Donc, pour bhastrika prānāyāma, on utilise cette autre porte : ghrāna.

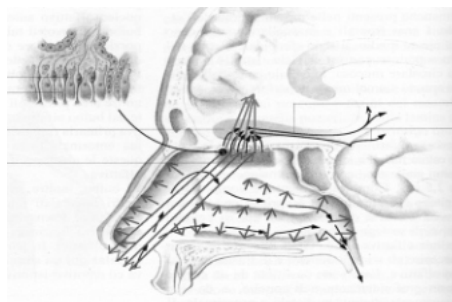
Par ces pratiques, nous allons vers l'objectif du yoga, qui est la réalisation de Soi.



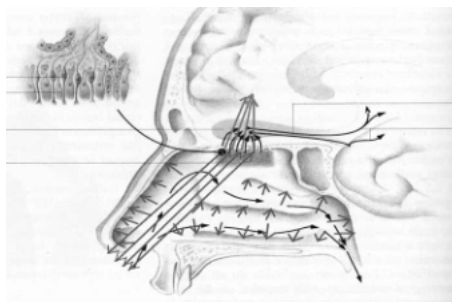
Préparation pour kapālabhāti par la pratique d'une expiration active et d'une inspiration passive engageant les muscles abdominaux bas



Guider le souffle pour sentir son contact dans la zone utilisée pour l'odorat (Ghrāna) au cours de kumbhaka prānāyāma (pūraka/ kumbhaka/prānāyāma)



Se laisser guider par la conscience du souffle (qui devient prāna) dans la région de la tête (cavité crânienne - chidakasha)



L'expérience du souffle qui devient prāna, entre et sort par la région du front, donnant lieu à la perception de la lumière, qui devient de plus en plus brillante et transparente.

Prāna

Par Naomi King

extrait traduit de son article pour l'Union Européenne de Yoga

Prāna ou Lung en tibétain - techniques de respiration tibétaines

Le voyage enrichissant à travers l'enseignement de la respiration tibétaine et ses différentes techniques, telles que le renard renifleur, le triple rythme respiratoire, les neufs respirations de purification, la respiration du vase et les méthodes de contrôle et de posture de la respiration, déchiffrent le secret unique de l'énergie vitale : prana ou lung en tibétain. Le but ultime de l'enseignement de la respiration est l'union et l'unicité avec le prana ou le lung.

« Car comment le yogi ou la yogini pourrait-il atteindre la perfection, si la forme intérieure et le secret du prana ou du lung n'est pas reconnu et pleinement déployé ? ».

L'école de la respiration

Le yoga tibétain accorde une importance unique au corps humain. Il est vénéré comme un microcosme dans lequel se reflètent le rythme et l'ordre de l'univers. Le corps est animé par le lung, une énergie vitale et nourri par cette force respiratoire. La connaissance de cette énergie vitale biochimique et électrique qu'est le lung existe dans la pratique tibétaine depuis des millénaires. L'enseignement de la respiration, pilier du yoga, joue un rôle important dans le succès durable et efficace de la pratique des exercices tantriques. La forme d'énergie lung permet de revigorer, de vitaliser et d'imprégner l'être tout entier.



La force du souffle comme médecine interne

La force originelle du poumon est utilisée dans la pratique du yoga et de la méditation comme médecine interne ou énergie d'autoguérison pour revitaliser et pénétrer le système subtil des nadi. Ce faisant, on prête attention à l'ancien souffle usé et épuisé qui circule dans le système ou qui reste concentré à un endroit. Ce vieux souffle est en partie responsable de l'apparition de troubles et de maladies. Il empêche également le développement et la réalisation des forces intérieures. L'enseignement de la respiration dans son ensemble est la base du renouvellement et de l'élargissement constants de l'énergie vitale circulante, lung, amené toujours plus profondément dans le réseau énergétique subtil. Ainsi se construit progressivement le corps énergétique lumineux ou corps d'arc-en-ciel.

La nature comme illustration de l'enseignement

C'est dans la beauté et la finesse de la nature que les yogis et yoginis tibétains trouvent l'enseignement du yoga et de l'énergie vitale lung. En effet, la nature rend merveilleusement vi-



sible ce qu'il faut entendre par un système holistique qui fonctionne bien. Du centre jusqu'aux extrémités, la forme d'énergie interne *lung* agit et anime la totalité de l'être. Les multiples techniques de cette tradition ont pour but de nettoyer et de renforcer le réseau subtil. Le *lung* y circule, passant par les nœuds les plus fins jusqu'aux extrémités les plus éloignées.

Pratique des exercices tantriques

Dans la pratique des exercices tantriques, le pratiquant s'occupe toute sa vie des forces et des énergies de la force cosmique originelle, *prāna* ou *lung*.

La purification, la régulation et la construction de l'énergie respiratoire constituent un aspect élémentaire de la pratique tantrique, en plus de tous les autres principes de base du yoga. Ce faisant, le corps, le souffle et l'esprit s'harmonisent et s'unissent dans la conscience universelle.

Le corps énergétique subtil

Au centre des techniques de respiration tibétaines se trouve le corps énergétique subtil avec tous ses centres énergétiques ou *cakra* et le ré-

seau des *nadi* qui s'étendent comme un réseau cohérent sur l'ensemble du corps énergétique. Ce système subtil des *nadi* est pénétré par *lung*, la forme d'énergie qui englobe tout. Les *vayu* principaux et secondaires ont leur siège dans différents centres énergétiques et parcourent le réseau des *nadi*.

« Là où l'extérieur et l'intérieur sont identiques, le savoir est infini, là où l'ombre et la lumière sont identiques, la sagesse est infinie ». Milarepa - yogi tibétain

A propos de Naomi

Naomi est enseignante de yoga, diplômée Yoga Schweiz/UEY dans la tradition du yoga tibétain. Retrouver son atelier en ligne : https://www.youtube.com/watch?v=HB1HWM4-miR4&list=PLbqmCVR_2BiokXo5C367je2vComgH-WotB&index=48&t=1020s

Les huit étapes de l'enseignement de la respiration

L'apprentissage de la respiration implique un processus continu qui a pour but l'expérience directe et l'union avec l'énergie vitale omniprésente, à travers huit étapes

1 - l'attention à la respiration

Cette pratique entraîne l'attention à tous les aspects inhérents à la respiration : rythme, qualité, processus naturel et reliance à la force universelle, avec pour point de départ de l'enseignement, la compréhension de la respiration nasale. Celle-ci ressemble au rythme d'une fleur. Peu de gens savent que les ouvertures nasales pulsent à un rythme ancestral. Elles s'ouvrent et se ferment comme une fleur, en fonction de l'humeur, de l'état d'esprit ou de la position du soleil et de la lune. Ce rythme fascinant renferme le grand secret de la vie et nous initie aux mystères profonds du *prāna* ou *lung*.

2 - les techniques de respiration préparatoires

Elles parcourent les deux canaux respiratoires pour les libérer des tensions et des crispations par des techniques d'inspiration et d'expiration puissantes et saccadées dans différentes postures. Les courants respiratoires sont ainsi guidés vers un flux naturel et détendu.

3 - l'équilibre respiratoire

Des exercices respiratoires doux et une intériorisation permettent de détendre, d'harmoniser les mouvements respiratoires d'inspiration et d'expiration. Autonomes, ces flux symboles des forces primaires s'équilibrent mutuellement.

4 - les techniques de purification de la respiration

Lors de chaque séance les pratiquants purifient leurs *nadi*. Ils utilisent les canaux principaux afin de pénétrer dans le réseau subtil. Les différentes techniques nettoient et équilibrent le flux respiratoire dans les canaux gauche et droit, réduisant tensions et crispations sur les plans physique, psychique, mental, émotionnel et spirituel. Parmi les techniques de purification les plus importantes, on trouve les neuf purifications du souffle qui constituent le fil rouge de toute la pratique d'un yogi ou d'une yogini.

5 - les techniques de construction de la respiration

Elles permettent d'agrandir et d'élargir l'espace pour le *lung*, par une combinaison d'exercices respiratoires, de techniques de nettoyage, d'exercices physiques et de méditations. Ce processus requiert un esprit clair et focalisé ainsi que la capacité de contrôler et de stabiliser la respiration.

6 - la posture respiratoire et le contrôle de la respiration

Une fois le système respiratoire purifié, le *lung* peut s'écouler dans le système subtil des *nadi* et le pénétrer. Dans la pratique du yoga des énergies subtiles, le *lung* purifié et approfondi est utilisé pour réaliser la nature de l'esprit.

7 - la guidance de la respiration

Le grand art de la méditation et l'aptitude acquise aux techniques de visualisation constituent la base de la direction consciente de la respiration. La respiration est retenue profondément et longuement comme dans un récipient et contrôlée de manière focalisée. Ce faisant, le pratiquant se connecte à son esprit clair et à l'énergie du *lung*, et la dirige de manière ciblée à travers le système subtil des *nadi*.

8 - la conscience de la respiration

Le yogi ou la yogini crée une connexion complète avec le souffle par le biais de l'immersion méditative pure et fusionne avec la conscience inhérente de l'énergie vitale universelle *prāna* ou *lung*.

L'inspiration et l'enrichissement des processus naturels de la nature sont intégrés dans le parcours en huit étapes de la théorie de la respiration. Ils sont la clé pour débloquer la connaissance de la mystérieuse énergie vitale Prāna ou Lung. Le yogi ou yogini devient le vaisseau et le prāna ou le lung lui-même.