



*Etant assis sur la  
selle du périnée,  
jambes croisées,  
visualisez vos jambes  
pendant de chaque côté  
d'un cheval.  
Cela fera monter  
l'énergie interne  
très haut dans  
votre ventre.*

# **D O S S I E R**

## ***Histoire et géographie de l'énergie***

*L'énergie existe sous plusieurs formes. Ce dossier retrace l'évolution de l'énergie dans ses différentes manifestations.*

*Nous pouvons suivre son parcours dans le temps pour mieux comprendre les formes énergétiques qui nous entourent.*

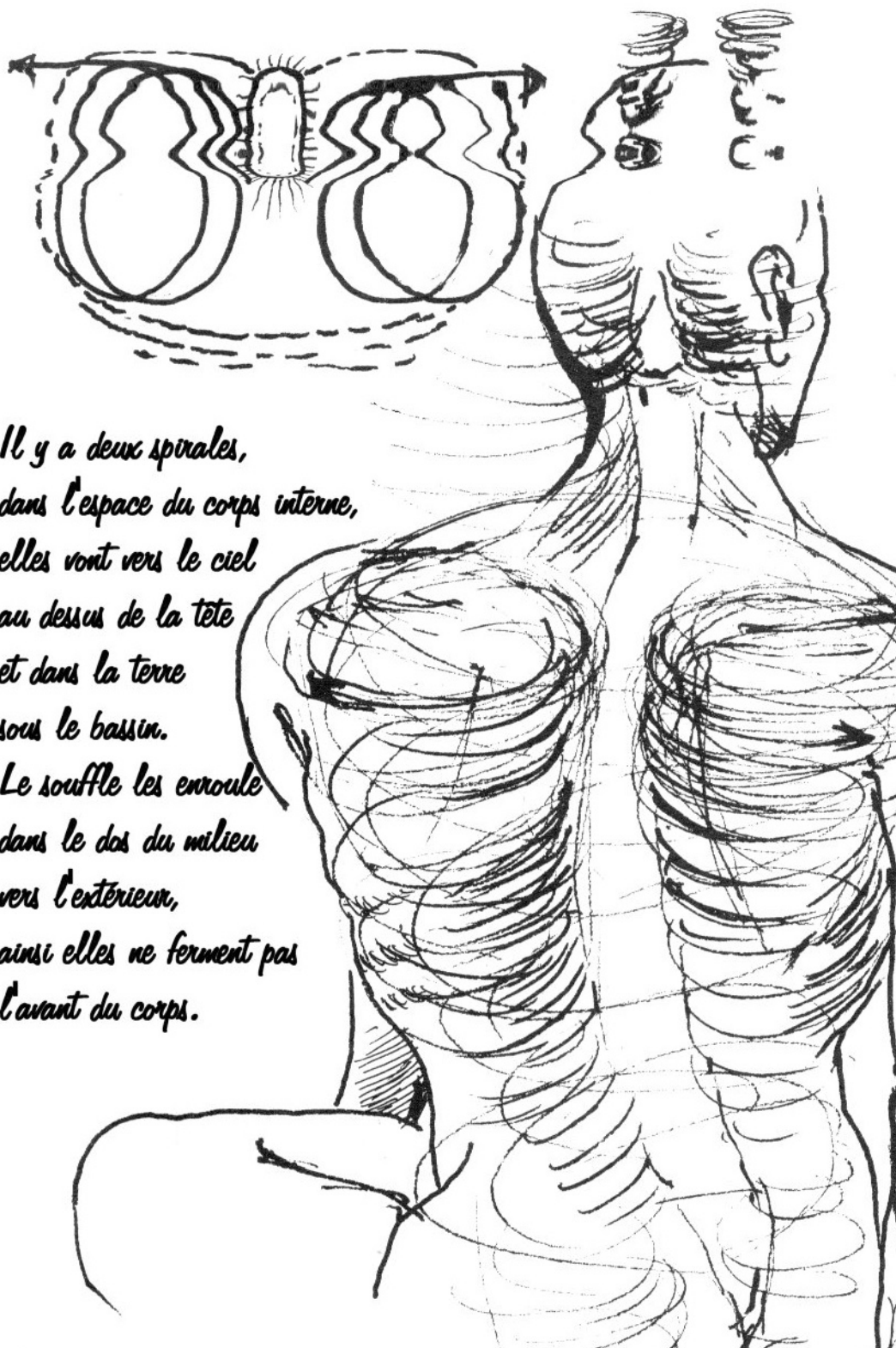
*Nous pouvons aussi parcourir les différentes couches d'énergie plus ou moins denses qui nous constituent maintenant.*

*Nous pouvons cheminer à travers ces différents niveaux pour retourner à la source.*

*Ce dossier est parfois présenté comme une histoire, parfois comme une géographie ou un voyage. Il est riche «d'énergie multiculturelle».*

*Les illustrations sont de Victor van Kooten et la traduction de ses textes de Patrick Delhumeau. Une exclusivité pour l'Echo du yoga !*

*[www.angela-victor.com](http://www.angela-victor.com)*



*Il y a deux spirales,  
dans l'espace du corps interne,  
elles vont vers le ciel  
au dessus de la tête  
et dans la terre  
sous le bassin.*

*Le souffle les enroule  
dans le dos du milieu  
vers l'extérieur,  
ainsi elles ne ferment pas  
l'avant du corps.*

# PRANA : ÉNERGIE PRIMITIVE OU ÉNERGIE VITALE

## Introduction

Tout qui entre en contact avec le Yoga, que ce soit en suivant des cours ou en lisant des livres consacrés au Yoga, se trouve d'entrée de jeu confronté à la notion de prana. Généralement on la traduit simplement par énergie, et on la lie de façon indissoluble à la Respiration Yogique Totale.

Le petit dictionnaire pratique «Yoga Vedanta Dictionary» de Swami Sivananda donne l'explication suivante : « Prana : Energie vitale (Vital energy), souffle de vie (life-breath), force vitale (life-force) ». Le Monier-Williams, dictionnaire très riche et volumineux, y ajoute encore : « respirations, esprit (spirit) ». Faut-il encore savoir ce que nous devons comprendre par énergie vitale ou force vitale, et comment cela va de pair avec esprit ?

La réponse à ces questions peut se raconter comme une histoire qui, comprise dans son entièreté et perçue dans sa cohérence, change notre attitude de vie. L'univers immense et l'image de notre petite individualité séparée disparaissent alors pour de bon et nous prenons conscience de notre lien indissoluble avec tout l'ensemble... de notre être 'entier'...

## Au commencement

« Au commencement, Dieu créa le ciel et la terre... »

C'est ainsi que commence l'histoire de la création de la Bible. Pour l'homme occidental, ce fut pendant longtemps le compte rendu exact de la naissance de l'univers. C'était un principe de foi dont nul ne pouvait douter. Et le comble c'est que c'est parfaitement correct. En tout cas jusqu'à un certain point. Le texte qui suit cette première phrase est plus contestable, même si, d'un point de vue scientifique, il est partiellement pertinent, du moins si nous possédons suffisamment de connaissances de la symbolique utilisée.

Comme tout le monde le sait, et comme je l'ai déjà indiqué dans des articles précédents, le début de la création selon l'hypothèse la plus courante se trouve contenu dans un noyau primitif comprimé, désigné par le terme atome primitif.

La manière dont nous devons nous représenter cet atome primitif n'est pas claire. Ce qui est certain, c'est que le terme atome ici ne coïncide pas avec la signification courante du mot. Le professeur belge Georges Le-maître, le père de la célèbre théorie

du «Big Bang», utilisait au départ le terme d' « Oeuf cosmique ». On se moqua de lui parce que ce n'était pas un terme scientifique. On se contenta finalement du terme atome primitif, qui n'est pourtant pas plus scientifique !

Quoi qu'il en soit, selon la science actuelle, notre univers d'il y a 15 milliards d'années n'était pas plus qu'une boule d'énergie condensée (énergie primitive).

Nous n'allons pas approfondir cette hypothèse, mais nous l'utiliserons comme point de départ de notre recherche de la notion correcte du phénomène de prana.

### **Prana est énergie primitive**

Concentrons-nous un instant sur cette boule d'énergie originelle. Selon la science, tout l'univers tel que nous le connaissons aujourd'hui s'y trouvait compris de manière potentielle, avec son espace infini, ses innombrables galaxies ou systèmes galactiques.

A l'origine, l'énergie dans cette boule se trouvait dans un état d'équilibre. On a actuellement déjà pu retracer les processus qui se sont déroulés à cette étape et qui ont mené à la perturbation de cet équilibre, à cause desquels cette boule d'énergie primitive a explosé au moment crucial, de sorte que le potentiel incroyable d'énergie fut catapulté dans toutes les directions.

Puis-je encore faire le parallèle avec l'hypothèse de la création telle qu'elle est expliquée dans le Samkhya Darsana, le système scientifico-philosophique auquel est relié le Yoga.

Le Samkhya dit que la situation originelle de l'univers ou de la création est la situation de avyakta (le non-manifesté). Dans cet état, qu'on appelle aussi pralaya (dissous), trois principes de base ou triguna - sattwa, rajas en tamas - se trouvent en équilibre. Seule une activité homogène y a lieu (sattwa est transformé en sattwa, rajas en rajas et tamas en tamas).

Cet équilibre harmonieux est perturbé par l'activité hétérogène du rajas, le principe d'activité. Rajas affecte les deux autres gunas et l'interaction mutuelle qui se met en route provoque le début de la manifestation ou sristi (création). Suit alors un long processus de sarga (évolution) et pralaya (dissolution, involution, retour vers l'état de avyakta).

Cette hypothèse date déjà au moins de 2700 ans !

Quoi qu'il en soit, nous nous en tiendrons par facilité à la notion moderne du «Big Bang».

L'énergie primitive en question, qui est la forme primitive de toutes les sortes d'énergie que nous connaissons ainsi que de tous les blocs de construction matériels que nous

connaissons, nous l'appelons prana.

*Donc : prana est «énergie primitive»...*

### Prana est énergie créatrice

Tâchons maintenant de nous faire une idée de ce qui s'est passé après le « Big Bang ».

La quantité illimitée d'énergie qui se trouvait dans l'atome primitif fut catapultée dans toutes les directions par la 'grande explosion'.

L'atome primitif forme donc le centre de l'univers, à partir duquel l'énergie originelle (le prana), se déplaça dans toutes les directions, avec (selon nos scientifiques) une vitesse croissante. Au fur et à mesure que la vitesse augmentait, cette énergie s'est transformée en particules subatomiques et a formé des atomes d'hydrogène, le plus simple de tous les atomes.

Il n'est pas dans mon intention de faire un compte rendu scientifique de ce processus, mais d'en suivre les grandes lignes.

Ces atomes d'hydrogène formèrent à leur tour de gigantesques nuages de gaz qui furent comprimés par la force mystérieuse de la gravité. Sous la pression dans le noyau et les températures élevées qui suivirent, le processus de fusion nucléaire se mit en route, transformant les atomes d'hydrogène en atomes plus lourds

d'hélium, etc.

En d'autres mots : ainsi naquirent les étoiles et les galaxies.

Jusqu'à présent nous connaissons dans cette conversion d'éléments légers (à partir de l'hydrogène) en éléments plus lourds et lourds (comme l'uranium, par exemple) un nombre total de 109 éléments, dont plus de nonante sont formés naturellement et le reste produit de manière artificielle.

Tout l'univers est fait de ces blocs de construction qui sont donc nés de cette énergie primitive, ce qui implique que tout ce qui est présent dans l'univers est né, a été fabriqué ou crée à partir de cette énergie primitive ou prana.

Pour le dire en termes simples, le prana est la matière première à partir de laquelle l'univers a été créé. Et tout ce qui a été créé, tout ce qui existe, est fait de prana. Toute matière et toutes les formes d'énergie que nous connaissons...

En d'autres mots : je suis un produit de prana... une expression de prana. Constatation remarquable ! Et, quand notre «franc» tombe, c'est un moment de prise de conscience.

Prise de conscience notamment de cette unité et solidarité avec tout et tous dans la création. De notre lien indissoluble avec notre origine. Du

fait que tout ce que vous trouvez en moi, vous le trouvez également dans l'univers et vice-versa....

*C'est pourquoi nous appelons prana «énergie créatrice»...*

[...]

### Prana est énergie intelligente

Combien de gens ne se considèrent-ils pas comme croyants (ils considèrent par là qu'ils ne sont pas adeptes de l'une ou l'autre religion institutionnalisée), mais qui par ailleurs affirment qu'il doit y avoir l'une ou l'autre intelligence dont ils acceptent par contre l'existence ?

Nous ne pouvons effectivement pas être insensibles à la cohésion mystérieuse et incroyable de tout ce qui a été créé. Si je ne me trompe pas, Thomas d'Aquin a cité ceci comme une de ses preuves de l'existence de Dieu. Nous ne pouvons pas ignorer la logique mathématique qui domine tout l'univers, les lois de base infiniment structurées qui expriment cet ordre étonnant et sa cohésion.

Tout l'univers forme un ensemble dont tous les éléments sont liés de manière indissoluble. L'univers est pour ainsi dire une structure, un corps.

Et c'est ainsi que les écrits orientaux l'expriment : l'univers est le corps de Dieu.

Est-il dès lors étonnant que nous affirmions qu'il faut être aveugle pour ne pas voir que toute l'évolution à partir de cet unique atome primitif est un seul grand processus intelligent ?

Et là je ne considère les choses encore que d'un point de vue matériel.

Il y a cependant aussi le fait que depuis des temps immémoriaux la science indienne ait fait le pas incroyable de la reconnaissance du fait que l'énergie n'est autre chose que la manifestation de la Conscience. Ici le Samkhya rencontre un problème. Bien qu'il ne voit pas la nécessité d'impliquer Dieu dans tout ça, il fait tout de même appel à une sorte de substitut, à savoir le Purusa, la Conscience Pure. Il considère la Conscience Pure (Purusa) et la matière (prakrti) comme deux éléments bien distincts.

Le Vedanta et le Tantra cependant ne commettent pas cette erreur. Au contraire, on y souligne qu'il n'y a pas de séparation entre les deux. La Conscience est l'Être et l'énergie et la matière sont la manifestation. C'est de là que provient la symbolique de l'univers des dieux : le dieu signifie toujours la conscience et la déesse l'énergie de la manifestation. Ou encore : le dieu indique le non-manifesté, la déesse le manifesté. Ce sont deux aspects indissolubles de ce qui est UN.

Il s'agit en fin de compte du dévelop-

pement du plan directeur, qui était présent dans l'atome primitif, se manifestant dans un processus d'évolution intelligent et conscient.

*C'est pourquoi nous pouvons dire que le prana est une énergie intelligente.*

Il n'est déjà pas facile de digérer tous ces éléments. Mais ce n'est pas tout. Nous allons encore un peu plus loin.

### **Prana est énergie qui donne la vie**

Ce qui précède nous montre que l'univers gigantesque, avec ses milliards de systèmes galactiques, chacun composé de milliards d'étoiles ou de soleils, est un processus évolutif de prana ou d'énergie primitive dotée d'intelligence. Tout ce qui existe dans l'univers, est constitué de cette énergie primitive et y était déjà potentiellement présent.

Donc également notre propre galaxie.

Ainsi que notre système solaire avec les planètes bien connues qui y gravitent...

Et aussi la terre que nous habitons...

Et donc également tout ce qu'il y a sur cette terre, y compris la vie exubérante, dans toutes ses formes distinctes, à partir des amibes unicellulaires jusqu'au « sommet de la création », l'homme...

Le fait qu'il y ait de la vie sur notre planète est en soi une preuve que cette vie était potentiellement présente dans l'atome primitif. Ce qui implique clairement que la vie n'est pas une exclusivité de notre planète, mais que la vie doit être présente partout dans l'univers, là où l'évolution adéquate a eu lieu. La vie y apparaît et disparaît, selon que les conditions évolutives soient présentes ou non...

Si nous partons du point de vue que notre terre, en considérant l'âge de l'univers, est encore relativement jeune, nous pouvons alors comprendre que dans des milliards d'autres cas, à d'autres endroits dans l'univers, la Vie a pu se développer bien plus tôt ailleurs et peut même y avoir déjà disparu. Et qu'à d'autres endroits cette vie doit encore commencer, ou qu'elle se trouve dans un stade très précoce de son évolution.

La vie peut exister dans des circonstances tout à fait différentes que celles de notre planète. Rien que sur terre, la variété des formes de vie est incroyable. Il y a tellement d'espèces qui ont apparu et disparu (pensez aux sauriens, par exemple). D'autres espèces, qui vivent aujourd'hui défient toutes les lois auxquelles, selon nous, les circonstances devraient répondre...

C'est de nouveau une conséquence de notre conditionnement aveugle que nous attendions que la vie



ne peut exister dans des conditions identiques ou similaires à celles qui régissent sur notre planète. Nous nous attendons aussi à ce que les êtres intelligents d'autres planètes (s'ils existent) nous ressemblent plus ou moins. A la limite une autre couleur de peau (les petits hommes verts ou gris clair) et des formes quelque peu différentes (une grande tête, par exemple, avec de grands yeux, et un corps avec des bras et des jambes peu développés). Je crois cependant que nous devons nous attendre à des formes de vie probablement fort différentes à différents endroits, de la même façon qu'elle se présente sur notre planète de manière infiniment variée.

Ces idées sont très scientifiques, même si elles semblent sortir tout droit de la science fiction. Cependant, nous ne pouvons malheureusement pas nous attarder plus longtemps sur ce point.

Mais, si la vie est un produit d'évolution de l'énergie primitive, alors nous pouvons affirmer clairement que prana est une énergie qui contient et génère la vie.

Si nous résumons maintenant tout ce qui précède, alors nous pouvons commencer à nous faire une idée de ce que signifie le prana : une énergie présente en toute chose, une énergie pénétrant toute chose et qui s'exprime dans toutes sortes de formes, mais qui reste pourtant toujours présente

partout dans sa forme originale.

Un seul atome, une étoile, une galaxie, mais aussi mes pensées, ma vie, mon amour et ma haine - ce sont toutes des créations de prana.

En guise de conclusion générale, nous pouvons dire que : *prana est énergie primitive, énergie créatrice, énergie intelligente et énergie générant la vie.*

[...]

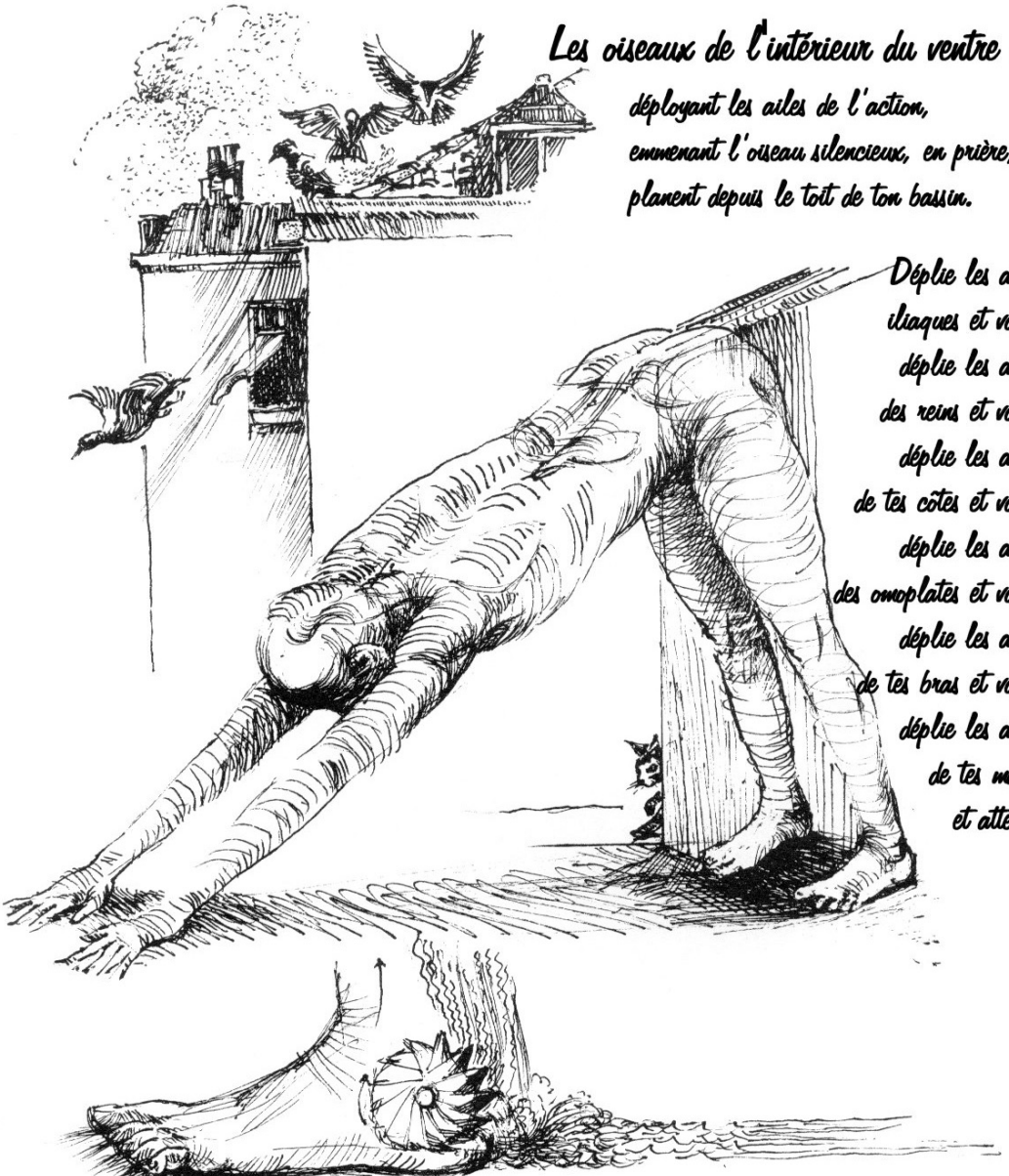
Atma Muni  
Formateur de l'école  
Shri Yogeshwarananda  
Yoga Mahavidyalaya

Traduction : Thierry Rummens

## Les oiseaux de l'intérieur du ventre ..

déployant les ailes de l'action,  
emmenant l'oiseau silencieux, en prière,  
planent depuis le toit de ton bassin.

Déplie les ailes  
iliaques et vole,  
déplie les ailes  
des reins et vole,  
déplie les ailes  
de tes côtes et vole,  
déplie les ailes  
des omoplates et vole,  
déplie les ailes  
de tes bras et vole,  
déplie les ailes  
de tes mains  
et atterris.



Afin de créer une action indépendante dans les jambes pour permettre aux oiseaux à l'intérieur du ventre de s'envoler, on utilise la pesanteur "tamas" comme une chute d'eau sur la roche à aube des chevilles et des talons, elle permet à l'énergie de remonter à l'intérieur des jambes. Les orteils sont comme des racines qui s'enfoncent et s'avancent.

## LES KOSHAS

Pour la pensée du yoga, notre nature profonde est d'abord la «Félicité» ou Ananda en sanskrit.

Cela nous fait une belle jambe, lorsque l'on doit payer ses factures et qu'on est un peu serré financièrement ou lorsque le voisin tond sa pelouse le dimanche matin. Tout est une question de point de vue, mais si on veut faire preuve d'honnêteté, nous ne pouvons nous résumer à notre dimension corporelle ou émotionnelle, à nos petits ou grands désagréments. Nous devons embrasser l'ensemble de notre être. Et cet ensemble a été décrit minutieusement par la tradition du yoga. On peut y faire référence plus ou moins consciemment dès que l'on décide de s'installer sur son tapis. En effet, si on étudie et pratique le yoga, c'est aussi pour avoir une vision plus large et complète de nous-mêmes.

Il y a donc en nous un mélange de structures tangibles et subtiles. Ce mélange forme un tout plus ou moins en équilibre. Si on laisse se déposer ce mélange (par exemple lors de la méditation), ses différents composants vont apparaître et nous pouvons les observer pour mieux les nourrir et les entretenir.

C'est ce que les yogis ont fait depuis des siècles et ils ont appelé ces composants les «koshas». Ce mot vient de la racine «Kus» qui signifie enveloppe. Le mot «kosha» est traduit par couche, strate, enveloppe. On peut les imaginer comme des poupées russes, des tranches de lasagne, différentes épaisseurs et sortes de vêtements, ou

encore les couches d'un oignon.

Et si comme disait l'autre «la vie est un oignon qu'on pèle en pleurant», on peut lui répliquer que plus on se rapproche du centre, plus ces larmes deviennent des larmes de bonheur.

Mais attention, chez nous, les couches sont en relation entre elles, s'interpénètrent et plus on rentre dans les couches profondes, plus la conscience se développe

Je vous propose d'aborder l'explication de ces «koshas» en suivant une certaine logique qui vaut ce qu'elle vaut, ni meilleure, ni moins bonne qu'une autre. Cette logique demande un pré-requis, un postulat, exprimé comme suit : nous ne venons pas d'abord de la terre, mais du ciel, pas de la densité, mais de la luminosité. Si vous en doutez, réfléchissez à la phrase suivante : chez nous humains, l'acte d'amour est d'abord un acte de lumière avant d'être un acte physique.

Ok, on est parti dans l'histoire de la construction de nous-mêmes, histoire qui se déroule en permanence. Au début (pour autant qu'il y ait un début, le processus étant hors du temps), là, quelque part dans le ciel, nous sommes de la pure lumière pure Conscience, non différenciée du Tout. C'est ce que le Védanta appelle la réalité, l'unité sans la dualité, un état de contentement perpétuel, état de perfection, représenté par le vide qui contient toutes les formes à venir, représenté par le silence qui contient toutes les sonorités. La descente peut s'amorcer

jusqu'à la terre, où on est invité à vivre une petite centaine d'années.

### **Ananda maya kosha**

Dès le départ, très proche du centre de nous-même et pour ne pas oublier d'où nous venons, nous avons été dotés de cette première couche, couche de félicité: Ananda maya kosha. C'est dire que nous sommes équipés pour ressentir la béatitude au sein de nos cellules et je dirais même qu'elles en ont besoin tout comme elles ont besoin d'eau pour leur physiologie. A nous d'alimenter cette couche, au moins une fois par jour par une simple prise de conscience et en en faisant l'expérience, quelles que soient les circonstances. Si on poursuit l'analogie avec l'eau, cette dernière peut se boire pure ou sous forme de jus, de thé, de bière, etc... Et bien, cette félicité peut également être colorée de différentes manière : lors d'un voyage, d'une activité qui nous rend heureux, en faisant l'amour, par l'intermédiaire des différentes formes d'art. Nous ressentons cependant parfois le besoin de félicité pure, non colorée, juste là où on se trouve.

### **Vijnamaya kosha**

A un certain moment de la descente, ou de la construction de l'être humain, une deuxième couche se forme : une couche d'intelligence intuitive «vijnamaya kosha» en sanskrit. Nous sommes alors équipés d'une pensée, d'une intelligence qui relie le divin à l'humain, le naturel au surnaturel, le rationnel à l'irrationnel. Nous

sommes dans cette couche lors de certains rêves, lorsque nous prions, méditons, bref, lorsque nous spiritualisons la matière ou lorsque nous matérialisons l'esprit. Cette couche, comme les autres, est présente chez tout le monde mais développée chez certains ou ignorée par d'autres. Le développement de cette couche sera très important dans le yoga, même postural pour nous relier à notre félicité de base.

Vijnamaya kosha nous donne une ouverture sur d'autres mondes peuplés d'êtres surnaturels, d'anges, de saints ou de sages. Le contact avec ces entités est souvent expliqué sommairement par la foi. Et bien sûr, la foi ne s'explique pas rationnellement.

### **Manomaya kosha**

Comme tout le monde le sait, la vie sur terre n'est pas faite que d'intuitions, de rêves et on a bien souvent la nécessité d'avoir les pieds sur terre. Plus on descend, plus on a besoin de comprendre les lois de ce qui se passe là où on va atterrir. Et c'est donc une troisième couche, un troisième manteau, une troisième boîte à outils qui va nous être donnée pour interagir avec le monde qui nous entoure. Cette couche comprend le mental, la réflexion, les moyens d'actions et les moyens de perception.

Il semble que notre monde moderne ne fait commencer l'être humain qu'à cette couche là. Rationalité quand tu nous tiens. Elle est certes nécessaire mais ne doit pas prendre toute la place. C'est à partir de cette cou-

che que nous comprenons les lois de la matière, que nous la transformons physiquement et chimiquement pour nos besoins.

### Pranamaya kosha

Allez, on descend encore un peu. La terre est à portée de vue et les arbres, rivières, prairies se dessinent de mieux en mieux. Bigre quel immense travail nous attend. Il va falloir survivre dans ces jungles. Il va falloir s'organiser pour soit les dominer, soit nous en faire des alliés (il vaut mieux penser à cette dernière solution).

Et bien, pour cela nous avons besoin d'énergie et de transformateurs d'énergie. Tout est prévu et nous avons reçu une couche que l'on appelle pranamaya kosha et qui va nous permettre de capter et de transformer, d'intégrer le monde environnant en tant qu'énergie.

Les techniques yogiques de concentration, de pranayama règlent au mieux les rouages de cette couche. Pour l'homme ordinaire, cette couche fonctionne tant bien que mal ; le yogi en prend connaissance de l'intérieur. La colonne vertébrale, les poumons sont les grands récepteurs de cette couche énergétique (il y en a d'autres). Pensez-y lors de vos flexions vertébrales (particulièrement vos flexions arrières) et lors de vos exercices de pranayama.

Pranayama, pranamaya, deux mots sanskrits qui figurent dans le paragraphe ci-dessus. Il n'y a pas de faute de frappe, ces deux mots ont des significations différentes :

- Yama est une discipline et donc dans pranayama on mentionne la discipline du souffle, les manières de capter et de transformer le prana ou énergie vitale.

- Maya signifie entre autre l'illusion. Le fait de l'avoir accolé au terme kosha est une sorte de jeu philosophique dont les penseurs indiens sont friands; même si ces koshas participent à notre développement, il ne faudrait pas s'identifier à eux car du point de vue de la Réalité ultime, ils ne sont que transitoires et donc illusoire. Cela n'enlève en rien leur «puissance» mais n'oublions pas que nous sommes encore plus que cela.

### Annamaya kosha

Nous voilà arrivé sur terre, la descente est à son terme. Il va falloir nourrir le corps physique.

La dernière enveloppe est l'enveloppe de nourriture. C'est le corps grossier, physique, matériel qui nous est donné en similitude avec le monde matériel dans lequel nous évoluons. Il est important d'en prendre soin via les postures de yoga, via la nourriture, via nos relations justes avec la matière qui nous entoure sans nous y engouffrer.

Nous avons reçu pas mal d'outils, pas mal de potentiels (potent-ciel, puissance du ciel ?). L'homme ordinaire se dit: «Chic, on va en profiter» et parfois jusqu'à l'indigestion et même celle de la Terre. Le yogi pense déjà au voyage de retour.

## Dans nos séances

Nous pouvons lire ou pratiquer les postures de yoga de plusieurs manières différentes. Cela en fait leur richesse.

La séance de yoga peut nous aider à prendre conscience de ces différentes couches, à les dissocier pour pouvoir mieux les relier. Les détentes entre les postures vont nous aider à nous identifier aux couches de plus en plus profondes, à rééquilibrer nos couches énergétiques et mentales, à développer notre intuition et en finalité à sentir que l'on baigne dans la félicité comme on l'a toujours fait mais souvent de manière inconsciente.

Lorsque le ciel est couvert de nuages, on a parfois l'impression que le soleil n'existe pas, il est seulement voilé.

Les différents koshas forment des trames, des réseaux qui permettent les différents processus du vivant, tant physiologiquement, mentalement que spirituellement. Tout est là. Wouah... Cela vaut la peine de leur rendre hommage dans les débuts de la séance en se concentrant sur le sens et la fonction de chacun d'eux.

Par exemple, nous pourrions pratiquer six salutations au soleil, les cinq premières dédiées à une des cinq couches et une sixième en hommage à leur ensemble.

1. Ainsi, la première salutation au soleil (SAS) nourrit la 1<sup>ère</sup> couche: ANNA MAYA KOSHA : nous pensons plus particulièrement durant cette exécution aux muscles, au squelette, aux étirements et contractions volontaires des organes du système digestif.

2. Durant la deuxième SAS nous allongeons notre respiration très consciemment et la mettons en relation avec PRANA MAYA KOSHA.

3. La 3<sup>ème</sup> SAS nourrit MANO MAYA KOSHA. Nous nous concentrons sur notre force mentale, qui nous permet de trouver une place harmonieuse dans la société, dans nos corps et de faire travailler judicieusement notre intelligence rationnelle.

4. La 4<sup>ème</sup> SAS se fait en pensée avec VIJNANA MAYA KOSHA . Je me relie à l'univers, à la création, aux différents mondes et grâce à cette concentration, je suis réceptif aux êtres angéliques, divins, surnaturels qui m'accompagnent et qui m'aident.

5. Dans la 5<sup>ème</sup> SAS je me concentre sur l'idée que tout mon être et mes environnements baignent dans la félicité et je bois consciemment une gorgée de cette félicité qui à partir de cette couche centrale diffusera vers les autres couches.

Ce que nous avons mentionné pour les salutations au soleil pourrait être appliqué pour les postures qui forment le corps de la séance. Il ne s'agit pas de répéter 6 fois chaque posture, certaines postures se prêtent mieux que d'autres à la concentration sur telle ou telle couche. Au sein d'une même posture, je peux faire voyager ma concentration d'une couche à l'autre. Nous avons ainsi de quoi construire quelques belles séances qui se finiront naturellement dans un état de méditation ouvert sur la sérénité que recherche la plupart des pratiquants.

Thierry Van Brabant  
Formateur

# VAAGYOGA : UN VOYAGE DU GROSSIER VERS L'AU-DELÀ DU SUBTIL



*Vagish Shastri est professeur émérite de la Sampurnanand Sanskrit University de Varanasi. Il a consacré plusieurs années de sa vie à l'étude théorique et pratique de la kundalini en pratiquant tapas (austérité) dans l'Himalaya et par shakti-*

*tipat (énergie transformatrice reçue de son Gurudeva par Jagrat Mantra (mantra éveillé)). Par la suite son karna chakra (chakra de l'oreille) s'est ouvert et il devint à son tour capable d'utiliser shakti-pat pour ses centaines d'élèves. Auteur et éditeur de plusieurs livres sur les veda, ayurveda, yoga, tantra, etc. il nous partage dans cet article les idées majeures de son dernier livre fraîchement publié et intitulé « Srivaagyogatantram », 1600 slokas (versets) sur la kundalini, écrits en sanskrit.*

« Au commencement était le Verbe et le Verbe était avec Dieu et le Verbe était Dieu. » (Jean, 1.1).

« Le Verbe est uniquement Dieu » (Vaak Suktam, Rig Veda 10.125).

Le son comme origine du Monde est un archétype présent dans beaucoup de traditions. Pour ceux qui cheminent, il est plus qu'un archétype. Faisons donc ce voyage du son primordial qui se manifeste dans le Monde et qui re-

tourne à son origine.

La manifestation du Monde Physique suit une évolution du subtil vers le grossier. « De cette Ame, l'éther est créé, de l'éther l'air, de l'air le feu, du feu les eaux, des eaux la terre. » Taittiriya Upanisad 2.1

La différence en degré de subtilité de ces éléments peut être comprise avec l'exemple suivant. Un être humain peut survivre plus d'un mois sans substance solide, mais seulement quelques jours sans eau, quelques heures sans chaleur, quelques minutes sans air, et sans espace, il n'y a pas d'existence. Au plus un élément est subtil, au plus il est vital.

Le terme « kundalini » apparaît pour la première fois dans les textes aux VI-VII<sup>ème</sup> siècles après J.-C.. Avant, on l'appelait Vaagyoga, yoga du son (vaak).

« Vaaghi Brahma » - La Parole est Dieu, certainement. Aitareya Brahmana 2.15.

Notre voyage commencera du plus grossier vers le plus subtil, avec une purification progressive du Son.

En fait, il y a cinq niveaux de son : vaikhari vaak, upamsu vaak, anahata vaak, pasyanti vaak et para vaak.

Les mots prononcés habituellement appartiennent au niveau de vaikhari vaak, ou son grossier frappé. Ces mots peuvent générer de l'amitié ou



de l'amour mais aussi de la haine. Ils peuvent donc influencer les autres et provoquer une humeur, une émotion particulière. L'humeur de la parole est appelée rasa (goût).

Vaikhari vaak peut être purifié. Nous pouvons commencer à chanter des mantra. La répétition d'un mantra s'appelle japa. Cela focalisera notre mental et celui-ci se détendra et descendra au-delà des vritti (fluctuations du mental), au niveau de conscience suivant, et un état de paix sera atteint, même momentanément.

Upamsu vaak est un niveau intermédiaire de son subtil frappé, il fait le lien avec le son subtil. Cela correspond à la répétition d'un mantra dans vishuddhi chakra (chakra de la gorge).

Japa devient lentement de plus en plus intériorisé et vaikhari/upamsu vaak s'unissent à anahata dans le cœur. Il n'y a plus d'usage des lèvres. Anahata vaak signifie « son non frappé ». A ce niveau, nous rencontrerons nos vashana (germes du désir) qui gouvernent nos croyances profondes, nos schémas mentaux et nos comportements. Nous serons aussi confrontés aux klesha (afflictions) comme lobha (avidité), kama (désir), krodha (colère), moha (arrogance), irsyā (jalousie) et dvesa (répulsion). La pratique constante de japa nettoiera et purifiera l'inconscient.

La répétition du mantra diffusera sa puissance dans le cœur pour remplacer les schémas de pensées. Le mental se fondera avec la signification du mantra et la sensation du divin. A un niveau plus profond, manas (mental),

prana (respiration) et mantra (parole) s'unissent. C'est la clé qui perce les niveaux de surface du subconscient, dévoilant le centre de notre cœur. Beaucoup arrêtent leur recherche ici, à cause des expériences sublimes à ce niveau. Mais il y a d'autres mondes à découvrir.

Pasyanti vaak est atteint après de longues sessions ininterrompues de japa. Cela demande beaucoup de patience. La racine « pasya » signifie « vue ». A ce niveau, le méditant fait l'expérience d'une grande expansion de la connaissance, d'une compréhension suprême et se trouve profondément inspiré.

Pasyanti correspond à manipura chakra (chakra du nombril), où les 72000 nadi (rivières, canaux énergétiques) distribuent l'énergie pranique dans l'être humain tout entier. Les 72000 nadis prennent naissance dans muladhara chakra (chakra racine) mais ils apparaissent au niveau de manipura chakra.

La fusion de mantra, prana et manas dans anahata créera une vibration qui exercera une pression sur samana vayu (l'air/vent au niveau du nombril) et générera de la chaleur. Quand mantra shakti (puissance du mantra) exerce une pression sur l'air, il comprime kanda (lingam (phallus) subtil en forme d'œuf) dans lequel réside la kundalini. Kanda relie muladhara et svadhisthana chakra, les deux chakra de base. Quand l'air et le feu sont stimulés, cela percute kanda et l'énergie de la kundalini peut monter dans sushumna nadi (canal central).



Au-delà de pasyanti vaak, il y a para vaak. « Para » signifie « au-delà ». Para vaak est le son contenant la vibration non manifestée de tout le cosmos. Tout l'univers existe à ce niveau-là, mais potentiellement. Aucun sens, aucun esprit, aucune sagesse ne peut atteindre ce lieu. Para vaak est comme une graine : les qualités de l'arbre sont contenues dans la graine mais non manifestées. Para vaak est Shabda Brahma, le Son-Dieu (Mahabharata 12.232.30).

Les éléments - terre, eau, feu, air,

éther - sont présents dans le corps. Ils sont chacun associés à un chakra : muladhara à la terre, svadhithana à l'eau, manipura au feu, anahata à l'air et vishuddhi à l'éther.

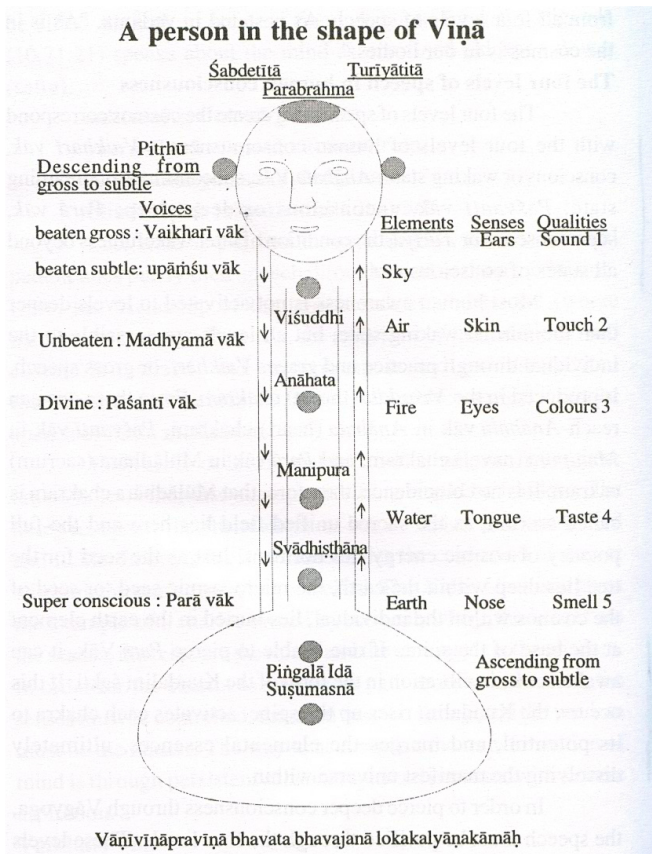
Durant ce voyage, au cours duquel le grossier devient de plus en plus subtil, la terre se dissout en eau (« fait yoga avec »), l'eau en feu, le feu en air, l'air en éther. L'éther se dissout en son dans ajna chakra et le son en son supraconscient dans sahasrara chakra.

Nous avons suivi le trajet comme représenté à la figure 1 : de haut en bas et de bas en haut. Les postures (asana) du hatha-yoga rendent le corps sain, les techniques de respiration (pranayama) stimulent et distribuent l'énergie pranique dans le corps pour amener le pratiquant vers la méditation (dhyana) afin de s'unir au Divin. Un voyage du grossier vers l'au-delà du subtil.

Gurudeva Vagish Shastri  
 en collaboration  
 avec Julie Rappaport  
 et Renee Finkestein

Traduction : VD

Figure 1 : L'homme-cithare, figurant la descente du mantra (du haut vers le bas) et la dissolution des éléments (du bas vers le haut).

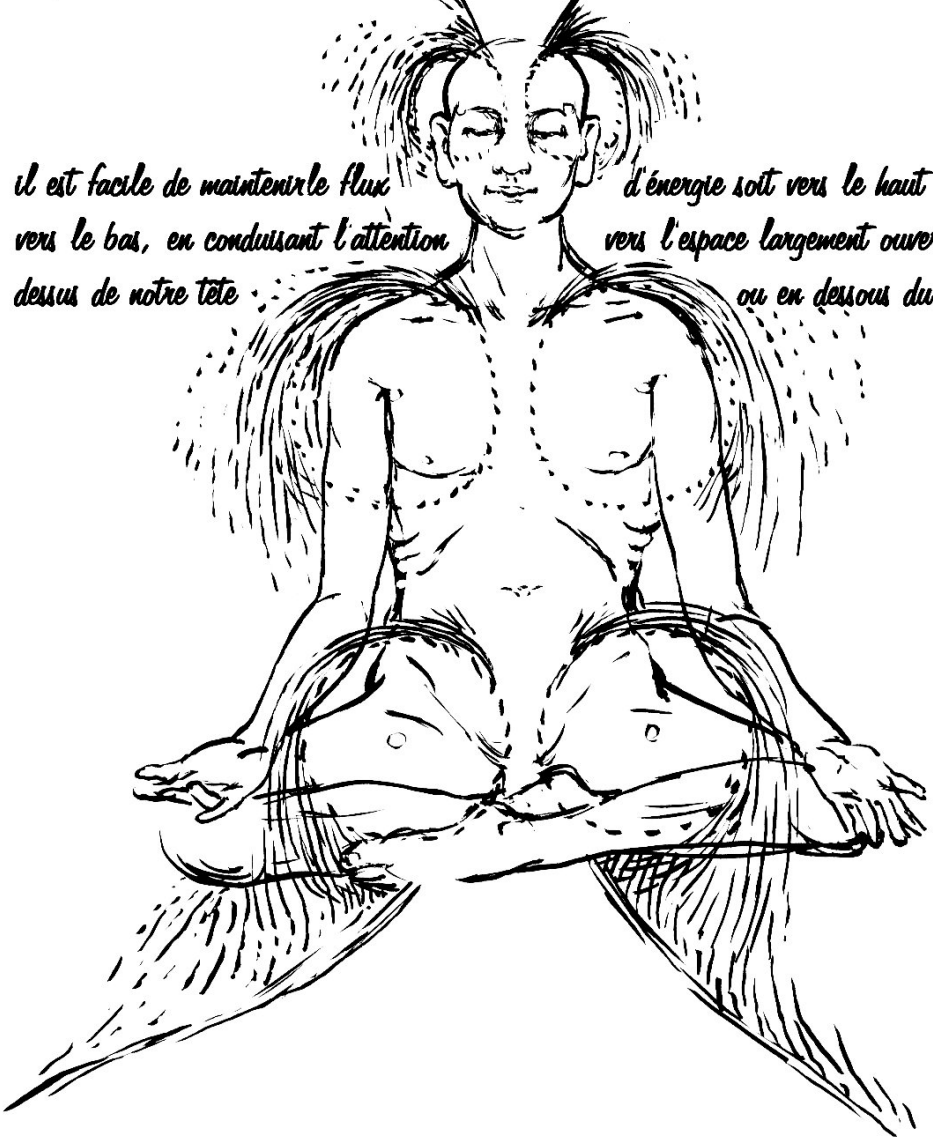


Bien que l'inspiration  
semble conduire l'attention vers  
cet espace ouvert au dessus de la tête

et l'expiration  
passivement vers l'espace  
en dessous de l'assise,

il est facile de maintenir le flux  
vers le bas, en conduisant l'attention  
dessus de notre tête

d'énergie soit vers le haut soit  
vers l'espace largement ouvert au  
ou en dessous du périnée.



# SÉANCE POUR STIMULER L'ÉNERGIE

Cette séance s'adresse aux personnes qui pratiquent déjà régulièrement le yoga et sert de support à une pratique personnelle. Toutefois, pratiquer à l'aide d'un manuel ne remplace en aucune manière l'apprentissage auprès d'un professeur chevronné. Tous les asanas ne vous conviennent pas nécessairement. N'effectuez que les postures où vous vous sentez en sécurité. Soyez toujours patients et doux avec vous-mêmes.

Nous allons pratiquer uniquement au sol. Cette série d'asanas assis et couchés constitue un entraînement complet pour le corps entier, mais travaillera en particulier les jambes, le bas du dos et le ventre. Cette séance est un stimulant idéal quand vous avez besoin d'une dose supplémentaire d'énergie. Détails aux 2 pages suivantes.



1. *Urdvha Prasarita Padasana*



2. *Jathara Parivartasana*



3. *Navasana*



4. *Paschimottana*



5. *Janu Sirsasana*



6. *Anantasana*



7. *Salabhasana*



8. *Chaturanga Dandasana*



9. *Adho Mukha Svanasana*



10. *Ustrasana*



11. *Virasana*



12. *Ardha Matsyendrasana*



13. *Padastilla Janurasana*



14. *Sukhasana*



15. *Savasana*

Commencez confortablement allongé sur le dos.

### 1. Urdvha Prasarita Padasana

Pliez les genoux sur le ventre et amenez les bras derrière la tête. Tendez résolument les jambes perpendiculaires au sol, vous pouvez étirer les orteils vers le bas. Utilisez vos abdominaux pour garder le bas du dos bien droit, et maintenez le sacrum fermement au sol. Vous devriez sentir la stimulation des abdominaux. Respirez 5 fois.

### 2. Jathara Parivartasana

Ecartez maintenant les bras latéralement à hauteur d'épaules, déposer les jambes tendues sur le sol, à votre droite. Tâchez de maintenir un angle de 90° entre le tronc et les jambes ! Maintenant, expirez profondément et rentrez le ventre pour protéger le dos. Inspirez et ramenez doucement les jambes vers le haut. Répétez cette posture de l'autre côté.

### 3. Navasana

Soulevez la tête, les épaules et les bras tout en amenant les jambes tendues à 45°. Eventuellement, vous pouvez vous balancer entre le sacrum et les ischions mais si c'est trop intense restez dans la posture du demi-bateau, avec le bas du dos collé au tapis. Respirez 5 fois.

### 4. Paschimottasana

Sur un expire puissant, amenez le corps en position assise. Allongez les orteils. Penchez-vous lentement vers l'avant en maintenant le bas du dos le plus étiré et le plus droit possible. Le nombril est rentré, les cuisses sont actives, les ischions s'écartent. Orientez votre énergie au-delà des pieds, le thorax suivant cette même direction. Respirez 5 fois.

### 5. Janu Sirsasana

Pliez votre jambe droite et amenez le genou vers le sol, la plante du pied droit appuyée contre l'intérieur de la cuisse gauche activement tendue. Rééquilibrez le bassin de sorte que les deux ischions portent le même poids ; penchez-vous vers l'avant, le bas du dos bien droit. Si possible, agrippez la jambe, le pied ou le poignet. Si cette flexion n'est pas agréable, restez en position assise, bien droit. Expirez tous vos doutes. Respirez 5 fois. Lâchez votre prise et rasseyez-vous en contrôlant le mouvement. Répétez du côté gauche.

### 6. Anantasana

Etendez-vous sur le flanc droit et utilisez la force du hara (ventre) pour maintenir votre corps entier étendu. Prenez appui sur l'avant-bras et la main droits, ou appuyez-vous sur le coude, la tête reposant sur la main. Les jambes sont particulièrement actives, et les pieds sont fléchis. Vous pouvez lever éventuellement votre jambe gauche et saisir le gros orteil. Respirez 5 fois. Quittez la posture de manière contrôlée et répétez de l'autre côté.

### 7. Salabhasana

Couchez-vous sur le ventre. Posez les bras le long du corps, les paumes des mains vers le bas, ou placez les mains sous le bassin. Les faces internes des coudes sont tendues. Maintenez le menton ou le front contre le tapis et serrez les jambes, mais les fesses restent détendues. Soulevez les jambes en même temps et tenez la posture. Les rythmes respiratoire et cardiaque vont augmenter. Respirez 5 fois. Déposez les jambes sur le sol de manière contrôlée et détendez tout le corps.

### 8. Chaturanga Dandasana

Placez les mains sur le sol avec les poignets sous les coudes et rentrez le nombril. Poussez les orteils dans le tapis et tendez les jambes. Soulevez le corps de quelques centimètres et maintenez-le au dessus du sol. Inspirez et expirez une fois.

### 9. Adho Mukha Svanasana

A partir de Chaturanga (8), montez le bassin et amenez votre corps en forme de pyramide, inspirez et expirez une fois tranquillement.

### 10. Ustrasana

Placez-vous sur les genoux écartés de la largeur du bassin, les orteils à plat sur le tapis. Contractez bien les cuisses et les abdominaux et posez les mains sur le sacrum. Le bas du dos ne doit pas être comprimé ; si c'est le cas, n'allez pas plus loin. Posez une à une les mains sur les talons et laissez la tête partir vers l'arrière, consciemment. Respirez 5 fois. Sortez prudemment de la posture en inversant les étapes de la prise de posture.

### 11. Virasana

Asseyez-vous entre les pieds, éventuellement sur un coussin, cou-de-pied tourné vers le sol. Les genoux sont joints et le dos est droit, sans comprimer les plis de l'aîne. Respirez 5 fois. Levez les fesses, rapprochez les pieds et asseyez-vous à gauche des talons.

### 12. Ardha Matsyendrasana

Vous vous trouvez maintenant avec les deux pieds à droite du bassin. Levez le pied droit et posez-le au sol, à l'extérieur du genou gauche. Entourez le genou droit avec le bras gauche ou, pour une torsion profonde, tendez le bras gauche et agrippez le pied droit. Imaginez une sensation profonde et rafraichissante qui étire le dos pendant la torsion, gardez la poitrine relevée. Les fessiers restent fermement au sol. Sur un expire, relâchez tranquillement la posture sans arrondir le dos.

### 13. Padastila Janurasana

Croisez les jambes et amenez les tibias parallèles : pied droit sur genou gauche et genou droit sur pied gauche. Maintenez les fessiers au sol et redressez le dos. Ce n'est que si les tibias restent facilement l'un sur l'autre que vous pouvez alors vous pencher en avant. Gardez les pieds en éveil et fléchis ; inspirez et expirez profondément 5 fois.

Répétez Ardha matsyendrasana (12) et Padastila Janurasana (13) de l'autre côté.

### 14. Sukhasana / Swastikasana / Padmasana

Laissez votre respiration revenir à son rythme de repos. Adoptez la position assise qui vous est la plus confortable et méditez quelques minutes.

### 15. Savasana

Allongez-vous sur le dos et détendez tous les muscles. Laissez votre corps fondre dans le sol et concentrez-vous sur la détente, le non-faire. La respiration est naturelle et ressentez la satisfaction des efforts que vous venez de fournir.

Om

Teune van der Wildt  
[www.yogacolors.be](http://www.yogacolors.be)  
 Traduction : Thierry Rummens