

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Il est indispensable et ce n'est qu'après l'avoir pratiqué pendant le laps de temps indiqué que l'on peut aborder **PRANAYAMA la Maîtrise du Souffle**.

Il convient de remarquer qu'il peut se rencontrer deux obstacles qui en détruisent l'effet : la maladie et le doute. On ne doit donc s'y livrer qu'**en parfaite santé, avec des dispositions d'esprit qui ressortissent à la foi**.

On doit à cet exercice en adjoindre un autre -moral celui-là- qui consiste, avant et après la *Purification des Nerfs*, pendant qu'on est dans la pose voulue, à **adresser à la Nature entière une pensée altruiste** : « *Que tous les êtres soient heureux. Que tous les êtres soient en paix !*

Que tous les êtres soient bienheureux ! »

Au lever du Soleil et à son coucher, il y a une forte concentration de personnes en méditation, ce qui amplifie l'énergie vibratoire, par là l'efficacité, de la prière.

Le PRÂNA matériel, c'est l'Énergie en soi en action, la FORCE primordiale qui, combinée avec *Akâsa*, l'Éther, la substance primordiale nous pénétrant par la respiration en entraînant *Prâna* avec elle, produit l'univers physique. *Prâna* est donc le principe vital qui anime *Akâsa* matérialisé ; on comprend que PRANAYAMA soit couramment défini *Science du souffle*.

Après avoir, pendant plusieurs jours, pratiqué l'exercice précédent, *la Purification des Nerfs*, vous en essaieriez un autre, plus compliqué, la...

Respiration alternée *Sukha-Pûrvak*

Pensez à **AUM**, et vous pourrez vous exercer tout en travaillant à autre chose.

En vous livrant à cet exercice, concentrez votre pensée sur un **triangle d'or –Plexus sacré**.

L'imagination peut vous y aider énormément.

D'AUTRES EXPÉRIENCES ¹⁰

Vous devez bien étudier le processus de la respiration pour pouvoir réprover au point de vue physiologique et psychique. Apprenez les différentes méthodes de respiration pour voir quelles sont les meilleures que vous pouvez appliquer.

Les énergies se trouvent dans l'air, d'où vous devez les extraire

- **La lumière**. À chaque inspiration, imaginez la lumière pour que vous puissiez de cette manière vous unir avec ses énergies.

- **Lorsque vous pensez aux arômes**, vous tirerez une autre sorte d'énergie.

- **Lorsque vous pensez à différents mots**, et qu'en même temps vous respirez, vous constatez que chaque mot a **une influence différente sur les battements de votre cœur**.

Si un homme est enthousiasmé par des pensées et des sentiments élevés, les battements de son cœur sont rythmiques, le pouls est régulier.

Si l'on vit dans les plans inférieurs et dans les sentiments vils, le pouls devient dysharmonieux, irrégulier.

- **Derrière chaque couleur**, il y a une force raisonnable de la Nature. La couleur représente une expression visible de cette force. Lors de la respiration, si vous pensez à différentes couleurs, vous vous unissez aux énergies cachées en elles et vous les recevez.

La couleur jaune correspond à la sagesse

La couleur rouge, à l'amour et à la vie

La verte, à la croissance



Pour la couleur blanche

Faites un exercice d'inspiration et d'expiration en pensant que vous acceptez la couleur blanche.

Cette couleur descend d'En-Haut sur vous comme une douche.

L'inspiration doit se faire rythmiquement.

Comptez jusqu'à 4 à chaque inspiration et à chaque expiration et en même temps, **pensez à la couleur blanche et à sa pureté**.

Il est bon que vous fassiez cet exercice en plein air (si vous avez un jardin...)

Page suivante, un exercice « complet », mêlant plusieurs concepts... *

¹⁰ ... par le Maître Peter Deunov

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Méditation au Souffle coloré

Je ¹¹ vous suggère d'essayer les couleurs suivantes : **rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo, pourpre, lavande et rose**, en y ajoutant, par exemple, **blanc, argent, or et noir**.

Prenez un échantillon de chaque -tissu, papier, plastique, **prisme** coloré au travers d'un objet en verre ou résine.

Respectez soigneusement les instructions :

ne vous contentez pas de penser à la couleur, ou vous ferez du jaune, la couleur de la pensée ;

vous devez sentir la couleur, devenir cette couleur, être cette couleur, entrer dans l'état de sensation de cette couleur.

Développer une qualité ou un principe -particuliers à chaque couleur.

Fréquence

Selon les besoins, -chaque couleur nourrissant des parties spécifiques du corps (v. tableau ci-dessous)

Au cours de l'exercice, vous remarquerez les divers **effets** des couleurs sur votre **humeur...**

1. Tenez la couleur dans la main, **soupez-la, regardez-la.**

2. Respirez-la à pleins poumons. **Devenez** la couleur. Maintenant, **expirez-la.**

3. Inspirez-la à nouveau, en emplissant tout le champ aurique ; imaginez que **vous êtes** la couleur.

4. Ressentez le fait d'être la couleur. Maintenant, **expirez-la.**

Faites cela plusieurs fois de suite.

Inspirez maintenant la couleur suivante ; emplissez-en vos corps et champ aurique...

Répétez chaque couleur plusieurs fois avant d'aborder la suivante.

Rouge	Renforce lien à la Terre et impulsions fondamentales -désir de vivre dans le monde physique. Charge et protège. Organes de la partie inf. du corps, surrénales, sacrum...
Bordeaux	Allie passion et volonté.
Rosé	Apporte un puissant amour pour autrui, aide à aimer. Recèle une grande force de guérison dans les problèmes cardiaques et pulmonaires.
Rose	Procure un amour doux et conciliant pour autrui.
Pêche	Apporte une lumière spirituelle douce et accommodante.
Orange	Accroît l'ambition. Charge l'énergie sexuelle et renforce le système immunitaire. Tous les organes du bas du pelvis, sexuels...
Jaune	Clarifie l'esprit. Affine clarté mentale et sens de ce qui convient. Organes de la région du Plexus Solaire, estomac, rate, foie, pancréas, reins...
Vert	Équilibre, sentiment de plénitude. Organes reliés au cœur, poumons, système circulatoire...
Bleu	Porteur de Paix, ordre tranquille. Aide à énoncer la Vérité, accroît la sensibilité, fortifie l'Enseignant interne. Organes de la région des gorges, oreilles, poumons, thyroïde... Sert à cautériser des blessures en chirurgie spirituelle.
Bleu foncé	Suscite une forte résolution.
Indigo	Ouvre perception spirituelle, procure sentiment d'extase. Facilite le lien à l'insondable mystère de la vie spirituelle. Organes proches des yeux, tête, partie inf. du cerveau...
Violet	Aide à intégrer la spiritualité, promeut une voie royale de direction et de respect.
Lavande	Aide à envisager la vie avec légèreté. Allège, débarrasse des micro-organismes.
Blanc	Mène à Pureté, agrandit le champ aurique. Facilite le rapport spirituel à autrui. Promeut un flux centrifuge de l'énergie, réduit la douleur. Convient au cerveau (partie supérieure + yeux)
Doré	Accroît l'esprit supérieur, la compréhension du plan parfait, un grand sentiment de puissance. Aide au lien à Dieu et à la force spirituelle en soi.
Argent	Aide à mieux se mouvoir et communiquer. Purge les micro-organismes, sert à cautériser les blessures en chirurgie spirituelle.
Platine	Pouvoir purgatif intensif des micro-organismes.
Brun	Encourage l'ancrage et le lien foisonnant à la Terre.
Noir	Promeut le recentrage en soi-même, Paix totale. Utilisé à bon escient, ouvre la voie à de puissantes forces créatrices internes. Amène au cœur du vide, de la source de vie non encore manifestée, de la grâce. Aide à affronter la mort. Guérit les os.

¹¹ Barbara Ann Brennan, *Guérir par la Lumière*