

Chakra



Vous avez souvent entendu dire qu'il faut « ouvrir » ou « harmoniser » ses chakras pour se sentir mieux...

Mais vous vous demandez encore parfois : c'est quoi les chakras au juste et qu'est ce que je peux faire ?

Pour être en bonne santé, vous pouvez effectivement veiller à ce que vos chakras fassent circuler l'énergie dans votre corps de façon harmonieuse et efficace.

Comment ? Cela s'apprend...

Chakras, les si puissants centres d'énergie de votre corps !¹

Le mot « chakra » veut dire comme vous le savez « roue de feu » ou « roue d'énergie » en sanskrit.

En fait, ils constituent des endroits précis du corps, par lesquels les échanges énergétiques ont lieu : à l'intérieur du corps, entre le corps physique et le corps astral, et entre l'intérieur et l'extérieur. Ce sont des sortes de puits d'énergie.

Des couches d'énergies recouvrent le corps physique comme un manteau à plusieurs couches d'épaisseurs ; on les nomme « couches d'aura ». Cette aura moule le corps physique et possède des milliers de points énergétiques qui se retrouvent près de chacune des articulations du corps physique

On appelle ces points d'énergie des chakras : l'énergie circule à travers le corps en suivant des méridiens (ou *nâdis*) et à chaque croisement de milliers de méridiens correspond un chakra.

Les chakras sont très nombreux dans le corps et hiérarchisés.

Il existe principalement 7 chakras majeurs, 21 chakras mineurs et 49 points focaux.

Les 7 roues d'énergie

Ainsi, parmi les chakras, 7 d'entre eux sont considérés comme majeurs.

La tradition les représente par une fleur de lotus qui s'ouvre à la vie et par une roue qui tourne à rythme précis. Ils se logent au long de la colonne vertébrale et traversent le corps physique de part en part.

Les 7 chakras majeurs sont reliés entre eux par un canal central (*Sushumnâ*), un canal d'énergie qui passe à travers la colonne vertébrale. On dit que les chakras s'ouvrent vers l'extérieur, dans deux directions : vers l'avant et vers l'arrière de votre corps (sauf pour le centre racine et le centre coronal, qui se dirigent vers le bas et vers le haut) ; qu'ils ont la forme d'un entonnoir et suivent toujours un mouvement rotatif (d'où le terme de « roue ») ; que leur direction de rotation change constamment suivant le sexe (dans le sens des aiguilles d'une montre chez l'homme, en sens inverse chez la femme) ou les différents événements de votre vie sur le plan physique, psychique et émotionnel.

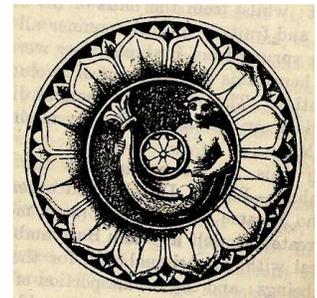
Vos chakras jouent deux rôles

- distribuer l'énergie dans toutes les parties de votre corps, énergie puisée dans votre corps, dans votre environnement, dans l'univers ;
- être les intermédiaires entre le corps et l'esprit, c'est-à-dire mettre en relation les différents systèmes de votre être (biologiques, énergétiques, émotionnels et mentaux) qui forment alors un tout.

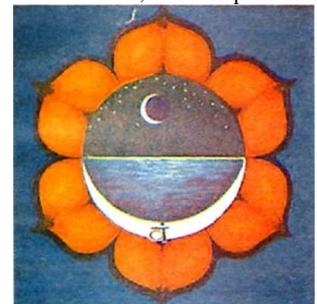
Les chakras distribuent l'énergie dans tout votre être. Vous devez donc essayer de « capter » le maximum d'énergie afin de bien la répartir dans votre corps.

En outre, pour que vous vous sentiez bien, en parfaite harmonie entre votre corps et votre esprit, entre vous et le monde extérieur, il faut que vous appreniez à « ouvrir » vos chakras.

Un chakra fermé est le signe d'un repli sur soi-même, d'un mal-être général.



Chakra du Cœur à 12 pétales, ou lotus à 8, 12 et 36 pétales



Chakra Swadisthana

¹ Site yogapourtous (26/01/13) et Maryse Lehoux (www.diva-yoga.com, mai 2013)

Les 7 chakras majeurs se répartissent comme suit dans le corps de la tête au périnée

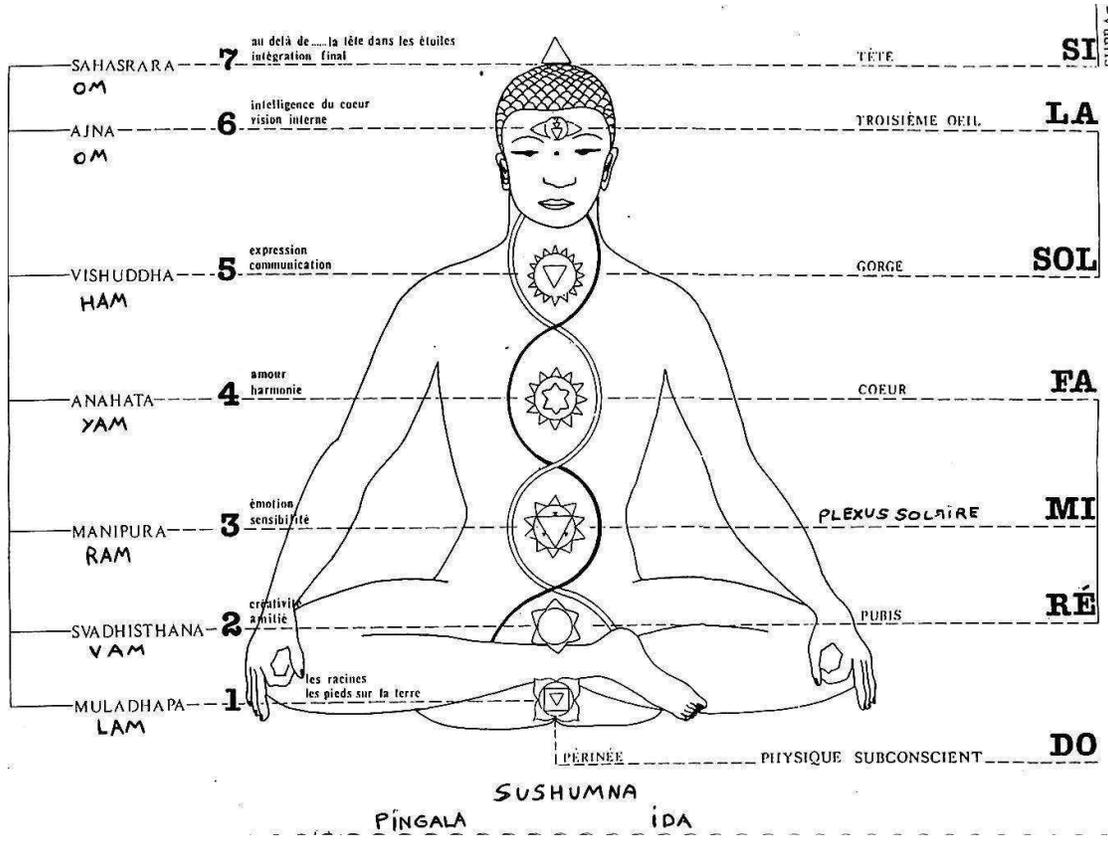
Découvrez leurs caractéristiques majeures ainsi que quelques postures de Yoga qui les stimulent.

Chakra couleur associée	situation physique	caractéristiques	quelques situations qui les impliquent	quelques postures qui les stimulent
Coronal Couronne Sahasrara violet	sommet et centre de la tête	Régit glande épiphyse (ou pinéale), section supérieure du cerveau et œil droit. Centre de la spiritualité, représente le lien avec votre conscience divine et le divin. Transcende les autres chakras.	- Accueillir et reconnaître les signes en provenance du divin dans votre vie quotidienne. - Vous recueillir en vous-même pour connecter avec votre être intérieur, avec votre inconscient. - Pratiquer une activité à valeur spirituelle comme la méditation.	- Lièvre - Tortue - poses inversées ou semi-inversées
Frontal 3^e Œil Ajna indigo	milieu du front, au-dessus et entre les sourcils	Régit la glande hypophyse (ou pituitaire) et plusieurs des sens comme nez, oreilles et section postérieure du cerveau, qui joue un rôle dans le ressenti tactile et visuel. Centre de l'intuition et de l'imagination. Détermine votre vision de la vie et toutes vos activités mentales : vous aide à diriger votre vie dans la direction de vos désirs et de vos aspirations.	- Effectuer de la visualisation créatrice. - Trouver votre mission de vie. - Interpréter vos rêves.	- Montagne - Charrue - Chandelle - Lotus - postures inversées ou semi-inversées
Laryngé Gorge Vishuddha bleu	creux de la gorge	Régit glande thyroïde (importante dans le développement du squelette et des organes internes), trachée, gorge, partie supérieure des poumons, œsophage, bras. Centre de la communication, de l'expression, reflète la capacité à s'exprimer et à écouter .	- Écouter les confidences de votre partenaire de vie ou de vos enfants. - Écouter votre petite voix intérieure. - Vous confier à une personne de confiance. - Exprimer votre réalité et votre personnalité par la danse, le chant ou toute autre forme d'expressions.	- Sauterelle - Charrue - Poisson - Arc - Cobra - Chat
Cardiaque Cœur Anahata vert	milieu de la poitrine, au niveau du cœur	Régit cœur, poumons et foie. Représente l'amour inconditionnel, la paix, les sentiments et les relations, celles que vous entretenez avec vous-même et celles que vous développez avec les autres (familiales, amicales, professionnelles, sociales). Permet l'acceptation de soi et des autres.	- Penser à vous-même et faire des activités qui vous plaisent. - Passer du temps de qualité à vous amuser avec vos enfants. - Offrir un cadeau inattendu à votre partenaire de vie.	- Poisson - Arc et demi-Arc - Cobra - Mouette - Diamant renversé - Chandelle
Plexus "solaire" Manipura jaune	estomac, au- dessus du nombril, près des côtes	Gère estomac, foie et rate. Centre du développement et du rayonnement de la personnalité. Représentant le lieu de transformation et de distribution de l'énergie vitale, aide à atteindre vos objectifs. Responsable de la qualité de vos rapports avec les autres.	- Exprimer votre personnalité lorsque vous parlez avec des collègues de travail. - Prendre des risques - Rester soi-même malgré les influences de son entourage.	- demi-Pont - torsions - Poisson - Chat - pose de l'Enfant
Sacré Swadhisthana orange	bas-ventre, à 2 doigts en- dessous du nombril	Gère les organes responsables du rejet des déchets du corps humain : vessie, reins, organes génitaux ; par l'entremise de ces derniers, régit aussi sexualité et procréation. Siège des énergies sexuelles, de la fertilité, il influe sur le désir et les facultés créatrices. Représente la capacité à ressentir les différentes sensations de son corps physique et celles transmises par son environnement physique et social.	- Déguster une mangue juteuse. - Apprécier la douceur d'un flocon de neige qui tombe sur votre nez lorsque vous marchez. - Danser dans la liberté et ressentir les sensations.	- demi-Pont - Sauterelle - Chat - Charrue - demi-Pince
Racine Muladhara rouge	coccyx et périnée, entre les jambes	Gère reins, vessie, colonne vertébrale et glandes surrénales ; régit aussi l'instinct de survie. En relation avec la force de la vie, relié à la sexualité, l'environnement, la nature. Son rôle étant de stabiliser, il aide à vous enraciner dans le monde physique et à interagir avec votre environnement.	- Suivre une routine qui vous assure une stabilité. - Pratiquer une activité sportive pour habiter votre corps et mieux interagir avec votre environnement. - Travailler pour subvenir à vos besoins et ceux de vos enfants.	- Charrue et demi- Charrue

Les chakras, 7 lotus d'épanouissement

Le tableau ci-dessous, vous indique l'année de développement de chacun de vos chakras.

Développement des chakras	
Chakra	Période de développement
Chakra de la racine	2e trimestre de la grossesse - 12 mois
Chakra sacré (organes génitaux)	6 mois - 2 ans
Chakra du plexus solaire	18 mois - 3 ans
Chakra du cœur	4 - 7 ans
Chakra de la gorge	7 - 12 ans
Chakra du 3 ^e œil	À l'adolescence
Chakra de la couronne	Déjà développé à la naissance Tout au long de votre vie



L'influence de votre vécu sur la santé de vos chakras

Vos chakras sont des roues d'énergies qui tournent tous à une fréquence différente. Leur développement ne s'est pas effectué de manière uniforme non plus. Une vaste variété de facteurs - votre expérience de la vie - les a façonnés.

Selon votre réaction face à un événement (fuite ou attaque), cette réponse a créé un modèle de réaction (*pattern*) qui vous entraîne à répéter la même réaction face aux événements similaires sous la forme d'une impulsion.

Cette impulsion a des répercussions sur votre chakra et se traduit par un changement dans sa vitesse de rotation.

Si le modèle de réaction perdure, il n'arrive plus à revenir à son taux de rotation idéal et se déséquilibre.

Puisque vos chakras se divisent en plusieurs secteurs, comme une fleur de lotus possède plusieurs pétales, si un déséquilibre affecte un secteur en particulier, les autres secteurs tentent de compenser pour rééquilibrer l'ensemble du chakra. Si par cette compensation, le chakra au complet se retrouve déséquilibré, vos chakras adjacents essaient de rééquilibrer celui qui est malade. En revanche, ils courent le risque de se déstabiliser eux-mêmes.

Rassurez-vous, cette situation est normale. Nul ne peut réagir de manière idéale aux événements que la vie nous amène à expérimenter. Les décisions que vous avez prises dans le passé vous ont permis de survivre à la situation. Ces réactions vous ont permis de maintenir votre santé physique, mentale et émotionnelle. Peut-être avez-vous été dans l'obligation d'endurer une telle situation pour des raisons de sécurité financière ou même de sécurité physique.

La raison n'a pas d'importance, ce qui importe c'est que vous sachiez qu'ils existent des solutions pour y remédier.

Pour vous aider à connaître les causes d'un possible déséquilibre d'un chakra, voici les influences spécifiques de chacun d'eux

Chakra	Sphère d'influence
Racine	<p>tout ce qui se rapporte à vos besoins de base</p> <p>Vos besoins de base</p> <ul style="list-style-type: none"> - votre lieu de résidence - votre profession - votre sécurité financière - votre environnement ainsi que votre contact avec la nature. <p><i>Ces influences sont-elles appropriées pour vous ?</i></p>
Sacré	<p>tout ce qui est en lien avec la gestion de vos émotions</p> <p>Votre capacité à ressentir</p> <ul style="list-style-type: none"> - vos émotions - votre capacité à ressentir la douleur, comme le plaisir et votre rapport à la sexualité. <p><i>Comment vivez-vous vos émotions ? Est-ce que vous vous permettez de ressentir ce que vous vivez ?</i></p>
Solaire	<p>définition et expression de vos émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'influence des autres sur votre personnalité - votre capacité à rester vous-même face à la critique. <p><i>Laissez-vous la vie vous brimer dans l'expression de votre être authentique ?</i></p>
Cœur	<p>les diverses formes de relations interpersonnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> - en particulier, les relations amoureuses et affectives, comme les relations entre les membres de votre famille - votre capacité à donner et recevoir de l'amour - les émotions reliées à l'amour - mais, aussi, au manque d'amour comme la haine, le rejet ou la peur de perdre.
Gorge	<p>vos divers moyens de communication</p> <ul style="list-style-type: none"> - la parole, la musique, la danse, les arts, etc. - votre capacité à écouter et à comprendre autrui ainsi que votre capacité à vous exprimer - la possibilité de vous exprimer, d'avoir la chance de vous confier ou de recevoir des confidences. <p><i>La vie vous permet-elle de vous exprimer ?</i></p>
3° Œil	<p>l'aptitude et la possibilité de diriger votre vie, votre réalité</p> <ul style="list-style-type: none"> - de vous créer une réalité à votre image - de vivre la vie que vous souhaitez. <p><i>Votre vie vous appartient. En êtes-vous le patron ?</i></p>
Couronne	<p>toutes les formes d'attachement</p> <ul style="list-style-type: none"> - attachement aux biens matériels - attachement affectif - attachement idéologique. <p><i>Vos attachements vous empêchent-ils d'entrevoir d'autres possibilités qui peuvent devenir plus harmonieuses pour vous ?</i></p>

Vous souvenez-vous d'un vieux traumatisme ou d'un événement malheureux en lien avec un ou plusieurs aspects mentionnés ci-haut ?

Si oui, votre chakra a dû subir les contrecoups de cette événement fâcheux. Surtout si ces événements se sont produits lorsqu'ils étaient en plein développement -regardez le tableau **Développement des chakras**.

Pour vous permettre d'analyser par vous-même l'état de santé de vos chakras, regardez le tableau ci-après. Mais encore une fois, ne vous troublez pas par ce que vous y découvrirez. Prenez l'exercice comme un jeu !

Le terme « excessif » signifie que le chakra à une vitesse au-delà de sa vitesse normale et le terme « déficient » désignent un chakra qui tourne en deçà de sa vitesse normale.

Le système des chakras ²

Chakra	Nom	Rôle	Démon	Équilibre	Excessif	Déficient
7	Couronne	Conscience	Attachement	Sagesse Connaissance Connexion spirituelle	Sur-intellectualisation Dissociation du corps Dépendance spirituelle	Cynisme spirituel Esprit fermé Difficulté d'apprentissage
6	3 ^e Œil	Intuition Imagination	Illusion	Perception psychique Imagination Pensée créatrice	Hallucination, illusion Maux de tête Obsession Difficulté à se concentrer	Mémoire faible Déni, scepticisme Manque d'imagination
5	Gorge	Expression	Mensonge	Communication claire Expression créatrice Voix puissante	Verbomoteur (labile), commérages Parler trop fort Difficulté à écouter	Peur de parler Gêne excessive Voix faible
4	Cœur	Amour	Peine	Équilibre Amour, compassion Acceptation	Jalousie Narcissique, vouloir plaire Facilement envahi Jouer au martyr	Cœur dur Intolérance, critique Peur de l'intimité
3	Plexus solaire	Force Détermination	Honte	Vitalité Puissance, force Spontanéité Estime de soi	Arrogant, agressif Hyperactif Contrôlant, tendance à blâmer	Manque de volonté Passif, soumission Mauvaise digestion
2	Sacré *	Mouvement Sensation	Culpabilité	Sensualité, plaisir Saine sexualité Fluidité	Sensibilité excessive Dépendance Évasif	Rigidité Frigidité, peur du plaisir Torpeur émotionnelle
1	Racine	Enracinement Survie	Peur	Enracinement, stabilité Prosperité Confiance Santé physique	Lourdeur Excès alimentaires Matérialiste Résistance aux changements	Peur, anxiété Manque de discipline Anorexie Résistance aux structures

* organes génitaux

Une réalité et non une fatalité incontrôlable

Une santé des chakras parfaite est impossible à cause des nombreux facteurs qui les influencent chaque jour. Mais ce n'est pas une fatalité non plus. **Plusieurs méthodes** existent pour ouvrir les chakras et vous aider à leur maintenir une santé optimale.

Le **yoga** (méthode sans doute la plus connue qui, par différentes postures va travailler ces différents centres énergétiques), le **yoga-nidrâ**, la **visualisation** (couleurs...), la **concentration**, la **méditation**, la **respiration profonde**... ou un **mélange de ces outils, combinés à des techniques de chants** -comme entonner les **mantras associés** ou des **sons**, voir plus haut schéma « anatomie subtile », **de jeu**, à des notions de **psychologie**, à l'utilisation d'**huiles essentielles**...

... sont des techniques utiles pour équilibrer vos chakras et votre vie !

² Inspiré des travaux d'Anodea Judith

<p>Tableau récapitulatif des Chakra</p>  <p>Points de repères</p>	<p>Sahasrara</p>  <p>Situation : dessus tête – fontanelle Glande : pinéale (épiphyse) Méridien acuponcture Vaisseau-gouverneur Troubles cérébraux – dépression – pression crânienne Énergie à travailler Volonté d'être – Unification – Compassion – Spiritualité universelle</p> <p>Asana Toutes les postures inversées ou semi-inversées : Perche... Lièvre Tortue Chaise yogique</p> <p>Technique de respiration Kumbhaka – Ujjayi</p>	<p>Ajna</p>  <p>Situation : centre front (sourcils) Glande : pituitaire (hypophyse) Méridien acuponcture Vaisseau-gouverneur Troubles maux de tête – obsession – agitation mentale – manque de concentration Énergie à travailler Dynamique mentale – Intuition – Cerveau D – Conscience : Témoin-Discernement</p> <p>Asana Toutes les postures inversées ou semi-inversées (apport sanguin à la tête) : Perche – Chandelle – Charrue... Lotus La Montagne</p> <p>Technique de respiration Alternée (Nadi-sodhana) Kumbhaka (avec Ujjayi)</p>	<p>Vishuddha</p>  <p>Situation : gorge Glande : thyroïde Méridien acuponcture Vaisseau-régulateur Troubles problèmes de thyroïde et de gorge – diarrhée – troubles endocriniens – vieillissement Énergie à travailler Expression – Communication – Créativité – Subconscient – Intolérance – Compassion</p> <p>Asana Jalandhara-bandha Rotations de la nuque Toutes postures stimulant la gorge : Cobra, Arc, Sauterelle... Pont et Bâton Poisson – Fermeté – Chandelle... Charrue (Vaisseau-régulateur) Chat et variantes (avec Ujjayi)</p> <p>Technique de respiration Ujjayi – Souffle "Ha-Ham"</p>
<p>Anahata</p>  <p>Situation : cœur (centre poitrine) Glande : thymus Méridien acuponcture Triple-réchauffeur / Conception – Circulation-sang / Cœur Troubles inflammations (peau...) – rhumatisme – arthrite – nervosité hypertension – problèmes cardiaques et respiratoires Énergie à travailler Relations – Écoute intérieure – Affectivité</p> <p>Asana Variantes de Yoga-mudrâ Poisson Fermeté Tortue Postures inversées (Circulation-sang) : Chandelle – Perche Cobra et variantes Arc et demi-Arc Diamant renversé Mouette Tout ce qui ouvre le thorax</p> <p>Technique de respiration Mettre l'emphase sur la respiration thoracique et l'écoute</p>	<p>Manipura</p>  <p>Situation : plexus solaire Glande : rate – pancréas Méridien acuponcture Rate – Estomac / Foie – Vésicule-biliaire – Distributeur-nerveux Troubles ulcères – jaunisse – hépatite – hypoglycémie – pierres (calculs) Énergie à travailler Affirmation de soi – Compréhension – Autonomie – Non-jugement – Non-culpabilité – Autorité – Jalousie</p> <p>Asana Fermeté Guerrier (affirmation de soi) Poisson Torsion au sol (Vésicule-biliaire) Demi-Pont (Foie) Demi-Pince (Foie / Vésicule-biliaire) Chat et variantes Feuille-pliée, pose de l'Enfant Roue</p> <p>Technique de respiration Respiration-solaire – Bastrika Techniques de Uddiyana-bandha</p>	<p>Swadisthana</p>  <p>Situation : 2-3 doigts sous nombril Glande : sexuelles – surrénales Méridien acuponcture Reins – Motricité</p> <p>Troubles perte d'énergie – diarrhée – diabète – os – frigidité – problème de vessie – endurance</p> <p>Énergie à travailler Abandon – Lâcher-prise – Coopération – Refus – Confiance – Sexualité – Esprit d'entreprise</p> <p>Asana Charrue Demi-Pince Fermeté Arc Demi-Pont Torsion au sol ou assis Guerrier et variantes (Reins) Diamant couché Chat Sauterelle Variantes du Triangle</p> <p>Technique de respiration Respiration-abdominale – Bastrika Rétention du Souffle</p>	<p>Muladhara</p>  <p>Situation : bas colonne vertébrale Glande : surrénales – sexuelles Méridien acuponcture Triple-réchauffeur – Régulateur-Yin – Vaisseau-régulateur Troubles hémorroïdes – constipation – sciatique – prostate – inflammation foie / vessie</p> <p>Énergie à travailler Sécurité – Crainte – Stabilité – Identité – Sens de la vie – 'mes' véritables Besoins – 'mes' Ressources – 'mes' Croyances</p> <p>Asana Asvini-bandha / Mula-bandha Yoga-mudra et variantes / Tortue Pince et demi-Pince Poisson et variantes Arc et Arc debout Fermeté (travail des reins) Demi-Pont et variantes (Méridien-régulateur) Arbre (enracinement-stabilité) Charrue et demi-Charrue Le Héros – Diamant couché La Plate-forme</p> <p>Technique de respiration Respiration avec son "Hum" Respiration <i>Ki</i> en penchant avec rétention</p>

Ouvrir le chakra du cœur³



Pratiques physiques

Les postures de yoga et la respiration peuvent aider à ouvrir le chakra du cœur.

Les postures à privilégier sont les flexions arrière (cambrures), car, en ouvrant la poitrine, elles stimulent les méridiens des bras et elles approfondissent la respiration. Pour ouvrir le chakra du cœur, vous pouvez intégrer des postures telles que le Cobra, le demi-Chameau ou le Chameau, le Poisson et le Symbole du Yoga dans vos séances.



Cobra⁴

Gardez la posture pendant quelques respirations.

Allongez la colonne vertébrale et soulevez la poitrine à chacune de vos expirations.

Reculez les épaules et poussez la poitrine vers l'avant.

Pour sortir de la posture, expirez et abaissez le torse et le front au sol.

Prenez le temps de ressentir le mouvement de l'énergie. Répétez si désiré.



Demi-Chameau ou Harpe de David *

Restez dans la posture de 1 à 3 respirations.

Poussez les cuisses vers l'avant et la poitrine vers le ciel. Reculez les épaules vers l'arrière et détendez-les. Gardez la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Pour sortir de la posture, contractez les abdominaux et, à l'expiration, ramenez le corps en position verticale. Ressentez les sensations de chaleur et d'étirement.



Chameau *

Comme dans la posture du demi-Chameau, poussez les cuisses vers l'avant et la poitrine vers le ciel. Reculez les épaules vers l'arrière et détendez-les.

Gardez la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Avant de sortir de la posture, assurez-vous que la tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale. Contractez les abdominaux et, à l'expiration, ramenez tout d'abord les mains sur le bas du dos et ensuite le corps en position verticale.

Ressentez les sensations de chaleur, d'étirement et d'ouverture.



Poisson *

Contractez les muscles du dos et respirez en ayant une respiration costale profonde.

Pour sortir de la posture, soulevez la tête et ramenez-la dans l'alignement de la colonne vertébrale. Avec la force des triceps, déposez le torse au sol.

Restez sur le dos quelques instants pour ressentir les sensations de la posture.



Symbole du Yoga ou Dwikonâsana⁵

Prenez la posture de la Montagne, pieds écartés à largeur des hanches, bien ancrés dans le sol. Allongez dos et corps, amenez les mains derrière le dos et entrecroisez les doigts.

En inspirant, tirez les mains derrière les cuisses, tout en soulevant légèrement les bras et levez les yeux vers le plafond. La poitrine s'ouvre et les omoplates se resserrent. Gardez les bras tendus et basculez légèrement le bassin vers l'arrière.

En expirant, fléchissez le tronc vers l'avant à partir des hanches (genoux légèrement pliés si c'est trop difficile). Levez les bras vers l'avant, au-dessus de la tête. Baissez la tête vers les genoux. Le dos est 'aplati'.

Les premières fois, gardez la posture de 3 à 5 respirations normales.

Augmentez la durée progressivement au fil des pratiques (jusqu'à 10)

Votre dos est long et votre visage détendu. Lâchez prise et laissez-vous transporter par cette posture.

Pour sortir de la posture, inspirez et revenez en position debout.

la suite ☞

³ Maryse Lehoux www.maryselehoux.com (<http://www.diva-yoga.com>)

Sources : JUDITH, Anodea : *Chakra Balancing*, Sounds True, Colorado (2003), *The Chakra System*, Sounds True, Colorado (2001), *Les roués de la vie*, Éditions AdA, Québec (1987) - LEHOUX, Maryse, *Yoga du printemps*, Québec (2009)

⁴ Voir la série 6-1 des cambrures

* Voir la série 6-2 des cambrures Arcs et Ponts

⁵ Voir la série des 5 flexions Pincés

Conseils : veillez à ce que le dos soit droit ; respirez profondément en ouvrant bien le dos.

Très lentement, déliez les doigts et laissez les bras flotter de chaque côté.

Option : si vous souffrez d'**hypertension artérielle**, gardez la tête relevée.

Bienfaits : libère les blocages du haut du corps.

- Aider à décontracter épaules, dos et haut des bras.
- Augmente la souplesse des épaules, bras, colonne vertébrale et améliore la posture.
- Soulage les problèmes de dos. Étire poitrine, tendons et mollets.
- Compression du méridien de la Rate et de l'Estomac, du Cœur, Intestin (Grêle), du Triple-Réchauffeur et du Péricarde.

Quelques variantes



Dwikonâsana ou 'Roll-up' en **variante 'Qi-gong'** (dessin ci-contre) pour étirer les méridiens (Gros-Intestin, Intestin-Grêle) et stimuler l'énergie...

Pour info, une autre position (ci-dessous)



Bienfaits : ces pratiques aident à combattre la constipation ⁶



Autre variante ⁷

Placez-vous à genoux avec la colonne vertébrale droite et entrecroisez les doigts derrière le dos. Avec les épaules tirées vers l'arrière, levez les bras tendus aussi haut que possible.

Vous devez sentir un étirement des bras et des épaules.

Maintenez durant quelques respirations.

Bienfaits : étire bras, épaules et triceps.



Techniques de respiration ⁸

L'air est l'élément de la nature associé au chakra du cœur et nous en faisons l'expérience par la respiration.

Certains pranayamas, techniques de respiration du yoga, sont revigorantes alors que d'autres sont relaxantes. Les pranayama distribuent l'énergie vitale dans tous les canaux d'énergie du corps et les nettoient. Ils sont garants d'une santé vibrante.

Kapalabhati

Kapalabhati est une technique de respiration très puissante qui élimine les toxines, apporte de l'oxygène dans chacune des cellules et amène la sensation d'un cerveau bien oxygéné. D'ailleurs, *Kapalabhati* signifie littéralement « nettoyage du crâne » ou « le cerveau qui brille ».

La respiration Kapalabhati est une façon naturelle d'augmenter le niveau d'énergie. Elle se pratique donc surtout le matin !

Elle *énergise* le corps en entier, tonifie les abdominaux, favorise l'introversión, la concentration de l'esprit et possède un effet remarquable sur le stress.

En raison de la puissance de cette technique, il est important d'avoir développé une respiration complète naturelle, longue, fluide et constante ; c'est pourquoi la technique de cette respiration est uniquement suggérée aux pratiquants intermédiaires.

Il est à noter qu'elle est contre-indiquée en cas de grossesse, de fatigue excessive, de problèmes d'oreilles ou d'yeux et de tension artérielle (haute ou basse).

Dans ce pranayama, l'expiration est forcée alors que l'inspiration est naturelle. Inspirez et gonflez le ventre. Expirez en chassant l'air très vivement par le nez grâce à une forte contraction de l'abdomen. Laissez le ventre se gonfler de lui-même (l'inspiration est passive) et expirez vivement à nouveau. Si vous pratiquez cette technique pour les premières fois, faites 1 ou 2 séries de 10 respirations. Si vous connaissez bien la technique, pratiquez de 3 séries de 30 à 40 respirations ou plus.

À la fin de la pratique, fermez les yeux et observez les sensations.

Respiration alternée

La respiration alternée calme l'esprit et amène un état d'introspection propice à la méditation.

Pour cette raison, elle est souvent pratiquée à la fin de la séance de yoga.

En combinant les pratiques spirituelles et physiques, vous amèneront votre chakra du cœur en équilibre et vous vous sentirez attentionné et compatissant, vous aurez de l'empathie pour votre prochain et vous accepterez les autres plus facilement.

De plus, vous vous aimerez, vous serez centré et vous serez contenté par votre vie.

Mmmm, c'est attirant, n'est-ce pas ? Ces qualités que vous pouvez développer ne sont pas un mirage.

En pratiquant les postures, les pranayamas, le service, la gratitude et le pardon, vous trouverez votre oasis de paix.

⁶ Voir la série 10a-1 étirements 2 Vents et exercices choisis pour la santé du bassin

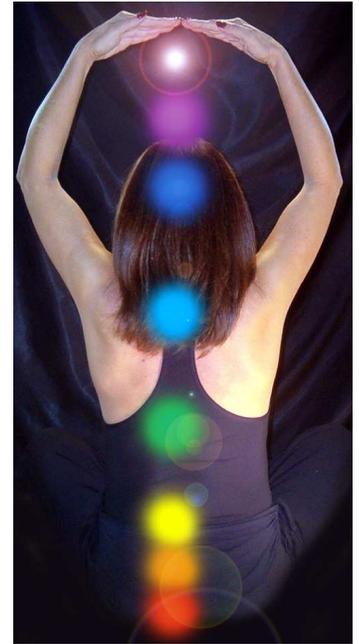
⁷ Glenda Twining, professeur de Yoga à Dallas (Texas) Voir aussi **le Lièvre** de la série 9-2 des étirements Chien

⁸ Voir la série 11-3 Respiration

La Kundalini⁹

Kundalini-Shakti est le nom donné à l'énergie vitale présente dans l'individu et représentée sous la symbolique du serpent. C'est le caducée des médecins, il représente donc un principe vital actif et producteur d'énergie et de santé.

Ce caducée représente en fait les réseaux d'énergie : Ida - Pingala et Sushumna qui sont situés dans le dos et traditionnellement représentés sur les chartes du Yoga, de la médecine Hindoue ou tibétaine, en relation avec les Chakras (vortex d'énergie reliés au nadis ou méridiens de l'acupuncture)¹⁰



Les Chakras, comme la Kundalini ne sont pas une symbolique ou un mythe mais les aspects et manifestations de l'énergie dans le corps humain.

Si nous ne retrouvons pas ces aspects dans l'acupuncture par exemple, c'est que la science des chakra est aussi reliée à la psychosomatique. Il y donc une relation énergie – physiologie – émotions – mental – spirituel.

Les anciennes médecines, quelles soient d'Inde, du Tibet ou de la Chine considèrent ces liens, ce qui en font des approches de santé globale.

En revanche la médecine d'Hippocrate ne s'est souciée que du corps physique, organique et cela a été sa contribution à une meilleure connaissance biologique et physiologique.

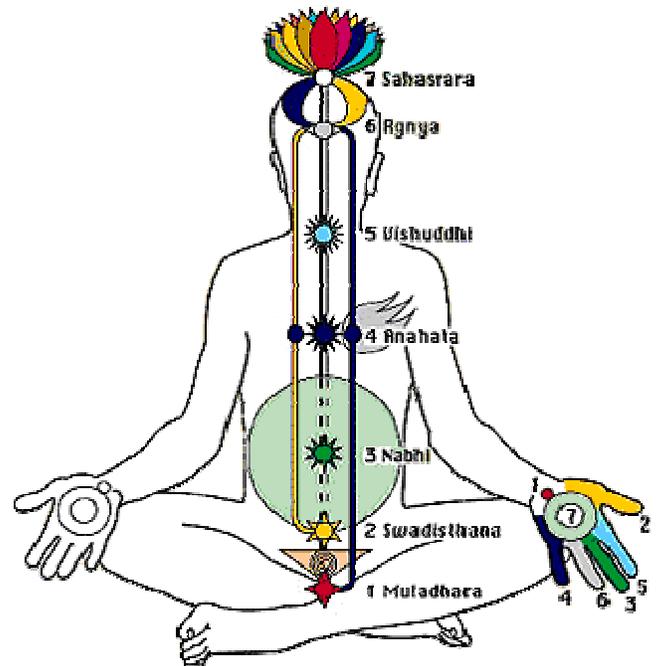
Ce qui place le caducée médical occidental en opposition ou plutôt comme un clin d'œil aux médecines globales et énergétiques.

Science et Chakra

Essayons de schématiser les liens énergétiques dans le corps humain.

Nous pouvons faire un parallèle avec un réseau électrique domestique : les lignes électriques étant les méridiens d'énergie ; la maison : le corps physique, le chakra (traduction : 'roue') sera le transformateur d'énergie.

À la différence près que le méridien d'énergie communiquera au corps physique par l'intermédiaire du cerveau qui décodera dans les aires splanchniques¹¹ les ordres bioélectriques des méridiens d'énergie avant de les convertir en message biologique pour les organes.



⁹ Par Swami Sai Shivananda, Ph.D., Président de la Fédération Francophone de Yoga (copyright <http://www.federationyoga.qc.ca/>...)

¹⁰ Voir *Recueil d'exercices de respiration*, section 3, § Le corps – physique et "subtil" à la fois (Le caducée)

¹¹ **Splanchnique**. Relatif aux viscères (organes situés à l'intérieur des cavités du corps) : 'splanchnique' provient du grec *splanchnon* signifiant viscère. La circulation splanchnique est la vascularisation de l'appareil digestif (et irrigue en sang le foie, le pancréas et la rate). **La circulation splanchnique** reçoit la plus grande partie du débit cardiaque (Wikipédia)

Les anciennes médecines ayant étudié l'énergie dans le corps humain nous ont livré cette connaissance. Les réseaux psychiques de Ida - Pingala et Sushumna peuvent également être reliés aux méridiens d'acupuncture de la vessie et gouverneur dans le dos, ainsi qu'aux réseaux sympathique et parasympathique. La relation physique, psychisme et énergie n'est guère intégrée dans l'Occident et encore peu expliquée même dans le yoga et les voies spirituelles. La science moderne nous permet pourtant aujourd'hui de faire ces liens.

Mentionnons à ce propos les livres et ouvrages de Georges Hadjo et Richard Sunder (*La nouvelle frontière de l'invisible* – Éd. Montorgueil) qui étudient scientifiquement l'énergie depuis des années et nous donnent de magnifiques photos et analyses à ce sujet. Rappelons aussi les travaux de Wilhelm Reich sur l'*orgone*, nom qu'il avait donné à l'énergie vitale parce qu'il ne connaissait pas les approches orientales de l'énergie.

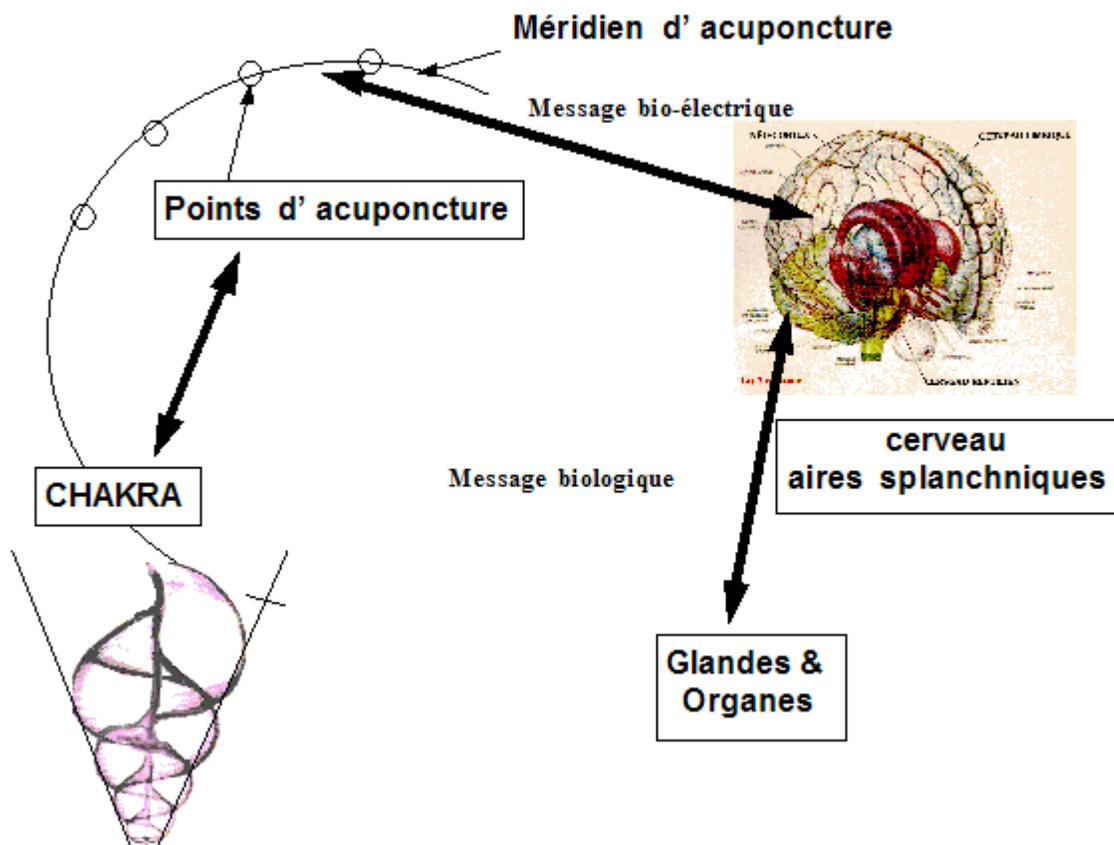
C'est dû à ce lien psychosomatique que la Kundalini et les chakra sont restés du domaine des exercices yogiques et spirituels et que nous retrouvons l'éveil de la Kundalini comme un critère de réalisation spirituelle.

Or il n'en est rien, nous ne pouvons pas vivre sans la Kundalini, ni sans chakra, il sont toujours actifs dans le corps humain, mais plus ou moins, comme un organe peut être en bonne ou mauvaise santé.

De même qu'un organe qui serait trop stimulé, les pratiques de dynamisation excessives de l'énergie sont aussi dangereuses. Mais des exercices équilibrés et progressifs sont comme une saine nourriture énergétique. C'est ce que propose certaines voies du Yoga et spirituelles comme : le Tantra Yoga, le Raja Yoga, le Kundalini Yoga.

Nous retrouvons aussi dans le soufisme comme en Égypte ancienne ou chez les Mayas cette même connaissance de la Kundalini et des centres de force mais avec moins d'expertise et de précisions que dans les Yogas.

Relations Chakra - organes



Spiritualité et Kundalini

Chaque centre énergétique (*Chakra*) étant relié à des attitudes de vie, des émotions, des états mentaux, le développement de soi va donc aussi jouer sur ceux-ci et *vice-versa*.

C'est pour cette raison que des pratiques énergétiques accompagnent le parcours spirituel des yogis afin d'utiliser toutes les capacités humaines pour s'épanouir.

Nous retrouvons donc des techniques de méditation, de mantra, de visualisation, de respiration visant 'l'éveil' (disons plutôt la *dynamisation*) de la Kundalini.

Ces techniques se situent toujours dans un apprentissage équilibré et progressif qui a pour objectif l'éveil spirituel qui est l'unité. État qui est représenté par l'Ouroboros, le serpent qui se mord la queue et forme ainsi un cercle, une unité retrouvée.

Au niveau symbolique nous retrouvons aussi la notion de l'œuf cosmique qui représente la naissance du monde dans les différentes traditions.

Cette dynamisation de la Kundalini ne peut nullement être entreprise par de simples lectures (même de textes anciens) ou par des pratiques non intégrées dans un processus spirituel complet et accompagné par un guide certifié.

Les expériences d'états modifiés de conscience sont en effet perçus comme une menace par l'organisme biologique s'ils ne sont pas vécus progressivement et de façon équilibrée.

Si la sexualité a souvent été associée à la Kundalini c'est que l'acte sexuel est une puissante pratique énergétique qui unit les forces masculine et féminine dans une unité qui est l'orgasme.

Celui-ci est un état de conscience unifiée mais involontaire et non contrôlé sauf dans le cas de pratiques sexuelles tantriques. Cet orgasme est là pour nous rappeler que l'unité est toujours en nous à chaque instant et que nous pouvons apprendre à vivre lucidement celle-ci.

Le yogi s'entraîne à gérer l'expiration (*prâna*) et l'expiration (*apana*) afin de maintenir son corps en santé et de dynamiser ses chakra. Par ailleurs le contrôle du souffle agit sur le mental et le yogi peut ainsi gérer son agitation mentale et ses états de conscience.

L'allongement du souffle entraîne la vitalité et la longévité, la suspension du souffle entraîne le calme et la sérénité.

Mais le yogi n'atteindra jamais la sagesse véritable seulement avec des exercices énergétiques, l'illumination n'est pas un flash énergétique mais un processus de connaissance de soi, d'harmonisation et, enfin, d'unité. Unité avec soi-même qui engendre l'unité avec l'univers et les autres que nous appelons compassion.

Les mystiques de différentes traditions qui ont vécu un éveil brutal de la Kundalini se manifestait ou des niveaux de conscience modifiés ne connaissaient pas la science de l'énergie, ni les exercices correspondant, ni les états modifiés du cerveau, donc ils découvraient cela avec inquiétude parce qu'inconnu. Par ailleurs ils étaient incapables de les reproduire.

Tandis qu'un lama ou un yogi connaissent parfaitement les exercices, les conditions, les effets et les contre-indications des pratiques énergétiques, ils peuvent donc vous guider en toute sécurité et connaissance.

Choisir une voie spirituelle intégrant le travail sur la Kundalini dépend de vous. Une personne manquant de vitalité en aura le plus grand bienfait à la suivre. Des exercices énergétiques équilibrés et une connaissance des aspects énergétiques de l'humain devraient faire dans tous les cas partie d'un cheminement spirituel. Mais n'oublions surtout pas que c'est la meilleure connaissance de vos valeurs et la restructuration de vos croyances qui agira sur votre énergie, modifiera votre compréhension du monde, générera une vision plus vaste de vous et vous amènera à l'Éveil.



O : un plein (pour 'le positif', la queue du serpent), un vide (pour 'le négatif', sa tête), un cercle (son corps). Voici l'Ouroboros antique, représentation de la force.



Égypte ancienne :
façonnage de l'œuf cosmique



Shiva-Parvati

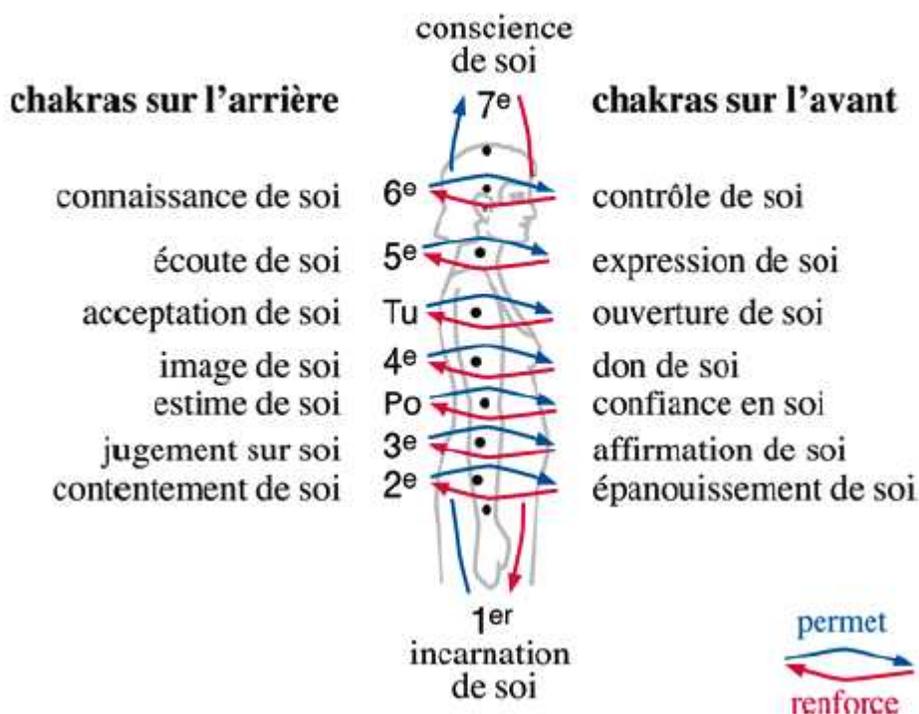
Mythes et chakras¹²

Dans toutes les traditions, les mythes décrivent le parcours du héros selon un même schéma : le parcours de l'individu, de l'innocence à la responsabilité, du savoir à la connaissance. Les épreuves traversées permettent au héros de modifier lentement ses schémas bioénergétiques, d'acquiescer de nouvelles facultés par l'ouverture successive de ses chakras. Chaque étape, souvent initiée par un Esprit de la nature est un passage vers une conscience plus large nécessitant un lâcher prise du mental et l'abandon d'un système de croyance devenu obsolète.

Les chakras

L'idée m'est venue d'associer les archétypes, c'est-à-dire les profils psychologiques que le héros adopte au cours de sa quête et les chakras principalement impliqués. Avant de dresser la liste des archétypes, voyons quelques notions de base sur les chakras, en particulier leur symbolisme. Si l'on devait caractériser chaque chakra par un seul mot, voici ce que cela donnerait :

La symbolique des chakras



Chaque chakra correspond aussi à un besoin. Plus un chakra est grand plus le besoin est manifesté et induit un comportement en conséquence, pour assouvir ce besoin.

Chakra

7 ^e	Sentiment de ne pas exister	⇒ je suis heureux
6 ^e	Sentiment de ne pas savoir	⇒ je suis autonome
5 ^e	Sentiment de ne pas être compris	⇒ je suis compris
4 ^e	Sentiment de ne pas être aimé	⇒ je suis aimé
3 ^e	Sentiment de ne pas être respecté	⇒ je suis respecté
2 ^e	Sentiment de ne pas être accepté	⇒ je suis accepté
1 ^{er}	Sentiment de ne pas avoir assez	⇒ je suis comblé

¹² Stéphane Cardinaux Architecte EPFL, praticien et formateur en géobiologie et bioénergie, spécialiste en bilan bioénergétique et électrophotonique GDV (www.geniedulieu.ch/...). Copyright © 2011 Génie du Lieu (extrait) : « Vous trouverez de plus amples informations sur les chakras, les schémas bioénergétiques et l'initiation par les Élémentaux dans mon livre Bioénergie »

De même, chaque chakra correspond à des peurs. Chaque peurs sera vécue par le héros comme un empêchement à résoudre ou même à affronter son problème, en l'occurrence son dragon intérieur. Une peur est *limitante*, entravant le héros à avancer dans les épreuves.

7^e chakra : *j'ai peur que la vie... je n'espère pas...*

6^e chakra : *j'ai peur de ne plus contrôler... je ne veux pas...*

5^e chakra : *j'ai peur de dire... je ne suis pas*

4^e chakra : *j'ai peur de ne pas être aimé... je n'aime pas*

3^e chakra : *j'ai peur de ne pas y arriver... je ne dois pas*

2^e chakra : *j'ai peur d'être exclus... je n'ose pas*

1^{er} chakra : *j'ai peur de manquer... je n'arrive pas*

Si une peur bloque un chakra, il en va de même pour les émotions qui ne sont pas acceptées par le corps ou rejetées par le mental. Ainsi, pour chaque chakra nous trouvons une ou plusieurs émotions bloquées, selon la liste ci-dessous.

Relation entre les perturbations des chakras et les émotions négatives et les sentiments

chakra sur l'arrière			chakra sur l'avant	
		● — Transcendantal	mélancolie séparation	
			nostalgie désespoir	peur de la vie ingratitude
rigidité mentale confusion		7 ^e	peurs, doute inflexibilité inquiétude	envie excessive, regret curiosité, impatience dépression, destruction
		Bleu	colère	timidité
culpabilité regret, remord insatisfaction		5 ^e	timidité angoisse colère	honte manque de sincérité pudeur
culpabilité abandon mélancolie	tension intérieure honte tristesse, chagrin	Turquoise	oppression angoisse panique	intolérance séparation vulnérabilité
dureté de cœur tristesse sacrifice	fierté excessive manque de tendresse insatisfaction	4 ^e	déception solitude haine	indifférence manque de sincérité ingratitude
culpabilité	rancune	Pomme	tristesse colère inquiétude	rancune perte de confiance méfiance
dévalorisation épuisement soumission	trahison humiliation, honte défaite	3 ^e	peur, inquiétude colère, agressif reconnaissance	méfiance, timidité arrogance, orgueil découragement
tristesse mélancolie frustration	humiliation, honte insatisfaction rigidité émotionnelle	2 ^e	peur des autres exclusion jalousie	envie, désir excessif passion excessive obsession
		1 ^{er}	insécurité abandon	peur de la mort manque, convoitise
		● — Transcendantal	abandon souffrance	

Une peur renforce le risque de perturber un chakra. Les épreuves traversées par le héros seront en résonance, par effet miroir, avec la symbolique du chakra. Le héros éprouvera des émotions en correspondance avec ce chakra. Toutefois, il lui sera possible d'aller au delà de ses peurs ou de les transmuter en pensées positives. Pour chaque chakra correspond des pensées positives permettant d'annuler la charge négative et de débloquent le chakra.

Les pensées et les peurs *limitantes* sont les "dragons" que nous avons à affronter dans notre vie.

Relation entre les chakras et les pensées positives

chakra sur l'arrière		chakra sur l'avant		
		Transcendental	bonheur sérénité	détachement unification
	accepter son père	7 ^e	espoir optimisme	confiance dans la vie gratitude, dévotion
lâcher prise relativiser patience	spontanéité ouverture d'esprit adaptation, flexibilité	6 ^e	discernement décider, choisir concentration	contrôle de soi curiosité saine anticiper, structurer communiquer
écoute de soi rire de soi authenticité	respect de soi honnêteté envers soi spontanéité	Bleu	humour, rire	sincérité honnêteté pardon
harmonie paix intérieure réconciliation	acceptation de soi cohérence intérieure complémentarité	5 ^e	exprimer acceptation spontanéité	tolérance être attentionné respect des autres
tendresse joie intérieure	bonne image de soi accepter des autres	Turquoise	ouverture de soi amitié transformation	empathie, sympathie sincérité, pardon gratitude, dévotion
estime pour soi faire pour soi	satisfaction accepter les émotions	4 ^e	amour, joie générosité, don compassion	pardon, acceptation digérer les émotions évacuer les émotions
valorisation reconnaissance respect de soi	pardon non-jugement faire face	Pomme	faire confiance détachement confiance en soi	humilité, respect affirmation, fierté compétence
joie de vivre satisfaction non-attachement	accepter son corps accepter les sensations sexualité équilibrée	3 ^e	dynamisme force, énergie courage	assumer les choix enthousiasme charme, séduction
	accepter sa mère	2 ^e	adaptation participation créativité	acceptation de la mort abondance, argent
		1 ^{er}	sécurité, ancrage responsabilité	accepter l'incarnation purification
		Transcendental	bonheur abondance	accepter l'incarnation purification

Notre comportement dépend de la manière dont nous justifions notre rapport aux autres et affirmons notre être. Il est proportionnel à la longueur relative de chacun de nos chakras.

7^e chakra : *j'espère donc je suis*

6^e chakra : *je pense donc je suis*

5^e chakra : *je m'exprime donc je suis*

4^e chakra : *je donne donc je suis*

3^e chakra : *je m'affirme donc je suis*

2^e chakra : *je participe donc je suis*

1^{er} chakra : *j'agis donc je suis*

Les archétypes

Le héros, au cours de sa quête, passe successivement par 12 archétypes, douze guides intérieurs. Ils représentent, de façon caricaturale et symbolique, le schéma énergétique vécu présentement par le héros en cours d'évolution.

Il existe un itinéraire idéal, mais un héros peut tout aussi bien parcourir les différents archétypes dans un autre ordre.

Vous l'aurez compris, le héros c'est aussi vous-même, parcourant la vie parsemée d'épreuves. Il est fort probable que vous vous reconnaissiez dans les différents archétypes, parfois même dans plusieurs à la fois, par exemple "Amant" dans la vie familiale, "Guerrier" sur votre lieu de travail et "Bienfaiteur" avec vos amis. Si les mythes et leurs successeurs modernes (films et livres) nous touchent particulièrement, c'est parce qu'ils sont le miroir de nous-mêmes, de nos défauts et de nos vertus, de nos problèmes et de nos espoirs.

La quête, l'itinéraire du héros est généralement constitué de 3 parties : la préparation, la traversée, le retour.

Chaque partie de la quête comprend 4 archétypes. Pour chacun d'eux, il y a un ou plusieurs chakras particulièrement sollicités lorsque le héros accomplit sa mission en atteignant le but en dépassant ses peurs.

Les étapes initiatiques

Les 12 archétypes

LA PRÉPARATION



LA TRAVERSÉE



LE RETOUR



archétype	chakra	
Innocent	1 ^{er}	but : survie peur : abandon / responsabilité
Orphelin	2 ^e	but : accepté par les autres / accepter la souffrance peur : exploitation / exclusion
Guerrier	3 ^e	but : valorisation / reconnaissance peur : dévalorisation / échec
Bienfaiteur	4 ^e	but : générosité / amour peur : égoïsme / déception / ne pas être aimé
Chercheur	+ 6 ^e + 3 ^e	but : discernement / autonomie / ambition peur : doute / perfectionnisme / conformisme
Destructeur	- 6 ^e - 3 ^e	but : métamorphose / structure / identité peur : annihilation / perte des repères
Amant	+ 4 ^e + 2 ^e	but : amour / bonheur peur : perte de l'amour / engagement
Créateur	+ 5 ^e + 2 ^e	but : individualité / vocation peur : manque d'authenticité
Gouvernant	+ 6 ^e + 3 ^e + 1 ^{er}	but : ordre / responsabilité / contrôle peur : chaos
Magicien	+ 6 ^e + 4 ^e + 1 ^{er}	but : transformation / s'aligner sur le cosmos peur : magie néfaste
Sage	+ 7 ^e + 4 ^e + 1 ^{er}	but : vérité / sagesse / détachement peur : trahison
Bouffon	+ 7 ^e + 1 ^{er}	but : liberté / vivre l'instant présent peur : manque de vitalité

La quête est aussi une évolution sur le plan psychique. Chaque étape est une progression vers l'intériorité. Le héros commence par subir la réalité du monde, puis en devenir peu à peu le reflet et finalement en être le co-créateur.

LA PRÉPARATION

moi

je subis le monde

LA TRAVERSÉE

sur moi

le monde est mon reflet
image de soi donnée par l'extérieur
quête extérieure

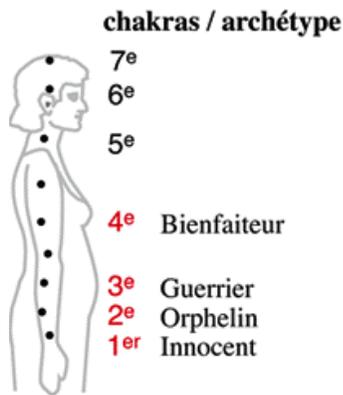
LE RETOUR

soi

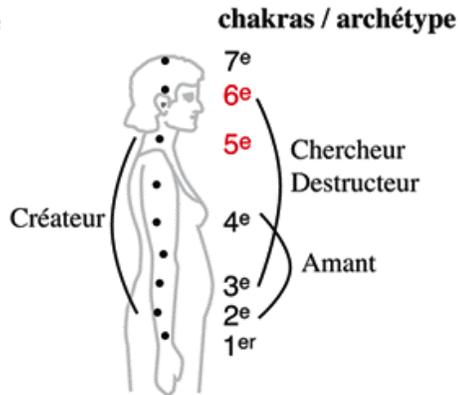
je crée le monde
image de soi donnée par l'intérieur
quête intérieure

En passant par l'ensemble des archétypes, le héros active l'ensemble des chakras, un par un lors de la préparation, deux par deux lors de la traversée et enfin trois par trois lors de son retour.

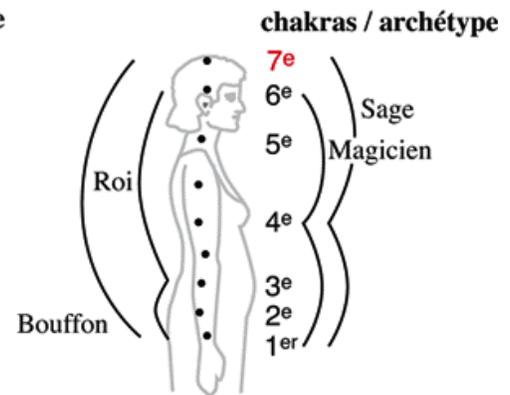
LA PREPARATION



LA TRAVERSEE

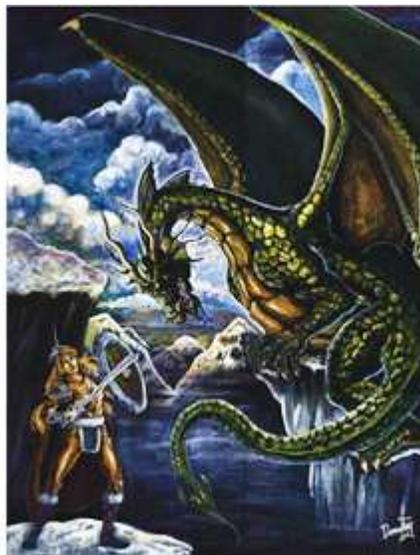


LE RETOUR



L'ombre des archétypes

Les archétypes ne présentent pas seulement un aspect positif. Comme tout ce qui existe dans ce monde, ils possèdent aussi un aspect négatif, l'ombre. Les 12 aspects négatifs sont représentés par 12 dragons que tout héros doit combattre. Ils représentent les défis auxquels chacun de nous est confronté dans la vie de tous les jours. Vaincre un dragon, c'est s'emparer de sa force (vertu et don). Ce qui paraît négatif devient alors positif.



archétype

ombre / dragon

l'archétype / héros qui vainc son dragon / problème gagne un don / vertu

L'acquisition d'une nouvelle qualité (vertu et don) dépend directement de notre capacité à affronter l'appel de l'ombre (le dragon / problème). L'ombre nous fait signe à travers les situations que nous refusons d'affronter. Ce refus est ce qui nous enferme dans l'ombre de chaque archétype.

Pour identifier l'étape, l'archétype auquel on se trouve, il faut éviter le piège de se que l'on aime ou désire (6^e et 3^e chakra), car c'est généralement non pas ce que l'on possède mais ce dont on manque. Comprendre et reconnaître son ombre permet donc de situer son archétype. Pour progresser et passer à l'étape suivante de la quête, il ne faut pas rejeter ou refouler dans l'inconscient certains aspects de nous-mêmes, mais au contraire, les reconnaître et les accepter.

	archétype	ombre / dragon	don / vertu
LA PRÉPARATION	Innocent	problème : chercher du secours réponse : fidélité / discernement trahi par ceux qui auraient dû l'aider ⇒ se retrouve abandonné ou fuit	confiance optimisme
	Orphelin	problème : est une victime / incompetent réponse : intégrer et sentir la douleur n'assume pas ses besoins, exige des autres ⇒ se retrouve sans défense, doit s'associer	interdépendance réalisme
	Guerrier	problème : le pouvoir à des fins personnelles réponse : lutter seulement pour l'important besoin de vaincre, veut toujours gagner ⇒ se retrouve épuisé, colérique, arrogant	courage discipline
	Bienfaiteur	problème : soigner le problème ou la victime réponse : donner sans nuire à soi-même s'occupe des autres, se soigne lui-même ⇒ culpabilise les autres ou les étouffe	compassion générosité
LA TRAVERSÉE	Chercheur	problème : perfectionniste réponse : être fidèle à son être s'engage difficilement, dépendances diverses ⇒ peurs, inflexibilité, dépression	autonomie ambition
	Destructeur	problème : comportement d'auto-destruction réponse : détachement / acceptation s'auto-détruit, excès en tous genres ⇒ se retrouvé isolé, doit lâcher-prise	humilité
	Amant	problème : amour possessif / jalousie réponse : aimer inconditionnellement séducteur, obsédé par le sexe, ou puritain s'éprend des personnes, des lieux, des causes, ce qui implique un engagement, moins de liberté ⇒ se retrouve insatisfait, triste	passion engagement
	Créateur	problème : bouillonnement intellectuel réponse : fixer des priorités exprime au monde ce qu'il est, activiste crée, ne met pas en pratique ses idées ⇒ se retrouve épuisé	individualité vocation
LE RETOUR	Gouvernant	problème : tyrannie (l'ogre des contes) réponse : responsable de sa propre vie donne des ordres sans voir les conséquences veut tout contrôler, étouffe les autres ⇒ se retrouvé isolé, doit lâcher-prise	responsabilité contrôle
	Magicien	problème : pervertit les bonnes options (le méchant magicien des contes) réponse : s'aligner sur le cosmos attire la négativité, s'auto-limite s'auto-dévalorise ou dévalorise les autres ⇒ se retrouve malade ou rend malade	pouvoir personnel
	Sage	problème : trahison réponse : transcender le problème juge et évalue autrui, rien ni personne n'est assez bien cherche sans arrêt la vérité ⇒ doit abandonner ses illusions	sagesse détachement
	Bouffon	problème : vagabond perpétuel réponse : dignité et contrôle de soi jouisseur impénitent, totale indulgence ⇒ perd confiance dans la vie	bonheur, abondance liberté

Voici le détail de la problématique du Gouvernant et du Magicien.

On y voit apparaître deux chakras intermédiaires essentiels dans l'évolution du héros : les chakras Pomme et Turquoise.

La maîtrise des émotions, c'est -à-dire les reconnaître (par effet miroir chez l'autre), les accepter, les laisser passer et les digérer sont un passage important pour la suite de la quête.

Le Gouvernant, le Magicien et leur mission

archétype	chakras	mission
Gouvernant	6e	doit devenir responsable de ses actes / action en conséquence
	3e	doit retrouver son identité propre / individuation
	Po	doit prendre confiance en lui
	1er	doit retrouver ses origines / rapport aux ancêtres
	trans du bas	doit descendre aux Enfers / vaincre la mort
a malgré tout l'impression d'un manque dans sa vie ⇒ n'est ni heureux, ni comblé		
Magicien	7e	doit devenir responsable de son esprit / pensée en conséquence
	3e	doit apprendre à gérer son énergie, son rapport aux autres
	Tu	doit écouter sa voix intérieure, son guide spirituel
	1er	doit retrouver ses origines / rapport aux ancêtres
	trans du haut	doit monter dans les Cieux / se réincarner, transcender la mort
a malgré tout l'impression d'un manque dans sa vie ⇒ n'est ni heureux, ni serein		

L'initiation

Le mode de fonctionnement 6/3 est entièrement basé sur la notion de "peur". Le mental (l'intellect) est source d'illusion, créateur d'une dualité qui commence par soi-même : il y a moi et les autres, il y a ma personne et la réalité qui m'entoure, il y a ce que j'aimerais et ce que je devrais faire. Cette vision duelle, manichéenne, engendre la notion de séparation, source de conflit.

À force d'être dans la dualité " mental / corps " le 6/3 oublie l'âme, les émotions, les sentiments, bref tout ce qui est rapport avec le cœur. Convaincu de devoir maîtriser et contrôler ses émotions avec le mental, il ne saurait les exprimer.

Peu à peu il se referme sur lui-même, son cœur devient sec et la vie perd son sens.

Confronté à la mort (ou la mort initiatique) l'individu va peu à peu explorer un mode de comportement activant surtout les chakras 7, 4 et 1. Bien ancré dans la réalité, le spirituel est mis au service des autres. Les désirs personnels passent au second plan car ce qui est bon et juste pour les autres l'est aussi pour soi - et vice versa. Désormais c'est le cœur qui parle et, si le mental conserve sa fonction explicative, c'est dans une juste proportion au bénéfice de l'être entier, de tous ses. Le cœur relie ce que le mental sépare.

Avec un mode de fonctionnement 7/4/1 puis, finalement, 7 à 1 (tous les chakras) l'individu se relie à tous les plans de conscience. Il y a cohérence entre ses pensées et ses actes, entre les informations qui lui parviennent, son ressenti et le vécu de son corps physique : tout ce qu'il expérimente fait sens car tout ce qu'il perçoit dans la réalité de ce monde est le reflet de son monde intérieur. Tout devient signe et symbole mettant en lumière ses propres imperfections et balisant le chemin encore à accomplir.

Il n'y a plus aucun hasard, tout est *synchronicité*. Le 7/4/1 est confiant dans la vie car tout est juste et parfait, non par soumission et fatalisme mais parce qu'il sait que les épreuves le font grandir. Il devient le moteur de sa propre vie, son maître intérieur. Une petite voix en lui le guide en toutes choses, à tout instant. Il découvre alors la vraie liberté où il n'y a plus de choix à faire.

Conclusion

Je suis conscient que cette lecture des mythes de la quête héroïque par les chakras et les schémas bioénergétiques peut surprendre. Cela fait plus de 10 ans que j'étudie et décortique la vie de mes clients qui viennent me voir pour un bilan bioénergétique. Fort de cette expérience, j'ai eu l'idée d'appliquer cette méthode aux personnages des mythes et des contes. Ainsi, en déterminant à quel archétype appartient un héros, son comportement, sa manière de penser, son ennemi et suite de l'histoire devient très probables. Lorsque que l'on est imprégné par les archétypes, il n'est plus possible de voir un film ou lire un livre sans faire d'association, surtout quand ils collent parfaitement au mythe de la quête (*Dune, Star wars, Seigneur des Anneaux, etc.*) [...]

Ce présent dossier n'est pas un exercice de style, les archétypes ont été vécus par son auteur. Le personnage déterminant dans sa quête ne fut pas une Sirène mais une Grande Fée. L'initiation fut radicale, lui offrant l'occasion de développer son côté féminin. Si davantage d'hommes étaient à l'écoute de leur féminin, nul doute que les relations hommes-femmes seraient différentes et la société aussi. Lorsque le cerveau est équilibré gauche-droite, alors la réalité apparaît sous un autre jour, tout prend du sens, tout est synchronicité, toute peur disparaît.

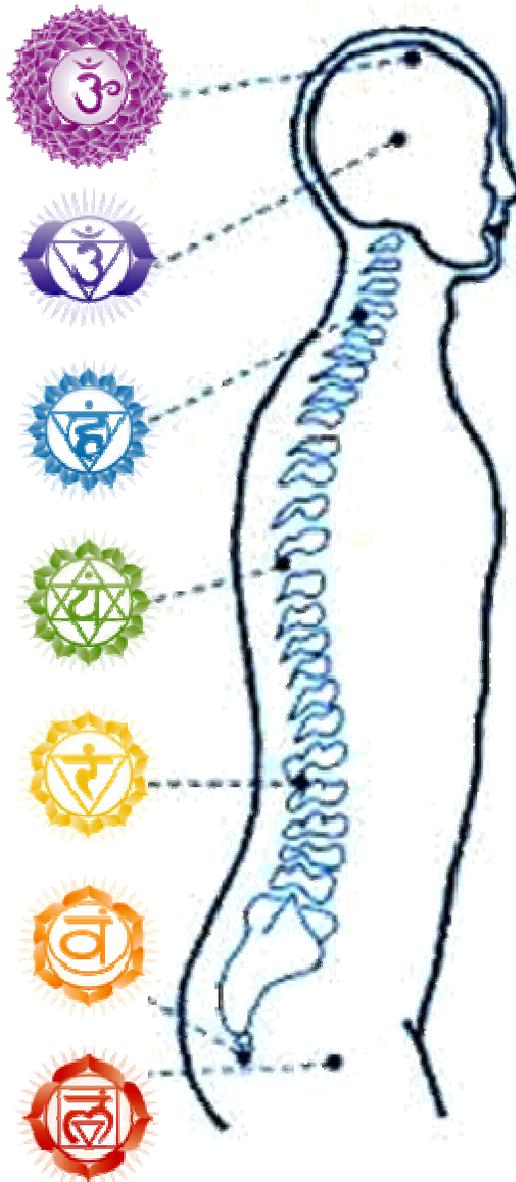
Enfin... les affirmations ;-)... pour équilibrer les Chakra



Les affirmations * sont très puissantes pour équilibrer les chakras.

Nos pensées créent notre réalité. Une pratique régulière des affirmations positives peut donner des résultats extraordinaires dans nos vies.

Il n'y a pas quelque chose de plus efficace et transformateur que notre propre pouvoir de pensées pour faire des changements positifs du corps, du mental et de l'esprit.



Et rappelez-vous :

ce ne sont que des exemples, on peut faire des affirmations comme on veut...

Bonne continuation !!!

OM SHANTI

1 Mooladhara Chakra -rouge, terre, instinct, survie, sécurité, stabilité (périnée)

Affirmation : Je suis un être divin et de lumière, je suis en paix, protégé et en sécurité.

2 Swadhistana Chakra -orange, eau, reproduction (niveau physique), créativité, plaisir, joie, passion, relations, niveau émotionnel (sacrum)

Affirmation : Je suis radiant, en pleine beauté et force, et ma vie est remplie de passion et de santé.

3 Manipura Chakra -jaune, feu, rôle vital : digestion et recharge d'énergie, croissance de l'intellect, pouvoir personnel, contrôle, évolution spirituelle (plexus solaire)

Affirmation : Je suis en pouvoir positif et j'ai du succès dans tous mes activités.

4 Anahata Chakra -vert, air, important en méditation pour régler des déséquilibres spirituels, amour inconditionnel, compassion, bien-être (niveau du cœur)

Affirmation : L'amour est la réponse à tout dans la vie, je donne et je reçois l'amour sans effort et conditionnement.

5 Vishuddhi Chakra -bleu, éther, expression et communication de pensées et d'idées claires, honnêteté, indépendance et confiance (gorge)

Affirmation : Mes pensées sont positives, je m'exprime toujours avec vérité et clarté.

6 Ajna Chakra -violet, conscience cosmique, guidance intérieure, vision divine, intuition ("troisième œil")

Affirmation : Je suis lié à la sagesse universelle et je comprends toujours le vrai sens de mes situations de vie.

7 Sahasrara Chakra -toutes couleurs, conscience suprême, union complète (haut du crâne ou au-dessus)

Affirmation : Je suis complet, uni avec la conscience suprême et l'énergie divine.

* Voir 10a-1 Nidra-Sankalpa : Formuler son Sankalpa et Les 8 règles du Sankalpa

Et la méthode Coué ? ¹³...

efficace pour vaincre sa timidité ?

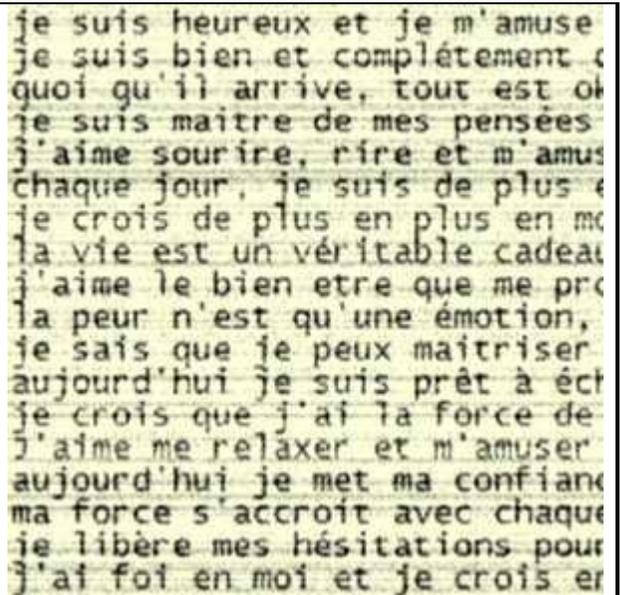
Cette méthode a été imaginée par le psychologue Émile Coué.
Elle est fondée sur la suggestion et l'**autohypnose**.
On l'appelle aussi l'**autosuggestion**.

Cette technique pour reprendre confiance en soi est très utilisée par les *coachs* et formateurs en développement personnel.
Le principe est simple : on définit des affirmations positives sur les points que l'on souhaite travailler, et on se les répète jusqu'à ce que notre esprit adhère et en fasse une réalité.

Exemples d'affirmations positives

Une personne timide pourrait se répéter par exemple ce genre d'affirmations positives :

- *j'aime de plus en plus parler à des inconnus*
- *chaque jour, je me sens de plus en plus à l'aise avec les autres*
- *je me sens de plus en plus détendu en présence d'autres personnes...*



La méthode Coué peut-elle éliminer votre anxiété sociale ? Oui et non !

OUI, les affirmations positives sont utiles pour les timides

Si elles sont bien faites, c'est à dire tous les jours, matin et soir, et dans un état de relaxation profond, les suggestions ont un impact certain sur notre subconscient.

Personnellement, j'ai enregistré ma voix sur mon lecteur MP3 que j'écoute matin et soir.

- D'une part, cela me permet de **remplacer mes pensées négatives** (qui sont tenaces) par des pensées positives. Ça soulage toujours l'esprit.
 - D'autre part, **les suggestions sont motivantes**. En vous répétant mentalement que vous aimez de plus en plus la vie en groupe, etc., vous vous motivez d'une certaine façon.
- Mais... et oui, il y a un mais...

NON, la méthode Coué seule ne guérira certainement pas votre timidité

N'allez pas croire qu'il vous suffit d'écouter toute la journée votre enregistrement pour vous sentir complètement à l'aise avec les autres, tel un papillon social qui « vole » et communique aisément de groupes en groupes.

J'ai fait l'erreur de croire que ça suffirait en suivant bons nombres de formations qui se basaient uniquement sur ces techniques d'autosuggestions.

Quel est donc la solution contre la timidité ?

La méthode Coué est un outil efficace pour remplacer vos pensées négatives par des pensées positives et pour *booster* votre motivation.

Selon moi, cette technique diminuera votre anxiété sociale d'environ 10 à 20% selon son intensité.

Je n'ai rien mesuré concrètement, il s'agit là que d'une estimation personnelle selon mon propre ressenti.

C'est déjà un très grand pas vers la guérison totale !

C'est pour cela que j'utilise toujours cette méthode quotidiennement.

Cependant, vous devez être conscient que ça ne règlera pas entièrement votre problème.

L'autosuggestion est un outil parmi tant d'autres, et pour vaincre totalement votre timidité, vous devrez user de bien d'autres armes -en même temps...

¹³ <http://www.vaincre-timidite.com> + Voir la série 10a-2 Nidrâ-Sankalpa (à Yoga-Nidrâ et Sankalpa)



Le mystère des mantras ¹⁴

Les mystères du mantra et sa capacité à guérir le mental, le physique et le spirituel sont peu connus en Occident.

Bien que nous connaissions tous les formules magiques des contes de fées (ces syllabes secrètes qui dès qu'elles sont prononcées, ouvrent les portes cachées de la terre pour nous faire découvrir une grotte remplie de trésors), nous sommes en général inconscients de la signification ésotérique de ces histoires. Ce sont en fait des références populaires aux sons subtils sacrés utilisés par les adeptes des mantras, qui ouvrent la « grotte du cœur » (à l'Amour Universel) et révèlent le trésor de l'Esprit.

Le mantra est une technique d'éveil profonde et concrète, d'ouverture et de transcendance de soi. Cette forme de yoga s'adresse aux racines organiques profondes de l'être humain par l'utilisation de courants sonores vocalisés ou mentalisés de deux types de fréquences, audibles et inaudibles. **Ces vibrations subtiles réveillent les centres endormis du cerveau** (la plupart d'entre eux sont encore inutilisés chez le commun des mortels), **harmonisant les facultés psychologiques, physiologiques et spirituelles avec la vibration primordiale qui soutient la création**. Quand nous entrons en phase avec la fréquence vibratoire de la pulsation subatomique de la conscience (comme dans la méditation profonde), nous tenons la clé de la connaissance universelle et de l'auto-guérison.

Plus loin que l'aspect physique

Parmi un grand nombre de pratiquants de yoga occidentaux, on remarque que le centre d'intérêt majeur va rarement au-delà de l'aspect physique. Pendant que tous les efforts sont faits pour perfectionner le développement basique des postures de Hatha Yoga, une attention insuffisante est portée aux plus hautes formes de la pratique. Le Hatha Yoga est le tremplin nécessaire pour plonger dans les pratiques plus avancées d'évolution de la conscience. La plupart des pratiquants toutefois, semblent contents de simplement rebondir sur ce tremplin sans jamais le quitter.

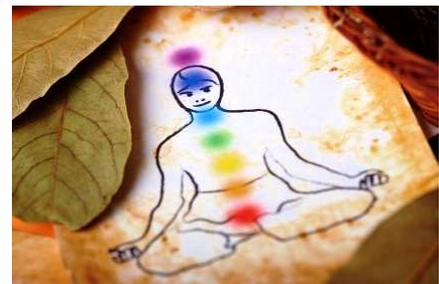
Pourtant, tous les grands textes yogiques énumèrent en premier **les asanas (ou postures) les plus importantes**, puis **les Prānāyamas (exercices d'expansion et de contrôle de la respiration)**, **pratyahara (le retrait des sens, la conscience se retire du monde extérieur)**, **suiivis des exercices de Raja Yoga (Yoga Royal) de nature psychologique**. Les enseignements nous guident ensuite vers les plus hautes expériences du **Laya Yoga (Yoga de la transformation) par la pratique du Mantra (répétition de la syllabe mystique sacrée) et Nada (écoute du Son Subtil)**. Toutes ces formes supérieures de déploiement de l'être **doivent être développées simultanément afin d'amener le corps, le mental et l'âme dans un équilibre harmonieux**. C'est généralement le cas dans une véritable pratique de yoga intégral, mais seulement après une période initiale de pratique du Hatha Yoga.

Sinon, c'est comme construire une maison et oublier d'y installer la plomberie et les circuits électriques. Cela peut bien sûr être fait plus tard, mais avec moins d'efficacité. Les postures de Hatha Yoga sont extrêmement bénéfiques pour préparer le système nerveux subtil à recevoir de plus forts voltages énergétiques. Ces circuits subtils pourraient être appelés « système de câblage para-physique » du corps subtil, qui entoure le corps physique d'un « champ énergétique », comme le champ magnétique qui entoure l'aimant. Les conduits du système nerveux psychique sont appelés *nadis* ou « canaux », et ont été cartographiés aussi méticuleusement que leurs contreparties du système nerveux physique, par des milliers de générations de yogis clairvoyants. Et comme les méridiens d'acupuncture chinoise (bien que les circuits ne soient pas toujours identiques), les *nadis* sont les conducteurs de l'énergie subtile partout dans le corps.

Les chakras

Cette énergie est diffusée et distribuée à l'intérieur du système nerveux physique, par six vortex principaux situés le long de la colonne vertébrale et par un septième à la couronne de la tête. Ces vortex sont connus sous le nom de chakras (roues) en sanskrit et sont les « sept sceaux » (du livre de la connaissance) dans la terminologie chrétienne. Les chakras sont en fait des transformateurs métaphysiques, au travers desquels de plus hautes fréquences d'énergie psychique animent le corps physique. La musique et le chant activent ces canaux.

Il est extrêmement rare que les exercices physiques déclenchent à eux seuls le passage du courant.



La première syllabe du mot mantra, *man*, vient du terme sanscrit *manas*, « la pensée, le mental », et le suffixe *tra*, « ce qui protège ». Ainsi, le mantra nous protège du flot incessant des pensées, des peurs, des appréhensions et des négativités et nous libère de la pollution de nos pensées parasites. Par une pratique constante, la répétition du mantra active les énergies psychiques dans les *nadis*, et vitalise la glande pinéale, ce qui éveille les facultés intuitives (et souvent la joie extatique) du pratiquant.

¹⁴ Muz Murray (www.mantra-yoga.com), enseignant globe-trotter, internationalement connu, spécialiste du Mantra Yoga.
Traduction de Martine Pilastre-Mahe. Publié avec l'aimable autorisation de *Yoganet*

Les sons dans le processus de guérison

Depuis la période Védique en Inde (au début de l'histoire écrite), la répétition des mantras est une pratique scientifiquement vérifiable, qui conduit infailliblement le méditant persévérant à la communion avec l'Absolu. Les vibrations harmoniques subtiles des mantras chantés, mentalement ou vocalement, agissent comme un nettoyage et une purification de la conscience. Les rishis du yoga (voyants) ont découvert que certains sons leur apportaient la joie et l'extase, d'autres illuminaient la conscience, d'autres encore apportaient d'immenses pouvoirs psychiques, une profonde tranquillité ou une énergie débordante, l'affranchissement de la peur, la guérison mentale ou physique. Ces mêmes mantras sont encore utilisés aujourd'hui, et provoquent toujours les mêmes effets chez ceux qui les pratiquent sincèrement. Les mouvements de l'âme que nous expérimentons en écoutant de la belle musique ou de l'opéra (le frisson qui parcourt la colonne à certaines notes) sont un faible écho de la plénitude qu'engendrent ces sons. Les mantras créent un noyau stable au centre de notre être, qui vibre à l'unisson avec les forces de vie sous-jacentes. Ainsi, le mantra nous enseigne à transcender le langage et à entrer dans la Vibration Universelle, à devenir un avec l'Omniprésence. En Inde, il n'est pas inhabituel aux médecins homéopathes (et aussi aux sages) de prescrire des mantras spécifiques, au lieu de remèdes courants. Un esprit rationnel pourrait trouver cela un peu simple et risible. Depuis des siècles, les sorciers en Afrique, savent qu'une fréquence particulière des battements de tambour peut interrompre une fièvre, et ont ainsi développé tout un répertoire de rythmes qui guérissent divers symptômes physiques ou mentaux. Des méthodes similaires sont aujourd'hui utilisées par des radiesthésistes à l'aide d'instruments sophistiqués. Et même dans le milieu allopathe, la thérapie par le son commence à être utilisée dans des traitements de problèmes physiques et mentaux.

En Occident

En Occident, il a été découvert relativement récemment que certaines ondes musicales ou sonores ont la capacité d'activer la guérison cellulaire en cas de blessures corporelles.

Il a été prouvé que de tels sons provoquent une convalescence bien plus rapide que par les méthodes orthodoxes. Ainsi voit-on que la science médicale commence à confirmer les découvertes faites par les sages, il y a des millénaires. Qu'est-ce donc qu'une dose ordinaire de médicaments allopathiques après tout ? Rien de plus qu'une substance composée de particules atomiques dans un état de densité vibratoire. La médecine homéopathique va plus loin. Ses remèdes hautement dilués ne semblent plus rien contenir de la substance initiale originelle, pourtant ils sont extrêmement potentialisés et émettent une fréquence puissante qui peut reproduire les effets de la maladie. Cela oblige le corps à se débarrasser de la maladie, sans les effets nocifs des drogues, simplement par une fréquence solidaire.

La fréquence sonore fonctionne sur un principe similaire.

À Paris, des chercheurs en médecine ont trouvé que la répétition de certains sons détruisait les cellules cancéreuses.

C'est une fascinante avancée pour tous ceux qui s'intéressent aux travaux sur les sons. Au cours des dernières années, ayant eu plusieurs patients atteints de cancer dans mes ateliers de mantra, j'ai commencé à recevoir des lettres de personnes qui avaient pu éviter les opérations à la suite des effets d'un atelier. Une femme qui devait subir une mastectomie rapidement après un atelier de mantra, s'est rendue compte que la tumeur maligne avait diminué après cinq jours de chant, et que l'opération n'était plus nécessaire. Cinq ans plus tard elle chante toujours et a toujours ses seins. Une autre femme atteinte d'un cancer de la gorge, et qui était tout juste capable de parler, obtint une rémission et une stabilisation, suivie d'une amélioration de sa capacité à parler.

La puissance des mantras

Il y a clairement quelque chose de puissant qui opère là. Si un son électronique répétitif et sans vie peut désintégrer des cellules cancéreuses en laboratoire, alors le son vivant émis par notre propre voix sera d'autant plus efficace pour harmoniser les cellules avec la vibration de guérison répétitive. Le mantra est réputé pour sa pulsation vivante, dont les fréquences subtiles curatives purifient l'esprit et le corps. À cause de ses capacités à résonner dans la conscience, les grands sages considèrent que le mantra est la méthode la plus efficace pour décharger le subconscient et le nettoyer de ses traumatismes résiduels. Comme de nombreux cancers peuvent être reliés à des sentiments bloqués dans l'enfance, le mantra (en massant intérieurement les structures cellulaires rigides) libère souvent ces douleurs et ces larmes refoulées. Il est arrivé que même des traumatismes de vies passées soient ressentis à la suite d'une session de mantra, permettant aux participants de revivre et de relâcher des mémoires de vies antérieures qui auparavant créaient des tensions cachées dans le corps. Il est préférable d'avoir une certaine pratique du yoga avant d'aborder le mantra, mais cela n'est pas nécessaire. N'importe qui peut bénéficier de ses vibrations. Les nouveaux venus se sentent en général comme des poissons dans l'eau ! Pour certains, son effet « nettoyage de printemps » psychique permet aux sentiments bloqués depuis longtemps d'émerger et de se dissoudre dans une libération émotionnelle; d'autres trouvent dans le mantra une sensation immédiate « de retour à la maison », d'être « câliné par l'univers », ou la joie d'une méditation profonde. C'est en tous cas, pour un mental surchargé, un merveilleux soulagement.

L'expérience centrale du mantra est l'épanouissement du cœur.





Om Mani Padme Hum Hrih

Mantra

Il existe une tradition millénaire de répéter des sons tout haut ou à l'intérieur de soi pour se centrer et invoquer quelque chose de plus grand que soi.

« Les mantras sont des paroles sacrées, qui appartiennent aux traditions indiennes et tibétaines. Ils peuvent soigner, protéger, influencer les êtres et les événements, mais aussi conduire à la libération spirituelle »¹⁵

Méditation sur un mantra¹⁶

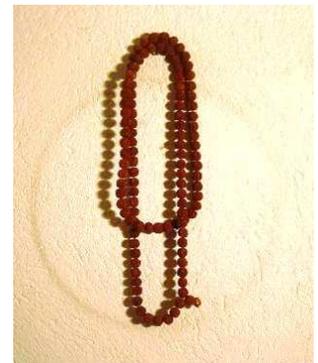
Cette pratique méditative est souvent associée à une religion ou à une discipline spirituelle et s'accompagne parfois du geste de faire passer, un à un entre ses doigts, les 108 grains d'un *mâlâ* (l'équivalent hindou de nos chapelets)

La méditation sur un mantra consiste à répéter silencieusement un son ou une phrase et à y revenir systématiquement et sans jugement à chaque fois que l'on s'aperçoit que le mental est parti en rêverie (au moins 30 fois par minute pour moi !)

Dans la tradition orientale, le mantra est un son ou un mot ayant une signification spirituelle, qui est donné secrètement au disciple par son maître.

Bien que les recherches du docteur Benson aient démontré que le choix du mantra importe peu, il reste que le mantra nous imprègne de sa signification.

Par exemple, la répétition de mots comme Amour, Paix ou Joie aura un effet beaucoup plus bénéfique que la répétition des mots Guerre, Haine ou Tristesse.



Un *Mâlâ* de 108 graines de *Rudraksha*¹⁷

Méditer sur un mantra, comment ?

Voici les étapes suggérées pour méditer sur un mantra

- Assurez-vous de ne pas être dérangé.
- Asseyez-vous confortablement sur un coussin ou sur une chaise avec **les hanches plus hautes que les genoux**, le dos droit et le torse ouvert.
- Fermez les yeux et fixez votre attention dans votre corps en prenant 3 ou 4 longues respirations conscientes. Puis, laissez la respiration redevenir normale.
- Commencez à répéter le mantra (vous pouvez commencer à le dire tout haut, puis graduellement, le laisser s'intérioriser).

Il importe aussi de laisser le mantra évoluer comme il le veut.

- Quand vous prenez conscience de pensées envahissantes ou de distractions sensorielles, revenez en douceur au mantra.
- Après au moins 10 minutes, laissez aller le mantra, revenez à votre corps avec quelques longues respirations et prenez quelques instants pour savourer les fruits de votre pratique avant de retourner à vos activités.

Il est tout à fait normal que votre mental vous entraîne un peu partout.

Ne vous jugez surtout pas et, au lieu de vous forcer à penser au mantra, tenez le simplement à l'avant-plan de votre conscience et laissez aller les pensées, émotions et sensations dès que vous en prenez conscience.

¹⁵ Ravinder Kumar-Antoine Kerlys, auteur du livre *La Pratique des mantras, la méditation selon les mots sacrés de pouvoir*.

¹⁶ Pierre Bélisle, Professeur de yoga E-RYT (<http://www.flyogi.com/>)

¹⁷ **Le Rudraksha** (*Rudra-Aksha*, « œil de Rudra » en sanskrit, *Rudra* étant un des noms de *Shiva*) est un chapelet (*mâlâ*) utilisé dans l'hindouisme. Il est constitué de graines de différentes tailles d'*Elaeocarpus Ganitrus*, arbre tropical et subtropical à feuillage persistant, qui produit des graines appelées *Rudraksha* considérées comme sacrées dans l'hindouisme. *Shiva* est traditionnellement représenté portant de tels chapelets autour du cou. Les sadhus et les yogis en Inde en portent généralement un. Il est possible de porter une perle unique ou plusieurs perles enfilées sur le même fil. Les petits grains sont utilisés pour les chapelets qui comportent généralement 27, 54 ou 108 perles (parfois 109 quand y est ajouté « la graine-guru », avec l'image du guru que le disciple vénère)

Un des mantras les plus connus et les plus utilisés est AUM –ou OM ¹⁸

Pour les Hindous, c'est le son universel qui contient en lui la vibration de l'Univers et dont la répétition nous met en harmonie avec la conscience universelle.

Les quatre éléments du symbole sanskrit de AUM (schéma ci-dessous, lire dans le sens horaire en commençant par la G) nous donnent beaucoup d'informations sur sa signification et son importance.



Symbole de la reconnaissance de la divinité en toute chose ¹⁹

Reconnaissance de la présence du divin en chaque instant, en toute chose...

Il peut être le seul mantra prononcé, car il est le plus sacré. Il correspond à la première création de l'univers : le son avant la matière. Om est la graine primordiale, **le mantra racine dont tous les autres mantras proviennent.**

Les textes anciens disent que dans l'univers, tout est Om. Selon Patanjali, psalmodier cette syllabe sacrée révèle notre âme suprême. Composé des sons

- **A** attribué à Brahma le créateur, ce son symbolise la création
- **U** attribué à Vishnou le protecteur, ce son symbolise la protection
- **M** attribué à Shiva le destructeur, ce son symbolise la destruction, la fin pour un recommencement.

Méditation instantanée ²⁰

Cette technique peut aussi être utile de façon instantanée lorsqu'une situation de notre vie déclenche des pensées dévalorisantes qui occupent tout l'espace intérieur et menacent de nous faire « perdre les pédales »

- Il s'agit alors de prendre quelques grandes respirations et de fixer son attention sur un mantra comme AUM.

Le mantra agit alors comme un ancrage pour nous ramener à l'état de paix intérieure associé à notre pratique de méditation.

- Après quelques secondes, on peut habituellement revenir à nos activités et composer plus calmement avec les défis du quotidien.

¹⁸ D'après Véronique Cancel

¹⁹ Exposé (extrait) de Sonia, Élève Professeur, Fédération française du Nord-Pas-de-Calais (Publié par chrisyoga le 09/052011)

²⁰ Pierre Bélisle, op. cit.



Le OM dans la tête

Lorsque l'on chante le son AUM²¹

il importe de se concentrer sur la vibration de ses trois composantes à l'intérieur de soi, plutôt que sur le volume ou la tonalité du son produit à l'extérieur.

Le **A** résonnera habituellement dans le ventre,
le **U**, dans la poitrine et
le **M** (avec les lèvres closes), dans le crâne.

Pas à pas

Après une inspiration profonde, faire une expiration freinée qui chasse le souffle et fait vibrer les cordes vocales en émettant un "AAAA..." puis un "ÔÔÔÔ" ... » prolongé.

Le son doit être grave et uniforme.

Si le son est correct, lorsque l'on place sa main à plat sur le haut du thorax sous clavicules, il y a des vibrations.

A la fin de l'expiration, fermer la bouche et achever en contractant les abdominaux pour exhaler les derniers restes d'air en émettant un "MMMM" musé qui bourdonne dans la coupole du crâne.

Conseil: contrôle et relaxation de l'appareil respiratoire

- Pour que le son soit uniforme, il faut contrôler le relâchement des muscles de l'appareil respiratoire à l'expiration.
- S'il y a tension au niveau de la gorge ou des muscles de la cage thoracique, le son sera saccadé.
- Si le son est continu, il y a une maîtrise et un contrôle du relâchement des muscles de l'appareil respiratoire, une élimination des contractions inconscientes et une bonne respiration.

Bienfaits : des effets vibratoires

1 - Sur la respiration

- Fait vibrer l'ossature de la cage thoracique.
- La vibration se communique à la masse d'air enfermée dans les poumons entraînant la vibration des membranes pulmonaires qui **favorise un meilleur échange gazeux**.

2 - Sur les glandes endocrines

- Auto-massage vibratoire des organes atteignant les tissus les plus profonds et les cellules nerveuses ; **augmentation de la circulation sanguine**.
- **Les glandes à sécrétion interne sont stimulées** (hypophyse, pinéale, thyroïde, thymus, surrénales, gonades).

3 - Sur le système nerveux

- Relaxation et fortification de la **musculature de l'appareil respiratoire**.
- **Harmonisation** du psychisme.
- **Relaxation** du corps entier.

4 - Influence sur le mental de la répétition de OM

- La répétition du mantra OM occupe tout le champ de la conscience, donc le processus de formation de phrases est inhibé.
- Ramène progressivement **le calme**.
- Améliore la concentration grâce à un meilleur **contrôle du mental**.
- Permet de parvenir à un **état de conscience affiné**.

²¹ Véronique Cancel, op. cit.

Mantras de Guérison ²²



Commencez par choisir un aspect de votre vie que vous souhaitez améliorer ou un problème épineux que vous souhaitez résoudre.

Ensuite, choisissez un mantra qui vous semble adéquat.

Offrez une prière à Dieu, quelle que soit le type de relation que vous entretenez avec Dieu.

Demandez sa bénédiction pour l'accomplissement de votre projet.

Choisissez un endroit où réciter votre mantra quotidiennement pendant 40 jours (ou 60 ou 120 jours).

Si possible, procurez-vous un chapelet (*mâlâ*) et récitez votre mantra un multiple de 108 fois chaque jour.

Sinon décidez du temps que vous passerez chaque jour à réciter votre mantra. Ce peut être 5 minutes, 10 minutes, 20 minutes ou même 1 heure. **Pour votre première expérience, ne dépassez pas 20 minutes.**

Les premiers jours, tout se passera probablement sans heurts. Puis vous attraperez un rhume, un problème va vous contrarier, etc. Cela signifie que *quelque chose* commence à se passer. Vous vous heurtez à une résistance.

C'est presque devenu une blague dans les cercles spirituels : quelque chose de très étonnant arrive presque toujours vers le 33^e ou 35^e jour d'une sadhana de 40 jours.

* **Siddhi** est un terme général pour désigner les pouvoirs spirituels. Le nombre de répétitions nécessaire pour l'obtention d'un siddhi par le biais d'un mantra est universellement reconnu comme étant d'un minimum de 125 000. Un mantra court comme *Om Gum Namaha Ganapateyei* sera facilement répété 1 500 fois / heure.

À ce rythme, il faut 83,3 heures pour 125 000 répétitions, ce qui peut être facilement accompli en 40 jours. Les mantras court se prêtent bien à un rythme de 40 jours.

Mantra de soin #1 : Rama

Prononciation : Rah-Mah

Traduction : *Ra* est associé au courant solaire qui descend du côté droit de notre corps.

Ma est associé au courant lunaire qui descend le long du côté gauche de notre corps.

Description : *Ram* est le **bija du Manipura** (chakra du plexus solaire). Une énorme énergie de guérison sommeille dans ce chakra. Ce mantra peut vous aider à réveiller cette énergie. Il contribue à éveiller et activer le chakra dans son ensemble. Précisément, il prépare le chakra à gérer l'afflux d'énergie **Kundalini** qui lui donne son pouvoir. Bien que les 2 courants (solaire et lunaire) circulent et se rencontrent au niveau des chakras, ils sont généralement associés avec les côtés D et G du corps. En répétant *Rama, Rama, Rama*, encore et encore, vous créez un équilibre entre les 2 courants.

Mantra #2 : Om Ram Ramaya Namaha ou Om Ram Ramaya Swaha *

Prononciation : Aum Rahm Rahm-eye-yah Nahm-ah-ha ou Aum Rahm Rahm-eye-yah Swah-ha *

Traduction : *J'offre ce son Rama, le guérisseur.*

Description : le mantra *Om Ram Ramaya Namaha* purifie les 2 courants avec une légère emphase du côté D ou solaire, ce qui est nécessaire dans cet âge de ténèbres.

Mantra #3 : Om Arkaya Namaha

Prononciation : Aum Ahr-kah-yah Nahm-ah-ha

Traduction littérale : *Om et salutation au Lumineux –Arkaya– qui enlève les souffrances*

Description : le pouvoir de guérison du soleil. L'utilisation de ce mantra active certains pétales dans le **chakra du plexus solaire**, qui se mettent à produire des vibrations de guérison. Ce mantra peut également être chanté à l'attention du Soleil, en lui demandant d'envoyer de **l'énergie Arkaya** (qui guérit les afflictions).

Lors de l'utilisation de ce mantra, il est bénéfique pour la personne malade de passer quelque temps chaque jour au soleil.

²² Déposé par Melmothia le 4 janvier 2012. Les passages qui suivent sont traduits du document *Outrageous Mantra Experiment – OME 6 : Health and Healing*, disponible en ligne. **Le document propose de tester un mantra de guérison, parmi ceux qui sont proposés, pendant 40 jours.**

* **Après 29 ans**, la fin du mantra doit être modifié pour **Swaha**, car à cette époque de la vie, le modèle d'énergie du corps se modifie. Notre centre principal s'élève du deuxième chakra au troisième chakra.

Mantra #4 : Om Shri Dhanvantre Namaha

Prononciation : Om Shree Don-von-trey Nahm-ah-ha

Traduction littérale : *Salutations à l'essence et au pouvoir du Médecin Céleste*

Description : ce mantra est utilisé pour trouver une méthode de guérison adéquate pour un problème de santé. Dans les foyers du sud de l'Inde, les femmes chantent ce mantra en préparant la nourriture pour y insuffler des vibrations de guérison. Dans d'autres foyers, ce mantra est chanté lors de la préparation des repas pour les malades ou les infirmes. Vous pouvez chanter ce mantra en vous concentrant sur ce que vous aimeriez corriger ou guérir. Chantez-le au moins 12 500 fois. Restez ouvert à la façon dont la guérison peut se manifester, par la médecine traditionnelle, ou par d'autres moyens.

Mantra #5 : Om Trayumbakam Yajamahe Sughandhim Pushti Vardanam Urvar-Ukamiva Bhandhanan Mrityor Muksheeya Mamritat

Prononciation :

Om Try-um-bah-kum Ya-jahm-mah-hey Soo-gahn-deem Poosh-tee Vahr-dah-nahm Oor-vahr Oo-kumee-vah Bahn-dahn-ahn Mrit-your Mook-shee-yah Mam-ree-tat

Traduction littérale : *Préserve-moi, ô Seigneur Shiva aux trois yeux. Bénis-moi avec la santé et l'immortalité et libère-moi de l'emprise de la mort, même comme un fruit coupé de sa branche.*

Description : appelé le **Maha-Mrityunjaya mantra**, autrement dit *le grand mantra qui préserve de la mort et de la maladie*, ce mantra est également nommé **Markandeya mantra**. Il est efficace pour un grand nombre de maladies, notamment des problèmes immunitaires. Bien entendu, il ne saurait se substituer à un traitement médical.

Mantra #6 : Om Apadamapa Hataram Dataram Sarva Sampadam Loka Bhi Ramam Sri Rama Bhuyo Bhuyo Namamyaham

Prononciation : Om Ap-pah-dah-mah-pah Hah-tah-rahm Dah-tah-rahm Sahr-vah Sahr-pah-dahm Loh-kah Bee Rahm-ahm Shree Rahm-mahm Boo-yoh Boo-yoh Nah-mahm-yah-ham

Traduction littérale : *Om, oh Rama compatissant. Envoie, s'il te plaît ton énergie de guérison ici bas, ici bas -sur Terre. Salutations.*

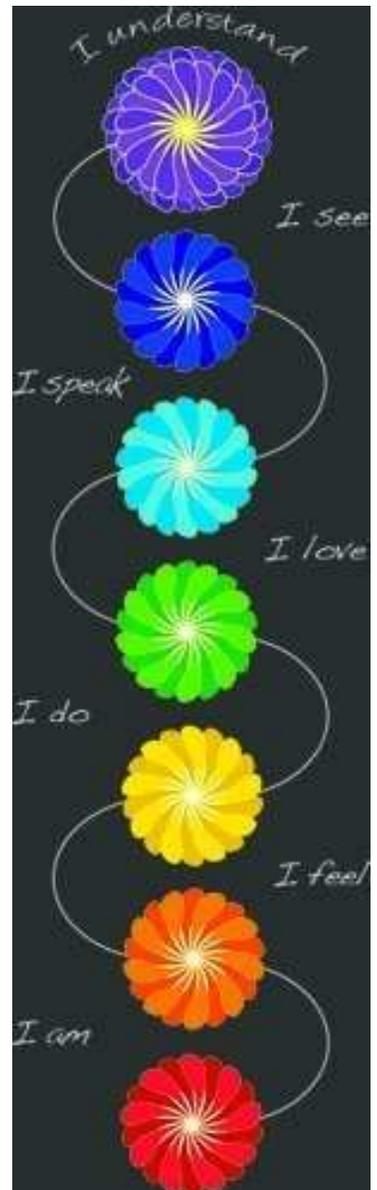
Description : considéré comme l'un des plus puissants mantras de guérison existants. Le poursuivre si possible 40 jours. Le réciter 108 fois si possible à chaque fois.

Mantra #7 : Om Sri Hanumate Namaha

Prononciation : Aum Shree Hah-noo-mah-tay Nahm-ah-ha

Traduction littérale : *Je rends hommage au Prâna conscient à l'intérieur.*

Description : ce mantra augmente la capacité des soignants à transférer le Prâna de guérison à leurs patients.



Allez, motivation Prânyama, pensées positives et quelques salutation au soleil avant la reprise !

Quelques mantras dans la pratique du Yoga²³

Mantra d'introduction védique traditionnel, chanté avant l'étude par le maître et son élève.

Il invoque **de bonnes conditions de travail.**

<i>Om</i>	Om
<i>Sahana Vavatu</i>	Puisse-t-il nous protéger tous deux
<i>Sahanau Bhunaktu</i>	Puisse-t-il nous nourrir tous deux
<i>Sahaviryam Karavavahai</i>	Puissions nous tous deux acquérir la capacité
<i>Tejasvinavadhitamastu</i>	Puisse notre étude être brillante
<i>Ma Vidvishavahai</i>	Puissions nous ne pas nous quereller,
<i>Om Shanti, Shanti, Shanti</i>	Om, Paix, paix, paix

Mantra d'invocation d'une déité et de son pouvoir

Le principe divin associé à Shiva est celui qui **dissout les déséquilibres et le négatif.**

<i>Om Namah Shivaya</i>	Hommage au Dieu Shiva
-------------------------	-----------------------

Mantra d'invocation au Dieu Ganesh

Le principe divin associé à Ganesh est celui qui **permet de surmonter les obstacles.**

<i>Om Shri Ganeshaya Namah</i>	Om je m'incline devant le Dieu Ganesh
--------------------------------	---------------------------------------

Gayatri Mantra

Considéré comme le plus ancien et le plus sacré des hymnes.

Par simple évocation de ce mantra, **les tendances négatives de l'homme peuvent être totalement éliminées.**

<i>Om</i>	Puissions-nous obtenir (dhîmahî)
<i>Bhur Bhuvah Svah</i>	la lumière (tat bhargo) désirable (varenyam)
<i>Tat Savitur Varenyam</i>	du dieu (devasya) Savitar (savitur),
<i>Bhargo Devasya Dhimahi</i>	qui (yo) inspirera (pracodayât)
<i>Dhiyo Yonah Prachodayat</i>	nos pensées (dhîyo nah)



So Ham²⁴

Je suis cela

Mantra en deux temps, qui **s'inscrit dans la respiration.**

So se prononce dans l'inspiration et *Ham* dans l'expiration.

La vie est respiration, la respiration est ce mantra, qui peut-être psalmodié toute la journée.

On le chante tout au long de la vie, quelquefois sans le savoir.

Mantra d'invocation de la paix

Se chante souvent en fin de séance. Il a deux but :

- Signifier que **la paix est à la disposition de chacun** d'entre nous chaque fois que nous décidons de nous accorder avec elle.
- Créer **plus de paix.**

Selon la tradition du Yoga appeler quelque chose de ses vœux avec un cœur pur et un esprit concentré, c'est utiliser sa conscience pour former la réalité.

<i>Om Shanti, Shanti, Shanti</i>	Om paix, paix, paix
----------------------------------	---------------------

²³ Hors OM (voir plus haut) et Surya-Namaskar et Chandraya mantras (Salutations au Soleil et à la Lune, voir les séries qui leur sont consacrées)
Exposé (extraits) de Sonia, Élève Professeur, op. cit.

²⁴ Voir plus loin à : Méditation ? - Yoga et ménage



Méditation

*Il était une fois en Inde, il y a fort longtemps, 7 sages aveugles qui voyageaient à travers le pays. Soudain, un obstacle inconnu se dressa devant eux. Comme ils étaient aveugles, ils n'arrivaient pas à l'identifier. Pour l'un c'était des lances pointues, pour l'autre les piliers massifs d'un temple et ainsi de suite. Malgré leur grande sagesse, ils restèrent bloqués sur leur chemin jusqu'à ce qu'ils prennent une décision qui allait changer pour toujours la suite de leur voyage.*²⁵

Lorsque j'ai commencé ma propre recherche spirituelle, je me suis senti comme ces aveugles égarés. Chaque livre, chaque cours, chaque séminaire, me donnait une perspective nouvelle sur ma nature véritable ou sur le fonctionnement de l'Univers. Mais je n'arrivais pas à avoir de vision globale. Je n'arrivais pas à trouver le sens de tout ça... Vous vous sentez différent, concerné par des sujets qui vont plus loin que les conversations convenues des médias de masse, à la recherche de connaissances qui échappent aux vérités toutes faites des dogmes. Vous voulez savoir ce qui se passe véritablement derrière les illusions de votre rêve éveillé. Vous voulez avancer vers votre éveil. Vous voulez trouver le sens de votre existence terrestre et accomplir votre mission... Les principes [énoncés plus loin] vont vous aider à comprendre. À saisir comment vous pouvez vous réaliser et avancer vers votre Plénitude.

Pourquoi êtes-vous sur cette terre ?

Pourquoi ressentez-vous le besoin de réfléchir, de méditer, de lire des livres de spiritualité, d'aller plus loin que le simple quotidien ?

Pourquoi êtes-vous concerné par l'évolution du monde, par votre chemin d'éveil ou par le fait que votre vie ait un Sens ?

Contrairement à ce que l'on vous a peut-être dit, ce n'est pas de la perte de temps. Ces questions qui vous animent sont fondamentales pour vous et au-delà.

Mais avez-vous trouvé leur Sens véritable ?

La raison pour laquelle vous n'avez pas trouvé de réponse totalement satisfaisante, c'est parce que la plupart des approches sont partielles et ne parlent qu'à une toute petite partie de votre être. Mais vous êtes plus vaste que cela...

Votre mental a besoin de s'appuyer sur des faits démontrés, sur la science, sur des constatations directes.

Votre cœur a besoin de Lumière.

Votre âme a besoin de saisir le Sens de tout cela, de trouver le chemin vers votre Source.

Méditation ?

J'aimerais répondre à une lettre qui m'a été envoyée d'une fidèle lectrice de France qui s'interroge sur la méditation²⁶.

« Quand j'ai commencé la méditation, je n'arrivais pas à percevoir le chemin au delà des inspirations et expirations, je découvrais mon corps d'une autre façon, puis l'apprentissage pour discipliner mon esprit prenait beaucoup d'énergie dans ma concentration.

Aujourd'hui, j'ai dépassé ce stade et j'entrevois un chemin différent chaque fois que je commence à méditer. Je rencontre cependant un petit souci quand il s'agit de sortir complètement de mon corps qui est lourd, très lourd, je n'arrive pas à le laisser... mais je suis confiante je sais qu'arrivera un moment où j'arriverai à le laisser sans crainte »

Tout comme cette fervente adepte de Yoga nous sommes nombreux à s'interroger sur le pourquoi et le comment de la Méditation.

Quand nous pratiquons depuis quelque temps le Hatha-yoga nous en venons tout naturellement à explorer et à vouloir développer des "techniques" de Méditation.

Seulement parfois à trop vouloir, à trop chercher, on en oublie l'essentiel qui est pourtant juste devant nos yeux !

J'essayais, depuis que j'ai lu cette lettre de trouver une réponse simple et concise car souvent aller au delà de la concentration (souffle, objet, ou quoi que ce soit d'autre) s'avère être plus difficile... Ce "au-delà" est certes effrayant car on ne sait trop ce qu'on va y trouver mais je pense qu'il ne s'agit en aucun cas de "laisser son corps" car ce n'est pas un voyage astral ou d'une mort dont il s'agit mais bien d'une union entre son corps, son âme, son mental, ses émotions, son esprit... d'une fusion si on veut, de tous ces plans.

²⁵ *Le Guide du Navigateur*, Éric Pépin (à la fois scientifique diplômé et "medium" reconnu), présenté par Claude Cléret

²⁶ Gaëlle Cosnau (yogapourtous.ca)

N'oublions pas c'est ce que le mot "yoga" signifie : Union, absence de dualité de séparation !

C'est dans le livre d'Osho *Qu'est-ce que la méditation ?* que je suis tombée sur un passage très beau et concis qui correspond parfaitement à ce que je souhaitais vous partager. Jugez vous-même...

« La méditation est vacuité... [...] De temps en temps, malgré vous, en voyant un coucher de soleil, vous oubliez tous vos désirs. Vous oubliez toute convoitise, toute aspiration au plaisir. Le coucher de soleil est si beau, si bouleversant, que vous oubliez le passé, le futur; il ne reste que le présent. Vous êtes tellement un avec l'instant qu'il n'y a ni observateur ni observé. L'observateur devient l'observé. Vous n'êtes pas séparé du coucher de soleil. Vous êtes relié ; dans une telle communion, tout s'éclaire, et cette clarté vous rend joyeux.

Mais de nouveau, vous retombez dans un trou noir pour la simple raison qu'il faut du courage pour rester dans un ciel vide. C'est je que j'appelle *sannyas*. J'appelle ce courage *sannyas* -ne pas fuir mais entrer dans cette clarté, voir le ciel sans nuage, écouter le chant des oiseaux sans les déformer. Puis, à chaque fois, vous vous accordez de plus en plus à la vacuité et à la joie d'être vide. Peu à peu, vous découvrirez que la vacuité n'est pas un simple vide ; elle est plénitude, mais une plénitude dont vous n'avez jamais été conscient, que vous n'avez jamais goûtée. Aussi au début cela semble-t-il vide ; à la fin c'est plein, totalement plein, débordant de plénitude. C'est plein de paix, c'est plein de silence, c'est plein de lumière »

Nul besoin d'être un grand maître, un professeur ou un élève expérimenté... Tous nous pouvons vivre de tels moments et c'est cela la Méditation... rien de plus et tellement d'autres choses aussi.

- Bien souvent **il faut savoir aller au plus simple** et ne pas trop chercher, analyser, chercher à comprendre et à y "arriver" à tout prix. Il suffit de **faire confiance, à soi-même, à la vie, à notre force créatrice incroyable, de lâcher-prise**, pour accueillir les plus belles et les plus grandes expériences. Je sais que vous en faites l'expérience, sans même savoir peut-être que vous touchez à l'essentiel de la Méditation en ces moments précis...

Mais oui ! Cela peut être seulement et simplement cela !

- Un autre petit exercice, **si vous aimez marcher ou jogger en pleine nature** et avez la chance d'avoir un environnement inspirant (on pourrait le faire aussi en ville, mais admettons que cela prend plus d'efforts et constitue un autre défi !)

Réciter mentalement le mantra : « So Ham » (Je suis Cela, je suis la Vie) ²⁷ s'applique particulièrement bien à la contemplation lors de la marche. Essayez de rester absorbé par ce que vos sens perçoivent et unifié à chaque élément, comme un tout indivisible, unifié à la Création. Comme par exemple quand votre regard se tourne vers le sentier, ou une feuille en particulier, une fleur, affirmez : *je suis cette fleur, ce caillou... j'y suis relié, inter-relié, unifié "Un dans l'Univers"*, etc. Et bientôt, vous ne marchez plus, vous ne courez plus, vous volez !!! Sans crainte, (toujours dans votre corps) mais avec l'esprit élevé, léger (sans la contrainte du mental), totalement relié, unifié à la Création, l'Univers.

Et ce sont tous ces précieux instants, que vous créez (cela n'a rien de magique, vous en êtes le maître) qui vous rapprochent de plus en plus de l'essence de la Méditation, de l'essence de vous-même... du divin.

Anxieux à l'idée de commencer la pratique de la Méditation ? ²⁸

Beaucoup d'entre nous trouvent intimidant le seul fait d'évoquer le mot "méditer", mais en fait, la plupart pratique des mini-méditations très souvent.

Pensez à chaque fois que vous êtes en colère, comptez-vous jusqu'à 10 ? – méditation.

Comptez-vous les moutons pour faire le vide dans votre esprit afin de pouvoir dormir ? – méditation.

Peut-être vous promenez-vous à pieds ou à bicyclette, ceci peut être aussi méditatif.

Il n'y a aucune raison d'avoir peur, la méditation est faite pour tous. Chacun peut la pratiquer.

²⁷ Voir : Quelques mantras dans la pratique du Yoga - Yoga et ménage

²⁸ www.SecondStarToTheRightYoga.com (novembre 2011, mars 2013)

Le décompte de Bareh

ou la Méditation facile



Bareh बारह signifie « 12 » en hindi.

Une méditation "auto-guidée" facile à retenir et simple à reproduire n'importe où, à n'importe quelle heure.

Prenez une assise confortable ou *Shavâsana*, fermez les yeux et commencez à prendre quelques lentes et profondes respirations.

Quand vous êtes prêt...

- Prenez lentement une profonde inspiration.
- Tandis que vous expirez, détendez-vous et mentalement dites '12'.
- Inspirez de nouveau,
- À l'expiration, relaxez-vous davantage, dites mentalement '11'.

Poursuivez ainsi le compte à rebours, lentement, en vous détendant et relaxant avec chaque souffle expiré.

Si vous vous voyez atteindre '0' et que votre esprit ou corps sont toujours en effervescence, recommencez à partir de '12'

Bienfaits

- Une grande technique de relaxation à faire chaque fois que l'on est **stressé**.
- Elle peut aider à contrôler sa **colère**.
- Parfaite pour décompresser **après une longue journée**.
- Une méditation idéale quand on ne peut **s'endormir**...

Puisque nous sommes dans les "comptes", apprenons les chiffres en sanskrit !

- de 1 à 5...

१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९
१इ २ोर् ३ीर् ४इ ५न इ ६नइ ७र् ८ो ९

१ एका

Eka Pada Ado Mukha
Svanansana
Le chien tête en bas sur
une seule jambe



२ द्वे

Dvipadapitham
La table sur deux pieds



३ त्रि

Trikonasana
Le triangle



४ चतुर
"tcha tour"

caturanga Dandasana
Le bâton sur quatre membres



५ पञ्च
"panne tcha"

Panca Karma
Thérapie ayurvédique
constituée de cinq soins



- ... et de 6 à 10

123456789

दश दर्शनीय एव इतिहास

६ इतिहास
"chatte"

Sat Karma
Les **six** techniques de purification du corps du yogi



७ इतिहास
"sapta"

Sapta Jnana Bhumika
Les **sept** plans (niveaux) de la connaissance: de la conscience normale à la supraconscience



८ अष्टा
"ache ta"

Ashtanga Yoga
Les **huit** membres du yoga sont expliqués dans le traité du yoga de Patanjali



९ नव
"nava"

Nava Randhra
Les **neuf** orifices du corps: la bouche, les oreilles, les narines, les yeux, les 2 orifices inférieurs (3 chez la femme). Le Yogi cherche à atteindre la 10e porte, le chakra du sommet de la tête, pour expérimenter l'illumination.



१० दश
"dacha"

Dasa Avatara
Dans l'hindouisme, le dieu de la préservation, Vishnu, descend sur terre pour préserver l'ordre universel. On lui prête **dix** formes, incarnations ou Avatar.



« À quoi bon emprunter sans cesse le même vieux sentier.
Vous devez tracer des sentiers vers l'inconnu »

Henry David Thoreau

La Méditation Profonde²⁹

Conseils simples pour vous mettre "en jambe"

- * **Mettez-vous à l'aise** - étirez-vous, mettez vous dans votre position préférée et essayez de rester relaxé
- * **Stimulez vos sens** - allumez une bougie ou de l'encens. Diffusez quelques gouttes d'huiles essentielles
- * **Prenez un bon bain chaud** - l'eau chaude augmentera votre flux sanguin et votre degré de relaxation
- * **Pratiquez avant de vous endormir** - la pratique de la méditation avant votre sommeil vous aidera à avoir un sommeil calme et apaisé
- * **Soyez régulier** - essayez de méditer régulièrement. Mettre en place une routine, que ce soit tous les jours ou 2 fois par semaine, vous aidera à profiter un peu plus à chaque fois de la Méditation :-)
- * *Essayez une combinaison de ces éléments...*
- * *Ou même tout ça à la fois :-)*

Quelques repères utiles³⁰

- Principe n° 1 : Gaïa, notre Terre, est un être vivant. Tout comme notre corps est fait d'une multitude d'autres êtres vivants assemblés, notre planète vit et "pense" à sa façon.
- Principe n° 2 : les êtres humains font partie du "corps" de Gaïa. Nos routes sont comme des veines. *Internet* est comme un vaste système nerveux et son apparition marque l'émergence d'une conscience plus évoluée pour Gaïa...
- Principe n° 3 : comme les cellules de notre corps, chacun de nous joue un rôle différent pour Gaïa. La plupart des gens sont comme des globules rouges : ils servent à faire fonctionner l'ensemble au quotidien. Par contre, vous, en tant que personne spirituelle, faites partie des "globules blancs". Vous aidez à défendre et à faire évoluer l'ensemble. Vous avez un rôle essentiel à jouer même si les "globules rouges" ne vous comprennent pas toujours.
- Principe n° 4 : vous êtes un être multi-dimensionnel. Vous existez à la fois "ici" et "en haut".
- Principe n° 5 : votre existence sur terre a un Sens. Ce sens réside dans le vécu d'expériences spécifiques qui vous sont personnelles.
- Principe n° 6 : vous disposez d'un instinct intérieur, un Navigateur, qui est là pour vous aider à vivre ces expériences. Il vous permet de trouver votre Sens et d'accomplir votre Mission sur terre.
- Principe n° 7 : vous pouvez renforcer votre Navigateur et développer votre conscience supérieure grâce à des techniques spécifiques. C'est ce qui vous permet de vous rapprocher de la nature véritable de votre Etre et de votre Source.



²⁹ Claude Cléret

³⁰ *Le Guide du Navigateur*, Éric Pépin, op. cit.

Quand on pense à la méditation, on a souvent l'image de quelqu'un assis en lotus, les yeux fermés et qui fixe toute son attention sur le passage de l'air à l'entrée de ses narines.

Bien que ce type de méditation (*Vipassana*) soit très répandu, ce n'est qu'une des multiples formes que peut prendre la méditation.

La marche, le jogging, le jardinage, la prière et bien d'autres activités peuvent devenir des formes de méditation.

En fait, **toute activité qui implique la répétition** d'un son, d'une phrase ou d'un mouvement peut devenir méditation si elle est accompagnée d'un **détachement passif des pensées envahissantes**.

Le but n'est pas d'arrêter de penser, mais plutôt de **prendre assez de recul par rapport aux divagations de la « folle du logis » pour apprendre à ne pas s'y accrocher**³¹.

Yoga et ménage³²

Non ! Ce n'est pas une blague...

Maintenant je sais pourquoi on appelle ces boules de poussière des "moutons"...

Chaque matin, je suis accueillie par un nouveau troupeau sur le plancher de ma maison...

Je vous fais un aveu, je ne suis pas particulièrement férue de ménage... Je m'évertue cependant (sans parfois de grandes révolutions intérieures) comme bonne mère et femme au foyer, quand elle n'enseigne pas le Yoga ou ne travaille pas sur son ordinateur, à garder un intérieur propre et ordonné. Ce n'est pas toujours tâche facile avec trois enfants dans une grande maison, à qui il faut constamment rappeler et enseigner à se "ramasser", à garder les lieux de vie communs propres.

Donc, je saisis ce matin le balai pour commencer le processus de pousser la saleté, la poussière, les miettes de repas, etc. dans un ou plusieurs petits tas, avant qu'ils ne se retrouvent dans la poubelle ; je commence dans une pièce à me frayer un chemin, d'une manière calculée, en entassant ici et là ce que les enfants devront ramasser à leur retour...

Je ne sais pas d'où vient cette saleté... Quand j'ai manqué une journée de balayage, les "moutons" montrent le bout du nez ! Alors que je n'étais pas à la maison cette fin de semaine !

Même si ces tâches me rebutent bien souvent, je me dis qu'en un sens, **notre combat quotidien avec les moutons de poussière et le nettoyage est un peu comme une quête quotidienne pour calmer notre esprit**.



Chaque jour, peu après le réveil, je m'assois sur mon coussin de méditation et je tourne mon attention vers l'intérieur, pour voir ce qu'il y a dans mon esprit, et chaque jour, dans certains coins de ma conscience, je trouve des morceaux d'irritation, pensées confuses, envies, et autres peines et douleurs - ces *choses* que la science du yoga appelle "**maux**" de l'esprit.

Ces petits "maux quotidiens de notre esprit" sont les éléments qui gâchent notre environnement intérieur, et rendent la vie avec "cet esprit" désagréable. Si elles restent seules, tout comme les moutons de poussière, ces agitations et ces irritations se multiplient et grandissent et bien avant longtemps, je m'en trouve perturbée.

De même que j'aime une maison propre, j'aime bien aussi me sentir heureuse, libre et légère...

Un esprit propre, selon le yoga, c'est un esprit agréable, et un esprit agréable est naturellement heureux.

C'est pourquoi certains professeurs de yoga ou de méditation sont si attrayants, ils sont toujours heureux ou s'efforcent de l'être. On compare parfois un esprit agité à de l'eau boueuse. Puis l'eau est claire, fraîche et limpide à nouveau, dès que l'on parvient à apaiser le mental.

³¹ Pierre Bélisle, op. cit.

³² Gaëlle Cosnau (yogapourtous.blogspot.ca/... Libellés : yoga et méditation) le 08/09/09 :

« Betty Charton [photo Guerrier II], fidèle lectrice et yogini, de la Côte d'Azur, a créé un magnifique petit site web sur le Yoga, **Yogazen**, qui regorge d'informations, d'exercices intéressants et avec un beau forum d'échanges »

Tout comme avec le balayage, il existe des méthodes pour calmer l'esprit

- J'utilise souvent **la Respiration Complète**, très efficace, en me concentrant sur le son de ma respiration ou sur un point en-dessous du nez, à la base des narines, ou encore sur le bout du nez...

- Une autre méthode très simple de faire taire l'esprit est de **répéter, encore et encore, un mantra**.

Le mantra So Ham (ou So Hum)³³, en est un très efficace pour apaiser les vagues du mental.

À l'inspiration je répète "So", et "Ham" sur l'expiration - mentalement avec aucun son extérieur, en se concentrant bien mon esprit sur ces sons.

Le mantra "So Ham" est connu comme un mantra universel, qui peut être utilisé par n'importe qui en toute sécurité.

"SO HAM" peut être traduit par "je suis ça ou cela". "Cela" étant la vie dans sa forme la plus pure.

Il peut nous aider à nous détacher du matériel, de l'émotionnel pour retrouver ce que nous sommes réellement et entièrement, en dehors de nos tâches quotidiennes, de notre travail, de notre image, de notre éducation...

Mon esprit devient alors, facilement très, très calme et je me sens absolument sereine et merveilleuse !

L'état naturel de l'esprit est la sérénité et le bonheur.

Nous ne pouvons pas les atteindre lorsque l'esprit est agité.

Il ya une similitude entre le nettoyage de ma maison et nettoyer mon esprit.

Elle intervient aussi à la fin, quand la saleté est sur le point d'être projetée dans

la poubelle. **La transition finale exige une grande finesse.**

À la fin de la Méditation, je garde - ou j'essaie de garder - l'esprit concentré sur l'état de légèreté, de sérénité et de bonheur, non pas sur l'agitation qui m'envahissait au commencement...

... Sinon, des "moutons" risquent rapidement de refaire irruption dans mon esprit !



Puisque j'étais dans une journée de grand "ménage" je me suis attaquée au nettoyage des tapis de Yoga : une fois le Centre de Yoga propre et prêt pour la rentrée, je m'évertue à nettoyer à fond les tapis multicolores que je mets à la disposition des élèves.

Je vous livre mon secret pour nettoyer son tapis de Yoga, une recette "maison" de nettoyeur tout usage, naturel, écologique et économique : sécurité !

Alors qu'habituellement j'utilise un chiffon doux et de l'eau savonneuse ou même la machine à laver pour les tapis pâles plus récalcitrants, j'ai concocté une nouvelle potion magique dont je suis très satisfaite, à tel point que j'en ai utilisé partout dans la cuisine, la salle de bain et le salon.

Dans une grande bouteille opaque, à l'aide d'un entonnoir, mélanger

- 2 c. à s. de bicarbonate de soude

- 2 c. à s. de vinaigre blanc

- Huiles Essentielles (citron, pin, tea-tree, cannelle, lavande...) : pour un produit d'environ 2 litres, une dizaine de gouttes suffisent largement. Il faut prendre des précautions avec les HE qui peuvent se montrer irritantes.

- 2 litres d'eau chaude.

Cette préparation nettoie et désinfecte à merveille ! J'en ai transvasé une petite quantité dans une bouteille-pulvérisateur pour la garder toujours à disposition, sous la main.

Pour l'environnement, notre santé, celle de nos enfants, des petits animaux et... notre portefeuille, pensons-y avant de faire entrer autant de produits chimiques et toxiques dans nos éponges et... surtout dans nos poumons et notre peau !!

³³ Voir : Quelques mantras dans la pratique du Yoga - Méditation ?