

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

### MÉDECINE PERSONNELLE

#### Prânayâma <sup>1</sup>

« Celui qui est maître dans l'art du Prânayâma évite toute sorte de maladie. Celui qui ne l'est pas attire toute sorte de maladies »

« S'il boit l'air frais avec la bouche, sa langue ayant pris le **geste de kakî \***, il équilibre prâna et apâna. Ceci lui permet de rester jeune ».

« Pour celui qui arrivera à boire prâna avec sa langue tournée vers la racine du palais, il y aura suppression des maladies (obstacles) au bout de 6 mois »

**Les mudrâ de la langue.** Les trois principaux sont...

- **Khechari mudrâ** <sup>2</sup> quand on retourne la langue à l'intérieur de la bouche, qu'elle touche la partie molle du palais et que sa pointe est recourbée pour toucher l'espace.

- **Jhiva bandha** quand la langue appuie sur le palais ainsi que sa pointe à la racine des dents du haut ou quand elle est entre les dents.



- **Kaki mudrâ \*** (le geste de la langue en tuyau) quand la langue prend la forme d'un tuyau allongé, qu'elle soit à l'intérieur de la bouche ou sortie.

À l'aide des lèvres, il faut relever les bords de la langue jusqu'à ce point où elle s'enroule sur elle-même pour former comme un tuyau avec un orifice au bout.

La langue peut être sortie ou plaquée à l'intérieur contre la voûte du palais.

Ce geste est tout particulièrement associé au souffle **Shitali -la rafraîchissante** <sup>3</sup>.

De manière plus générale il est associé à toute pratique demandant une **concentration sur le centre du cœur**.

La respiration, dans le yoga comme dans d'autres disciplines, gérant l'équilibre physiologique, énergétique et mental, prend une part conséquente dans la santé. Celle-ci dépend d'une bonne harmonie entre les énergies et le mental. *Pourquoi certaines personnes sont-elles vulnérables à tel virus ou microbe alors que d'autre ne le sont pas ?* La médecine contemporaine dit que cela vient de l'hérédité, du système immunitaire, des hygiènes de vie et alimentaire, etc. Sans pour autant nier cela, le yoga pense qu'il s'agit plus encore du jeu des énergies. Ainsi par le souffle est-il possible de stimuler ses énergies et par voie de conséquence de stimuler le système immunitaire.

**Le Prânayâma facilite l'assimilation et l'élimination des éléments physiques et des éléments subtils -ou énergétiques. Faire régulièrement des respirations alternées, des bhastrika, des non-souffles** <sup>4</sup>, a une incidence sur les tissus, la composition du sang, jusque dans les cellules.

<sup>1</sup> Christian Tikhomiroff (*Natha Yoga*)

<sup>2</sup> Voir § Exercices avec la rétention du souffle Antara Kumbaka (LE PLEIN DE RESPIRATIONS)

<sup>3</sup> Voir § Respirations d'été (RAJEUNISSEMENT ET BEAUTÉ)

<sup>4</sup> Voir : Alternée « La respiration alternée Nâdî Shodhan » « Sukkha Pûrvak Nâdî Shodhana »... - **Bhastrika** : « La respiration Bhastrikâ... »... - **Non-Souffle** : ci-après.

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

L'expérience montre que Prânayâma élimine les surcharges pondérales, les stress, qu'il produit de très bons résultats dans les maladies pulmonaires et allergiques comme l'asthme, les maladies liées à une atteinte du système nerveux, certaines scléroses en plaque par exemple, qu'il facilite l'assimilation et l'élimination réglant des problématiques comme la constipation, qu'il change la qualité du sommeil, etc. La liste pourrait être longue, et s'il est vrai qu'il n'est pas une panacée universelle il est aussi vrai qu'il est un allié fiable de la santé.

« Grâce aux postures les maladies sont vaincues, grâce au Prânayâma le karma n'agit plus et grâce au retrait des sens on se libère des fluctuations mentales »

### Nirvritti Le Non Souffle

C'est une respiration dans laquelle il est recherché le Non souffle, ou **Souffle énergétique** <sup>5</sup>



tantrik

Le thorax, ni le ventre ne bougent, c'est la gorge qui avale une gorgée d'air jusqu'au cœur et l'expulse par le nez.

Le souffle est donc très court, le ventre doit être légèrement contracté en **Uddiyana Bandha** <sup>6</sup>.

On doit sentir que ce rien d'air circule en parfaite liberté, il faut que le peu d'air rentre et sorte rapidement, il ne peut en être autrement, c'est comme un système de secours.

On ne peut espérer dans ces conditions que faire circuler l'énergie, le souffle subtil.

Ce souffle peut se prendre dans **l'Arbre, la Pince, le Poisson, et la Posture sur la tête** <sup>7</sup>.

### Soignez-vous avant de tomber malade <sup>8</sup>

« Quelqu'un se met en colère, se fâche avec l'un ou l'autre, et ensuite respire profondément. **Non ! Avant de céder à l'irritation, respirez profondément** <sup>9</sup>. Remplissez d'air d'abord vos poumons et ensuite, parlez. Si vous n'observez pas cette règle, vos paroles n'auront pas de résultat et ni vous, ni les autres ne pourront en profiter. »

« **Soyez indulgents, vis-à-vis des erreurs des hommes afin que vous n'apportiez pas de troubles dans votre cœur.** Si vous pensez à leurs erreurs, respirez profondément pour que votre pensée s'éclaire. Lorsque l'homme se fâche, lorsqu'il s'énerve, lorsqu'il a n'importe quelle pensée négative, **la cause provient de ce que sa respiration n'est pas correcte.** »

<sup>5</sup> Voir **CATÉGORIES D'EXISTENCE § À propos du souffle.**

<sup>6</sup> Voir **BIJÂ & MANTRA § 3 contractions.**

<sup>7</sup> Pour ces postures, voir : **ESCLAVE OU ROBOT ?** « détente générale » **L'Arbre - LE PLEIN DE RESPIRATIONS** « exercices avec la rétention du souffle... » **Travailler la ½ Pince - Travailler la Pince - LA RESPIRATION COMPLÈTE** « la respiration costale... » **La respiration haute - Le Poisson - Posture sur la tête Shirsasana : LE CORPS -PHYSIQUE ET « SUBTIL » À LA FOIS § pouvoirs supra-normaux siddhis.**

<sup>8</sup> Paroles du Maître Peter Deunov.

<sup>9</sup> Voir **SE DÉTENDRE ET RESPIRER** (Section Introduction... *le quotidien et le spirituel*) – **LE PLEIN DE RESPIRATIONS** -début (Section *Vous prendrez bien un « bol d'air » ?*)...

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

« Avant de serrer la main de quelqu'un, inspire profondément. Avant d'entrer dans ta chambre ou dans un salon, inspire profondément ! Avant de parler, inspire profondément. Les bons orateurs respirent profondément. **Ceux qui ne respirent pas profondément, ne parlent pas bien** <sup>10</sup>. Lorsque tu respire profondément plusieurs fois avant de parler, cela t'unira à la Grande Raison Primordiale, tu te tonifieras, en toi s'instaureront l'harmonie, la force et la lumière. Avant de rencontrer quelqu'un, fais quelques respirations profondes. Avant de manifester ta volonté, fais au préalable quelques inspirations profondes, afin de pouvoir introduire une force plus grande et plus noble dans tes activités. »

**Si quelqu'un doit prendre une décision**, qu'il fasse quelques exercices respiratoires auparavant, et qu'ensuite il prenne sa décision. Il réveillera ainsi les forces créatrices de son Esprit.

*Quelqu'un désire-t-il écrire une lettre ?* Qu'il fasse aussi auparavant quelques inspirations profondes et ensuite commence à écrire, ainsi il lui viendra quelques pensées de valeur. *Quelqu'un désire-t-il faire de la musique, chanter, faire de la peinture artistique, écrire de la poésie ou une œuvre scientifique, entreprendre un travail quelconque ?* Qu'il fasse d'abord quelques inspirations profondes.

**Une règle d'or : l'homme peut éviter beaucoup d'erreurs,  
beaucoup d'obstacles, extérieurs et intérieurs,  
s'il pratique la respiration profonde avant d'aborder une certaine activité.**

### La respiration profonde rythmée et le développement des dons

*La respiration profonde et rythmée contribue à éveiller et à développer chez l'homme les talents et les dons qu'il possède pour les raisons suivantes :*

- Au moyen de la respiration juste et correcte, **le système nerveux de l'homme se développe** et ainsi les centres cérébraux sont éveillés vers une plus grande activité, laquelle est en rapport avec l'épanouissement des talents et des dons chez l'homme.
- Au moyen de cette respiration **l'être humain se met en rapport avec les forces psychiques supérieures contenues dans l'air**, ce qui contribue au développement des forces intérieures de la nature humaine. La respiration apporte en général de l'activité, de la vie dans tous les organes et augmente aussi les capacités de l'homme.

**C'est la raison pour laquelle tout être qui travaille consciemment au développement de ses talents et de ses dons, doit également pratiquer en même temps la respiration profonde.**

### La respiration et la mémoire



*Une respiration correcte, rythmée et profonde renforce la mémoire pour les raisons suivantes :*

- **Elle renforce l'intellect et tous les processus psychiques** qui appartiennent au domaine intellectuel où se trouve également la mémoire.
  - **Par une respiration correcte, l'homme se libère de tous les troubles**, inquiétudes, agitations, irritations, etc. Chez lui, s'instaure une paix, un calme, conditions importantes pour renforcer la mémoire. En effet, les troubles, les inquiétudes, etc., sont des causes de son affaiblissement.
- Il y a un lien entre l'aptitude à la concentration de la pensée et la respiration correcte profonde.** Il est un fait connu, selon une Loi psychique, que nous pouvons retenir d'autant mieux les choses que nous les avons acceptées avec une conscience pleinement concentrée. Autant l'homme sait mieux se concentrer pour accepter les choses, autant sa mémoire est plus forte et plus fidèle.

<sup>10</sup> Voir **RESPIRATION, CHANT... SON** (Section *Vous prendrez bien un « bol d'air » ?*)...

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

- **« Il y a un lien entre une mémoire faible et la respiration.**

Lors d'une respiration faible, il pénètre moins de prana (force vivifiante) dans le cerveau.

Après une respiration profonde et correcte, il pénètre dans le cerveau davantage de prana qui renforce, entre autres centres, ceux qui dépendent de la mémoire »

### **La respiration profonde renforce la volonté**

L'homme qui respire vite a une volonté faible. Celui qui désire renforcer sa volonté doit commencer par faire les exercices respiratoires.

Lorsque l'homme n'est pas en état de contrôler sa respiration, sa volonté est faible, car **la volonté se fortifie par opposition.**

- C'est évident, parce qu'**en faisant régulièrement chaque jour les exercices respiratoires, il faut avoir une volonté forte et persévérante.**

- D'un autre côté, **au moyen de la respiration, on renforce son activité et sa nature supérieure, laquelle englobe aussi la volonté raisonnable.**

### **Conclusion**

#### **Il y a un lien entre la respiration et le développement des vertus de l'homme**

*Car celles-ci dépendent de la conduite correcte de sa vie : intellectuelle, effective et fonctionnelle.*

« Je disais que la bonté rend l'homme capable de respirer correctement et crée la condition d'une respiration juste, rythmée. Cependant il y a ici une certaine interaction :

**avant d'être bon, l'homme doit respirer comme un être bon.**

**La respiration est la première condition pour pouvoir donner à l'homme certaines vertus »**

En d'autres termes, la noblesse des pensées, des sentiments et des actions a un lien avec la formation du caractère :

**« Une respiration profonde, lente et rythmée renforce la lumière de l'intellect et la chaleur du cœur ; elle aide à la formation du caractère humain »**

### **Aspirer la vie, redonner l'amour**

À chaque fois que vous inspirez c'est la vie qui coule en vous. Cette vie puisée à l'extérieur est brûlée dans la combustion intérieure du souffle, comme une offrande, comme l'huile qui entretient la flamme de la vie.

À chaque fois que vous expirez c'est une part de vous-même qui est redonnée et un peu de votre lumière intérieure. Parce que c'est la vie qui coule dans le souffle, l'univers vous donne la part la plus belle de ce qu'il est.

À votre tour d'offrir la part la plus belle de ce que vous êtes en faisant de chaque respiration un acte d'amour profond : Amour de cette vie quand vous inspirez, amour de vous et des autres quand vous expirez.

**Si vous réalisez cela vous serez assuré de connaître l'harmonie, si vous n'y parvenez pas encore voilà un objectif digne d'une superbe destinée humaine.**

Christian Tikhomirow