

L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

Les canaux énergétiques

D'après : <http://ecopsychologie.swami-center.org/orbite-microcosmique.shtml>

Tous les chakras sont reliés entre eux par les grands méridiens qui courent le long de la colonne vertébrale, aussi bien qu'à l'avant et à la partie centrale du corps.

- **Le large canal Sushumna** court le long de la colonne vertébrale du muladhara au sahasrara. Une de ses fonctions est de distribuer l'énergie extraite à partir de la nourriture, aux chakras.

- **Dans Sushumna** il y a un canal plus étroit (de diamètre environ 2 cm), appelé vajrini, par lequel l'énergie du svadhithana (appelé *udana*) coule dans d'autres chakras.

- **Le troisième canal spinal** – chitrini (*BrahmaNâdi*) – est situé derrière le Sushumnâ. Il commence à l'endroit où finit sahasrara, passe sous l'os occipital et court le long de la partie arrière du cou et en bas de la partie plus à l'arrière de la colonne vertébrale, coïncidant avec les processus spinaux des vertèbres et de la peau. Chitrini sert de standard pour un des états les plus subtils auxquels nous pouvons harmoniser la sphère émotive : l'état de chitrini est évalué comme le niveau de la subtilité de l'*Esprit Saint*. Lors de l'apprentissage de la concentration en chitrini on peut facilement *plonger* comme conscience par ce canal dans les plans de l'Esprit Saint et on peut communiquer directement avec Lui, l'êtreindre, fusionner avec Lui. C'est la manière dont les vérités religieuses passent de l'abstraction à la réalité.

- **Le système des chakras communique également par le canal avant.** Il commence à l'extrémité supérieure du Sushumnâ, se sépare en 2 branches qui tournent autour de sahasrara et se rejoignent au niveau du front pour ensuite se séparer en plusieurs petits canaux qui courent vers le bas du visage et se rejoignent de nouveau à la région de vishudha.

Une autre branche de ce canal passe par le milieu de la tête, atteint le menton venant par le palais et joint les autres branches au cou.

Ensuite, le canal court jusqu'en bas de la partie antérieure du tronc s'embranchant à chaque chakra, passe par les os pubiens, pour ensuite aller au coccyx.

Nous devrions prêter une attention particulière à la partie supérieure de ce canal, qui unit les 4 chakras que l'on nomme *centre émotif* – **anahata, vishuddha, manipura, et ajna** – dans un bloc fonctionnel.

Anahata et *vishuddha* jouent un rôle principal dans ce complexe. L'intensité des émotions dépend dans une certaine mesure du chakra *manipura*, alors que le chakra *ajna* sert de liaison à l'interaction avec le complexe hypothalamique-pituitaire, qui joue un rôle important dans la coordination des réactions émotives et comportementales de l'organisme entier par le système endocrinien.

Seulement les personnes, dont le canal avant est bien développé et qui savent l'employer, peuvent expérimenter les émotions positives vraiment exaltées en communiquant avec les autres personnes et la nature. Mais de telles personnes sont extrêmement rares (une poignée parmi des milliers).

La plupart des personnes n'a pas un canal avant développé, et il faut des efforts spéciaux pour le développer...

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.

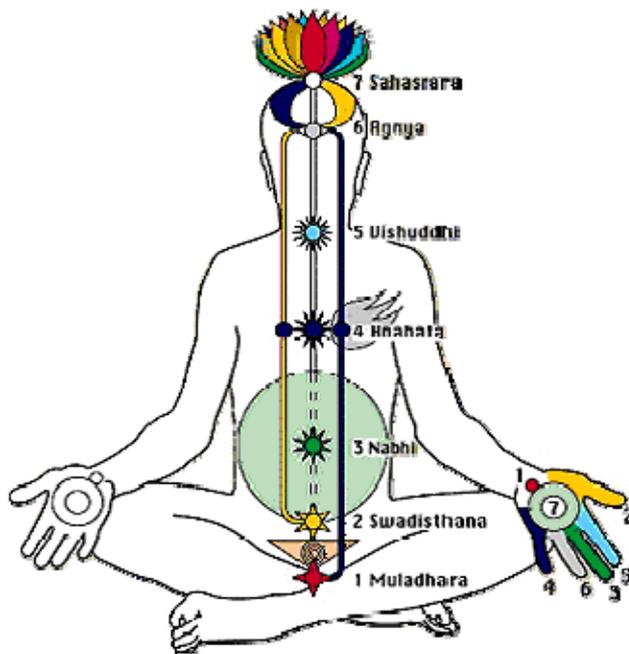
Ce qui place le caducée médical occidental en opposition ou plutôt comme un clin d'œil aux médecines globales et énergétiques.

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/...](http://www.federationyoga.qc.ca/))

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

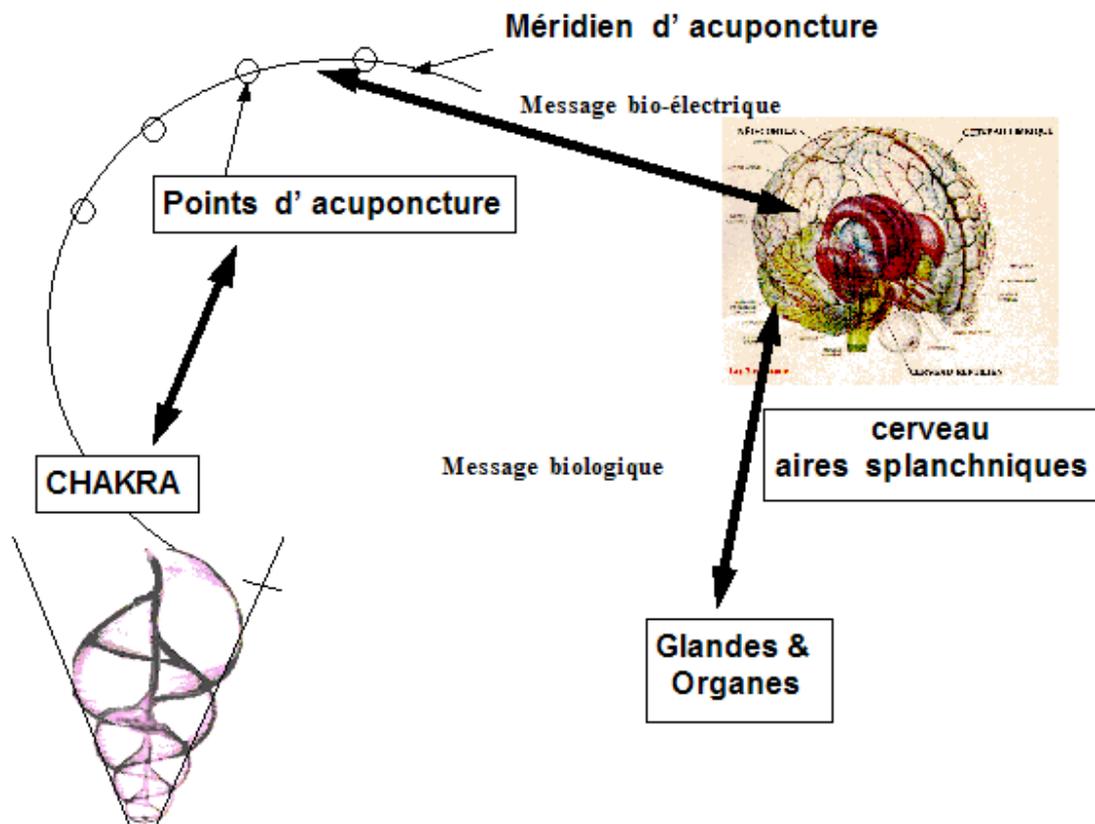
¹¹ **Splanchnique**. Relatif aux viscères (organes situés à l'intérieur des cavités du corps) : 'splanchnique' provient du grec *splanchnon* signifiant viscère. La circulation splanchnique est la vascularisation de l'appareil digestif (et irrigue en sang le foie, le pancréas et la rate). **La circulation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

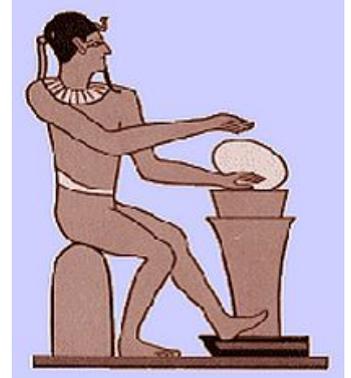
L'allongement du souffle entraîne la vitalité et la longévité, la suspension du souffle entraîne le calme et la sérénité.

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