

# L'Inspiration et le Souffle

## Introduction... le Yogi

### RESPIRATION BARATTÉE <sup>1</sup>



△

#### PRINCIPE

Après avoir pris les énergies THA et HA à leur source respective lunaire et solaire, on les mélange dans l'abdomen grâce à un mouvement de rotation spécifique. (Dessin)

Ce mouvement, à l'image de la baratte, cette machine à battre la crème pour en extraire le beurre, reconstitue l'énergie HA-THA.



Notez que l'on fait intervenir à ce propos la conscience sur le sexe et la force sexuelle, laquelle est force créatrice. L'énergie ainsi reconstituée est renvoyée sur l'infini. Ainsi s'établit la liaison avec les **sources** <sup>2</sup>

Après avoir exécuté les divers **pûrakas** <sup>3</sup> (en utilisant mantras, couleurs...) la conscience est focalisée dans l'abdomen. C'est le **kumbhâka intérieur**.<sup>4</sup>

Maintenir la puissance et les qualités de ces énergies différenciées avec la mémoire de la force sexuelle, tout en opérant un mouvement de rotation du ventre, dans le *plan frontal* (par la pensée) et dans le sens péristaltique des intestins.

- **S'entraîner à réaliser d'abord séparément ce mouvement de rotation du ventre dans le plan frontal.** Diriger la conscience en montant sur la D de l'abdomen, puis poursuivant le mouvement de D à G, pour descendre sur la G de l'abdomen et revenir, en bas, à D.

- **Commencer à pratiquer ce mouvement en s'aidant de la respiration**, ce qui facilite le travail musculaire. Inspirer en montant à D. Passer en haut, de D à G, en apnée inspiratoire. Descendre à G en expirant. En bas revenir à D en apnée expiratoire.

*Lorsque le mouvement physique sera bien assimilé, il se fera harmonieusement, sans heurt, réalisant une ellipse ou un cercle. On l'exécutera alors en suspension de souffle.*

- C'est pendant ce mouvement de baratte, en kumbhâka intérieur, qu'on prononcera mentalement le mantra <sup>5</sup> :

**OM MANI PADME HUM**

Plusieurs tours d'ellipse sont nécessaires. C'est la prononciation mentale du mantra qui les détermine. Ce qui fait que le pratiquant est seul en mesure de sentir ce qui convient le mieux, et que cela sera bien entendu susceptible de varier. Il est un détail, mis au point par Roger Clerc, communiqué ici à titre indicatif.

Le "OM" part en montant sur la droite  
"MANI PADME HUM" décrit 2 ellipses  
le "HUM" finissant en haut, au milieu.

<sup>1</sup> *Yoga de l'Énergie* second degré (1990) – Roger Clerc

<sup>2</sup> Il est question des **Sources de l'énergie créatrice**. Celle-ci considérée comme telle est indifférenciée. Mais on puise généralement cette énergie primordiale en la décomposant en ses éléments constitutifs qui sont alors les sources. Il faut ici ouvrir une parenthèse sur les 3 modalités d'expression de cette énergie, les **3 gunas Tamas-Rajas-Sattva**. On retrouve dans la Source Créatrice ces 3 expressions en puissance, suivant les 3 symboles utilisés par les yogis Shakti-Ishvara-Brahman.

<sup>3</sup> **Pûraka** : temps d'inspiration dans le Prânayâma.

<sup>4</sup> **Kumbhâka intérieur** : rétention poumons pleins.

<sup>5</sup> Un mantra national du Tibet, un des plus célèbres du Bouddhisme, qui signifie « **Joyau (MANI) du Lotus (PADME)** ». Le mantra de la grande compassion (*Mahakaruna*), où OM (*AUM*) évoque corps/parole/esprit et HUM symbolise la pureté.