

Roger Clerc

L'ENSEIGNEMENT  
DU  
YOGA DE L'ÉNERGIE  
SECOND DEGRÉ



*L'Orient profond*

Cariscript  
Paris

C'est en 1976 que paraissait le livre intitulé "Yoga de l'Energie. Un yoga pour l'Occident" aux éditions Le Courrier du Livre.

L'auteur, Roger Clerc, avait eu comme maître en énergie Lucien Ferrer, fondateur en 1948 de "l'Académie Occidentale du yoga". Il lui avait succédé en 1964 avec pour tâche de rendre accessible à un plus large public un enseignement inspiré de celui des Maîtres tibétains.

Durant douze années consécutives, de 1964 à 1976, Roger Clerc travailla seul sur les bases que lui avait aissées son maître en énergie. Grâce à un esprit de synthèse développé et à son sens des réalités, il su dans cet amas de connaissances venant des temps lointains, ne pas confondre l'esprit et la lettre, et discriminer le bon grain de l'ivraie.

C'est dans cet esprit que l'auteur du "Yoga de l'Energie" continue aujourd'hui à travailler, mais cette fois entouré d'une équipe de collaborateurs qualifiés pour mettre au point une technique précise, fondée sur une science millénaire, mais susceptible de convenir à l'occidental au XX' siècle de notre ère.

C'est consciemment qu'il donna à son premier ouvrage le titre de "Yoga de l'Energie", spécifiant ainsi que, dans cette technique de hatha-yoga, la priorité serait donnée dès le début à cette circulation de vie qui est en chacun de nous. Il promouvait ainsi une façon particulière pour entrer en contact réel avec la Source d'énergie cosmique, en allant du plus dense vers le plus subtil.

Devant le succès remporté par ce livre, l'auteur fut poussé à rédiger d'autres ouvrages pour fournir plus de détails dans le travail concret et pour montrer la nécessité d'un travail progressif étant donné l'ampleur des réalisations sur tous les plans de conscience qui nous composent.

Il fut ainsi amené à structurer cet enseignement en trois degrés. Le présent ouvrage expose une partie de l'enseignement du second degré.

Rappelons que Roger Clerc a participé depuis un quart de siècle à la diffusion du yoga en Europe. Président d'honneur de la Fédération des Enseignants du Yoga en France, il dirige actuellement, avec un groupe de formateurs en yoga, le Conseil Supérieur du Yoga de l'Energie.

Ce dernier a pour tâche de coordonner les activités des écoles de formation et des divers collèges et académies du Yoga de l'Energie répartis dans toute la France. Avant tout, plate-forme de rencontres et d'échanges, ce Conseil Supérieur a été créé pour assurer la continuité de la qualité de l'enseignement défini par l'auteur dans ses différents ouvrages.

**Roger Clerc**

L'ENSEIGNEMENT  
DU  
**YOGA DE L'ÉNERGIE**

SECOND DEGRÉ  
Du physique vers le spirituel  
par la vibration

Préface du Lama Denis Teundroup  
Dessins de Pascale Brun

© CARISCRIP

6 et 8 square Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie,  
75004 Paris

Collection Orient profond Cariscrypt, 6/8 square Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie, 75004 Paris

# TABLE

<b>PREFACE.....</b>	<b>8</b>
<b>AVANT-PROPOS .....</b>	<b>10</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>11</b>
<b>CONSIDERATIONS IMPORTANTES .....</b>	<b>13</b>
1. Réalisation et tenue de la posture du fœtus à genoux (prière musulmane], afin de.....	13
2. Exécution des 18 mouvements préliminaires. ....	13
3. Exécution de la "Liaison avec la "Source Créatrice", objet de la 30 <sup>e</sup> leçon du précédent ouvrage.....	13
<b>Première leçon Récapitulation de quelques éléments essentiels .....</b>	<b>15</b>
1. Pratique de la respiration polarisée .....	15
2. Prise de conscience de l'ambiance frontale gauche et droite. ....	16
3. Concentration sur les principes lunaire et solaire. ....	16
4. Planche arrière.....	16
5. Circulation de l'énergie dans les jambes .....	19
<b>Deuxième leçon Préparation du 1<sup>er</sup> mouvement de Naropa La planche arrière ..</b>	<b>20</b>
1. Etude du premier mouvement de Naropa : planche arrière .....	20
2. Les deux qualités de l'énergie manifestées dans le souffle : puissance et qualité .....	21
3. Les crosses frontales .....	21
4. Crosses simultanées.....	22
<b>Troisième leçon Exécution du 1<sup>er</sup> mouvement de Naropa La planche arrière .....</b>	<b>24</b>
1. Concentration dualiste sur l'ambiance lunaire ou solaire et l'ambiance externe.....	24
2. Utiliser l'énergie dans le premier mouvement de Naropa.....	24
3. Exécution du premier mouvement de Naropa .....	25
<b>Quatrième leçon Variante du 1<sup>er</sup> mouvement de Naropa .....</b>	<b>28</b>
<b>Cinquième leçon Préparation et exécution des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mouvements de Naropa</b>	
<b>Friction des jambes .....</b>	<b>30</b>
1. Mise en place du bassin.....	30
2. Respiration polarisée alternée.....	31
<b>Sixième leçon Exécution du 2<sup>e</sup> mouvement de Nairopa Frictions sur chaque</b>	
<b>jambe alternativement.....</b>	<b>34</b>
<b>Septième leçon Exécution du 3<sup>e</sup> mouvement de Naropa Frictions simultanées</b>	
<b>sur les deux jambes .....</b>	<b>37</b>
1. Exécution du 3 <sup>e</sup> mouvement de Naropa .....	37
<b>Huitième leçon Préparation et exécution du 4<sup>e</sup> mouvement de Naropa Le Saut</b>	
<b>du Serpent.....</b>	<b>39</b>
1. 39	
2. 40	
3. 40	
4. 41	
5. Exécution du 4 <sup>e</sup> mouvement de Naropa : le Saut du Serpent .....	41

<b>Neuvième leçon Préparation et exécution du 5<sup>e</sup> mouvement de Naropa Faites vibrer les bras .....</b>	<b>43</b>
1. Respiration méridienne .....	43
2. Etude du 5 <sup>e</sup> mouvement.....	44
4. Exécution du 5 <sup>e</sup> mouvement de Naropa .....	46
<b>Dixième leçon 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> mouvements de Naropa Frictions sur les bras en alternant 3 fois sur chaque suivies d'une respiration purifiante.....</b>	<b>47</b>
1. Etude du 6 <sup>e</sup> mouvement de Naropa .....	47
2. Exécution du 6 <sup>e</sup> mouvement de Naropa .....	49
3. Exécution du 7 <sup>e</sup> mouvement de Naropa avec respiration "purifiante" .....	49
<b>Onzième leçon Exécution des 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> mouvements de Naropa Frictions sur les bras, en alternance 6 fois consécutives, puis flexion du buste avec purifiante ..</b>	<b>50</b>
1. Exécution du 8 <sup>e</sup> mouvement de Naropa .....	50
2. Exécution du 9 <sup>e</sup> mouvement de Naropa .....	50
<b>Douzième leçon Préparation et exécution du 10<sup>e</sup> mouvement de Naropa Purification et alimentation en énergie des méridiens des bras et des jambes...52</b>	<b>52</b>
Etude du mouvement physique .....	52
<b>Treizième leçon 1. Précisions sur le mouvement .....</b>	<b>54</b>
2. Précisons la respiration polarisée dans le mouvement .....	54
3. Préparer la circulation en diagonale dans le mouvement.....	55
4. Respiration prânique et méridienne dans le mouvement .....	56
<b>Quatorzième leçon Dans ce 10<sup>e</sup> mouvement, suivre consciemment la circulation de l'énergie dans les bras et dans les jambes.....58</b>	<b>58</b>
1 <sup>e</sup> partie .....	58
2 <sup>e</sup> partie.....	59
<b>Quinzième leçon Purifications.....</b>	<b>61</b>
1. Purification du circuit énergétique dans bras et jambes.....	61
2. Exécution du 10 <sup>e</sup> mouvement de Naropa .....	62
<b>Seizième leçon Préparation et exécution du 11<sup>e</sup> mouvement de Naropa Circumduction du bassin - Etirement du dos .....</b>	<b>63</b>
1. Préparation de la 1 <sup>er</sup> partie du mouvement.....	63
<b>Dix-septième leçon Préparation de la 2<sup>e</sup> partie du 11<sup>e</sup> mouvement.....</b>	<b>66</b>
<b>Dix-huitième leçon Préparation et exécution du 12<sup>e</sup> mouvement de Naropa Purifier et conduire l'énergie dans Ida et Pingalâ .....</b>	<b>68</b>
1. Préparation physique .....	68
2. Conduire l'énergie dans Ida et Pingalâ .....	69
<b>Dix-neuvième leçon Prendre l'énergie aux sources différenciées .....</b>	<b>71</b>
1. Source lunaire.....	71
2. Source solaire .....	71
3. Prendre l'énergie dans l'atmosphère ambiante.....	72
4. Prendre simultanément l'énergie aux sources et dans l'atmosphère ambiante .....	72
<b>Vingtième leçon Exécution du 12<sup>e</sup> mouvement de Naropa .....</b>	<b>73</b>

1.	73
2.	73
3.	73
<b>Vingt-et-unième leçon Purification des Nâdîs</b>	<b>75</b>
Pour Ida :	75
Pour Pingalâ :	76
13 <sup>e</sup> mouvement de Naropa.....	76
<b>Vingt-deuxième leçon Préparation et exécution du 14<sup>e</sup> mouvement de Naropa</b>	
<b>Le saut en lotus</b>	<b>77</b>
1. Saut en avant, jambes croisées en lotus (padmâsana)	77
2. Saut sur place, jambes croisées en tailleur ou en siddhâsana (posture parfaite).....	78
<b>Vingt-troisième leçon Exécution du 15<sup>e</sup> mouvement de Naropa Mouvement</b>	
<b>ondulatoire des bras</b>	<b>79</b>
1. Préparation et exécution	79
2. Mouvement ondulatoire des bras en respiration purifiante.	81
3. Retour au calme.....	81
<b>Vingt-quatrième leçon Exécution du 16<sup>e</sup> mouvement de Naropa Circulation de</b>	
<b>l'énergie prise aux Sources</b>	<b>82</b>
Exécution du 17 <sup>e</sup> mouvement de Naropa	83
<b>Vingt-cinquième leçon Préparation et exécution du 18<sup>e</sup> mouvement de Naropa</b>	
<b>La prière yogique ou yoginî-mantra</b> .....	<b>84</b>
1. Les 3 plans différenciés sur l'infini au-dessus de la tête	85
2. Le triangle frontal de commandement	86
3. Entraînement à l'attitude	87
<b>Vingt-sixième leçon Prière yogique ou yoguinî-mantra Utilisation des crosses</b>	<b>88</b>
Pûraka triple aux trois plans sur l'infini	88
<b>Vingt-septième leçon Prière Yogique ou yoguinî-mantra Les mantras</b>	<b>90</b>
1. Entraînement progressif pour allonger le souffle	90
2. Utilisation des couleurs sur les trois plans sur l'infini	91
<b>Vingt-huitième leçon Prière yogique ou yoguinî-mantra La respiration barattée</b>	<b>92</b>
<b>Vingt-neuvième leçon Prière yogique ou yoguinî-mantra Contact avec la sphère</b>	
<b>blanche</b>	<b>94</b>
1. Mudrâ de bénédiction.....	94
2. Sphère blanche des yogis	94
3. Reprenons le déroulement de la prière yogique où nous l'avons laissé la leçon	
précédente	95
4. Pûraka [on aspire Brahman)	95
5. Réchaka.....	95
6. Ramener lentement et harmonieusement les bras, latéralement de chaque côté du buste	
.....	95
<b>Trentième leçon Exécution du 18<sup>e</sup> Mouvement de Naropa La prière yogique ou</b>	
<b>yoguinî-mantra</b> .....	<b>96</b>
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>100</b>

<b>LE TRIANGLE FRONTAL DE COMMANDEMENT.....</b>	<b>101</b>
<b>AVANT-PROPOS.....</b>	<b>102</b>
<b>Définition.....</b>	<b>105</b>
<b>I - Tracer le grand triangle et les six petits triangles le composant.....</b>	<b>106</b>
1. Déterminer les trois sommets du triangle.....	106
Points de commande des systèmes nerveux.....	107
Déterminer les sommets du triangle.....	108
2. Tracer les côtés du triangle, liaison entre les systèmes nerveux.....	109
3. Déterminer les ambiances HA et THA.....	110
Pratique.....	111
4. Déterminer les trois plans de la personnalité.....	112
Pratique.....	113
<b>II - Agir sur les différents triangles.....</b>	<b>115</b>
1. En ordre dispersé.....	115
1. Trâtaka sur le triangle frontal. Tracer les médianes.....	115
2. Trâtaka sur l'ensemble des 3 groupes des triangles physiques, psychiques et spirituels.....	115
3. Ékâgratâs multiples maintenus sur l'ensemble des principes des six triangles.....	115
2. Différencier les ambiances.....	116
1. Trâtaka global sur le triangle frontal et ses six petits triangles.....	116
2. Trâtaka sur l'ensemble du triangle frontal et ses trois groupes de petits triangles.....	117
3. Trâtaka sur le triangle frontal et les deux triangles spirituels.....	117
3. Mise au point.....	118
<b>III - Relaxation poussée.....</b>	<b>121</b>
1. Sur le plan physique.....	121
2. Sur le plan psychique Etat de grande réceptivité.....	122
3. Sur le plan spirituel Etats pré-extatiques.....	122
<b>IV - Prise d'énergie à la source créatrice.....</b>	<b>124</b>
1. Pour agir sur le plan physique.....	124
2. Pour agir sur un plan psychique.....	125
3. Pour agir sur un plan spirituel.....	126
<b>V - Le summum.....</b>	<b>128</b>
Le petit triangle spirituel.....	128
Réflexions sur le triangle frontal de commandement.....	130
<b>Conclusion.....</b>	<b>132</b>
<b>Extrait de : Milarepa ou Jetsun-Kahbum.....</b>	<b>133</b>
<b>Lexique.....</b>	<b>135</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>146</b>

## PREFACE

Depuis une dizaine d'années, des relations personnelles existent entre maîtres du bouddhisme tibétain et représentants du yoga de l'énergie. Des liens amicaux se sont tissés, des entrevues ont été organisées et des invitations réciproques ont permis de mieux se connaître et s'apprécier.

Roger Clerc devint un ami et un bienfaiteur : il organisa des sessions au profit des centres du *dharm*a tels que l'Institut de Karma-Ling et m'invita à plusieurs reprises pour enseigner à son Académie du yoga de l'énergie à Paris.

Lors de nos nombreuses rencontres, j'ai découvert la santé de son approche "terrienne", sa chaleur humaine et son esprit d'ouverture qui font la qualité et le succès de son enseignement; aussi est-ce avec [oie que je réponds à sa requête de faire une préface pour ce livre.

Il me demande spécialement comme représentant de la lignée *kagy*u d'écrire : "quelques *lignes* pour informer les lecteurs de l'ouvrage des relations pouvant exister entre la lignée des *Kagyupa* et l'enseignement contenu dans ce texte que j'ai écrit pour des occidentaux".

La clarification de ces relations est un sujet très important pour tous ceux en recherche dans ces enseignements, mais aussi très délicat à aborder en ne froissant aucune sensibilité.

De plus, cette demande est de la part de Roger Clerc, avec qui je me suis déjà entretenu de la situation que je vais exposer, un signe profond d'honnêteté intellectuelle et spirituelle. Il convient d'y rendre hommage et je vais essayer d'y répondre en véritable ami, pour le bien de tous.

Comme tous ceux qui ont été en contact avec le yoga de l'énergie le savent, sa relation avec la lignée *kagy*u du *vajrayâna* tourne principalement autour des grands maîtres *kagy*u : Naropa et Milarépa et de leur rôle "inspirateur" au sein du yoga de l'énergie, qui a, de longue date, suscité parmi ses pratiquants un intérêt sincère pour notre lignée.

Cette réceptivité est, de prime abord, une connexion positive qui a permis et permet à certains pratiquants du yoga de l'énergie d'entrer en contact avec la lignée *kagy*u; il convient d'en remercier Lucien Ferrer et Roger Clerc.

Par contre, cette "inspiration" présente aussi une réelle difficulté pour ne pas abuser les chercheurs sincères dont certains se demandent si le yoga de l'énergie est une adaptation ou une présentation contemporaine, actualisée, des enseignements de Naropa et de Milarépa ?

De notre point de vue : si Lucien Ferrer a certainement été inspiré par Milarépa dans l'admiration qu'il lui portait et qui lui fit emprunter son nom ainsi que celui de Naropa, il faut, par contre, considérer avec un sens certain de l'humour, dont ni les maîtres tibétains, ni Roger Clerc ne manquent, une communication télépathique dans laquelle Milarépa lui aurait transmis des enseignements; ici, d'ailleurs, indépendamment du caractère extraordinaire qu'aurait une telle transmission.

En effet, le problème principal de cette "transmission" est dans son contenu même : avec la bienveillance de Roger Clerc et de certains de ses professeurs, j'ai pu prendre connaissance des exercices du yoga de l'énergie dans leurs aspects théorique et pratique. Leur source véritable m'est apparue être surtout, d'une part hindoue dans l'emprunt de certaines idées traditionnelles, de concepts, de descriptions techniques et d'une terminologie sanskrite; et d'autre part occidentale dérivée de connaissances "somatics" telles que les appelait Lucien Ferrer. S'y mêlent aussi quelques notions chinoises et tibétaines. Le tout, globalement me semble d'inspiration très théosophique.

Quoi qu'il en soit, ils diffèrent dans le fond et la forme de ce qui est enseigné dans la tradition *kagyū* et ne sont aucunement "*une présentation contemporaine de l'essentiel du yoga de Naropa*". Cette restriction n'enlève d'ailleurs rien à la valeur intrinsèque et à l'intérêt propre des pratiques du yoga de l'énergie qui m'ont même semblées être des exercices pouvant amener de grands bienfaits.

Si l'on ne mélange pas les sources et les niveaux, le yoga de l'énergie et les enseignements *kagyū* peuvent s'entraider profondément. L'un est, selon une formule de Roger Clerc, une "*approche grand public*", l'autre peut offrir au chercheur qui y aspire sincèrement, les enseignements et pratiques qui conduisent à la réalisation spirituelle de Naropa, Milarépa, et des grands *kagyū* du passé et contemporains.

Mon vœu très sincère est que cette complémentarité puisse se concrétiser dans de nouveaux échanges et que la lignée *kagyū* puisse ainsi coopérer avec le yoga de l'énergie et féconder celui-ci, devenant alors vraiment une source d'inspiration authentique et effective, pour tous ceux qui aspirent à la connaissance et à la compassion de l'éveil.

Ce serait une façon merveilleuse de concrétiser la motivation profonde qui nous anime, Roger Clerc et moi-même et selon son expression, d'exprimer "*la reconnaissance et le respect que nous avons pour les grands maîtres tibétains*".

*lama Denis Teundroup.*

*Directeur de l'Institut Karma-Ling*

*Représentant en France de Khyabdjé Kalou Rinpotché*

## AVANT-PROPOS

Paru en 1976, "Yoga de l'Energie" (1) livre essentiellement technique, a connu le succès puisqu'il en est à sa 3<sup>e</sup> édition.

Dans la conclusion de ce premier ouvrage, lequel comprenait 30 leçons progressives, nous envisagions une suite.

De nombreux pratiquants nous la réclament. Sans doute ont-ils pu tirer profit de cet entraînement pour avancer sur le chemin d'une meilleure connaissance d'eux-mêmes et d'un vécu plus profond. Sans doute pressentent-ils aussi tout ce qu'ils ont encore à découvrir et à réaliser.

De notre côté, nous nous sentons responsable de cet état d'esprit et sans doute ne serait-il pas honnête de notre part, de ne pas tenir notre promesse. Aussi, après avoir hésité, ayant conscience que cette suite sera surtout bénéfique à ceux qui auront suffisamment assimilé le contenu du premier livre, nous allons mettre noir sur blanc trente nouvelles leçons.

Ce second livre n'est pas, une compilation d'ouvrages déjà édités. Il est le résultat d'un grand nombre d'années d'expériences et d'acquis sur nous-mêmes.

Certes nous rendons une fois de plus hommage à ces Maîtres du yoga tantrique tibétain qui nous ont inspirés et qui nous guident. Mais aussi à notre Maître Lucien Ferrer, qui nous a demandé, en nous quittant, de mettre cet enseignement merveilleux à la portée d'un plus grand nombre d'élèves en Occident.

C'est pourquoi nous nous sommes efforcés de conserver l'esprit de ce yoga traditionnel, tout en élaguant ce qui nous semblait non Indispensable pour l'occidental. Mais aussi tout ce qui serait susceptible de le faire se disperser dans des pratiques du passé, qui ont pu être d'un grand apport pour ceux qui nous ont précédés, mais qui risqueraient d'être périmées pour notre temps.

L'esprit, c'est celui de Milarepa ainsi défini par R. Ryser dans l'avant-propos de la traduction de "Milarepa" (2) :

*"... cet ascète fou du divin, dont le but est d'acquérir la Vision directe de la Vérité, et pour qui le salut n'est pas le don d'une divinité, mais l'aboutissement d'un entraînement qui purifiera son être physique et psychique jusqu'à la perception de la Conscience pure."*

Quant à la vision moderne et occidentale qui nous inspire, c'est celle que nous puisons dans les écrits de certains Maîtres contemporains tel que Lama Govinda :

*"Les vérités ne doivent pas être prises en charge; elles doivent être continuellement redécouvertes. Elles doivent toujours être remodelées, Transformées, si elles veulent conserver leur sens, leur valeur vivante ou leur valeur nutritive spirituelle. Telle est la loi de la croissance spirituelle, d'où la nécessité, d'expérimenter les mêmes vérités dans des formes fou/ours nouvel/es, en cultivant et propageant non pas tant les résultats que les méthodes par lesquelles nous acquérons le savoir et expérimentons la réalité. (3)*

## INTRODUCTION

Dans le premier livre nous avons décrit dix huit mouvements préliminaires, et initié le lecteur désirant pratiquer, à une série d'exercices pour qu'il ressente l'énergie circuler en lui. Ainsi il découvre la relation entre la respiration et la circulation de cette énergie. Prenant conscience de cette dernière, il est amené à développer et à affiner ses sens, ainsi qu'à améliorer son attention et sa concentration de pensées. Il acquiert en conséquence une plus grande maîtrise de lui.

En fait, cette série de dix-huit mouvements est le squelette sur lequel va se construire cette technique particulière. Ces mouvements ont été décrits séparément, leçon par leçon. Mais depuis, tenant compte de certaines critiques nous avons jugé utile de les rassembler dans un récent ouvrage paru sous le titre : " Un Art de Vivre - La pratique du yoga en occident "(4). Une planche récapitulative, détachable du livre, aide le pratiquant à s'en remémorer l'enchaînement.

Nous avons insisté également sur leur évolution, conséquemment à leur effet sur les plans plus profonds, au fur et à mesure que l'élève progresse dans la maîtrise, non seulement de son corps, mais de sa respiration et de ses pensées.

Même les lecteurs qui ont travaillé avec le premier livre du "Yoga de l'Energie", peuvent trouver dans cet "Art de Vivre", des idées et des moyens pour parfaire la qualité de leur travail. Alors pourquoi cette suite du "Yoga de l'Energie" ?

Pour transmettre un enseignement du deuxième degré, allant plus avant dans la découverte de nous-mêmes. Mais il s'agit surtout, au-delà d'un acquis intellectuel, d'une réalisation concrète sur les plans plus subtils qui, au delà du physique composent l'être humain dans sa totalité.

Dans ce but nous allons transcrire une autre série de mouvements : les dix-huit mouvements de Naropa.

Quelques uns d'entre eux ont été partiellement décrits dans le premier ouvrage. Nous allons y revenir pour les parfaire dans le détail et intensifier la circulation de l'énergie d'une manière plus spécifique sur le corps de l'énergie.

Ainsi notre relation avec la Source d'énergie primordiale, "l'Energie Créatrice", abordée sommairement dans le premier livre, deviendra de plus en plus une réalité dans un vécu en profondeur.

Tel est, succinctement exposé, le but de cette deuxième partie du "Yoga de l'Energie".

### Note

Naropa, grand yogi hindou qui vécut au milieu du X<sup>e</sup> siècle de notre ère, fut le disciple de Tilopa, lui-même hindou. Selon la tradition, ce dernier aurait reçu les enseignements de la philosophie du Mâhâmudra, base principale de l'Ecole Kargyütpas, du Bouddha céleste Dorje-Chang. Tilopa la transmet à son four à Marpa qui la ramena de l'Inde au Tibet. C'est ainsi que Marpa la transmet à Milarépa son disciple.

Les Kargyütpas considèrent Dorje-Chang comme la manifestation du Bouddha primordial, et comme leur Guru divin. Ainsi, Tilopa étant le premier successeur terrestre

du Guru divin, le deuxième est Naropa, le troisième Marpa et le quatrième Milarépa. Depuis, la lignée des Gurus Kargyütpas est demeurée ininterrompue. ("Milarépa" d'Evans-Wentz)(5).

De nos jours, nous avons l'immense privilège de pouvoir rencontrer en France, le Très Vénérable Kalou Rinpotché\* qui y a fondé plusieurs Centres accueillant les occidentaux, entre autres au Château de Plaige, près d'Autun, à Kagyu Ling et près de Grenoble et Chambéry, à Karma Ling.

*\* le Très Vénérable Kalou Rinpotché a quitté ce monde ce mois de mai 1989 après que nous ayons écrit ces lignes. Notre rencontre en août 1988, à Karma Ling, avec cet être d'exception, reste pour toujours-gravée dans notre cœur*

## CONSIDERATIONS IMPORTANTES

Ce deuxième degré d'enseignement du Yoga de l'Energie s'adresse évidemment au lecteur qui a assimilé les exercices du premier degré. Ces derniers ont permis au pratiquant d'améliorer la souplesse de son corps lui faisant acquérir également un contrôle de ses gestes et de son souffle, ainsi qu'une meilleure concentration.

Mais il doit poursuivre avec persévérance cet entraînement. Ainsi chaque leçon décrite dans ce nouveau livre sera précédée de la préparation suivante :

### 1. Réalisation et tenue de la posture du fœtus à genoux (prière musulmane], afin de

- a) calmer et détendre le corps,
- b) stabiliser le mental,
- c) sur le plan de l'énergie, prendre conscience de la relation de l'être avec le Tout,
- d) se situer, avec humilité dans ce Tout, en respiration osmotique.

### 2. Exécution des 18 mouvements préliminaires.

Selon les bio-rythmes du pratiquant lors de l'exécution, les mouvements seront exécutés plus ou moins rapidement. Ils seront rapides lorsque la courbe représentant le physique sera au-dessus de la ligne transversale du graphique. Dans ce cas, en effet, le sujet sera poussé à agir sur le corps. Tandis qu'à l'inverse, la courbe se situant sous cette ligne horizontale, le physique étant en période de recharge, il sera plus intéressant de les exécuter lentement. C'est là, en effet, une période de plus grande réceptivité, favorisant une pénétration plus en profondeur.

### 3. Exécution de la "Liaison avec la "Source Créatrice", objet de la 30<sup>e</sup> leçon du précédent ouvrage.

Cette première partie de la leçon qui demande de 15 à 20 minutes pour être réalisée, amène le pratiquant, dans ce laps de temps relativement court, en possession d'un potentiel d'énergie qualifiée.

Assis dans une posture de quiétude physique, il appréciera en lui une puissance tranquille. La liaison aux Sources et le prânâyâma de retour lui assureront déjà un état vibratoire de tout son être d'une qualité spirituelle, c'est-à-dire d'un "prâna" vibrant à un taux de fréquence élevé.

Les mouvements de Naropa, pratiqués ensuite, stimulent et équilibrent toutes les fonctions des chakras. Ils agissent, par réaction, sur tous les corps (koshas) qui constituent l'être humain, y compris le "vijnanamaya kosha".

On commence à exécuter ces mouvements toujours par la gauche car c'est par ce côté

que le Prâna nous arrive des Sphères Supérieures.

Avant le mouvement, en position statique, on établit la respiration polarisée, utilisant les indriyas pour visualiser les deux principes différenciés, lunaire et solaire.

**Remarque :**

Pour l'exécution des mouvements préliminaires, il peut être conseillé à certains débutants de pratiquer en commençant soit à gauche, soit à droite alternativement. C'est principalement dans le but, pour ces débutants de ne pas tomber trop rapidement dans l'automatisme avant d'avoir acquis un contrôle suffisant d'eux-mêmes, et parfois aussi dans le cas d'un déséquilibre notoire entre le inn et le yang chez le sujet pratiquant.

Mais dans le cadre de cet enseignement du deuxième degré, le pratiquant équilibré et maître de son corps et de son souffle devra exécuter la série des dix-huit mouvements préliminaires en partant exclusivement du côté gauche, pour les raisons précitées. C'est le sens de Svava, le Grand Souffle, que le tantrisme dénomme "Respiration de Brahma". Svava dont toutes les choses créées sont faites et qui est à la fois matière primordiale, vie, énergie, pensée.

*A toutes les traditions  
je fais confiance  
Lâ est l'essentiel  
Quand à la lignée à laquelle je me rattache,  
C'est celle de la Tradition Orale  
Pure est ma motivation  
vieux est mon corps  
heureux est mon esprit  
Ah! Ah!*

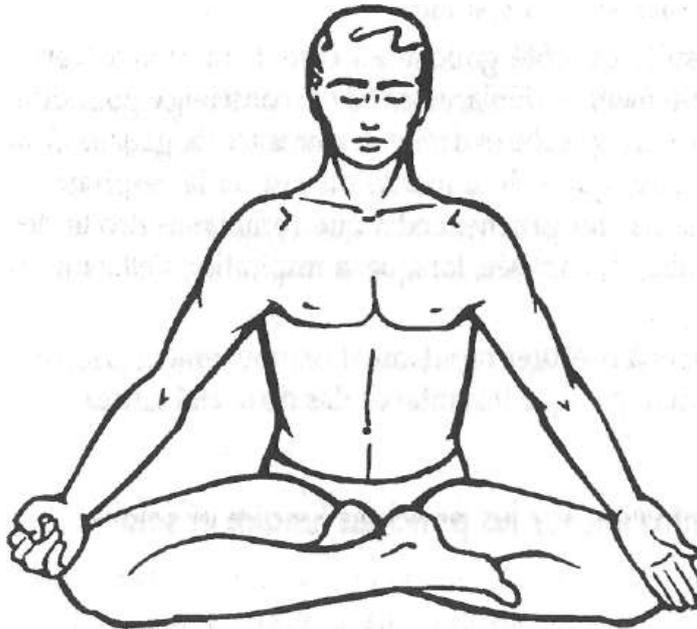
Kalou Rinpoché

# Première leçon Récapitulation de quelques éléments essentiels

## 1. Pratique de la respiration polarisée

S'asseoir dans une posture de quiétude physique. Tendre les bras sans raideur, les mains reposant sur les genoux, paumes dirigées vers le haut.

Fermer le poing droit et porter l'attention sur le bras gauche. Expirer en déplaçant la conscience de la zone sus-mamelonnaire gauche jusqu'à la paume de la main et au-delà.  
Dessin 1.



*Dessin 1*

Pendant le temps de vide respiratoire, tourner la paume de la main sur le genou et inspirer en remontant la conscience dans le bras jusqu'à l'épaule et la zone sus-mamelonnaire.

Pratiquer un minimum de trois fois cette respiration synchronisée avec le geste.

Observer "en flash" la narine qui respire. On constate que c'est toujours celle du côté où s'exécute le mouvement.

Refaire le même exercice sur le bras droit/ poing gauche fermé.

## 2. Prise de conscience de l'ambiance frontale gauche et droite.

Se détendre sur l'ambiance frontale en dirigeant le regard intérieur légèrement au-dessus des sourcils et en maintenant la conscience sur cet écran frontal. Celui-ci représente la résultante des ambiances qui nous composent, tant physique que psychique et spirituelle. S'il est nécessaire se reporter à ce propos au premier livre (Yoga Energie).

Faire trâtaka sur la barre médiane du front, barre fictive qui part du point supérieur frontal, à la racine des cheveux et aboutit entre les deux sourcils. Eviter toute crispation.

Passer ensuite du côté gauche au côté droit et vice versa. Exécuter d'abord lentement ce déplacement de la conscience pour différencier les deux ambiances gauche et droite. L'ambiance de gauche devient "tamasique", lunaire, qualifiée d'inertie du fait de la respiration qui se fait alors par la narine gauche; tandis que l'ambiance droite devient "rajasique", solaire, dynamisée, lorsque la respiration s'effectue par la narine droite.

Puis s'exercer à exécuter rapidement ce mouvement jusqu'à obtenir une différenciation presque instantanée des deux ambiances.

## 3. Concentration sur les principes lunaire et solaire.

Après une détente sur le frontal en prenant conscience que la respiration s'opère bien par les deux narines, se concentrer (trâtaka) sur le frontal gauche, en prenant conscience à nouveau de la respiration qui s'effectue maintenant par la narine gauche.

Après quelques respirations, enregistrer dans sa mémoire l'ambiance qui résulte de ce travail. Puis porter la conscience à gauche, sur l'infini au dessus de la tête, c'est-à-dire très haut. Y visualiser une petite lune, sphérique et brillante. Se concentrer sur son "principe" (ékâgrata sur son centre).

Faire de même sur l'infini à droite au-dessus de la tête, en visualisant cette fois une petite sphère rouge, rutilante, représentant le soleil. Se concentrer en ékâgrata sur son centre.

Déplacer la conscience de l'un à l'autre de ces deux principes jusqu'à obtenir la rapidité dans la facilité avec le maximum de concentration et ainsi le maximum d'effet.

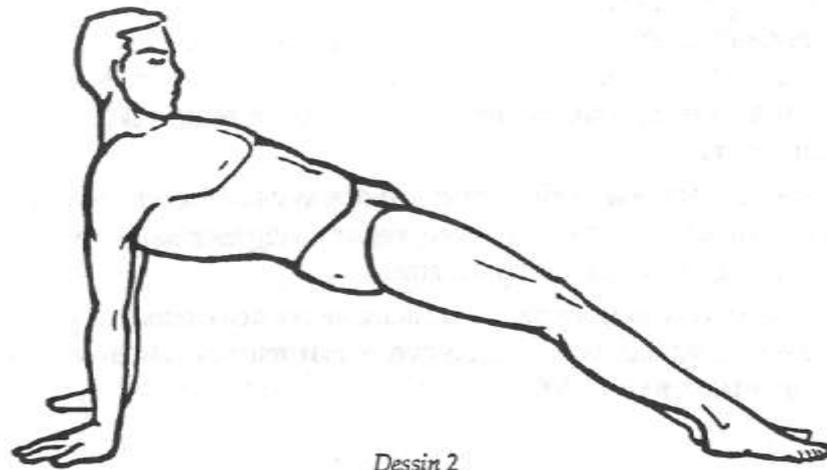
## 4. Planche arrière.

a) S'asseoir sur le sol, jambes tendues devant soi/ les pieds légèrement distants l'un de l'autre. Dessins 2 et 2 bis.

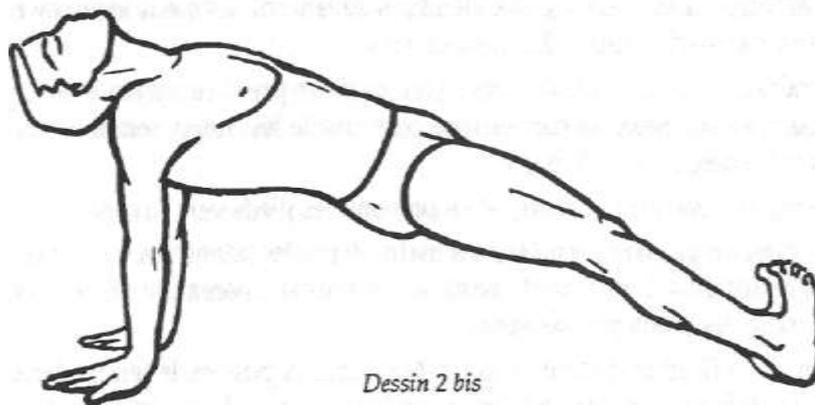
Incliner un peu le buste vers l'arrière pour prendre appui avec les mains au sol. Selon la convenance personnelle les doigts seront dirigés vers l'arrière ou vers le buste.

Expirer en rentrant le ventre et en pointant les pieds vers l'avant

Inspirer en prenant appui sur les mains et sur les talons pour, en levant les fesses du sol, prendre la posture. La tête est légèrement rejetée vers l'arrière, les pieds pointés vers soi.



Dessin 2



Dessin 2 bis

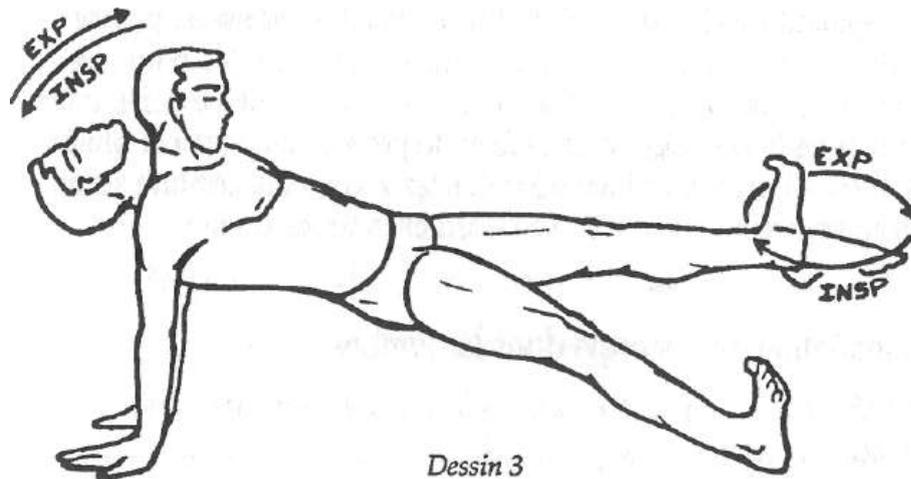
Il y a tonification de tout le corps. Maintenir la posture le temps d'exécuter trois respirations. A l'expiration le menton revient vers la poitrine et les pieds sont pointés vers l'avant. A l'inspiration, à nouveau la tête vers l'arrière les pieds sont pointés vers soi. Veiller à bien maintenir la posture sans abaisser les fesses.

Se reposer un instant en position couchée. Pratiquer quelques mouvements du regard intérieur, synchronisés avec la respiration, en déplaçant la conscience pour dissiper toute tension et disperser toute accumulation d'énergie.

Reprendre la posture en planche arrière.

Puis, sur une inspiration, lever la jambe gauche en pointant le pied vers soi. Garder la position jambe levée. Exécuter trois respirations en pointant le pied vers l'extérieur à l'expiration et vers soi à l'inspiration. Reposer la jambe gauche sur le temps d'expiration et lever aussitôt la droite sur le temps d'inspiration, en pointant le pied droit vers soi. Exécuter de même trois respirations de ce côté avant de reposer la jambe droite au sol. Dessin 3.

d) En position assise, réaliser une circumduction des poignets. Pour cela, mettre les bras en "salut hindou" paumes des mains jointes devant la poitrine, doigts pointés vers le haut. Les avant-bras dans le prolongement l'un de l'autre forment la base d'un triangle ayant les bras pour côtés. Dessin 3 bis.



Dessin 3



Dessin 3 bis

Sur l'expiration, diriger les pointes des doigts devant soi, puis vers le bas par circumduction des poignets; les faire revenir vers la poitrine et ensuite vers le haut. Continuer plusieurs fois sur la même expiration.

En sens inverse sur l'inspiration, diriger les pointes de doigts vers la poitrine, puis vers le bas devant soi pour revenir vers le haut

Ecarter ensuite les bras latéralement, dans la ligne des épaules et, en expirant, les faire vibrer énergiquement, bien que décontractés, des épaules jusqu'aux doigts.

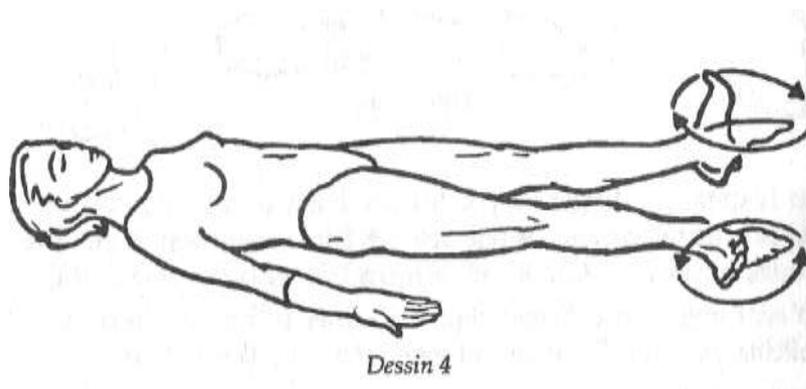
Enfin, pour terminer, afin d'obtenir une parfaite décontraction au niveau des poignets et des épaules, opérer une rotation de celles-ci. Les bras pendant de chaque côté du buste, épaules abaissées, pousser ces dernières vers l'avant en expirant puis en inspirant les porter vers le haut et vers l'arrière pour les descendre en continuant à expirer, tout en secouant les bras en les faisant vibrer. Répéter ce mouvement plusieurs fois. Il est efficace pour bien décontracter le cou et la ceinture scapulaire. Il agit également sur le bulbe rachidien pour défatiguer.

## 5. Circulation de l'énergie dans les jambes

Couché sur le sol à plat dos, jambes légèrement écartées, bras à quelque distance du buste. Dessin 4

Réaliser une circumduction simultanée des chevilles dans un sens précis, correspondant à celui de la circulation de l'énergie dans les méridiens des jambes. A savoir :

Les pieds pointés vers soi, écarter les gros orteils et, en expirant, les descendre à l'extérieur des jambes. Rapprocher ces gros orteils durant le temps d'apnée inspiratoire (poumons vides). Les remonter à l'intérieur des jambes sur l'inspiration. Poursuivre la circumduction des chevilles en respectant la respiration et le sens de l'énergie. La conscience se déplace sur ce trajet : extérieur-descendant-expir et intérieur-montant-inspir.



## Deuxième leçon Préparation du 1<sup>er</sup> mouvement de Naropa La planche arrière

### 1. Etude du premier mouvement de Naropa : planche arrière

1. S'asseoir sur le sol, jambes tendues en avant, légèrement écartées.
2. Incliner le buste en arrière et poings fermés prendre appui au sol.
3. Expirer par les deux narines, pour bien vider les poumons, en abaissant le menton sur la poitrine et en rentrant le ventre; remontant le diaphragme. Marquer le temps d'arrêt poumons vides (l'apnée expiratoire).

L'inspiration va s'effectuer en deux temps, soit deux demies inspirations.

- a) une demie inspiration par la narine gauche, en prenant la planche arrière tout en levant en même temps la jambe gauche. Court temps de rétention poumon gauche, pendant lequel on revient s'asseoir sur le sol en abaissant la jambe gauche.
- b) une demie inspiration par la narine droite en se mettant à nouveau en planche arrière tout en levant cette fois la jambe droite. Pendant la rétention poumons pleins, s'asseoir en abaissant la jambe droite au sol.
- c) Prenant appui sur les fesses et les poings au sol en arrière du buste, lever devant soi les deux jambes tendues, légèrement écartées. Expirer longuement, à fond, en secouant énergiquement les jambes, les faisant vibrer du bassin jusqu'à l'extrémité des orteils. Dessin 4 bis.

Remarque : Plus la rétention de souffle poumons pleins est prolongée, plus l'effet de l'énergie est puissant. Plus l'expiration est poussée et la vibration des jambes énergique, plus la circulation du sang ainsi que celle de l'énergie sont activées.



Dessin 4 bis

## **2. Les deux qualités de l'énergie manifestées dans le souffle : puissance et qualité**

Il nous faut différencier l'énergie puisée dans l'ambiance externe (celle qui nous environne) de l'énergie puisée aux Sources (Energie Cosmique) que nous allons chercher avec notre conscience au-dessus de notre tête, très haut... sur l'infini.

Puisée dans l'ambiance externe la puissance de l'énergie s'améliore par un développement de la cage thoracique dans l'espace, pour obtenir un volume maximum d'air utilisable. Pour que les poumons puissent s'emplier et se vider au maximum, la cage thoracique doit être suffisamment assouplie afin d'obtenir une expansion et une contraction maximales. La série des 18 mouvements préliminaires est à ce sujet un outil merveilleux, très efficace.

La qualité résulte de l'utilisation des trois modalités d'expression de l'énergie (les trois gunas). On l'obtient en différenciant le prâna entrant par chaque narine.

Quant à l'énergie puisée aux Sources, la puissance s'obtient par un mouvement conscient des sens subtils (indriyas) réalisé en forme de crosse.

La qualité résulte alors d'une concentration sur les Sources différenciées; concentration sur le principe de la source solaire ou celui de la source lunaire, ou encore sur une concentration simultanée sur les deux pour obtenir leur mélange. On retrouve là les trois gunas, mais dans une énergie puisée à ses sources.

Or cette énergie spécifique, donne une ambiance qui se caractérise par une subtilité une puissance, une luminosité qu'on ne retrouve pas dans une ambiance plus matérielle, comme l'ambiance externe par exemple.

Ce fait est indéniable, mais il est incompréhensible et paraît illogique à notre mental analytique limité au concret, au monde de la forme. Il faut réaliser par soi-même cette prise d'Énergie cosmique et en constater objectivement les effets pour y croire et en être convaincu. Il est bien évident que cela n'est pas à la portée de quiconque. Il faut développer sa sensibilité en aiguisant ses sens subtils ainsi que la concentration de sa pensée et l'expansion de sa conscience. C'est un vaste programme qui doit être appliqué avec persévérance. Mais, comme disait notre Maître... le jeu en vaut la chandelle.

## **3. Les crosses frontales**

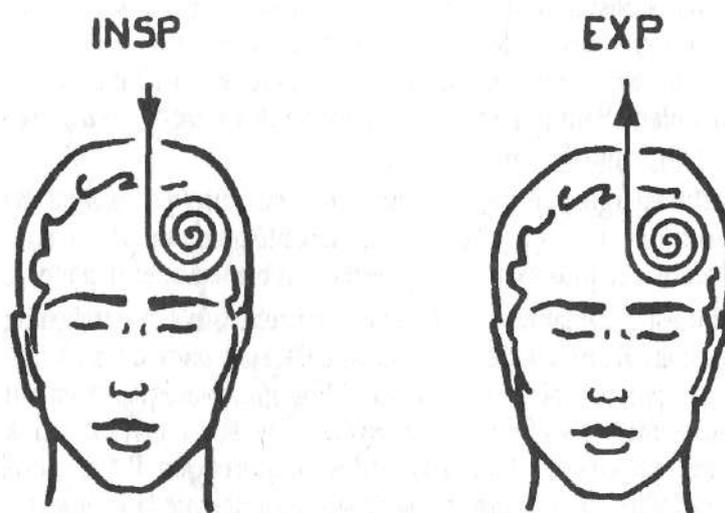
Les crosses se font du côté gauche et du côté droit, soit séparément soit simultanément selon le cas. De même elles s'exécutent sur le front ou simultanément sur le front et sur le ventre, comme dans la liaison avec les sources. C'est à ce stade un outil remarquable.

En position assise, confortable, dos droit, réaliser la stabilité du mental.

Se concentrer sur la ligne médiane du front; puis plus intensément en ékâgratâ, sur le point supérieur frontal d'où part cette ligne, à la racine des cheveux.

Déplacer ce point, légèrement à gauche, en maintenant l'ékâgratâ. Constater que la respiration s'effectue immédiatement par la narine gauche et que le regard intérieur et les indriyas se portent sur ce point de concentration. Dessin 5.

Inspirer en faisant descendre le regard sur la gauche de la ligne médiane du front; c'est la hampe de la crosse. Faire trois tours de droite à gauche, à la hauteur du front en enroulant les crosses vers le centre du frontal gauche. Marquer un temps de rétention de souffle.



*Dessin 5*

Pendant ce temps tracer l'image mentale de la crosse se déroulant dans l'autre sens. Puis expirer en exécutant ce mouvement, comme un ressort qui se débande, la fin de l'expiration s'effectuant sur la hampe de la crosse/de bas en haut.

Marquer un temps d'arrêt, puis recommencer plusieurs fois afin d'acquérir un relatif automatisme pour obtenir un mouvement très souple, sans aucune crispation.

Faire de même du côté droit, en partant du point supérieur frontal pour enrouler la crosse sur le frontal droit.

#### 4. Crosses simultanées

Se détendre sur l'ambiance frontale. Puis recommencer l'exercice en dualité de concentration.

Réaliser l'ékâgratâ double sur le haut de la hampe de chaque crosse, à gauche et à droite du point supérieur frontal. Dessin 6

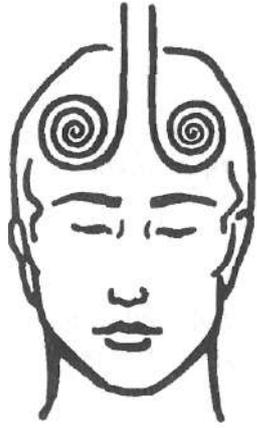
Tracer l'image frontale des deux hampes et des deux crosses s'enroulant chacune trois fois, l'une à gauche, l'autre à droite. Inspirer en enroulant.

Marquer un temps d'arrêt en rétention, pendant lequel vous tracez l'image mentale du déroulement.

Expirer en déroulant effectivement les crosses simultanément sur les deux hampes parallèles.

Remarque :

Si l'exercice entraîne une fatigue des yeux, mettre les paumes des mains "en coque" devant les paupières abaissées, sans aucun contact avec celles-ci. Respirer calmement, longuement et finement, en visualisant du blanc, puis du bleu clair.



*Dessin 6*

## **Troisième leçon**

### **Exécution du 1<sup>er</sup> mouvement de Naropa**

### **La planche arrière**

#### **1. Concentration dualiste sur l'ambiance lunaire ou solaire et l'ambiance externe**

Lorsque la conscience a été recentrée au principe de l'esprit, dans la tête, il faut s'entraîner à la gymnastiquer pour qu'elle acquiert une grande mobilité. Il s'agit de la diriger dans toutes les directions de l'espace, mais sans quitter ce centre primordial, ce bindu, dont elle est issue.

Avec la pratique de la concentration, le développement des sens subtils aidant, il devient possible de maintenir la conscience sur un seul lieu, ou s'il le faut sur deux ou plusieurs lieux simultanément.

C'est d'ailleurs ce développement de notre conscience qui permet d'espérer que cette conscience individuelle puisse, un jour, s'identifier à la Conscience cosmique. N'est-ce pas le but suprême du yoga, donc de chaque yogi, de ne faire qu'UN avec le TOUT.

Ainsi, dans tous ces mouvements de Naropa, la prise d'énergie sera dualiste.

Simultanément, la conscience se portera sur l'infini pour puiser l'énergie lunaire ou solaire, et simultanément dans l'ambiance externe, c'est-à-dire dans l'atmosphère ambiante pour y puiser une énergie plus dense. Cette dernière entre dans le corps par les méridiens conduisant l'énergie dans les membres, tandis que la première, issue des principes lunaire et solaire entre dans le corps de l'énergie par le sommet de la tête, plus précisément par le chakra sahasrâra.

#### **2. Utiliser l'énergie dans le premier mouvement de Naropa.**

- a) Assis sur le sol, jambes allongées, pieds légèrement écartés. Incliner le buste vers l'arrière en prenant appui au sol sur les deux poings fermés.
- b) Préparation mentale.

Prise d'énergie aux Sources :

Se brancher successivement en pensée sur l'ambiance lunaire, puis sur l'ambiance solaire. Sentir sahasrâra à gauche, entrée de l'énergie lunaire et sahasrâra à droite, entrée de l'énergie solaire.

Etablir mentalement la liaison :

Principe lunaire - sahasrâra gauche

Principe solaire - sahasrâra droit

Utiliser les crosses frontales pour capter la puissance de cette énergie prise à ses sources.

Pour en capter les qualités porter la conscience sur le principe lunaire et inspirer cette énergie qualifiée, en concentrant la pensée et en mobilisant les indriyas. Enrouler en même temps la crosse frontale gauche autour du centre du front gauche, la hampe de la crosse tracée à partir du principe lunaire. Faire aboutir la pensée dans le ventre, en enroulant la crosse abdominale gauche.

Faire de même à droite en puisant l'énergie au principe solaire et en utilisant les crosses frontale et abdominale droites. Prise d'énergie ambiance externe.

Expirer sur une extension externe du cou de pied gauche. Inspirer en continuant la circumduction de la cheville, la conscience montant, à partir du gros orteil, à l'intérieur de la jambe (méridiens inn), jusqu'au ventre.

Faire de même sur la jambe droite.

Prise d'énergie en dualité de concentration : aux Sources et externe. Simultanément prendre à gauche l'énergie lunaire à sa source, en utilisant la crosse frontale gauche, et l'énergie externe à partir du gros orteil, gauche.

Toutes deux sont amenées dans le ventre; l'une descendante, l'autre montante. Faire de même sur le côté droit.

### 3. Exécution du premier mouvement de Naropa

#### Position de départ :

Assis sur le sol, buste incliné en arrière en appui sur les poings fermés, jambes tendues légèrement écartées.

Sentir les points d'appui: les deux poings et les deux talons. Préparation mentale :

Prise d'énergie simultanée: principe lunaire - sahasrâra gauche et gros orteil gauche - trajet intérieur jambe gauche.

Le temps d'inspiration comporte une demie inspiration par la narine gauche suivi immédiatement d'une demie inspiration par la narine droite.

#### Exécution :

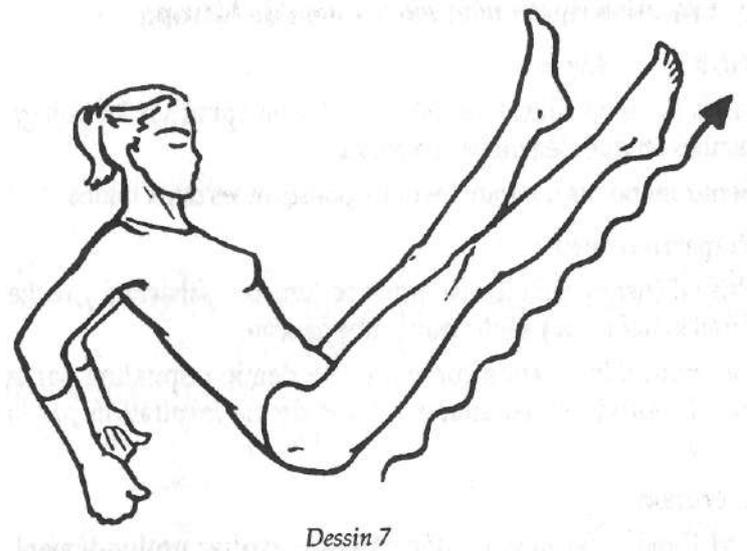
a). Dans la position de départ assise **expirer profondément**, ventre rentré.

**b). Inspirer par la narine gauche (1/2 inspir)** en prenant appui sur les deux poings et sur le talon droit, afin de lever les fesses du sol, mettant le corps en position de planche arrière, tout en levant la jambe gauche.

Dans le même temps et simultanément, prendre l'énergie lunaire à sa source en utilisant la crosse frontale gauche et l'énergie dans l'atmosphère ambiante, tout en réalisant trois circumductions de la cheville gauche. Ces deux énergies différenciées sont conduites simultanément vers le centre du ventre : celle descendante avec les crosses frontale et abdominale et celle montante avec la circumduction de la cheville. Reposer le talon gauche au sol en suspension de souffle et lever la jambe droite en inspirant par la narine droite (1/2 inspir). Refaire sur la droite ce qui a été exécuté précédemment à gauche.

c). Reposer les fesses sur le sol et rester le plus longtemps possible en rétention de

souffle poumons pleins.



d). L'expiration se fait par les deux narines en secouant vigoureusement les deux jambes tendues devant soi, vibrant du haut des cuisses jusqu' aux extrémités des pieds. Il suffit de plier les coudes pour que le buste s'incline en arrière et que les jambes se lèvent ainsi sans effort, décontractées.

L'expiration est poussée à fond, le ventre rentré, le diaphragme remonté. En fait, l'exercice est relativement violent.

#### Note importante :

Ce mouvement, comme les suivants, est compliqué. Un néophyte le jugera aberrant et impossible à réaliser; ce qui est exact dans son cas. Il ne faut pas oublier que nous sommes dans un enseignement du deuxième degré. Sa pratique n'est pas conseillée aux débutants. Tout d'abord parce qu'elle ne peut pas être réalisée correctement par celui qui n'a pas assimilé l'enseignement du premier degré. Elle ne peut alors qu'être néfaste. Grimpe-t-on raisonnablement à une échelle en sautant les barreaux deux à deux ?

Pour les autres, ceux qui son prêts, cet entraînement leur confère une concentration et une maîtrise sur tous les plans, laquelle va s'améliorer sans cesse jusqu'à atteindre les plans les plus subtils et les préparer à l'enseignement du troisième degré.

L'inspiration, certes, devient compliquée. C'est en effet le pûraka du prânâyâma, lequel à ce stade devient un art respiratoire. Quant à la rétention de souffle poumons pleins, elle est prolongée le plus possible, ce qui est dangereux si le pratiquant n'est pas suffisamment préparé, et n'a pas la maîtrise de son souffle, faculté qui ne s'acquiert qu'après des années de pratique. C'est le kumbhâka intérieur du prânâyâma, dont on connaît toute l'importance.

Enfin, l'expiration à fond peut présenter également des dangers, si le pratiquant n'est pas en bonne santé. Il faut bien comprendre, qu'à partir de ce stade cet enseignement s'adresse à des sujets sains ne présentant aucun désordre cardio-pulmonaire et surtout aucun trouble psychique, ou un quelconque déséquilibre.

La méthode est abrupte, visant à une transformation profonde de l'individu, lequel doit être suivi et conseillé par un professeur qualifié, ayant lui-même réalisé ce qu'il transmet.

C'est la raison pour laquelle nous avons structuré cet enseignement en trois degrés :

L'enseignement du premier degré, que nous avons décrit dans un ouvrage intitulé: "Un Art de Vivre" (4) nous paraît convenir pour initier raisonnablement le grand public au yoga. Nombreux, trop nombreux, sont les débutants en yoga qui, souvent nourris d'une littérature mal choisie, croient naïvement pouvoir accéder aux plus hauts sommets rapidement et... sans effort.

Une bonne information sur le yoga doit commencer par convaincre ces gens que des pratiques très simples, issues de ces enseignements millénaires, mais adaptés à notre civilisation, sont à la portée de tous, à la condition de commencer par le commencement et de ne pas vouloir présomptueusement brûler les étapes. Ces exercices simples, pratiqués assidûment sont capables d'améliorer la santé et la vie du pratiquant qui voudra bien faire l'effort nécessaire. Evidemment lui seul peut en décider.

Par contre, nous sommes sans illusion quant à l'enseignement du deuxième degré que nous décrivons présentement. Une partie seulement de ce grand public sera en mesure de poursuivre son effort pour pouvoir accéder à ce deuxième degré, puis au troisième.

## Quatrième leçon

### Variante du 1<sup>er</sup> mouvement de Naropa

Ce mouvement comme nous venons de le décrire est difficile à exécuter correctement du fait de la conjugaison rapide du mouvement physique accompagné d'un travail énergétique et mental très précis.

Si le pratiquant n'est pas suffisamment familiarisé avec les mouvements de la conscience intéressant les prises d'énergie différenciées et les trajets de ces énergies, il pourra s'entraîner un certain temps en travaillant séparément sur ces divers éléments, puis en les réunissant dans une réalisation plus lente.

Prenant la même position de départ, la différence va consister à réaliser la posture, en deux temps au lieu d'un seul, en posant les fesses au sol entre les deux.

- a) Expirer dans la position statique de départ.
- b) Inspirer en prenant la posture jambe gauche levée, pied pointé vers soi, la respiration se faisant naturellement par la narine gauche.
- c) Expirer en pointant le pied vers l'extérieur et vers le bas, pour réaliser trois circumductions successives de la cheville. Lorsque le pied est pointé vers le bas, à la fin de la troisième circumduction, s'entraîner à porter la conscience simultanément sur la source lunaire et au gros orteil du pied gauche (méridiens inn, montant à l'intérieur de la jambe).
- d) Inspirer en conduisant simultanément les deux énergies vers le centre du ventre.  
Suivant sa facilité d'adaptation et d'assimilation, le pratiquant pourra ainsi s'entraîner du côté gauche puis du côté droit. Lorsqu'il aura acquis la facilité, il conjuguera les deux mouvements.
- e) Après une demie inspiration par la narine gauche, jambe gauche levée, il reposera le talon gauche et les fesses sur le sol, en apnée poumons pleins.

Puis il reprendra la position en levant la jambe droite sur une demie inspiration par la narine droite.

La fin du mouvement sera semblable à celle décrite précédemment.

#### **Remarque :**

Nous engageons tout pratiquant à travailler dans cet état d'esprit, à savoir ne pas vouloir réaliser trop vite le mouvement difficile. Certes il existe des élèves surdoués, mais c'est l'exception. Nous avons vu, trop souvent des élèves en rester à une réalisation superficielle, bouillant d'impatience d'aller plus loin et nous disant d'un air supérieur : "je sais". Or nous avons pu constater qu'il leur était ensuite très difficile, sinon impossible, de revenir humblement en arrière pour faire un travail plus qualitatif.

Soyez pourtant assuré qu'avancer lentement, grâce à un travail progressif et

persévérant tant sur le physique que sur le psychisme, et qui donne le temps nécessaire à l'assimilation, n'est jamais du temps perdu.

## Cinquième leçon

### Préparation et exécution des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mouvements de Naropa

### Friction des jambes

#### 1. Mise en place du bassin

a). S'asseoir sur le sol, les jambes allongées devant soi, rapprochées sans toutefois qu'elles se touchent.

b). Mettre les bras en arceaux dans le plan frontal. Pour cela, la paume des mains ou l'extrémité des doigts (selon la morphologie du sujet) prennent appui au sol de chaque côté du bassin. Veiller à rejeter les épaules vers l'arrière et les y maintenir en ramenant les coudes dans le plan du buste. Dessin 8.



Dessin 8

c). Pousser des talons pour allonger les muscles postérieurs des jambes. Respirer calmement pour se trouver à l'aise dans la posture.

d). Expirer en rentrant consciemment le ventre. Maintenir le ventre rentré et inspirer en poussant sur les mains ou les doigts au sol, tout en veillant à laisser les épaules abaissées. L'inspiration, le ventre maintenu rentré, se réalise alors, dans un premier temps, par un écartement latéral des basses côtes, suivi, dans un second temps, d'un étirement longitudinal de la cage thoracique. Cette inspiration entraîne donc un étirement du buste vers le haut. Celui-ci, complété par la poussée des mains sur le sol (épaules abaissées), agit sur le bassin. Ce dernier bascule autour de l'axe coxo-fémoral, le haut vers l'arrière, le bas vers l'avant. La position est alors favorable pour ériger le dos perpendiculairement au sol.

e). Maintenir la posture en respirant calmement jusqu'à trouver l'aisance dans la tenue ferme, conditions requises pour une posture correcte.

Le mouvement du regard intérieur exécuté en déplaçant la conscience, les deux synchronisés avec la respiration est, rappelons-le, un merveilleux moyen pour obtenir rapidement ces conditions.

Le test de la posture réussie est de pouvoir dégager les mains de leur appui au sol, sans modifier la position du dos.

Il y a là un entraînement préparatoire à ne pas négliger.

## 2. Respiration polarisée alternée

Comme nous l'avons vu précédemment, l'énergie se qualifie différemment selon qu'elle pénètre par la narine gauche ou la narine droite. D'où l'importance de bien respirer par les deux narines. Une narine obstruée provoque immédiatement un déséquilibre énergétique dont les répercussions peuvent se faire sentir tant sur le physique que sur le psychique.

Le pratiquant qui a travaillé avec notre premier livre sait avec quelle facilité il peut maintenant utiliser consciemment ces énergies différenciées, en respirant par l'une ou l'autre narine sans intervention manuelle. Il lui suffit de porter la conscience à gauche ou à droite pour respirer tout naturellement par la narine gauche ou la narine droite.

C'est donc ici un rappel que nous faisons de ces connaissances. De même pour la respiration polarisée alternée. Cette dernière sera constamment utilisée dans les mouvements de Naropa, comme elle l'a été d'ailleurs dans la plupart des mouvements préliminaires.

a). S'asseoir confortablement, le dos droit, les bras tendus sans raideur, le dos des mains ou les avant-bras reposant sur les genoux, selon la morphologie de chacun.

Porter l'attention en dualité sur les paumes de mains et prendre conscience des sensations au creux de chacune, simultanément. Faire un "flash" sur la respiration au niveau des narines. Constater qu'elle se fait par les deux narines simultanément.

b). Fermer maintenant le poing droit et tourner la paume de la main gauche vers le bas.

Diriger l'attention sur le dos de la main gauche. Inspirer en déplaçant la conscience la remontant dans le bras gauche jusqu'à l'épaule gauche; plus exactement dans le creux de la zone sus-mamelonnaire.

Pendant la rétention du souffle, passer de cette zone à celle située au dessus du sein droit.

Puis expirer en conduisant la conscience dans l'intérieur du bras droit, tout en ouvrant le poing droit, la paume de la main droite tournée vers le haut.

Pendant le temps de vide de souffle, tourner la paume de cette main vers le bas. Puis inspirer la conscience remontant dans le bras droit, face externe pour aboutir à la zone sus-mamelonnaire droite.

Profiter du temps de rétention poumons pleins pour amener la conscience dans la zone sus-mamelonnaire gauche.

Puis expirer, la conscience déplaçant l'énergie dans la partie interne du bras gauche, jusqu'à la paume tournée vers le haut. On termine ainsi ce circuit aller et retour, de gauche

à droite et de droite à gauche.

Répéter plusieurs fois cet exercice pour se familiariser avec cette alternance.

c). Que s'est-il passé au niveau des narines ? Il suffit maintenant, ayant acquis un certain automatisme dans le mouvement, de l'exécuter en portant principalement l'attention sur l'entrée de l'air dans les narines. On prendra facilement conscience de cette respiration polarisée alternée s'effectuant au niveau de ces narines, de gauche à droite et de droite à gauche.

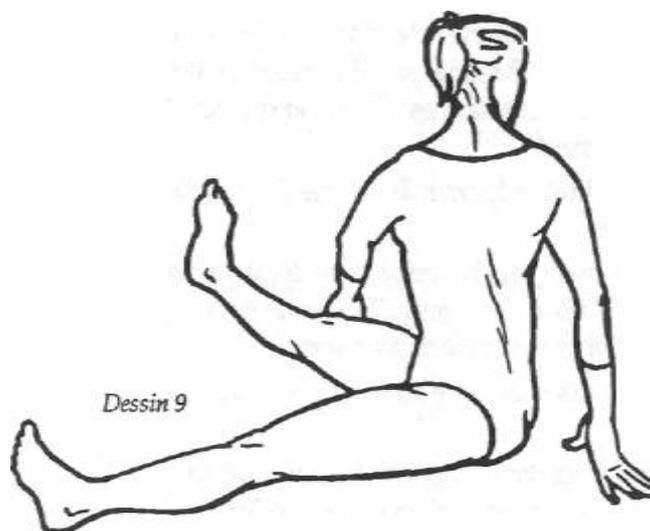
### 3. Torsion à droite, puis à gauche

a). Prendre la position de départ précédente, mais en écartant les jambes.

Refaire le travail les bras en arceaux pour obtenir l'aisance dans la posture, le bassin basculé, le buste vertical.

b). Expirer par les deux narines en rentrant le ventre. Le maintenir rentré tout en inspirant consciemment par la narine gauche. Les épaules restant abaissées, le buste se redresse.

Expirer par la narine droite en tournant le buste sur la droite. La ligne des épaules reste parallèle au sol, la main gauche se posant sur la jambe droite et la main droite prenant appui au sol, en arrière du buste. Ne pas soulever la fesse gauche du sol. Trouver l'aplomb dans la posture, sans forcer. Dessin 9.



L'expiration par la narine droite vide le poumon droit et suffit à obtenir la torsion sur la droite sans mobiliser inutilement toute la musculature. C'est un geste "pur" intéressant uniquement les muscles nécessaires à la torsion. Ainsi le travail s'effectue en souplesse et en profondeur avec un maximum d'effet et un minimum d'effort.

Maintenir la position en respirant calmement. Utiliser le mouvement du regard intérieur et le déplacement de la conscience.

Suivant le même processus, pratiquer ensuite une ou deux respirations polarisées alternées afin d'obtenir une torsion maximum. S'arrêter toutefois entre chaque pour se détendre, retrouvant l'aisance dans la posture acquise. La répercussion de la torsion se fait alors plus profondément sur le corps de l'énergie.

Pour revenir à la position initiale, il est indispensable de procéder lentement de même, à l'aide de respirations successives. Mais cette fois l'inspiration se fait par la narine droite et l'expiration par la narine gauche. Il faut éviter toute précipitation.

Après un temps de repos, reprendre le même travail en torsion sur la gauche. Ayez toujours en vue la qualité de l'exécution, la perfection du mouvement. Ne perdez jamais l'occasion de parfaire le contrôle et la maîtrise du corps, du souffle, de la pensée. De temps en temps considérez le chemin parcouru : loin est maintenant derrière vous l'esprit de compétition du débutant en yoga !

Après un temps de repos, reprendre le même travail en torsion sur la gauche. La respiration alternée se fera cette fois en inspirant par la narine droite et en expirant par la narine gauche. Le retour à la position initiale s'exécutera en inspirant par la narine gauche et en expirant par la narine droite.

Une contre-pose étirera le buste et on maintiendra la posture en statique, se reposant, la respiration se faisant alors tout naturellement, simultanément par les deux narines.

## Sixième leçon

### Exécution du 2<sup>e</sup> mouvement de Nairopa

### Frictions sur chaque jambe alternativement

Ce deuxième mouvement consiste en une torsion-flexion alternative sur la jambe gauche, puis sur la jambe droite, avec frictions alternées sur chaque jambe. Dessin 10.



Dessin 10

Ces frictions qui, au début de la pratique, intéressent surtout la circulation sanguine dans les jambes se modifient au fur et à mesure de l'entraînement. Avec une plus grande souplesse dans le mouvement, elles deviennent "effleurements". Elles agissent alors plus profondément sur le plan de l'énergie, et les tapes dans les aines, comme celles des plantes de pieds l'une contre l'autre, ont un retentissement plus grand. Encore une fois on peut juger de la prétention de certains pratiquants qui disent "tout savoir" de ces mouvements après quelques semaines de pratique ! Le disciple sur la Voie les découvre sans cesse durant des mois et des années.

**"Il y a une différence infinie entre une chose faite d'une façon quelconque et la même chose faite à la perfection".**

a). Position de départ :

Assis sur le sol, buste vertical, les jambes largement écartées.

b). Maintenir constamment les deux fesses en contact avec le sol. Après avoir expiré par les deux narines inspirer par la narine droite en grandissant le buste, puis expirer par la narine gauche en tournant sur la gauche.

La main gauche prend appui sur le sol en arrière du buste, tandis que la paume de la main droite se place à l'extérieur sur le haut de la cuisse gauche.

Inspirer alors par la narine gauche de façon continue, tandis que la main droite, frottant l'extérieur de la jambe gauche, se déplace jusqu'au talon, entraînant une flexion souple du buste avec une légère torsion de gauche à droite.

L'inspiration par la narine gauche continue, la main contournant le pied aux orteils, pour remonter en frottant l'intérieur de la jambe.

Se redresser alors brusquement en pliant le coude avec une contraction des muscles du bras droit, de façon à frapper "énergiquement" le bas ventre, au-dessus de l'aîne gauche (les hommes avec précaution et précision).

Avec la pratique le mouvement s'exécute très souple, et l'épaule droite est rejetée vers l'arrière amorçant une légère torsion du buste vers la droite, qui rend plus efficace la tape sur le bas ventre.

Au début de l'entraînement, la difficulté réside principalement dans la respiration qui se fait à l'inverse des habitudes. En effet on se plie généralement en flexion-avant en expirant, alors que dans ce mouvement c'est l'inverse puisqu'on inspire en fléchissant.

On s'entraînera donc un certain temps à exécuter le mouvement sur la gauche comme nous venons de l'expliquer. Puis sur la droite, la torsion s'effectuant alors de gauche à droite. La flexion se fait sur la jambe droite et c'est la paume de la main gauche qui frotte la jambe droite sur une longue inspiration s'effectuant par la narine droite.

Le mouvement complet se fera ensuite de façon alternée, d'un côté et de l'autre, en commençant par la gauche.

L'inspiration devra se faire en deux temps sur chaque flexion. A savoir une demie inspiration par la narine gauche, en fléchissant sur la jambe gauche et, après un temps de rétention du souffle pendant lequel on tourne sur la droite, une demie inspiration par la narine droite en fléchissant sur la jambe droite. Ces deux demies inspirations gauche et droite constituent le temps d'inspiration de l'exercice.

Garder ensuite les poumons pleins pendant que les mains, poings fermés, prennent appui au sol en arrière du buste en levant les jambes et, qu'en équilibre sur les fesses, les genoux se plient et s'écartent pour joindre la plante des pieds. Tenir la position en apnée inspiratoire le plus longtemps possible.

Puis expirer longuement et à fond en frottant les plantes de pieds, vigoureusement l'une contre l'autre.

Enfin, en vide de souffle, écarter davantage les genoux pour que les pieds s'écartent l'un de l'autre et rapprocher brusquement les plantes de pieds pour qu'elles s'entrechoquent.

L'entraînement se fera comme toujours progressivement.

Pour le souffle :

Après avoir réalisé un mouvement de chaque côté, on s'exercera à en exécuter deux consécutivement, pour arriver ensuite à trois. Soit sans arrêt, trois frictions sur la gauche et trois sur la droite. Ce qui, pour la respiration fait trois demies inspirations par la narine gauche et trois par la narine droite.

L'entraînement consistera aussi à ralentir le mouvement ce qui allongera le souffle. D'où cette progression indispensable.

**Un détail important** : l'inspir, en trois fois de chaque côté se fait "syncopé". C'est-à-dire que l'air et prâna n'entrent pas dans les poumons de façon continue. Cependant il n'y a pas d'expiration entre chaque, mais un court temps d'apnée inspiratoire qui facilite l'exercice.

Par la suite, l'inspiration gauche se fera avec une énergie lunaire, en prenant cette énergie-à sa source, c'est-à-dire à gauche sur l'infini au-dessus de la tête. L'inspiration droite sera qualifiée solaire en la puisant sur ce même infini, mais à droite.

Enfin, pendant la rétention poumons pleins, on visualisera dans chaque plante de pieds respectivement, à gauche et à droite, les principes lunaire et solaire, comme deux petites sphères lumineuses tournant à toute vitesse. Ces deux sphères fusionneront sur l'expiration en frottant énergiquement la plante des pieds; l'exercice se terminant en entrechoquant ces dernières vigoureusement.

## Septième leçon

### Exécution du 3<sup>e</sup> mouvement de Naropa

### Frictions simultanées sur les deux jambes

Très semblable au deuxième mouvement il s'en différencie par ;

- une flexion simultanée sur les deux jambes,
- donc une respiration par les deux narines (lunaire-solaire) avec une prise d'énergie simultanée aux Sources.
- une succession de six flexions consécutives,
- pour terminer sur l'expiration, après le vide de souffle, en entrechoquant la plante des pieds trois fois au lieu d'une comme précédemment.

#### 1. Exécution du 3<sup>e</sup> mouvement de Naropa

a). Assis sur le sol, jambes tendues devant soi, très écartées.

Dresser le buste verticalement, les bras en arceaux de chaque côté pour mettre le bassin en bonne position.

b). Expirer en rentrant le ventre. Le maintenir creux et appuyer sur le sol, épaules abaissées pour grandir le buste.

c). Pendant le vide de souffle (état de réceptivité) diriger la conscience sur l'infini au-dessus de la tête sur les deux principes (lunaire et solaire) pour, mentalement, y puiser l'énergie différenciée mais simultanément.

d) Incliner le buste en avant, tout en plaçant les deux paumes de mains sur le haut de chaque cuisse respective et, en inspirant faire glisser les paumes sur l'extérieur des cuisses, les effleurant jusqu'aux talons. Poursuivre le mouvement de façon continue, sur la même inspiration en contournant les orteils. Puis, tout en redressant le buste, remonter les mains à l'intérieur des jambes jusqu'en haut des cuisses.

Accentuer brusquement le rejet du buste vers l'arrière, les coudes se pliant et s'écartant de chaque côté, pour que les paumes des mains viennent frapper le bas-ventre au-dessus de chaque aine.

Avec l'entraînement, doser l'entrée de l'air dans les poumons pour arriver à répéter six flexions consécutives sur un seul temps d'inspiration.

Comme nous l'avons expliqué précédemment, cette respiration est dite "syncopée", c'est-à-dire qu'un temps très court de suspension est marqué chaque fois que le buste est rejeté en arrière lors de la claque sur le bas ventre pour ensuite ramener le buste en avant et continuer l'inspiration. En fait, six temps d'inspiration sont ponctués de six temps de rétention avant l'expiration qui suit.

e). A la sixième friction, en fin d'inspiration, la sixième rétention va se prolonger. Le buste est maintenu légèrement incliné vers l'arrière. Il est indispensable que ce soit dans la facilité, et seul un entraînement progressif et persévérant permet de le réaliser. Pendant ce début de rétention, dans cette position, lever les jambes pour se mettre en équilibre sur les fesses. Plier les genoux et les écarter largement de chaque côté pour joindre les plantes des pieds. Se stabiliser dans la position en mettant les poings fermés en appui au sol, en arrière du buste.

Toujours par un entraînement persévérant, sans jamais forcer, la rétention poumons pleins se prolongera au maximum, tandis qu'en pensée, avec le maintien des ambiances solaire et lunaire, on visualise sur la plante de chaque pied les "principes" de ces deux ambiances distinctes, comme deux petits astres tournant à toute vitesse.

Expirer alors longuement de façon syncopée en trois temps, tout en frottant vigoureusement les plantes de pieds l'une contre l'autre. Celles-ci, à chaque arrêt expiratoire, s'écartent puis se rapprochent brusquement pour s'entrechoquer à plat, fusionnant ainsi les deux principes (Shakti-īshvara) en un seul (Brahman).

*"Ce qui est en Haut est comme ce qui est en Bas; ce qui est en Bas est comme ce qui est en Haut".*

Le Kybalion (L'enseignement d'Hermès) .(6)

Toutes les traditions se rejoignent.

## Huitième leçon

### Préparation et exécution du 4<sup>e</sup> mouvement de Naropa

### Le Saut du Serpent

#### 1.

En position debout, les deux pieds à plat au sol, légèrement distants l'un de l'autre.

a). Se détendre et se stabiliser dans la posture en pratiquant le mouvement du regard intérieur, le déplacement de la conscience et la respiration, le tout synchronisé. L'inspir se fait en levant le regard, l'expir en l'abaissant. La conscience se déplace de bas en haut sur l'inspir et du sommet de la tête à l'appui des pieds au sol sur l'expir.

b) Ecarter les pieds davantage. Croiser la jambe **droite devant la gauche** à hauteur du genou et se mettre en appui, non plus sur la plante des pieds, mais sur le bord externe de chacun d'eux.

Expirer en portant les bras croisés devant le corps, puis inspirer en les développant au-dessus de la tête comme dans les mouvements préliminaires. Pencher le buste horizontalement en expirant tout en poussant les fesses vers l'arrière pour ménager les lombes.

Puis l'incliner en croisant les bras jusqu'à ce que la main droite atteigne le sol pour s'y poser, sur la gauche, près du pied droit, le buste en torsion. Lever alors le bras gauche et plier le coude pour mettre la paume de la main en contact avec le corps, à la ceinture tandis que la tête se tourne pour regarder vers le haut. Dessin 11.



*Dessin 11*

Plier légèrement les genoux pour tendre à mettre l'avant-bras et le coude droit au sol, mais sans exigence abusive, en tenant compte de ses possibilités personnelles, en particulier pour les genoux. Se conforter dans la position en respirant superficiellement.

Puis, détendu, en inspirant par la narine gauche et en expirant par la droite on accentue la torsion en souplesse, sans exagération. On tient à nouveau la posture acquise, en respiration superficielle pour se détendre.

Pour quitter la posture, revenir très lentement de face en laissant pendre les bras devant soi. Dans cette position les secouer en les décontractant. En profiter pour décontracter également le cou et les épaules.

Prendre ensuite appui avec les mains sur les cuisses. En inspirant pousser sur les mains pour se redresser verticalement. Continuer l'inspiration en écartant les bras latéralement dans le prolongement des épaules, tout en décroisant la jambe droite de dessus la gauche sur laquelle on a pris appui. Expirer en abaissant les bras le long du corps.

## 2.

a). Dans la position debout, pratiquer le mouvement du regard intérieur conjugué avec le déplacement de la conscience, les deux synchronisés avec la respiration. Mais cette fois la conscience se porte à l'inspiration sur l'infini au-dessus de la tête.

b). Prendre appui sur la jambe gauche pour plier le genou droit et porter la jambe droite en arrière de la gauche, le pied droit glissant sur cette dernière le plus bas possible, le cou du pied droit vers la cheville gauche. Le tout à l'image d'une liane s'enroulant autour d'un tronc d'arbre.

Tenir le bras gauche verticalement devant l'axe du visage. Plier le bras droit et le passer sous le coude gauche en cherchant à enrouler l'avant bras droit autour du gauche. (Garudasana).

Tenir la posture en respirant finement, de façon pranique, en puisant en pensée l'énergie aux Sources. Dessin 12.



Dessin 12

## 3.

Revenir en posture debout les bras décontractés, tombant de chaque côté du buste.

a). Croiser à nouveau la jambe droite devant la gauche. Esquisser une légère torsion du buste sur la droite, avec souplesse, comme pour prendre un peu d'élan, et tourner vivement sur la gauche, de façon plus prononcée. Les bras très décontractés, toujours ballant de côté et d'autre du buste, vont accentuer le mouvement de-torsion de la droite vers la gauche, mais en décontraction, comme une « chiffe ».

On peut, pour plus d'efficacité, prendre conscience d'une inspiration par la narine droite

lorsqu'on prend l'élan à droite et alors d'une expiration par la narine gauche, plus dynamique et plus prolongée lorsqu'on tourne sur la gauche.

Répéter ce mouvement de façon consécutive pendant quelques minutes, en vivant dans tout son corps la circulation de l'énergie, principalement au niveau du bassin.

#### 4.

S'asseoir en posture de quiétude physique, les jambes croisées selon ses possibilités.

- a) Les paupières abaissées réaliser une ambiance de calme.
- b) Pratiquer le mouvement du regard intérieur synchronisé avec la respiration et le déplacement de la conscience.

Limiter ce déplacement, en haut au sommet du crâne et en bas, entre sexe et anus.

La respiration s'effectue alors de façon complète. Obtenir une détente qualifiée qui se réalise lorsque le mouvement s'exécute parfaitement, sans effort. Constaté alors la luminosité répartie dans tout le corps et la sensation de légèreté dans ce dernier. Continuer à respirer de la même façon, l'inspiration se situant au sommet de la tête, sur la fontanelle.

#### 5. Exécution du 4<sup>e</sup> mouvement de Naropa : le Saut du Serpent

a). S'asseoir sur le sol, les jambes repliées en tailleur, la jambe gauche repliée la première, la droite devant.

Mettre les mains en appui au sol de chaque côté du bassin, les coudes légèrement pliés. Dessins 13 -14 -15

b). Sur une expiration, basculer le buste vers l'avant et, en poussant sur les mains pour lever les fesses du sol, prendre appui sur le bord externe de chaque pied.

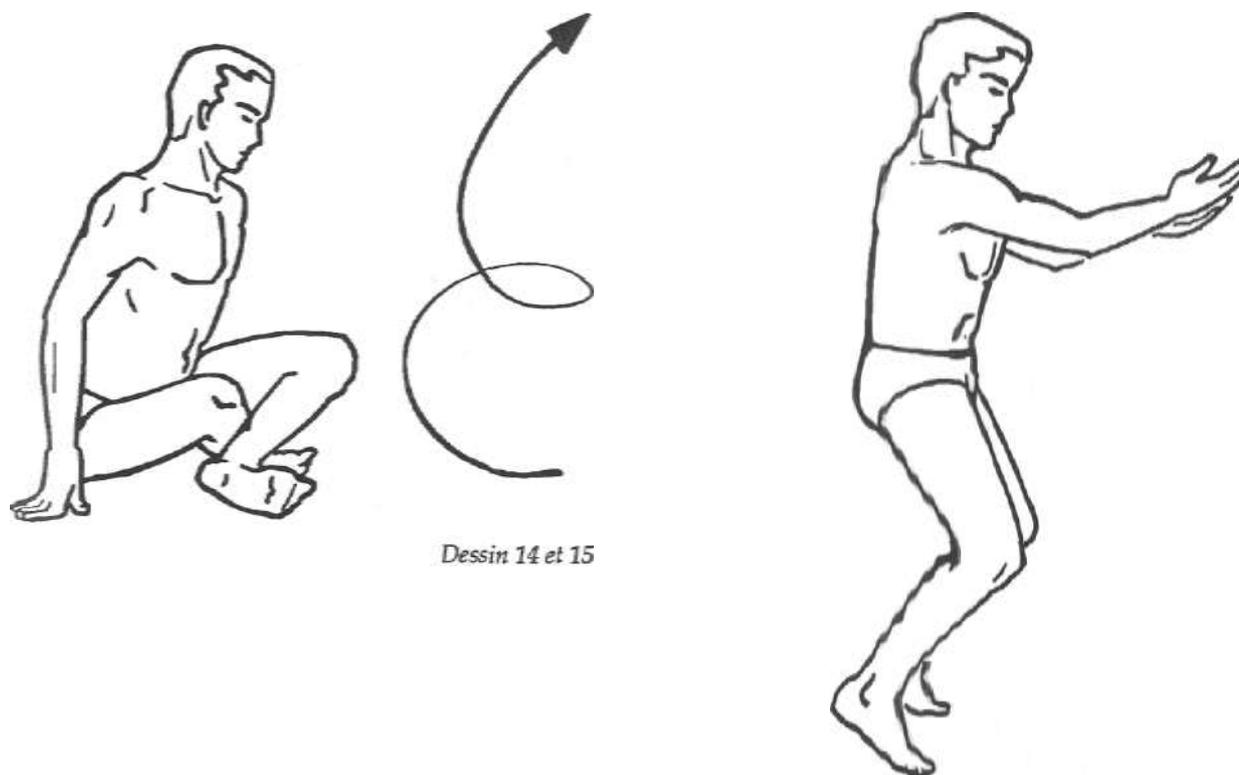
c). A la fin de l'expiration, suivie d'une courte rétention en vide, esquisser une légère torsion sur la droite comme pour prendre de l'élan, et sur une puissante inspiration par la narine gauche, comme mut par un ressort du bas vers le haut, redresser le corps en lui imprimant une torsion de gauche à droite de manière à exécuter un tour complet pour se retrouver de face, comme au départ, mais debout sur les pieds.



Dessin 13

Lorsque le mouvement est réussi, ce qui exige une certaine pratique, il y a un temps évidemment court, où tout le corps est en suspension dans l'air quelques centimètres au-dessus du sol. C'est un saut.

d). La dernière partie du saut, lorsqu'on tourne de l'arrière vers l'avant en passant sur la droite, se fait en tendant brusquement les bras parallèles devant soi, à la hauteur des épaules, les paumes des mains tournées vers le haut.



C'est pendant ce geste des bras projetés tendus vers l'avant, que l'expiration s'effectue en purifiante, les lèvres en "O", les joues creuses. L'air est ainsi expulsé brusquement des poumons de façon, sonore. Le son en est caractéristique, venant du ventre, ce dernier rentré avec vigueur, le diaphragme brusquement remonté.

# Neuvième leçon

## Préparation et exécution du 5<sup>e</sup> mouvement de Naropa

### Faites vibrer les bras

#### 1. Respiration méridienne

Etude de la position des doigts (mudrâ) précisant la circulation de l'énergie dans les méridiens des bras, lors de l'inspiration et de l'expiration.

Rappelons brièvement que l'énergie dite "solaire" monte dans la partie postérieure de chaque bras à partir de l'index de l'annulaire et de l'auriculaire sur le bord externe de ce dernier. Qu'à, partir de la zone sus-mamelonnaire, l'énergie dite "lunaire" descend dans le pouce, le médium et l'auriculaire, cette fois par le bord interne de ce dernier, empruntant la face antérieure de chaque bras.

Ceci justifie ces différentes positions des doigts pour ouvrir ou fermer ces circuits énergétiques. Ces "mudrâs" ont également d'autres interprétations symboliques au-delà de cette explication énergétique.

Dessins 16 et 16 bis.

a) Prendre une posture assise, les bras tendus, sans raideur, reposant sur les genoux. Garder les yeux ouverts.

Position des doigts pour l'inspiration :

S'exercer d'abord sur un seul bras. La paume de la main tournée vers le bas, joindre pouce et médium sur le bord unguéal de chacun de ces doigts, à l'intérieur du pouce et côté du médium lui faisant face. Les autres doigts, index, annulaire et auriculaire restent tendus, toutefois sans raideur. Selon les possibilités personnelles ouïes admettra plus ou moins tendus, car toute crispation si minime soit-elle freine la circulation de l'énergie.

Position des doigts pour l'expiration :

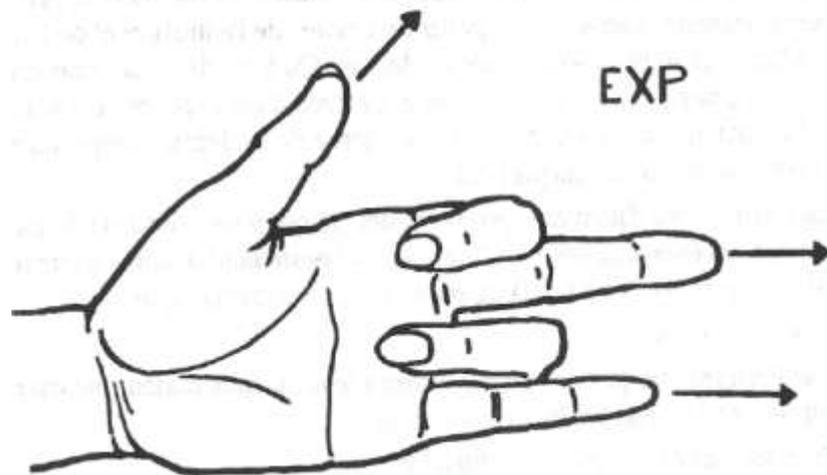
Tourner la paume de la main vers le haut. Replier index et annulaire vers la paume de la main, sans crisper, si possible en contact avec elle. Mais préférer l'aisance à la position entraînant une tension. Les autres doigts, pouce, médium et auriculaire, restent allongés.

S'exercer au mouvement de rotation du poignet avec les- mudrâs d'inspir et d'expir, les yeux ouverts.

1. alternativement avec chaque main
2. simultanément avec les deux
3. puis de même les yeux fermés
4. lorsque ces gestes seront assimilés, (90% automatique) y ajouter la respiration consciente en déplaçant la conscience sur le trajet des méridiens de bras (d'où son appellation de respiration méridienne).



Dessin 16



Dessin 16 bis

## 2. Etude du 5<sup>e</sup> mouvement

Ce mouvement se caractérise par :

1. Une inspiration alternée 1/2 par la narine gauche puis 1/2 par la narine droite.
2. La prise d'énergie est qualifiée : lunaire-solaire.
3. L'expir se fait simultanément par les deux narines accompagné d'un mouvement vibratoire des bras, caractéristique.
4. Le mouvement est exécuté en dehors des rythmes habituels, mais en observant certains détails que nous allons définir.

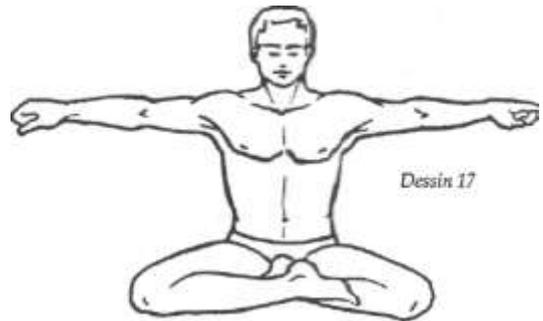
### **Inspiration :**

Assis sur le sol, jambes croisées selon sa convenance. Tendre les bras latéralement dans la ligne des épaules.

Fermer le poing droit et mettre les doigts de la main gauche en position d'inspiration

méridienne. Dessin 17.

Inspirer alors par la narine gauche en comptant mentalement trois temps selon ses possibilités respiratoires, sachant que cela ne constitue qu'une demie inspiration et qu'il va falloir enchaîner aussitôt une demie inspiration de même durée par la narine droite.



Cette demie inspiration par la narine droite se fera après avoir fermé le poing gauche et mis les doigts de la main droite en position d'inspiration méridienne. Dessin 17 bis.

En fait, ces deux demies inspirations ne sont pas continues et comportent un court temps d'arrêt entre deux (inspiration syncopée), pendant lequel on modifie la position des doigts et on déplace la conscience.



Car cette inspiration s'exécutera en ayant conscience simultanément :

- d'une concentration alternée sur chaque narine
- d'une concentration différenciée sur l'énergie lunaire et solaire.
- d'une concentration sur les mudrâs des doigts.

On retrouve ici cette prise en dualité d'une énergie puisée aux Sources et de celle puisée plus couramment dans l'ambiance externe qui nous entoure.

### Rétention :

La rétention poumons pleins revêt, également ici, l'importance que nous avons signalée précédemment. En cela les mouvements de Naropa qui font partie de l'enseignement du second degré, ainsi exécutés sont beaucoup plus puissants que ceux pratiqués dans le premier degré.

Cela s'explique aisément par l'amélioration de la concentration de la pensée, étant donné ces nombreux exercices de plus en plus compliqués sur ce plan du mental et qui, d'ailleurs sont inaccessibles au néophyte lequel les juge farfelus.

Ce qui justifie également notre souci de transmettre un enseignement progressif et d'enjoindre aux pratiquants du yoga de l'énergie de respecter la structure de son enseignement en trois degrés, sans vouloir brûler les étapes.

Cette rétention, en dehors de tout rythme, sera tenue au maximum, différent selon chacun, dans des conditions optimums de décrispation, de détente profonde, de calme mental, sans aucun esprit de compétition, mais uniquement dans une appréciation juste de ses propres possibilités du moment. Seule une pratique persévérante dans le temps fera progresser sûrement, sans aucun risque.



### Expiration :

Enfin, sur l'expiration faire vibrer les deux

bras simultanément, des épaules jusqu'aux poignets, en secouant les mains vigoureusement.

Cette expiration se fait forcée en vidant les poumons à fond.

#### **4. Exécution du 5<sup>e</sup> mouvement de Naropa**

Assis sur le sol, jambes croisées buste vertical, écarter les bras dans la ligne des épaules.

Expirer profondément par les deux narines.

Inspirer en deux temps : 1/2 inspiration par la narine gauche, avec simultanément prise d'énergie à la source lunaire et dans l'ambiance externe en utilisant le mudrâ de la main gauche. Puis une 1/2 inspiration par la narine droite, avec simultanément prise d'énergie à la source solaire et dans l'ambiance externe, en utilisant le mudrâ de la main droite.

Après une longue rétention poumons pleins, expirer par les deux narines en faisant vibrer les bras et en secouant énergiquement les mains. Expirer à fond.

## Dixième leçon

### 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> mouvements de Naropa

### Frictions sur les bras en alternant 3 fois sur chaque suivies d'une respiration purifiante.

#### 1. Etude du 6<sup>e</sup> mouvement de Naropa

En position assise, jambes croisées, bras tendus horizontalement devant le buste :

a). Le bras gauche restant tendu, fléchir le droit pour amener la main droite en contact avec l'épaule gauche. Puis faire glisser cette main droite de l'épaule gauche à la main gauche, en "effleurant" le bras à l'extérieur. Contourner l'extrémité des doigts pour remonter à l'intérieur du bras, toujours en effleurant. Dessin 18.



*Dessin 18*

Finir, comme pour les jambes, par un brusque mouvement de contraction du bras droit en pliant le coude. La paume de la main droite vient ainsi frapper vigoureusement la zone susmamelonnaire gauche, (les femmes avec précaution et précision). Cette zone correspond aux points de départ des méridiens inn descendant dans le bras.

Avec la pratique ce geste gagnera en souplesse. On pourra alors rejeter l'épaule droite vers l'arrière, ce qui donnera plus de puissance à la claque, avec moins d'effort musculaire. Mais il faudra veiller à maintenir l'épaule gauche et le bras fixes dans la position et que la main droite ne soit pas entraînée vers le sein.

Durant l'exécution de ce geste, l'inspiration se fait longuement, de façon continue par la narine gauche en prenant l'énergie à la source lunaire. La friction s'exerçant à l'inverse de la circulation de l'énergie dans le bras (à rebrousse poils), il n'y a pas lieu d'utiliser le mudrâ avec les doigts.

b). Après cette demie inspiration par la narine gauche, marquer un temps d'arrêt en suspension de souffle. Il sera mis à profit pour tendre le bras droit et plier le bras gauche,

la main gauche en contact avec l'épaule droite. Dessin 19.

c). Puis inspirer par la narine droite en prenant l'énergie solaire à sa source. Effectuer le geste précédent mais cette fois sur le bras droit et en frappant la zone susmamelonnaire droite.

d). Ainsi après avoir effectué 1/2 inspiration par la narine gauche et 1/2 inspiration par la narine droite, composant le temps d'inspiration de l'exercice, garder les poumons pleins le plus longtemps possible, mais en veillant à ne pas être crispé, les épaules restant abaissées et les coudes légèrement pliés. Joindre les mains paume contre paume. Dessin 20.

e). Expirer ensuite longuement, par les deux narines, en frottant rapidement les paumes l'une contre l'autre. Le mouvement est à la fois vigoureux et très souple, les épaules maintenues abaissées, les bras et le cou très détendus. L'efficacité profonde du mouvement est tributaire de ces conditions.

En fin d'expiration, décoller les deux paumes dans un plan vertical, la main droite en position basse et la gauche en position haute. Puis terminer par un "coup de cymbales", en déplaçant brusquement et énergiquement, la main gauche vers le bas la droite vers le haut, les deux paumes s'entrechoquent au niveau de la poitrine. Dessin 21.



Dessin 19



Dessin 20



Dessin 21

## 2. Exécution du 6<sup>e</sup> mouvement de Naropa

Ce mouvement, comme nous venons de le décrire, s'exécute après un entraînement progressif, alternativement trois fois à gauche puis trois fois à droite.

Au début de l'entraînement les frictions des mains sur les bras se font assez énergiquement. Elles intéressent alors plus particulièrement la circulation sanguine dans le corps physique.

Par la suite, la friction évolue vers plus de légèreté. Comme nous l'avons précisé à propos des jambes, elle devient effleurement. Elle agit alors sur la circulation de l'énergie dans le corps de l'énergie.

Cette remarque est importante car elle semble en contradiction avec la bonne logique de notre mental analytique, lequel est limité au monde concret de la matière dense. Cependant il va falloir nous habituer à cette apparente contradiction, car nous allons de plus en plus en allant vers les plans subtils, découvrir et expérimenter une véritable loi relative à la vibration. En particulier dans l'art de respirer.

Enfin s'entraîner à prolonger la rétention poumons pleins en décontractant tout le corps et principalement la partie supérieure.

Conserver cette relaxation durant le temps de l'expiration, bien que le mouvement des mains soit rapide et dynamique. Là réside la difficulté pour obtenir un geste efficient.

## 3. Exécution du 7<sup>e</sup> mouvement de Naropa avec respiration "purifiante"

Aussitôt après le coup de cymbales, qui s'exécute énergiquement sur le temps de vide de souffle, tendre les bras devant soi horizontalement en inspirant. Fin d'inspiration, plier rapidement les coudes pour, poings fermés percuter chaque zone sus-mamelonnaire gauche et droite, en ouvrant la bouche toute grande. Les bras sont alors projetés brusquement à nouveau horizontalement devant soi les paumes des mains ouvertes vers le haut, provoquant une expiration purifiante. Les bras doivent se tendre rapidement et énergiquement, à l'image d'une flèche qui part de l'arc. L'expiration purifiante n'est pas un souffle dirigé et contrôlé. Elle est une expulsion mécanique de l'air des poumons. Elle est brusque, sonore, le son provenant de la poitrine. Dessins 22 et 23.



Dessins 22 et 23

## **Onzième leçon**

### **Exécution des 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> mouvements de Naropa**

#### **Frictions sur les bras, en alternance 6 fois consécutives, puis flexion du buste avec purifiante**

### **1. Exécution du 8<sup>e</sup> mouvement de Naropa**

Semblable au 6<sup>e</sup>, lequel consiste en une friction des bras, le 8<sup>e</sup> mouvement s'en différencie à la fois par l'alternance respiratoire et celle des frictions.

La friction se fait, toujours en partant de la gauche, mais alternativement sur chaque bras, une fois à gauche et une fois à droite, en répétant trois fois ce mouvement alterné.

Au total, on compte bien 6 temps d'inspiration syncopée, mais à la cadence d'une fois par chaque narine gauche et droite alternée, en répétant ce double mouvement trois fois consécutivement. Après un temps de rétention du souffle prolongé, mis à profit pour décrisper les bras et les épaules, lesquelles sont maintenues abaissées, on termine en expirant par les deux narines. L'expiration est la plus longue possible et, comme pour le 6<sup>e</sup> mouvement, durant tout ce temps on frictionne vigoureusement les paumes des mains en contact l'une contre l'autre, à la hauteur du centre de la poitrine, les coudes pliés. Fin d'expiration la main gauche se lève et la droite s'abaisse, toutes deux dans un plan vertical devant le buste pour ensuite s'entrechoquer, la main gauche s'abaissant brusquement tandis que la droite, à l'inverse, dans le même temps monte.

### **2. Exécution du 9<sup>e</sup> mouvement de Naropa**

Dès cette expiration poussée, se terminant par le coup de cymbales en vide de souffle, enchaîner immédiatement en inspirant sur flexion du buste en avant, les mains glissant sur le sol. Maintenir le dos plat, la tête pouvant se relever légèrement sans "casser" à la nuque. (L'entraînement consistera à se familiariser avec cette flexion exécutée sur inspiration).

Maintenir la position, si possible le ventre sur les cuisses et expirer en portant les mains en arrière du dos sans modifier la position de ce dernier Dessins 24 et 25.

Poings fermés et serrés, contracter intensément les muscles des bras et du torse tout en conservant la position en vide de souffle.

Puis inspirer vivement tout en projetant les bras en l'air en arrière du dos. Dessin 25 bis.

Immédiatement et brusquement expirer "en purifiante", bouche grande ouverte, en décontraction totale, en laissant tomber les bras de chaque côté du buste. Rester, dans la position, quelques instants en vide de souffle. Dessin 25 ter.



Dessin 24



Dessin 25



Dessin 25 bis



Dessin 25 ter

#### Remarque :

Tous les sauts et toutes les contractions suivies de décontractions brusques, qui parsèment la série de ces mouvements de Naropa, comme d'ailleurs la série des mouvements préliminaires, caractérisent cette technique spécifique inspirée nous le rappelons ici, de ces Maîtres tibétains de la lignée des Kargyütpas dont fait partie Milarepa,

Ces Maîtres qui sont dits être des "Repas"\*, maîtres de la chaleur psychique. Ces pratiques ont pour conséquence, à la fois de nous détendre de plus en plus profondément et d'accélérer ainsi la circulation sanguine et énergétique. Ils améliorent également la maîtrise du pratiquant, développant sa sensibilité et sa vigueur.

\* "repa " signifie "celui qui est vêtu de coton " car il acquit la maîtrise tummo (chaleur psychique) (7).

## Douzième leçon

### Préparation et exécution du 10<sup>e</sup> mouvement de Naropa

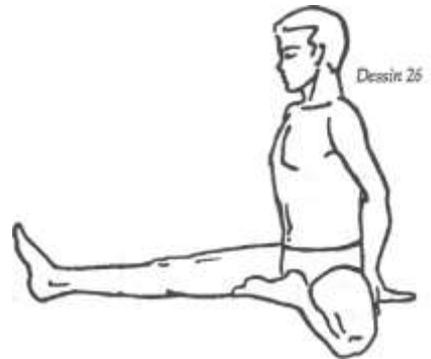
### Purification et alimentation en énergie des méridiens des bras et des jambes

#### Etude du mouvement physique

Flexion, torsion, flexion, avec respiration polarisée alternée.

a). Assis sur le sol, tendre la jambe droite devant soi, faisant un angle de 45° avec le plan sagittal du corps. Replier la gauche soit le talon au sexe, soit le pied en lotus sur la cuisse droite selon les possibilités. Les bras étant tendus en arrière du buste, les mains en appui au sol servent à maintenir le buste vertical.

Respirer calmement dans la posture pour y trouver l'aisance (mouvement du regard intérieur etc.) Dessin 26.

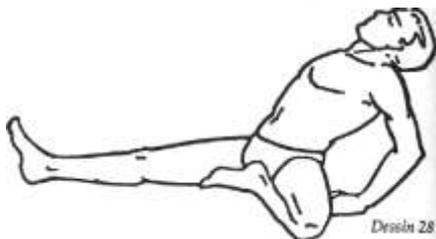


b). Expirer par les deux narines en fléchissant le buste, maintenu droit, vers l'avant les bras restant en arrière, les mains gardant le contact avec le sol. Dessin 27.



c). Puis inspirer par la narine gauche en amorçant un mouvement de circumduction du buste vers la cuisse gauche, tout en redressant progressivement celui-ci.

En pliant le coude gauche, la main gauche est placée en appui sur le sol légèrement écartée du bassin et en arrière, les doigts dirigés vers l'avant pour pouvoir continuer le mouvement vers la gauche, puis vers l'arrière et, toujours sur la même inspiration par la narine gauche, incliner le buste le plus possible.

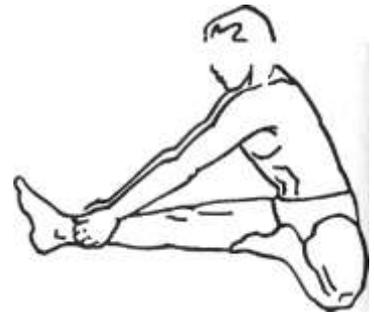


Lorsque dans l'espace arrière on se trouve dans le plan de l'axe du dos, le bras gauche se tend et le coude droit se plie pour pouvoir continuer la circumduction vers la droite, jusqu'à ce que le buste se place dans le prolongement de la jambe droite tendue au sol.

Vérifier alors que le buste soit bien droit, étiré du sacrum à la nuque, la tête dans le prolongement du dos, en léger jâlandhara bandha.

d). Ceci s'exécute pendant le temps de rétention poumons pleins. Durant ce temps, porter les deux mains sur la jambe droite en inclinant le buste toujours le dos bien plat.

La main gauche se place sur la gauche, à environ quatre travers de doigts au-dessus de la pointe de la malléole interne. Ce point sensible, chez certains un peu douloureux, est le point de rencontre des trois méridiens d'énergie Inn, qui montent du pied dans la jambe.



La main droite se place à la même hauteur sur la face externe, de manière que la ligne des épaules soit bien parallèle au sol, et le plan du buste perpendiculaire au plan de la jambe droite. On utilise l'appui des mains sur la jambe pour parfaire la position du torse et de la tête ainsi que celle des bras qui doivent être tendus, mais sans raideur. Il est important de décrisper tout le corps au maximum pour faciliter la circulation de l'énergie. D'où la nécessité d'un temps d'apnée inspiratoire prolongé.

Il est fréquent de voir des pratiquants, surtout les plus souples, plier les coudes et se complaire à atteindre les talons ou les orteils. Ce n'est pas du tout la posture demandée ! Veiller à bien placer les mains et à réaliser l'asana demandé, dans l'aisance et la fermeté.

e) Expirer alors longuement dans la position.

Nous verrons par la suite comment conduire l'énergie. Celle-ci descend à l'extérieur de la jambe pour remonter à l'intérieur. C'est la pensée qui la véhicule sur ce circuit, en contournant les orteils de l'extérieur vers l'intérieur. Il est donc intéressant, dans cette pratique physique de se familiariser avec le mouvement de circumduction de la cheville déjà pratiqué par ailleurs.

Ce que nous venons de décrire constitue la 1<sup>er</sup> partie du mouvement.

Celle-ci intéresse particulièrement les chakras situés dans la partie basse du corps de l'énergie (ombilic, abdomen, à la base chakra racine). Les flexions avant et arrière sont importantes et le rythme d'exécution est lent.



## Treizième leçon

### 1. Précisions sur le mouvement

La deuxième partie que nous allons décrire maintenant, donne l'image de la tige de roseau qui se balance au vent. Le buste reste relativement vertical, oscillant autour de son axe avec comme point fixe, à sa base, entre sexe et anus, le centre du chakra racine. Le rythme d'exécution est plus rapide et, comme disent les yogis, dénouant les nœuds des chakras situés dans la partie haute du corps de l'énergie, (cœur, gorge, front) et sensibilisant le chakra coronal, lotus aux mille pétales, situé au sommet de la tête, sur la fontanelle.

a) Tout en redressant lentement le buste en partant sur la droite et en inspirant par la narine droite, porter les bras en arrière du bassin, les mains prenant appui au sol de chaque côté. Le coude droit est plié, le bras gauche tendu.

Poursuivre le mouvement le buste s'inclinant légèrement en arrière et passant de droite à gauche en tendant le bras droit et pliant le coude gauche en expirant par la narine gauche.

Le buste étant alors légèrement incliné vers l'avant, revenir pour terminer le mouvement de gauche à droite, en pliant d'abord le coude gauche le bras droit étant tendu, en inspirant par la narine gauche. Puis le coude droit plié et le bras gauche tendu en expirant par la narine droite. Dessins 29 ter et 30. Ainsi se termine le 10<sup>e</sup> mouvement de Naropa.



### 2. Précisons la respiration polarisée dans le mouvement

- a) Prendre conscience dans la position de départ de la respiration par les deux narines. Dessin 26.
- b) Expirer par les deux narines en fléchissant le buste en avant. Dessin 27.
- c) Inspirer par la narine gauche en amorçant le mouvement de circumduction du buste de gauche à droite et en le poursuivant jusqu'à la prise de posture sur la jambe droite, bras tendus, dos plat. Dessins 28 et 29.
- d) En rétion parfaite la posture et la détente.
- e) .Expirer par la narine droite.
- f) Inspirer par la narine droite en redressant le buste vers la droite. Poursuivre la

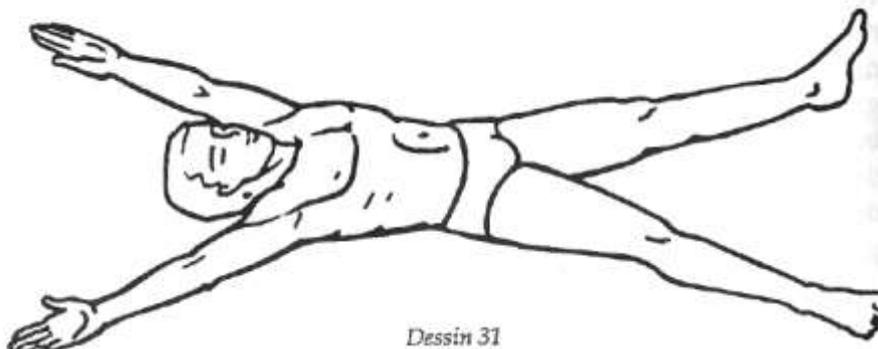
circumduction de droite à gauche en continuant à respirer par la narine droite jusqu'à ce que le mouvement aborde le côté gauche. Expirer alors par la narine gauche. Dessin 29 bis.

- g) Pour revenir de gauche à droite, inspirer par la narine gauche et expirer par la narine droite. Dessin 29 ter.

Fin du mouvement.

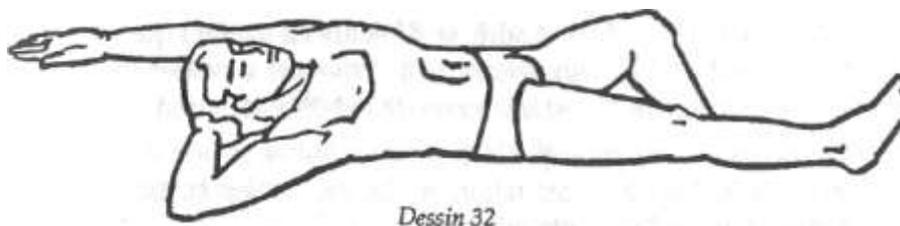
### 3. Préparer la circulation en diagonale dans le mouvement

a). Se détendre sur le dos en Croix de St-André. Les deux jambes sont largement écartées et les deux bras, dans leur prolongement, posés au sol de chaque côté de la tête.



b). Plier la jambe gauche en arbrisseau le genou au sol et plier le coude droit pour placer le poing fermé derrière la nuque.

Inspirer en portant la conscience sur le dos de la main gauche. Diriger la conscience sur la partie postérieure du bras gauche, puis traversant le dos en diagonale, expirer à partir du centre du dos.



La conscience suit ensuite le trajet des méridiens à l'extérieur de la jambe droite, contournant les quatre orteils jusqu'au gros.

Inspirer alors en déplaçant la conscience à l'intérieur de la jambe droite, traversant le buste en diagonale, mais cette fois sur la face antérieure jusqu'à la base du sternum (appendice xyphoïde).

Enfin expirer jusqu'à la paume de la main gauche et au-delà. L'énergie s'extériorise par l'extrémité du pouce; du médus et de l'auriculaire.

c). Se familiariser avec ce trajet de l'énergie en diagonale dans les bras et les jambes en inversant la position des membres. La jambe droite sera pliée en arbrisseau et le bras droit allongé le long de l'oreille, tandis que le coude gauche plié permettra au poing gauche de se placer derrière l'oreille du même côté.

La respiration se fera en déplaçant la conscience en diagonale de la main droite au pied gauche en passant dans le dos et du pied gauche à la main droite en passant par le devant du corps.

Lorsqu'un certain automatisme sera acquis, porter une partie de la conscience sur les narines pour constater que la respiration se fait bien polarisée alternée.

Ainsi dans la première position décrite, la conscience partant de la main gauche l'inspiration s'effectue par la narine gauche, puis du milieu du dos vers l'extérieur de la jambe droite l'expiration s'effectue par la narine droite. La conscience a suivi le trajet des méridiens "yang," intensifiant la circulation énergétique sur ce trajet.

Puis la conscience remontant à l'intérieur de la jambe droite, l'inspiration se fait par la narine droite et l'expiration par la narine gauche lorsque la conscience se porte sur le bras gauche. Elle a suivi le trajet des méridiens "inn".

d). Dans la Croix de St-André, se détendre en gardant quelques instants la posture. Les yeux fermés, faire converger la pensée sur le bout du nez (trâtaka), ce qui est un moyen de stabiliser le mental. S'entraîner ensuite pour que la conscience puisse se porter simultanément, en dualité de concentration, sur les deux trajets en diagonale qui représentent un "X". Cette gymnastique de la conscience a des conséquences extrêmement bénéfiques.

e). Reprendre ensuite l'entraînement en diagonale, alternativement, pour que la conscience englobe simultanément :

1. le trajet de l'énergie,
2. la respiration polarisée alternée,
3. les sensations inhérentes à ce travail.

#### **Remarque :**

Ce n'est qu'après une assimilation suffisante permettant une pratique consciente globale

- du mouvement physique,
- de la respiration polarisée alternée,
- de la circulation méridienne de l'énergie,

que sera possible et bénéfique la réalisation suivante.

Plus que jamais il est indispensable de ne pas brûler les étapes.

## **4. Respiration prânique et méridienne dans le mouvement**

Rappel de ce vocabulaire :

### **a). Respiration prânique**

C'est respirer en ayant conscience de "prâna", l'énergie contenue dans l'air que l'on respire. Pour comprendre, il faut différencier les effets d'une respiration "ordinaire" d'une respiration "prânique".

Pour cette dernière, c'est porter l'attention sur les narines en humant l'air inspiré et en mobilisant l'odorat comme pour mieux sentir le parfum d'une rosé par exemple. On mobilise aussi le sens tactile pour "saisir" la densité de prâna. On s'exerce ensuite à

différencier le prâna inspiré par la narine gauche de celui inspiré par la narine droite. Le premier est polarisé (-), THA, lunaire, avec des qualités spécifiques, tandis que le second est (+), HA, solaire, avec des qualités différentes.

S'exercer à apprécier les ambiances différentes, complémentaires de ces deux énergies distinctes.

### **b). Respiration méridienne**

C'est une respiration prânique conduite consciemment par la pensée dans sa forme (pensée âkâshique). C'est cette pensée qui véhicule l'énergie : "où la pensée va l'énergie va". Les sens subtils qui accompagnent cette pensée, le tout constituant la conscience, nous transmettent les informations qui résultent des effets de prâna.

C'est dans le cas présent prendre conscience du trajet de l'énergie et des effets de celle-ci. Telle est la respiration méridienne.

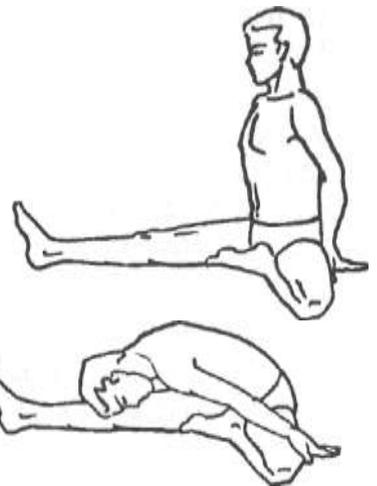
## Quatorzième leçon

### Dans ce 10<sup>e</sup> mouvement, suivre consciemment la circulation de l'énergie dans les bras et dans les jambes.

#### 1<sup>re</sup> partie

Prendre la position de départ assise, précédemment décrite, la jambe gauche repliée et la jambe droite tendue. Les mains sont en appui au sol, en arrière du buste.

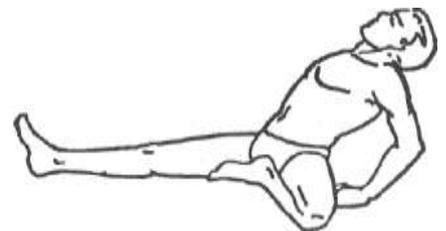
- a) Expirer profondément par les deux narines en rentrant le ventre. En mainte nant le ventre rentré, inspirer longuement par les deux narines, pour grandir le buste.
- b) En expirant par les deux narines, fléchir le buste vers l'avant, dos plat, les bras restant en arrière, les mains toujours en contact avec le sol.
- c) Placer la main gauche paume sur le sol, les doigts dirigés vers l'avant en mudrâ d'inspiration méridienne.



La paume est placée avec précision sur la gauche, vers l'arrière, pour pouvoir réaliser avec aisance, le mouvement de circumduction du buste vers la gauche et vers l'arrière.

Ce mouvement s'exécute en inspirant par la narine gauche, la conscience se déplaçant, dans le bras gauche, de l'extrémité des doigts tendus (méridiens yang) jusqu'au milieu du dos.

Simultanément la tête a amorcé une circumduction de gauche à droite, entraînant une respiration polarisée alternée.



Le mouvement se poursuit, comme décrit précédemment, la conscience suivant le trajet de l'énergie dans le dos en diagonale, jusqu'à la position, en rétention, dos plat, bras tendus, mains en appui léger de chaque côté de la cheville, à quelques centimètres au-dessus.

Pendant la rétention du souffle, fermer le poing gauche sur le point de rencontre des méridiens ïnn ( Sann-Inn-Tsiao, se situe environ à 4 travers de doigts au-dessus de la pointe supérieure de la malléole interne ) et changer la position des doigts de la main droite en mudrâ d'expiration méridienne. Puis expirer longuement par la narine droite.



La conscience a été dirigée du milieu du dos sur le trajet des méridiens Yang, à l'extérieur de la jambe droite. On reconnaîtra ici une partie du trajet de l'énergie avec lequel on s'est familiarisé en Croix de St-André Mais dans cette partie du mouvement, le pratiquant devra s'habituer à une concentration dualiste de la conscience, d'une part sur la jambe droite, à l'extérieur, comme nous venons de le décrire, d'autre part sur le trajet des méridiens Inn à l'intérieur du bras droit.

## 2<sup>e</sup> partie

e). En inspirant par la narine droite, redresser lentement le buste en partant sur la droite, amorçant le mouvement de circumduction du buste de droite à gauche. Les bras se portent pour cela vers l'arrière pour prendre appui les mains au sol.

Le coude droit est plié, les doigts de la main dirigés vers l'avant, utilisant le mudrâ d'inspiration méridienne. Le poing gauche est fermé. Simultanément, une partie de la conscience suit le trajet des méridiens Yang en montant à l'extérieur du bras droit, tandis que l'autre, partant du gros orteil du pied droit suit, à l'intérieur de la jambe, le trajet des méridiens Inn.

Poursuivre le mouvement de circumduction de la tête ainsi que celui du buste comme ils ont été décrits précédemment, cette fois de droite à gauche, en profitant du temps de rétention de souffle. C'est également, pendant ce temps, que le bras droit se tend et que le poing droit se ferme, tandis que la main gauche s'ouvre, paume en l'air, les doigts en mudrâ d'expiration méridienne, l'épaule gauche projetée vers l'avant.



L'expiration se fait alors par la narine gauche, la conscience suivant le trajet des méridiens inn à l'intérieur du bras jusqu'à l'extrémité des trois doigts tendus.

On retrouve ici le trajet de l'énergie dans les méridiens inn, de la jambe et du bras en diagonale, travaillé précédemment en Croix de St André.

### Remarque importante :

Le pratiquant s'exercera à exécuter séparément ce changement de mudrâ des doigts synchronisé avec la respiration polarisée alternée et le mouvement de circumduction du buste.

Il prendra conscience que le mouvement de rotation des poignets, selon l'inspiration ou l'expiration, met soit la paume soit le dos de la main en contact avec le sol. Et que ce mouvement des poignets entraîne un mouvement des épaules. Enfin que ces dernières doivent suivre avec souplesse. C'est alors tout le torse qui est mobilisé en décontraction profonde, autour du centre de gravité du corps situé, comme chacun sait, dans le ventre.

C'est un point de détail très important pour la qualité de la réalisation. De lui dépend le vécu profond dans un lâcher prise global du corps physique, pour obtenir une circulation fluide de l'énergie sans qu'elle soit freinée.

f). Nous avons terminé le buste incliné vers l'avant, le bras gauche en arrière sur le côté, le dos de la main sur le sol, les doigts en mudrâ d'expiration méridienne.

Avec souplesse, rejeter l'épaule gauche vers l'arrière en amorçant la torsion du buste de gauche à droite, et en profiter pour amener aisément la main gauche la paume sur le sol, les doigts en mudrâ d'inspiration méridienne.

Dans le même temps, l'inspiration se fait par la narine gauche et la conscience suit le trajet de l'énergie Yang en montant dans le bras gauche qui se tend.

Le mouvement se poursuit vers la droite, l'épaule droite plongeant légèrement vers l'avant ce qui facilite le mouvement du poignet droit qui entraîne le dos de la main sur le sol, les doigts en mudrâ d'expiration méridienne.

Durant ce temps l'expiration se fait par la narine droite et la conscience suit le trajet de l'énergie Inn à l'intérieur du bras droit jusqu'à l'extrémité des trois doigts tendus.

Fin du mouvement.

## Quinzième leçon

### Purifications

Ce terme s'entend ici à propos du corps de l'énergie. Comme il serait absurde de mettre de l'eau distillée dans un litre ayant contenu un liquide nocif, il serait insensé de puiser à sa Source une énergie primordiale d'une parfaite pureté, pour la déverser dans un corps impur.

D'où en yoga cette notion de purification qui commence, bien entendu par le corps de chair. Mais comme nous ne sommes pas uniquement un corps de chair nous allons être amenés à purifier également les autres corps qui constituent notre être.

La pratique du yoga nous amènera d'ailleurs très vite à constater qu'une pensée, une émotion ou un sentiment impurs, peuvent avoir des conséquences négatives plus importantes que certains aliments réputés mauvais par certaines théories.

Aussi comprenons-nous l'importance de cette purification des circuits énergétiques dans le corps de l'énergie, le prânamaya kosha.

#### 1. Purification du circuit énergétique dans bras et jambes

a). L'exécution du 10<sup>e</sup> mouvement se fera complètement (1<sup>re</sup>+2<sup>e</sup> partie) trois fois consécutives en partant à gauche, la jambe gauche pliée, la jambe droite allongée, puis de même trois fois en partant à droite, la jambe droite pliée, la jambe gauche allongée.

b). La 1<sup>er</sup> fois, visualiser blanc au départ et répartir ce blanc sur le trajet des méridiens de bras et de jambes, au fur et à mesure de l'exécution du mouvement.

La 2<sup>e</sup> fois, sur le même parcours, drainer les impuretés. Le blanc devient blanc sale, blanc gris.

Enfin la 3<sup>e</sup> fois, visualiser un blanc brillant, lumineux, et l'envoyer sur tout le trajet

c). Faire de même dans l'autre sens.

#### Remarque :

Suivant le degré de concentration et de sensibilité du pratiquant, celui-ci jugera le moment venu, de faire la purification à gauche, puis immédiatement la recharge en énergie lunaire.

Ce n'est qu'ensuite, après avoir apprécié l'ambiance résultante, qu'il pratiquera la purification à droite et la recharge en énergie solaire.

Ceci afin d'éviter un trop grand trouble qui peut se produire lorsque la sensibilité et la concentration sont fortes. Cela tient à ce que, si le blanc purifie, il a aussi le pouvoir de neutraliser.

## 2. Exécution du 10<sup>e</sup> mouvement de Naropa

Ce mouvement est l'un des plus importants de la série. Il est évident que les résultats bénéfiques et profonds qu'on peut en espérer dépendent de la qualité de l'exécution. Celle-ci n'est pas facile. Elle ne peut être le résultat que d'un travail persévérant et d'une assimilation profonde, bien au-delà du plan de l'énergie, et qui nécessite un entraînement progressif. Mais encore une fois, le jeu en vaut la chandelle. Bon courage.

a). La position de départ, décrite précédemment, est maintenue pour obtenir l'aisance dans la posture, le calme et une ambiance de quiétude physique.

La prise d'énergie se fera simultanément à la source lunaire et dans l'ambiance externe (se reporter si besoin à la 1<sup>er</sup> leçon). La respiration s'effectue donc par la narine gauche.

L'utilisation de la crosse frontale gauche augmente la puissance de l'énergie puisée au principe de la source lunaire, comme la concentration de la pensée âkashique et l'intervention des indriyas pour la qualité. Y ajouter selon le cas les degrés de volonté pour moduler celle-ci. Cette préparation mentale se fait au début. Elle sera mise en action instantanément pendant le temps de vide de souffle, le buste incliné au centre, dès qu'on prend conscience de la narine gauche pour amorcer le mouvement sur la gauche.

C'est aussi à ce moment que l'on prend conscience, en dualité de concentration, de l'énergie qui monte dans le bras gauche par les trois doigts du mudrâ d'inspiration.

Ensuite le mouvement se poursuit comme déjà décrit, emmenant l'énergie lunaire dans tous les méridiens de bras et de jambes, aussi bien dans les Yang que dans les Inn.

b). Même processus en prenant ensuite la position jambe droite pliée et jambe gauche allongée.

La prise d'énergie se fera solaire, la respiration par la narine droite, la crosse frontale droite, l'énergie de l'ambiance externe montant dans le bras droit par les trois doigts en mudrâ d'inspiration méridienne.

L'énergie solaire suivra, véhiculée par la pensée, dans les méridiens de bras et de jambes, aussi bien dans les Inn que dans les Yang.

## Seizième leçon

### Préparation et exécution du 11<sup>e</sup> mouvement de Naropa

### Circumduction du bassin - Etirement du dos

Ce mouvement, considéré du seul point de vue physique est déjà un mouvement remarquable, lorsqu'il est bien exécuté. Il est important pour cela de conserver constamment l'appui des deux fesses au sol et lorsque le buste est incliné vers l'arrière de maintenir également les deux mains en appui sur le sol.

Comme toujours, les résultats profonds, sur le corps de l'énergie entre autre, seront tributaires de la bonne exécution du mouvement physique réalisé consciemment dans l'aisance, avec le contrôle des gestes et du souffle.

C'est pourquoi nous allons insister sur la préparation du mouvement physique et revenir sur des détails déjà connus du lecteur.

#### 1. Préparation de la 1<sup>er</sup> partie du mouvement

a). S'asseoir sur le sol, sans coussin, les jambes repliées devant soi, selon ses possibilités du moment (tailleur, posture parfaite, lotus). Lorsque les genoux touchent le sol c'est évidemment préférable, mais en aucun cas on ne doit "forcer" les genoux. De petits coussins peuvent parfois être utilisés judicieusement.

b). Prendre conscience de la bonne assise des fesses sur le sol, à égalité de pression sur les deux, pour mettre le bassin en bonne position. Il faut commencer par expirer par les deux narines en rentrant le ventre, puis en maintenant le ventre rentré, inspirer en appuyant sur les mains au sol pour ériger le buste verticalement.

c). Expirer ensuite en inclinant le torse vers l'avant, dos plat, tout en décrivant de chaque côté du corps un cercle avec les bras les portant devant soi, les mains rapprochées, paumes sur le sol. Avec souplesse, étirer les bras en les tendant, sans arrondir le dos, pour que celui-ci s'allonge et prendre en même temps conscience du jeu de la charnière lombo-sacrée et de la mobilité autour de l'axe coxo-fémoral.



d). Comme pour les autres circumductions, commencer toujours en partant sur la gauche, en inspirant par la narine gauche. Mais ici un détail important doit attirer l'attention du pratiquant. Simultanément, le bras gauche part vers la gauche et le bras droit vers la droite, de telle façon que lorsque le buste est incliné vers la cuisse gauche, le bras gauche soit dans l'axe de cette cuisse la main ayant décrit un cercle sur le sol.

Le bras droit est alors dans le prolongement du gauche, la main droite prenant appui également sur le sol. Autrement dit, le bras gauche a décrit un angle de 45 degrés, alors que, dans le même temps, le droit en a décrit un de 90.

C'est là une difficulté qu'il faut surmonter, car la stabilité du corps dans le mouvement et en conséquence le travail du bassin en décontraction en dépendent.

La circumduction du bassin se poursuit vers la gauche pour se terminer à droite dans la première partie du mouvement, la deuxième s'exécutant à l'inverse de droite à gauche.

Pour la bonne exécution de ce mouvement très particulier, un autre point d'une importance capitale est la position des mains au sol de chaque côté du buste vers l'arrière. C'est en effet cette précision qui va déterminer l'amplitude plus ou moins grande de la circumduction ainsi que la décontraction de la musculature intéressée.

Or c'est ce travail en souplesse qui aura comme conséquence bénéfique une action en profondeur sur le corps de l'énergie, au niveau de la ceinture pelvienne, avec un déblocage et une stimulation de l'énergie dans les deux nâdîs principales Ida et Pingalâ. Et ce mouvement, bien exécuté, est ressenti alors comme un incomparable cadeau de nos Maîtres tibétains.

e). Reprenons-le où nous l'avons arrêté, le bras gauche dans le prolongement de la cuisse gauche et le bras droit en arrière à droite, en diagonale, la main droite prenant appui sur le sol.

La main gauche, continuant à décrire un cercle au sol va se poser suffisamment sur le côté et en arrière de la fesse gauche, une rotation du poignet tournant les doigts vers l'avant et le coude gauche se pliant pour que le buste puisse se pencher vers la gauche et vers l'arrière.

C'est l'entraînement et la répétition du geste qui permettront à chacun, selon ses possibilités, de trouver l'endroit juste. Au fur et à mesure de l'amélioration de la souplesse de la ceinture pelvienne, le pratiquant pourra déplacer ces points d'appui pour obtenir encore plus d'amplitude.

Il faut prendre conscience que la main gauche et le bras plié supportent actuellement un poids maximum. C'est pourquoi il faut veiller à ce que la main droite soit bien en appui sur le sol et non levée du sol.

La poursuite de la circumduction, en inclinant le buste le plus possible en arrière, ne sera possible qu'en transférant sur la main droite le poids qui était sur la main gauche. Pour ce faire le bras gauche se tend et le coude droit se plie. Il est alors impératif que les deux mains soient posées au sol.

f). Le mouvement peut se poursuivre facilement le bras droit s'allongeant dans le prolongement de la cuisse droite, tandis que le bras gauche se retrouve à gauche en diagonale.



Dessin 34



Dessin 35

Quant à la respiration, elle se fait polarisée alternée à partir du mouvement de circumduction du buste de gauche à droite et de droite à gauche en revenant. Elle est synchronisée avec le mouvement de circumduction de la tête qui accompagne celui du buste, le cou très souple.

Mais ceci ne constitue que la moitié du mouvement de circumduction.

g) L'autre moitié sera exécutée, suivant le même processus, mais en sens inverse, de droite à gauche.

Durant le mouvement complet il faudra obtenir une synchronisation parfaite de la circumduction de la tête avec la circumduction du buste, de gauche à droite et de droite à gauche qui entraînera une respiration polarisée alternée avec laquelle le pratiquant est déjà bien familiarisé. Ce qui ne l'empêche pas, au début, s'il n'y prend garde de conserver un cou raide, étant donné son esprit concentré sur le mouvement du bassin. A la fin du mouvement complet les deux bras se retrouvent tendus parallèles en avant comme au début de la circumduction.



### **Remarque :**

La position de départ assis en lotus est évidemment la plus stable et celle qui ne permet aucune tricherie, même involontaire, au niveau du bassin, les genoux restant constamment en contact avec le sol.

Cependant nombreux sont les occidentaux qui ne sont pas à l'aise pour travailler dans cette posture, et il est fortement déconseillé de forcer sur les genoux.

Il faut s'entraîner à prendre conscience, durant le mouvement, de la position des genoux par rapport au sol. Partant sur la gauche on pousse sur le genou droit qui a tendance à se soulever, ou vice versa. Le buste incliné en arrière, passant de gauche à droite, ou de droite à gauche, on pousse sur les deux genoux.

## Dix-septième leçon

### Préparation de la 2<sup>e</sup> partie du 11<sup>e</sup> mouvement

Ce 11<sup>e</sup> mouvement de Naropa est en réalité une "phrase", c'est-à-dire une succession de postures liées, à l'image des mots du vocabulaire qui constituent une phrase écrite.

Nous venons d'en décrire la première partie qui intéresse plus particulièrement le bassin et toute la ceinture pelvienne.

Nous allons maintenant décrire la seconde qui s'enchaîne immédiatement sur la première et qui se caractérise par un étirement du buste, suivi d'une contraction-décontraction brusque ponctuée d'une respiration purifiante.

La phase se termine en redressant verticalement le buste et on obtient alors une "assise" impeccable du torse sur les hanches.

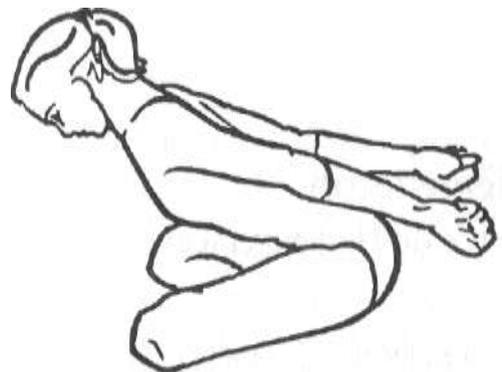
h). Nous sommes revenus, après une circumduction de droite à gauche accompagnée d'une respiration polarisée alternée (inspiration droite-expiration gauche), les deux bras étirés en avant, les mains au sol, en veillant à ne pas soulever les fesses et en conservant le dos plat.



Marquer suffisamment le temps de vide de souffle, ventre rentré, diaphragme remonté. Puis dans la position, mobiliser toute la musculature du torse et de la ceinture scapulaire pour, en inspirant par les deux narines, lever les mains du sol en cherchant à mettre les bras dans le prolongement du dos.



i). En suspension de souffle, sans modifier la position du dos, porter les bras en arrière, tendus et poings fermés. Les contracter intensément. Puis la bouche grande ouverte, brusquement, décontracter bras et poings en les laissant tomber au sol de chaque côté du corps qui s'affaisse dans une expiration purifiante.



j). Marquer suffisamment le temps d'apnée expiratoire en se décontractant profondément, puis sur la fin, décrire avec les bras un large cercle pour porter les bras en avant, épaules et cou très souples. Les mains reposant sur le sol, dans une longue inspiration par les deux narines, tirer la tête vers l'avant et vers le haut pour redresser lentement le buste en position verticale. Au départ les mains glissent sans effort sur le sol. C'est la musculature du torse, dos et ventre, qui est mobilisée au maximum. Les fesses ne se sont pas soulevées, et c'est le buste qui s'est remarquablement allongé. Le bassin s'est placé comme il se doit, tout naturellement, sans intervention volontariste.



On apprécie quelques instants, en apnée inspiratoire, cet étirement agréable.

k). Très lentement, sur expiration fine, on laisse le buste "s'asseoir" sur les deux points fixes des hanches. Les mains reposant sur les cuisses ou sur les genoux suivant sa morphologie, paumes dirigées vers le haut, on se détend sur l'ambiance frontale en l'appréciant.

#### **Remarque :**

Ce 11<sup>e</sup> mouvement de Naropa mérite d'être pris en considération et travaillé qualitativement dans les détails.

Il a une répercussion spectaculaire sur la ceinture pelvienne et sur tout le squelette, autant que sur le plan plus subtil de l'énergie. Il prépare admirablement le 12<sup>e</sup> mouvement qui va suivre lequel est le mouvement clef pour agir sur les deux nadîs principales Ida et Pingalâ.

## Dix-huitième leçon

### Préparation et exécution du 12<sup>e</sup> mouvement de Naropa

### Purifier et conduire l'énergie dans Ida et Pingalâ

#### 1. Préparation physique

Exécuter une torsion du buste sur la droite, puis sur la gauche.

a). S'asseoir selon ses possibilités en posture de quiétude physique. Maintenir quelque temps l'âsana dans le calme en réalisant l'aplomb du corps. Tendre les bras, sans raideur, et fermer les poings en les laissant reposer sur les genoux.

b). Inspirer par la narine gauche en tournant sur la droite. Pour ce faire, pousser sur le poing gauche et tirer sur le poing droit, en veillant à ce que les épaules restent abaissées et les bras tendus. C'est ainsi que la barre des épaules entraînera une torsion de la colonne vertébrale de haut en bas. Dessins 40 et 41

S'entraîner à un temps de rétention de plus en plus prolongé, sans bloquer le souffle. Puis revenir en position initiale en expirant par la narine gauche.

Dans ce mouvement apparemment simple et facile il faudra exiger :

1° Que les deux épaules restent bien à la même hauteur du sol. Si l'une d'elle s'abaisse la torsion est incorrecte.

2° Que la tête reste bien dans l'axe du corps sans tourner par rapport à celui-ci. Cela dévierait la circulation de l'énergie qui doit passer dans le cou.

3° Que la torsion soit effective, entraînant une action musculaire de tout le torse (abdominaux, dorsaux, lombaires), et dans la torsion sur la droite, présentement, sur le côté droit.



Dessin 40



Dessin 41

4° Prendre conscience et provoquer le relâchement du côté opposé (présentement le gauche), car c'est de ce côté que sera dirigée l'énergie par la pensée.

On conçoit que pour réaliser simultanément toutes ces conditions physiques il soit nécessaire de s'entraîner un certain temps. Mais que de progrès en perspective sur tous les plans.

c). Le même mouvement de torsion s'exécutera en tournant sur la gauche, en inspirant par la narine droite, pour revenir de face, en position initiale, en expirant par la narine droite.

Le pratiquant pourra, selon lui, soit exécuter 3 torsions consécutives sur la droite et ensuite 3 sur la gauche, ou alternativement une torsion à droite puis une à gauche en répétant 3 fois. Mais dans tous les cas il faut commencer par la torsion à droite pour travailler avec l'énergie lunaire, inspirée par la narine gauche, qui alimente la nâdî Idâ.

## 2. Conduire l'énergie dans Ida et Pingalâ

a). Conduire l'énergie dans Ida.

Dans le corps énergétique, (le prânamaya kosha), Ida et Pingalâ partent du chakra racine, Mûlâdhâra, respectivement de la gauche et de la droite. Ce centre transformateur d'énergie est, rappelons-le, situé par rapport au corps physique entre sexe et anus. Cependant, dans la pratique nous n'irons pas jusqu'à Mûlâdhâra, nous contentant de nous joindre sur leur trajet au bas de la colonne vertébrale, à gauche et à droite.

Nous utiliserons, pour alimenter ces deux nâdîs principales, une partie du trajet du méridien de la vessie, qui fait partie des méridiens bilatéraux.

Pour Ida, nous partirons du coin de l'œil gauche et en montant passerons par une petite cupule située sur l'arcade sourcilière, facilement repérable en touchant avec un doigt à peu de distance de l'axe du front.

Le trajet continue sur le front, à cette même distance, contourne le crâne pour descendre ensuite dans le dos, à la même distance de l'axe de la colonne vertébrale pour aboutir au bas de celle-ci, à gauche.

C'est, à partir du coin de l'œil, sur ce trajet que se fera l'inspiration par la narine gauche, la pensée véhiculant l'énergie jusqu'au bas de la colonne vertébrale à gauche.

La rétention, poumons pleins sera maintenue à cet endroit.

Enfin, sur une longue expiration toujours par la narine gauche, la pensée conduira l'énergie dans la nâdî féminine Ida en tournant de gauche à droite (sens des aiguilles d'une montre) et en comptant mentalement environ trois tours et demi. Au départ la pensée passe en avant de la colonne vertébrale. A trois, la pensée est à gauche, venant de l'arrière de la colonne vertébrale. Elle repart ensuite dans le plan sagittal vers l'avant et sur la droite pour atteindre le chakra Ajnâ situé environ deux travers de doigts en arrière du centre du front, puis repart à gauche pour sortir par la narine gauche.

b) Conduire l'énergie dans Pingalâ

Partant du coin de l'œil droit, inspirer par la narine droite en conduisant l'énergie par la pensée sur une partie du trajet du méridien de la vessie côté droit, symétrique à celui de gauche. Aboutir à droite, au bas de la colonne vertébrale, pour maintenir le temps d'apnée

inspiratoire.

Puis en expirant par la narine droite, conduire par la pensée l'énergie dans la nâdî masculine Pingalâ. La pensée partant du bas de la colonne vertébrale à droite monte autour de celle-ci en tournant de droite à gauche (sens des aiguilles d'une montre) et passant au départ derrière la colonne vertébrale. En comptant 3 tours et demi, à trois on est à droite venant de l'avant de la colonne vertébrale. La pensée est dirigée alors vers l'avant, sur Ajnâ dans le plan sagittal puis retourne sur la droite pour sortir par la narine droite.

Remarque :

Précisons que les deux nâdîs s'enroulent toutes deux dans le même sens, celui des aiguilles d'une montre. C'est un pas hélicoïdal comme les anciennes vis en bois de pressoir. Cette remarque nous semble nécessaire attendu que les représentations de ces deux nâdîs s'enroulant en spires autour de la colonne vertébrale, sont le plus souvent interprétées comme Ida partant à gauche et Pingalâ à droite. Observer également qu'au départ, alors qu'Ida monte devant la colonne vertébrale de gauche à droite, Pingalâ monte derrière celle-ci, de droite à gauche.

## Dix-neuvième leçon

### Prendre l'énergie aux sources différenciées

#### 1. Source lunaire

Dans la position assise initiale, diriger la conscience sur l'infini, au-dessus de la tête, en visualisant la sphère lunaire. La respiration s'effectue aussitôt par la narine gauche.

Concentrer la pensée en trâtaka sur la sphère, puis en ékagratâ sur son Principe (au centre). Mobiliser simultanément les indriyas tout en maintenant la concentration. Commencer par utiliser la volonté en 1<sup>er</sup> degré, c'est-à-dire le plus faible, pour s'habituer au minimum d'effort. Ainsi dans le pûraka du prânâyâma qui va suivre, nous prendrons bien toutes les qualités de cette énergie tamasique.

Pour en pomper la puissance, nous utiliserons la crosse sur le frontal gauche en l'enroulant trois fois.

Pûraka mobile : l'inspiration par la narine gauche s'exécutera en déplaçant la pensée du principe lunaire jusqu'au creux de l'œil gauche, dans un premier temps, puis, sans arrêt entre les deux, dans un second temps jusqu'au bas de la colonne vertébrale à gauche.

Le kumbhâka intérieur s'effectue alors en gardant bien qualités et puissance de prâna pris à sa source lunaire.

Le réchakâ mobile conduit l'énergie dans la nâdi Ida, comme nous l'avons vu précédemment en expirant par la narine gauche.

#### 2. Source solaire

De la même façon et suivant le même processus, l'énergie rajasique sera puisée à sa source solaire sur l'infini, au-dessus de la tête.

a) Respiration par la narine droite.

Trâtaka sur la sphère solaire puis ékagratâ sur son principe. Mobilisation simultanée des indriyas. Premier degré de concentration de la volonté.

Crosse s'enroulant trois fois sur le frontal droit.

Prânâyâma conduisant prâna du principe solaire au creux de l'œil droit puis au bas de la colonne vertébrale à droite (kumbhâka intérieur), enfin dans la nâdi Pingalâ masculine, pour le faire ressortir par la narine droite.

De la même façon, suivant le même processus, en réalisant cette fois le mouvement de rotation du poignet droit et les mudrâs des doigts de la main droite, on puisera prâna dans l'atmosphère ambiante pour le conduire dans le bras droit à l'inspiration. Après avoir alimenté Pingalâ, le buste étant revenu de la gauche vers l'axe, les deux poings fermés, la fin de l'expiration par la narine droite se fera en conduisant prâna dans le bras droit, les

doigts en mudrâ d'expiration.

### **3. Prendre l'énergie dans l'atmosphère ambiante**

Dans la posture assise initiale, les bras tendus, sans raideur, reposant sur chaque genou, fermer le poing droit et mettre les doigts de la main gauche en mudrâ d'inspiration méridienne.

En dualité de concentration, porter la pensée sur la narine gauche et sur les trois doigts tendus de la main gauche (index, annulaire, auriculaire).

Inspirer par la narine gauche en tournant sur la droite, tout en suivant le trajet de l'énergie montant dans le bras gauche et simultanément prenant conscience du parcours de prâna dans la partie du méridien de la vessie aboutissant au bas de la colonne vertébrale à gauche.

La rétention de souffle poumons pleins se fait en fin de torsion. Durant le mouvement veiller à bien décontracter tout le côté gauche du dos pour que l'énergie n'y soit pas freinée. Fermer le poing gauche.

L'expiration pour conduire prâna dans la nâdi Ida, se fait en ramenant le buste de face propulsant l'énergie en spire autour de la colonne vertébrale comme il a été décrit précédemment.

Pour faciliter cette montée de prâna, le mouvement de la pensée s'accompagne de trois mouvements du buste, allant vers la gauche et revenant sur la droite. Ces mouvements sont répartis dans l'espace de façon que le troisième aboutisse à la position du buste de face.

C'est dans cette position, après avoir tourné la paume de la main vers le haut, les doigts en mudrâ d'expiration méridienne (pouce, majeur, auriculaire tendus), que l'expiration par la narine gauche se termine, la pensée conduisant l'énergie dans le bras gauche.

### **4. Prendre simultanément l'énergie aux sources et dans l'atmosphère ambiante**

A ce stade de réalisation on comprend qu'il n'est pas possible de brûler les étapes, et qu'un entraînement progressif est indispensable. Avec uniquement une compréhension intellectuelle il est impossible de réaliser l'ensemble des mouvements physiques, de la respiration et de la conduite de prâna. Sans compter les visualisations colorées, lumineuses, et le ressenti !

Il faut vibrer et c'est l'être intégral qui seul peut y arriver. Dire "j'ai compris, je sais", c'est être encore tout au bas de l'échelle. Mais pour avancer il faut faire, c'est-à-dire réaliser. Il faut gravir tous les échelons et il est prudent de n'en pas sauter.

Il faut ici, reprendre chacun de ces exercices sur Ida, puis sur Pingalâ, en partant du mouvement physique et en y intégrant simultanément tout ce que nous avons ajouté séparément.

D'où la nécessité de travailler sur chaque élément et de n'y ajouter le suivant que lorsque le premier est devenu presque automatique. C'est manquer de bon sens que de vouloir faire plus vite. Comme lorsque le musicien va plus vite que le chef d'orchestre !

## Vingtième leçon

### Exécution du 12<sup>e</sup> mouvement de Naropa

#### 1.

Le 11<sup>e</sup> mouvement a amené le pratiquant dans une position idéale d'aplomb lui procurant l'aisance dans la posture. Il peut alors, tout en ayant conscience de son corps en arrière-plan, agir d'une façon effective sur le corps de l'énergie. Dans ces conditions le corps physique est en effet plus souple et la concentration plus forte.

#### 2.

- a) Poing droit fermé, mettre les doigts de la main gauche en position d'inspiration méridienne.
- b) Diriger la conscience sur le principe de la source lunaire. S'y concentrer pour y puiser dans sa puissance et sa qualité, l'énergie tamasique, tout en gardant le contact avec le corps.
- c) Opérer la torsion sur la droite en inspirant par la narine gauche, tandis que la conscience, en dualité de concentration, prend l'énergie dans l'ambiance externe par les doigts de la main gauche la conduisant dans le bras gauche, et à la source lunaire pour la diriger, à partir du creux de l'œil gauche, en bas de la colonne vertébrale à gauche.
- d) Le pratiquant est alors en posture statique, en torsion sur la droite. Le poing droit est fermé. Fermer également le gauche. La conscience est maintenue en bas de la colonne vertébrale, à gauche, tout le temps du kumbhâka intérieur. Rester conscient de cette puissance énergétique qualifiée prise à sa source tamasique et visualiser une petite lune brillante.
- e) Commencer le réchaka mobile en partant de ce lieu du kumbhâka intérieur, la conscience conduisant l'énergie dans Ida, tout en continuant à visualiser cette petite lune se déplaçant sur le trajet de la nâdî.

Durant ce temps défaire la torsion, comme il a été décrit précédemment, pour ramener le buste de face et ouvrir la main gauche, les doigts en position d'expiration méridienne. La fin du réchaka mobile s'effectue par la narine gauche, la conscience conduisant l'énergie dans le bras gauche.

#### 3.

Exécuter de même de l'autre côté. La torsion se fait sur la gauche en inspirant par la narine droite.

La prise d'énergie se fait cette fois sur la source solaire, rajasique, et en dualité par les

doigts de la main droite en position d'inspiration méridienne, le poing gauche étant fermé.

Durant le kumbhâka intérieur, en position statique, les deux poings fermés, on visualise au bas de la colonne vertébrale, à droite, un petit soleil rutilant, que l'on fait monter sur le trajet de Pingalâ pendant le réchaka mobile.

Ce dernier se termine par la narine droite, la conscience conduisant l'énergie dans le bras droit, les doigts de cette main en position d'expiration méridienne, le poing gauche restant fermé.

Remarque :

Il sera intéressant, dès que possible, d'apprécier l'ambiance après le travail sur Ida, comme après celui sur Pingalâ. On sera alors étonné de constater la puissance de ce travail. Le résultat dépendra, comme toujours de la qualité de l'exécution, laquelle ne peut s'améliorer que par une pratique persévérante.

## Vingt-et-unième leçon

### Purification des Nâdîs

Nous ne pouvons imaginer, sans manquer de bon sens, de puiser une énergie pure à sa source pour la faire circuler dans des conduits malpropres. D'où ces pratiques de purification que l'on trouve d'ailleurs dans toutes les traditions.

Parfois ces pratiques ont été exagérées et ont dévié de leur but initial. Certains adeptes du yoga, par exemple, d'une rigueur exagérée pour ce qui concerne l'entretien et l'alimentation de leur corps physique sont beaucoup moins exigeants lorsqu'il s'agit de leurs pensées ou de leurs sentiments. Mais là n'est pas aujourd'hui notre propos.

Il s'agit en effet ici, de purifications au niveau du corps énergétique. Or quand on a compris, par expérimentation, que celui-ci est en relation aussi bien avec le plus dense, le physique, qu'avec le plus subtil, le psychique, on réalise l'importance de cette purification.

Dans la série des 18 mouvements préliminaires du yoga de l'énergie, les torsions-flexions agissent particulièrement sur le circuit des deux nâdîs principales. On en déduit, ce qui est exact, que nous opérons en les exécutant, une purification du corps de l'énergie. Comment procéder pour accentuer de façon consciente la purification de ces deux nâdîs principales, si importantes ?

Exactement comme nous avons procédé précédemment pour la purification des méridiens de bras et de jambes. C'est par l'emploi successif de 3 prânâyâmas colorés conduits cette fois sur le circuit de ces deux nâdîs.

#### **Pour Ida :**

a). Se concentrer au coin de l'œil gauche (point de départ du méridien de la vessie). Visualiser blanc.

Pûraka mobile en maintenant la visualisation de ce blanc sur le trajet du méridien en descendant à gauche de la colonne vertébrale jusqu'au bas.

Kumbhâka intérieur en maintenant le blanc.

Réchaka mobile en conduisant ce blanc dans Ida autour de la colonne vertébrale. Ressortir par la narine gauche.

b). Revenir au coin de l'œil gauche

Pûraka mobile jusqu'au bas de la colonne vertébrale, à gauche, en drainant les impuretés. Le blanc devient gris sale.

Continuer à drainer les impuretés en réchaka, en remontant dans Ida. Terminer en rejetant le tout à l'extérieur, par la narine gauche.

c). Revenir au coin de l'œil gauche. Visualiser un blanc très pur et brillant. Par un prânâyâma semblable aux précédents, diriger ce blanc lumineux, maintenu en concentration, sur tout le circuit précédent.

## Pour Pingalâ :

Même pratique en partant du coin de l'œil droit pour conduire le blanc puis le blanc gris et pour finir le blanc lumineux, en bas de la colonne vertébrale à droite.

Remonter ensuite dans Pingalâ, autour de la colonne vertébrale pour sortir par la narine droite.

### Remarque :

De même que nous l'avons indiqué pour la purification des méridiens de bras et de jambes, il est recommandé au pratiquant, dès que sa concentration s'intensifie, de purifier Ida et de le revitaliser en le chargeant d'énergie lunaire immédiatement après. Puis de faire la purification de Pingalâ ensuite seulement.

La purification consécutive des deux nâdîs risque en effet de troubler plus ou moins profondément le pratiquant si sa concentration est assez forte, mais sa maîtrise insuffisante. Car, comme nous l'avons déjà dit, si le blanc purifie il neutralise aussi. Nous l'avons déjà utilisé dans ce but.

## 13<sup>e</sup> mouvement de Naropa

Recharge simultanée des deux nâdîs. Cet exercice se pratique après leur purification et leur recharge alternée.

Il n'est pas nécessaire alors de les purifier à nouveau.

Durant l'exécution du mouvement le buste reste situé de face.

La conscience se porte, en dualité de concentration de la pensée sur les deux principes lunaire et solaire.

Le pûraka se fait simultanément sur ces deux principes par les deux narines, en utilisant les crosses frontales.

Dans un premier temps l'énergie différenciée est conduite au creux de chaque œil. Dans un second au bas de la colonne vertébrale, de chaque côté.

Après le kumbhakâ intérieur pendant lequel on maintient accumulées ces deux énergies en puissance et selon leurs qualités respectives, le réchaka se fait en montant simultanément dans Ida et Pingalâ en ressortant par la narine gauche et la narine droite.

Mais, à la fin du kumbhakâ intérieur, ayant tracé l'image mentale des deux nâdîs s'enroulant simultanément autour de la colonne vertébrale, dès le début du réchaka, le buste tourne légèrement autour de l'axe de la colonne vertébrale vers la droite puis revient vers la gauche, trois fois de suite, aidant à la montée des deux énergies dans les deux nâdîs, la tête restant en place.

Le corps est alors de face, les mains s'ouvrent paumes vers le haut, les doigts en mudrâ d'expiration, la pensée à gauche et à droite où se situe respectivement la troisième spire d'Ida et Pingalâ.

Pendant le demi-temps qui termine le réchaka l'énergie est conduite sur Ajnâ où se croisent les deux nâdîs, puis sort simultanément par les deux narines et dans les bras.

## Vingt-deuxième leçon Préparation et exécution du 14<sup>e</sup> mouvement de Naropa Le saut en lotus

Suivant les possibilités physiques du pratiquant nous envisagerons deux possibilités.

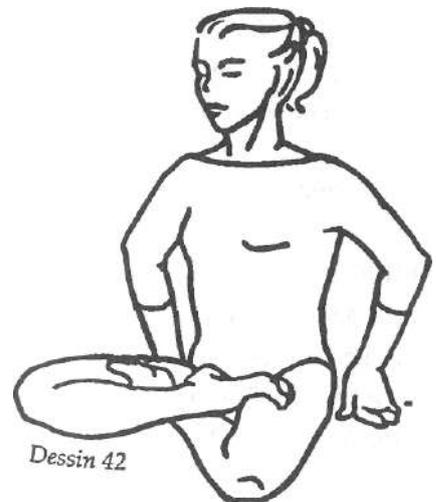
### 1. Saut en avant, jambes croisées en lotus (padmâsana)

S'asseoir sur le sol, les jambes repliées devant soi en lotus.

a). Prendre conscience de la bonne assise équilibrée sur les deux fesses qui doivent appuyer sur le sol avec la même pression. Cette réalisation de tout le corps en équilibre et en aplomb est importante dans cet exercice pour que, dans le saut, le corps ne soit pas projeté de côté ou d'autre.

Quelques instants de préparation sont indispensables à ce propos. Dessins 42 et 43.

b). Mettre les bras de chaque côté du corps et prendre appui avec les mains ou l'extrémité des doigts, suivant que les bras sont longs ou courts par rapport au buste. C'est une question de morphologie personnelle, mais il est indispensable d'être à l'aise dans la posture pour pouvoir appuyer sur le sol efficacement afin de soulever le corps. S'entraîner au besoin à mettre le corps ainsi soulevé du sol, en équilibre sur les mains où l'extrémité des doigts, — selon le cas. Peut-être sera-t-il bon pour certains de revenir à cette occasion à des appuis sur les doigts en position du guetteur.



Dessin 42

c) Pour exécuter le saut, après avoir mis les bras et les mains en bonne position d'appui :

Expirer en rentrant le ventre, diaphragme remonté. Garder le ventre rentré et inspirer en grandissant le buste et en appuyant fortement sur les mains, ou les doigts pour décoller les fesses du sol.

Expirer en poussant les fesses en avant, dans un mouvement de balançoire, les deux bras tendus et rigides représentant les deux montants de celle-ci.

Inspirer lorsque les fesses reviennent en arrière, le mouvement de balançoire se poursuivant.



Enfin expirer brusquement, en purifiante, par la bouche grande ouverte, dans un AH ! sonore, venant du ventre, le diaphragme vigoureusement remonté, lorsque le balancement ramène les fesses en avant et que, lâchant l'appui au sol le corps se trouve projeté en avant, les deux bras rapidement lancés devant soi, à la hauteur des épaules, paumes dirigées vers le haut.

## **2. Saut sur place, jambes croisées en tailleur ou en siddhâsana (posture parfaite)**

La préparation est la même que précédemment. Le mouvement de balançoire est moins facile, les jambes risquant de se décroiser. Aussi le balancement est moins ample.

La respiration joue le même rôle dans le balancement.

Dans la position fesses au sol, mains en appui de chaque côté du buste, expirer en rentrant le ventre, diaphragme remonté.

Inspirer en dressant le buste et en décollant les fesses du sol.

Expirer en amorçant le mouvement de balançoire vers l'avant, mais modestement pour que les jambes restent en position croisées.

Inspirer lorsque le mouvement ramène les fesses vers l'arrière.

Lorsque le mouvement revient vers l'avant, au lieu d'accentuer ce mouvement vers l'avant pour sauter comme précédemment, arrivé à la verticale laisser choir les fesses au sol, autrement dit le saut se fait sur place.

Il se fait, par ailleurs dans les mêmes conditions respiratoires. En expiration purifiante avec un AH ! sonore, bras tendus rapidement en avant à la hauteur des épaules, paumes dirigées vers le haut. Ceci est le 14<sup>e</sup> mouvement de Naropa.

## Vingt-troisième leçon

### Exécution du 15<sup>e</sup> mouvement de Naropa

### Mouvement ondulatoire des bras

Ce mouvement fait partie de la série des 18 mouvements préliminaires.

Mais alors que dans cette série il s'exécute debout, ce 15<sup>e</sup> mouvement de Naropa se fait en position assise, suivant la posture adoptée par le pratiquant, en tailleur, en position parfaite ou en lotus.

De plus il s'exécute très lentement, sur le rythme  $(3/2/5/2) \times 2 = 6/4/10/4$ .

Rappelons que 6 est le temps d'inspiration et 10 celui d'expiration. L'expiration légèrement plus longue que l'inspiration, et les deux temps d'apnées étant égaux. C'est un rythme respiratoire tamasique,

#### 1. Préparation et exécution

Position de départ assise, les bras tombant décontractés de chaque côté du buste.

S'entraîner, sur le rythme respiratoire 3/2/5/2, à lever les bras écartés dans la ligne des épaules dans une inspiration syncopée en trois temps.

Rappelons que l'inspiration syncopée consiste à répartir le temps d'inspiration, ici en trois, en marquant un temps d'arrêt entre chaque en suspension de souffle, donc sans expirer entre temps.

Pour l'expiration syncopée il en sera de même, sauf que ce sera en cinq temps et qu'il ne faudra pas inspirer pendant le temps de l'expiration, en respectant une suspension du souffle à chaque temps d'arrêt. Dessins 44 et 45.



*Dessin 44*

C'est en portant l'attention sur le mouvement des poignets qu'il nous faut obtenir que les coudes se plient vers l'arrière, entraînant un mouvement des épaules également vers l'arrière.

Pour ce faire, les mains doivent être dirigées en équerre avec l'avant-bras et surtout dans le plan frontal. Cela a une importance pour le travail énergétique dans les bras. Or il est plus facile de diriger les mains vers l'avant, dans le plan sagittal et nombreux sont les pratiquants qui choisissent la facilité, mais le travail énergétique est alors très différent. C'est pourquoi nous insistons pour qu'il en soit tenu compte dans l'entraînement. Rappelez-vous toujours qu'il y a une différence infinie entre une chose faite d'une façon quelconque et la même chose faite à la perfection !

Sur l'expiration, au contraire, en tendant les bras et en poussant sur les poignets, les doigts tendus vers le sol, toujours dans le plan frontal, les épaules reviennent en avant. Cette expiration se fera syncopée en cinq temps.

Ainsi, c'est uniquement le mouvement des poignets, bien exécuté, qui entraîne le mouvement de circumduction des épaules et non l'inverse comme il est trop courant de le voir. Pour la circulation de l'énergie dans les bras c'est très différent. Et le mouvement que nous allons maintenant exécuter dans la série des Naropa est très puissant. Mais cette puissance dépendra de la qualité de l'exécution.



Dessin 45

Lorsqu'on aura bien assimilé le mouvement, en position assise, en trois pour monter et en cinq pour redescendre, ces temps répartis de façon régulière, on s'entraînera à allonger le souffle pour tendre vers le rythme 6/4/10/4.

Arrivé à ce stade de l'entraînement il nous faut différencier deux façons d'opérer.

1° On compte mentalement six pour monter les bras en six gestes et on compte dix en les abaissant en dix gestes.

2° On compte six en montant plus lentement les bras en trois gestes et les abaissant également plus lentement en comptant dix, en cinq gestes.

Les deux façons de faire sont bonnes et efficaces. Chaque pratiquant peut choisir ce qui lui convient le mieux personnellement, pour l'instant.

Mais rappelez-vous que c'est un principe que nous avons déjà exposé dans les mouvements préliminaires, et qui est applicable aux mouvements de Naropa :

- plus le mouvement est rapide, plus il s'adresse au plan dense, et plus il est lent plus il agit sur les plans subtils. Mais il est déconseillé d'agir avec autoritarisme. Il faut toujours être à l'écoute de son corps et même dorénavant de tout son être et agir selon ce qu'on ressent de préférence à ce qu'on imagine.

## 2. Mouvement ondulatoire des bras en respiration purifiante.

L'exécution de cette respiration purifiante se fera sur le rythme 6/1/3/2

L'inspiration lente par les narines en 6, la rétention courte en 1, pendant laquelle on mettra les lèvres en position pour la purifiante et on tournera les paumes de mains vers le haut.

L'expiration en 3 s'obtiendra par trois mouvements successifs des bras, les coudes se pliant pour se rapprocher chacun du thorax, sur son chant à droite et à gauche, aux trois niveaux suivants :

1) vers les seins, 2) en dessous des seins, 3) aux basses côtes

Les coudes se plient rapidement pour se rapprocher du thorax, mais les avant-bras restent dans le plan frontal. Puis les bras se détendent brusquement en suspension de souffle (expiration syncopée) comme un ressort, toujours dans le plan frontal, mais latéralement.

Nous voyons trop rarement ce mouvement bien exécuté. Nombreux sont les pratiquants qui prennent très vite la mauvaise habitude, cédant à la facilité :

- 1) de laisser les coudes à la même hauteur
- 2) de ne pas maintenir les paumes des mains dirigées vers le haut
- 3) de ne pas déplacer les mains dans le plan frontal
- 4) de déplacer ces mains verticalement alors qu'elles doivent l'être horizontalement.

Le mouvement ainsi escamoté est certes plus facile, mais minimise le travail au niveau des épaules. Son action est complètement différente quant à la circulation de l'énergie dans les bras.

C'est donc un détail important à observer.

## 3. Retour au calme

Cette respiration purifiante sera suivie d'un retour au calme en maintenant quelques instants la posture, les bras tendus sans raideur posés sur chaque genou, les paumes des mains dirigées vers le haut.

Se détendre sur l'ambiance frontale en l'appréciant.

## Vingt-quatrième leçon

### Exécution du 16<sup>e</sup> mouvement de Naropa

### Circulation de l'énergie prise aux Sources

1. Se concentrer sur sahasrâra en trâtaka. Puis différencier sahasrâra gauche et sahasrâra droit en se concentrant légèrement à gauche, puis à droite.

Rester quelques instants en ékâgratâ double sur ces deux principes.

2. Faire de même sur mûlâdhâra et maintenir un ékâgratâ double sur mûlâdhâra gauche et mûlâdhâra droit. Dessin 47.



Dessin 47

3. Puis maintenir en double ékâgratâ la conscience sur l'infini, au-dessus de la tête, sur les deux principes lunaire et solaire.

4. Exécuter :

- Pûraka mobile sur le principe lunaire kumbhâka intérieur sur sahasrâra gauche - réchaka mobile sur mûlâdhâra gauche.
- Kumbhâka extérieur mobile, de mûlâdhâra gauche à mûlâdhâra droit.
- Pûraka mobile sur mûlâdhâra droit - kumbhâka intérieur sur sahasrâra droit - réchaka mobile sur le principe solaire.
- Kumbhâka extérieur mobile du principe solaire au principe lunaire.

Ici se termine ce cycle respiratoire dans l'espace, dans un plan vertical, qui passe dans le corps du pratiquant dans le plan frontal.

Repandre ce cycle pendant trois minutes minimum, toujours dans le même sens

L'entraînement amène le pratiquant, par un acquit automatique, à l'oubli de son corps de chair pour un vécu intensif sur le corps de l'énergie.

5. Se détendre quelques instants sur le frontal en appréciant l'ambiance avant de passer au 17<sup>e</sup> mouvement.

## Exécution du 17<sup>e</sup> mouvement de Naropa

Equilibre sur la tête (shîrsâsana) : jambes "en as de pique"

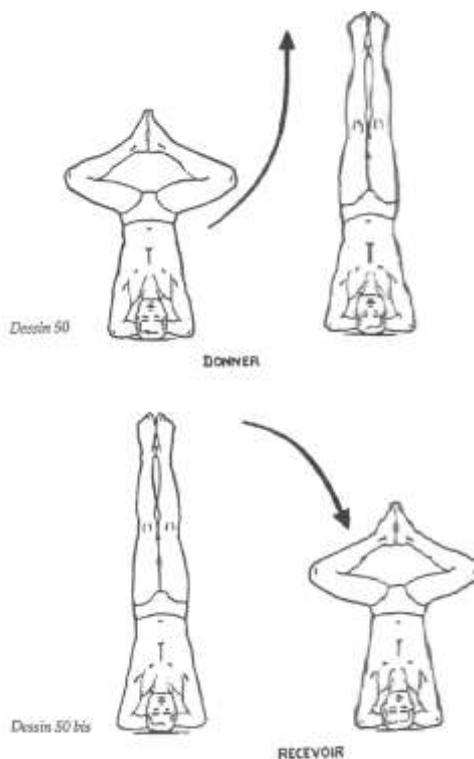
1. La pensée sur mûlâdhâra, inspirer. Puis expirer en allongeant les jambes la pensée allant sur la Source Créatrice. Répéter le mouvement trois fois consécutives. Revenir en vide de souffle en position initiale. Dessin 50

2. Puis allonger les jambes en portant la pensée sur la Source créatrice, pour, en inspirant, y puiser l'énergie. Expirer en ramenant les jambes en "as de pique", talons joints près du sexe, la pensée sur mûlâdhâra. Durant le vide souffle, allonger les jambes. Exécuter 3 fois le mouvement. Dessin 50 bis.

3. Revenu en posture assise, retrouver le calme et apprécier l'ambiance résultante.

### Remarque :

En cas de contre-indication pour le pratiquant d'exécuter cet équilibre sur la tête, se contenter de prendre la posture de la chandelle (sarvângâsana).



## Vingt-cinquième leçon Préparation et exécution du 18<sup>e</sup> mouvement de Naropa La prière yoguique ou yoginî-mantra

*"Prière : Mouvement de l'âme tendant à une communication spirituelle avec Dieu, par l'élévation vers lui des sentiments (amour, reconnaissance), des méditations. "* Petit Robert.

Dans la prière yoguique, cette communication va s'effectuer avec la sphère des yogîs.

Mais qu'entend-on par sphère des yogîs ?

Cela sous-entend déjà, que lorsque notre corps sans vie rejoint les éléments du monde de la forme, nous admettons que la partie la plus subtile, l'âme en la circonstance, s'échappe de ce corps pour subsister dans le sans-forme.

Ce n'est pour beaucoup d'entre-nous qu'une hypothèse. Mais les yogîs ont à ce propos une certaine expérience ayant pour la plupart, un vécu sur les plans subtils au-delà de ce corps dense et mortel. C'est en dehors de toute hypothèse, de toute conception, de toute imagination.

Ils ont en fait, pris conscience que tout vibre et qu' au niveau du monde du créé, le taux de fréquence vibratoire est peu élevé, tandis que plus on va vers le sans-forme, plus ce taux s'élève pour tendre à se rapprocher de celui de la vibration initiale. Cette dernière étant le principe de toute chose créée, c'est-à-dire Dieu pour les uns, Brahman pour les autres etc.

Ces yogîs ont fait ces expériences d'états de méditation dans lesquels, sous une apparence de complète immobilité, ils restent en fait en dehors du temps et de l'espace dans des états de vie intensifs sur les plans les plus subtils. Ce qui signifie que ces yogîs, de leur vivant, font déjà l'expérimentation d'états vibratoires qui leur donnent une idée de l'après-vie.

C'est bien en dehors de toute imagination, de toute fabulation, qu'ils expérimentent ces états dans lesquels leur corps de chair étant transcendé, ils connaissent sur leurs plans subtils des états vibratoires ignorés du commun des mortels.

Les Maîtres tibétains ont là-dessus une connaissance incontestable. Il suffit de lire "Le livre des morts tibétains" (7) pour s'en convaincre. Cette connaissance ne peut venir que d'un vécu expérimental. De même pour la connaissance de l'anatomie subtile du corps de l'énergie qui ne fait aucun doute pour les acupuncteurs.

C'est à rapprocher, de nos jours à ces expériences vécues par des milliers d'individus qui accidentés, sont restés un certain nombre de jours dans le coma et revenus à la vie gardent le souvenir de ces quelques jours post-mortem.

Notre pratique personnelle dans ce domaine, qui date de plus de vingt années, ne nous a pas amenés à une certitude car nous ne sommes pas pressés d'en faire la preuve

directe. Mais c'est pour nous une hypothèse parfaitement plausible que d'admettre qu'au grand départ nous ne serons pas tellement surpris de nous trouver dans des ambiances vibratoires qui ne nous seront pas tellement étrangères.

Dans ce cas, est-ce illogique de penser que ce travail de purification et d'allègement de notre corps dense, ainsi que l'habitude de vibrer de plus en plus rapidement sur nos corps subtils, puisse nous faire rejoindre plus aisément cette sphère blanche des yogîs ?

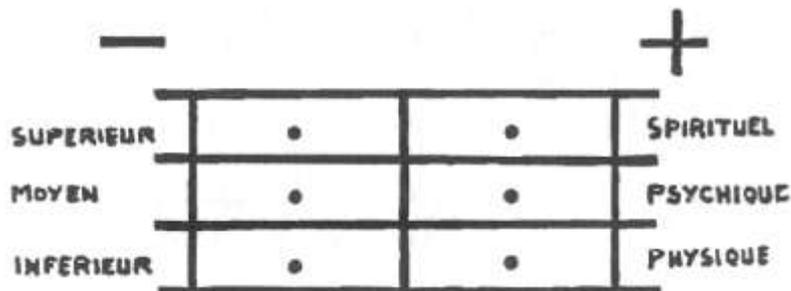
Telle est notre conception de cette pratique.

## 1. Les 3 plans différenciés sur l'infini au-dessus de la tête

Tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas et réciproquement" (6).

L'Homme est un microcosme à l'image du macrocosme.

A nos trois principaux plans de conscience (physique, psychique, spirituel) correspondent sur l'infini trois plans que nous appellerons pour les utiliser : inférieur, moyen, supérieur. Dessin 51.



Ainsi sur l'infini au-dessus de notre tête, notre conscience se portera, pour les différencier, au plus haut sur le plan supérieur, au-dessous sur le plan moyen et au-dessous de celui-ci sur le plan inférieur. C'est pure imagination pensez-vous. Vous avez, pour l'instant raison. Toutefois nous préférons le terme imagerie mentale à imagination, ce dernier pouvant avoir un sens un peu péjoratif pour certains.

Mais si, en dehors de toute imagination, nous arrivons à sentir réellement une différence entre ces plans qu'en penser ?

Nous allons vous en donner le moyen.

Portez votre attention sur le triangle que constituent les narines. Le sommet de ce triangle est la pointe du nez et sa base les deux narines près de la lèvre supérieure.

Abaissez les paupières pour mieux vous concentrer, avec plus de facilité, sur ce triangle.

a) Concentrez-vous en ékâgratâ sur deux points au sommet de chaque narine, et simultanément sur le plan supérieur sur l'infini. Prenez conscience de la respiration et de prâna et constatez que cette respiration est fine, légère, et qu'elle monte d'elle-même, sans effort, vous faisant oublier votre schéma corporel.

b) Concentrez-vous ensuite en ékâgratâ sur deux points situés au milieu des narines. Respirez de façon pranique en vous reliant au plan moyen sur l'infini. Appréciez la différence avec l'exercice précédent. Au besoin répétez alternativement ces deux exercices.

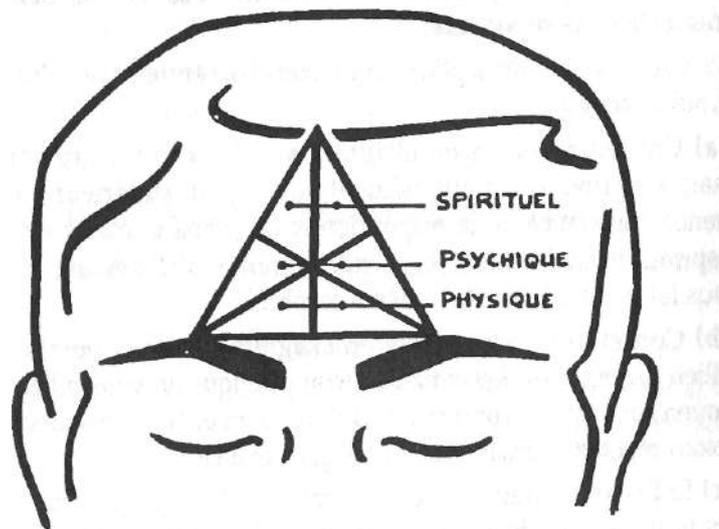
c) Enfin concentrez-vous en ékâgratâ sur deux points situés à la base des narines, près de la lèvre supérieure. Reliez-vous cette fois au plan inférieur sur l'infini. Sentez prâna, beaucoup plus dense, ne plus monter comme précédemment, mais à l'opposé vous faire prendre conscience de votre corps physique.

Est-ce de l'imagination ? Refaite plusieurs fois ces expériences, en toute objectivité, au besoin en allant du plan supérieur au plan inférieur et vice versa. Faites-le jusqu'à ce que vous ayez acquis la certitude de distinguer ces trois plans sur l'infini par ce procédé respiratoire.

## 2. Le triangle frontal de commandement

Nous consacrerons, à la fin de cet ouvrage, tout un chapitre sur ce triangle frontal de commandement. Mais nous sommes amenés ici à en traiter succinctement car son utilisation nous est précieuse pour l'exécution de la prière yoguique. Dessin 52.

- a) Faites ékâgratâ sur le point supérieur frontal situé en haut de la barre médiane du front, à la racine des cheveux. C'est le sommet du triangle frontal considéré.
- b) Au milieu de chaque sourcil, prenez conscience d'une cupule sur l'arcade sourcilière, au besoin en appuyant l'index sur chacune. Le centre de chaque cupule détermine les sommets de la base du triangle. Faites un ékâgratâ sur chacun d'eux, puis un ékâgratâ double simultanément sur les deux. Enfin un triple ékâgratâ sur les trois sommets du triangle.



Dessin 52

- c) Lorsque vous aurez bien marqué, de façon sensorielle ces trois sommets, reliez-les pour tracer ainsi les trois côtés du triangle. Puis réalisez un trâtaka sur la surface du triangle.
- d) De chacun des sommets, tracez maintenant les trois médianes correspondant aux trois côtés opposés. Elles se coupent au centre "0" déterminant six petits triangles ou encore trois groupes de deux triangles : inférieurs, moyens, supérieurs.

Nous savons déjà que l'ambiance frontale, dans sa totalité, représente la résultante de toutes les ambiances qui composent notre être.

Nous préciserons ici, que les deux triangles inférieurs de ce triangle de commandement vont nous permettre d'agir sur le plan physique, les deux triangles moyens sur le plan psychique et les deux triangles supérieurs sur le plan spirituel. Chaque triangle de gauche intéressant l'ambiance yin de chaque plan, et chaque triangle de droite l'ambiance yang.

### **3. Entraînement à l'attitude**

Ainsi se précise votre attitude :

- a) vous êtes assis en posture, conscient de votre base,
- b) vous vous reliez en pensée aux trois plans sur l'infini au-dessus de votre tête,
- c) entre ces deux extrêmes vous situez le triangle frontal dans la tête puis en dessous le ventre avec le torse et sa colonne vertébrale autour de laquelle, dans le corps de l'énergie, s'enroulent les nâdîs.

Familiarisez-vous avec ce schéma et entraînez-vous à respirer en différenciant les trois plans sur l'infini à l'aide du triangle des narines, tout en situant le triangle frontal entre les deux.

## Vingt-sixième leçon

### Prière yoguïque ou yoguinî-mantra

### Utilisation des crosses

1. Porter la conscience sur les trois plans différenciés sur l'infini. Partager ces trois plans en deux par un plan vertical Sur chacun d'eux se situe à gauche l'ambiance Inn et à droite l'ambiance Yang.

Remarquez que dès que la conscience se porte à gauche ou à droite, ne serait-ce qu'à un millimètre du plan médian, la respiration se fait immédiatement par la narine gauche ou la narine droite.

2. Porter la conscience en dualité de concentration sur le principe du plan supérieur gauche et sur le petit triangle supérieur gauche du triangle frontal.

Dans un pûraka mobile, prendre l'énergie sur le principe du plan supérieur gauche et enrouler la crosse autour du principe du petit triangle supérieur gauche. Pendant le kumbhâka intérieur sur ce principe, tracer l'image mentale du déroulement de la crosse en sens inverse, pour pouvoir, sur le réchaka être propulsé sur le principe du plan supérieur gauche sur l'infini.

Exécuter plusieurs fois cet exercice pour acquérir la facilité et un certain automatisme. Puis faire de même sur la droite.

3. Se concentrer ensuite en dualité sur le principe du plan moyen supérieur gauche sur l'infini, et sur le principe du petit triangle moyen du triangle frontal.

Pratiquer de la même façon que précédemment pour enrouler la crosse autour du principe du triangle psychique gauche et repartir sur l'infini. Puis de même à droite.

4. Enfin poursuivre cet entraînement en dualité de concentration sur le principe du plan inférieur gauche sur l'infini, et sur le principe du petit triangle inférieur gauche du triangle frontal. Puis de même à droite.

5. Lorsqu'on aura acquis l'aisance dans l'utilisation des indriyas pour former les crosses, ainsi que la conscience des diverses respirations, on s'entraînera à allonger le souffle en enroulant chaque crosse tout en comptant mentalement trois tours, puis en ralentissant ensuite le rythme,

6. On pourra alors, pour les petits triangles physiques enrouler simultanément les crosses autour de leur principe et autour du centre abdominal gauche et droite, comme on a appris à le faire pour la liaison avec les Sources.

### Pûraka triple aux trois plans sur l'infini

1. **Plan supérieur** : la conscience est portée alternativement en trois temps sur le principe gauche, sur le droit et au centre sur le plan médian. Le pûraka est ainsi triple, utilisant successivement la narine gauche, la narine droite et les deux narines.

Les crosses s'enroulent dans le même temps sur les petits triangles supérieurs, gauche, droit et les deux simultanément dans le troisième temps.

S'entraîner à rejeter sur l'infini en réchaka. Puis allonger le plus possible le souffle en utilisant la respiration prânique, la conscience à la pointe des narines. Ce détail est d'une très grande importance si l'on veut pouvoir exécuter l'ensemble des pûrakas.

2. **Plan moyen** : faire de même avec la liaison, plan moyen sur l'infini, les deux petits triangles moyens et la respiration prânique au centre des narines. Pûraka triple la conscience sur le plan moyen sur l'infini et réchaka sur ce plan moyen.

Il est essentiel que par la pratique, grâce au développement des indriyas, on puisse obtenir constamment la différenciation des ambiances utilisées.

3. **Plan inférieur** : pour ce dernier plan, la pratique diffère du fait que les crosses frontales s'enroulent simultanément avec les crosses abdominales.

### Un détail important pour ce plan inférieur :

Dans le premier temps du pûraka, l'énergie est prise au plan inférieur gauche sur l'infini, relié au petit triangle inférieur gauche simultanément avec la crosse abdominale gauche, dans le plan frontal, et utilisation du prâna au bas de la narine gauche.

Dans le deuxième temps du pûraka, l'énergie est prise au plan inférieur droit sur l'infini, relié au petit triangle inférieur droit simultanément avec la crosse abdominale droite, dans le plan frontal, et utilisation du prâna au bas de la narine droite.

Dans le troisième temps du pûraka, l'énergie est prise simultanément sur les deux principes gauche et droit du plan inférieur sur l'infini. La liaison se fait simultanément avec les principes des deux petits triangles inférieurs et utilisation du prâna au bas des deux narines.

Mais la crosse se fait dans le plan sagittal, perpendiculaire au plan frontal. La hampe de cette crosse est dans l'axe du dos et la crosse elle-même s'enroule trois fois autour du sexe.

Dans les deux temps précédents, les crosses s'enroulaient, dans le plan frontal alternativement à gauche et à droite avec la prise de conscience, suivant le cas, des organes génitaux testicules ou ovaires.



## Vingt-septième leçon

# Prière Yoguïque ou yoguinî-mantra

## Les mantras

Le mantra est instrument de pensée, formule rituelle (initiatique, secrète) utilisée comme support de méditation.(8).

Toute combinaison de mots sanscrits est susceptible de constituer un mantra, lequel a une valeur symbolique et peut contenir une signification ésotérique.

*"Scientifiquement cette théorie peut être comprise une fois comprise la loi des vibrations. Chaque organisme possède son taux de vibration particulier et il en est de même pour chaque objet inanimé (...) Pour l'adepte, connaître le mantra d'une déité, c'est savoir comment mettre en mouvement les communications psychiques, une sorte de transcendance communication télépathique ou sans-filiste avec cette déité. " (8).*

Il est bien spécifié d'autre part, dans le texte que nous empruntons ici, que si les mantras ne sont pas dits avec leur intonation particulière, ils sont sans effet. Et lorsqu'ils sont imprimés et lus par un non-initié, ils semblent en effet sans signification et n'en ont aucune sans la direction d'un guru humain.

Les mantras que nous employons, sont essentiellement prononcés mentalement dans le silence. Les détails complémentaires n'étant fournis que de bouche à oreille pour des raisons faciles à comprendre.

*"La science occulte de l'emploi correct des mantras confère les pouvoirs supranormaux. Ceux-ci peuvent être employés, suivant le caractère de l'adepte, en magie blanche pour de bonnes fins, ou en magie noire pour de mauvaises. Les sentiers de la main droite ou gauche, n'étant qu'un jusqu'à ce point de l'application pratique des fruits obtenus par le développement psychique.*

*A partir de ce point, l'un des sentiers monte vers l'Emancipation et l'autre descend vers l'Esclavage" (8).*

### 1. Entraînement progressif pour allonger le souffle

1. Commencer par le plan supérieur : en comptant 3 à chaque temps du pûraka triple, cela fait un pûraka en 9 !... Il faut apprendre à doser et à respirer par la pointe des narines. Le contrôle du souffle est indispensable. Expirer en réchaka sur le plan supérieur.

S'entraîner de même progressivement sur les deux autres plans en expirant respectivement sur chacun d'eux. Ceci donne l'occasion de les différencier de plus en plus réellement et facilement

2. Ajouter le plan moyen au plan supérieur. Le pûraka monte à 18.

3. Enfin ajouter le travail sur le plan inférieur. La durée du pûraka total atteint alors son maximum 27.

Mais en aucun cas il ne peut être question de volontarisme et de compétition. L'erreur grossière et dangereuse serait d'utiliser un métronome. On compte mentalement ce qui permet d'allonger ou de diminuer le temps de la seconde pour l'adapter à ce que l'on ressent sur soi-même. Il ne faut pas admettre la moindre perturbation sur le rythme cardiaque.

## **2. Utilisation des couleurs sur les trois plans sur l'infini**

S'entraîner à différencier sur les trois plans de l'infini, du plan supérieur à l'inférieur, les couleurs suivantes :

à gauche : jaune pâle

rouge pâle

bleu pâle

à droite : jaune foncé brillant

rouge foncé brillant

bleu foncé brillant

Lorsqu'on jugera le reste bien assimilé, on pourra ajouter ce nouvel élément dans la pratique de yoguinî-mantra.

## Vingt-huitième leçon

### Prière yoguïque ou yoguinî-mantra

### La respiration barattée

Cette respiration a déjà été utilisée pour effectuer la "Liaison aux Sources".

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 55.

Ce mouvement à l'image de la baratte, cette machine à battre le lait 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.



a). Après avoir exécuté les divers pûrakas à partir des trois plans différenciés sur l'infini, en utilisant les mantras, les couleurs et les crosses, la conscience est focalisée dans l'abdomen. C'est le kumbhâka intérieur.

b). 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 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 droite de l'abdomen, puis poursuivant le mouvement de droite à gauche, pour descendre sur la gauche de l'abdomen et revenir, en bas, à droite.

Commencer à pratiquer ce mouvement en s'aidant de la respiration, ce qui facilite le travail musculaire. Inspirer en montant à droite. Passer en haut, de droite à gauche, en apnée inspiratoire. Descendre à gauche en expirant. En bas revenir à droite 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). C'est pendant ce mouvement de baratte, en kumbhâka intérieur, qu'on prononcera mentalement le mantra :

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 toutefois un détail que nous avons mis au point pour nous-mêmes et que nous vous communiquons à titre indicatif. Le "OM" part en montant sur la droite. "MANI PADME

HUM" décrit deux ellipses, le "HUM" finissant en haut, au milieu.

De cette façon, le "LAM" qui suit immédiatement, percutant le bîja de Mûlâdhâra en début du réchaka, se trouve en position pour descendre verticalement dans une condition de puissance maximum.

**Note :** " Dans chacun des chakras se trouve un Bîja Mantra, ou "Mantra germe » de chacun des attvas qui y sont attachés. Ils sont le germe du Tattva, car celui-ci sort d'eux et entre en eux. Le nom naturel de toute chose est le son produit par l'action des forces mouvantes qui le constituent. C'est pourquoi, dit-on, celui qui prononce mentalement et vocalement, avec une force créatrice, le nom naturel de quelque chose que ce soit, amène à l'être la chose qui porte ce nom ". (9).

d). La prise d'énergie, comme nous l'avons déjà expérimenté, se fait en dualité de concentration, simultanément aux sources et dans l'atmosphère ambiante. C'est, dans ce dernier cas avec les mudrâs d'inspiration et d'expiration méridiennes en repliant certains doigts.

L'inspiration gauche se fait avec le mudrâ des doigts de la main gauche, poing droit fermé.

L'inspiration droite se fait avec le mudrâ des doigts de la main droite, poing gauche fermé.

Le troisième temps du pûraka triple se fait les doigts des deux mains en mudrâ d'inspiration.

La baratte durant le kumbhâka intérieur, s'exécute les deux poings fermés.

Après le LAM qui percute mûlâdhâra en début de réchaka, les doigts des deux mains se mettent en mudrâ de bénédiction pour se situer légèrement au-dessus de sahasrâra où la conscience va prendre l'énergie, qui est montée par le canal de la sushumnâ, sortant de brahma-randhra pour la conduire vers Brahman en montant en spire.

Ce geste des bras, de chaque côté du buste doit être ample et harmonieux.

## Vingt-neuvième leçon

### Prière yogique ou yoguinî-mantra

### Contact avec la sphère blanche

#### 1. Mudrâ de bénédiction

Replier vers l'intérieur de chaque main l'auriculaire correspondant qui, on le sait, a sur le bord externe de l'ongle le méridien yang par où monte l'énergie et sur le bord interne le méridien inn par où elle descend. Dessin 56.

Rapprocher face à face, tendus sans raideur, pouce et annulaire, l'un étant inn et l'autre yang.

Enfin restent tendus, comme deux cornes d'escargot, index et médium, l'un yang et l'autre inn par lesquels s'échappe concentrée l'énergie polarisée.

Tel est le mudrâ de bénédiction.



Dessin 56

#### 2. Sphère blanche des yogis

Nous y avons fait allusion précédemment. Dans l'état actuel de notre petite compréhension il est plausible de penser, si toutefois nous faisons nôtre l'hypothèse d'une réincarnation, que lorsque nous quitterons notre habit charnel nous puissions selon nos capacités vibratoires atteindre un certain niveau, une certaine sphère où séjournent déjà ceux qui ont travaillé pour, mais qui n'ont pas encore la possibilité de s'identifier au Tout, à l'Absolu, d'être Brahman. Autrement dit une étape et un lieu de transformation et de préparation pour une prochaine réincarnation, qui nous donnera l'occasion de poursuivre notre évolution.

Mais où situer cette sphère des yogîs ? Précisons ici ce vocabulaire :

**Brahman** : qui est l'Absolu, le Principe unique de toutes choses, d'où tout naît du sans forme dans le monde de la forme, nous le situerons partout et au-delà de toute création.

**Brahmâ** : qui est le Dieu créateur est en fait le principe de Brahman. Nous pouvons l'imaginer au sommet d'un triangle équilatéral (triangle sattvique), le sommet dirigé vers le ciel, les points de base du triangle étant respectivement à gauche shakti et à droite îschvara.

Rappelons que pour percuter Brahmâ, les courants praniques se déplacent dans le sens précis shakti-îshvara-brahma. C'est le sens du grand souffle Shvara, lequel dynamise âkâsha, la matière primordiale. Ainsi les courants d'énergie de Prâna, qui sont

âkâsha dynamisé, percutent Brahmâ et permettent l'évolution du Brahman. (10).

Alors, humblement nous situerons cette sphère blanche des yogîs, au-dessus de nous très haut, mais sous le triangle shakti-îshvara-brahma. Et lorsque nous dirigerons le souffle sur Brahman en prononçant mentalement le OM, en montant en spire, ce sera au-delà de tout.

**Brahma-randhra** : c'est l'ouverture vers l'Absolu. Elle correspond à la fontanelle chez les nouveau-nés et est considérée comme la voie royale pour s'échapper du corps, soit dans le samâdhi, soit au moment de la mort.

### **3. Reprenons le déroulement de la prière yogique où nous l'avons laissé la leçon précédente**

Nous sommes les doigts des deux mains en geste de bénédiction, situés au-dessus de brahma-randhra, en période de réchaka, lequel a commencé sur mûlâdhâra.

Poursuivre ce long réchaka en prononçant mentalement le OM tout en dirigeant le fluide sur Brahman.

Les mains montent vers le ciel, décrivant trois tours de spire dans le sens déjà utilisé pour conduire prâna dans îda et pingalâ autour de la colonne vertébrale.

### **4. Pûraka [on aspire Brahman)**

En descendant par la spire en sens inverse jusqu'au brahma-randhra

### **5. Réchaka**

Pour renvoyer l'énergie, puissante et qualifiée du Brahman sur la Sphère blanche des yogîs tout en prononçant le mantra sacré : OM MANI PADME HUM.

### **6. Ramener lentement et harmonieusement les bras, latéralement de chaque côté du buste**

Entrecroiser les doigts, pouce et index de chaque main réunis sur le bord unguéal formant ainsi deux "O" se touchant. Les paumes des mains sont ainsi tournées vers le haut comme pour soutenir le bas ventre, les dos des mains posés sur le haut des cuisses, les bras en arceaux dans le plan frontal. Ce mudrâ des doigts est utilisé pour le prânâyâma.

On peut préférer un mudrâ de méditation en plaçant les mains ouvertes, la gauche au-dessus, les deux pouces joints bout à bout forment ainsi avec les deux index un ovale dans le sens latéral. C'est au choix du pratiquant.

Ce geste s'exécute en dualité de concentration, la majeure partie de la conscience restant sur la sphère blanche, d'où résulte un état de béatitude.

## Trentième leçon

### Exécution du 18<sup>e</sup> Mouvement de Naropa

#### La prière yoguïque ou yoguinî-mantra

Après l'exécution du 17<sup>e</sup> mouvement, revenu en posture assise et ayant retrouvé le calme et apprécié l'ambiance résultante :

**1. Porter** simultanément la conscience sur les narines, sur le triangle frontal et sur ses trois groupes de petits triangles ainsi que sur les trois plans différenciés au-dessus de la tête sur l'infini.

Maintenir mentalement ce schéma et porter une partie de la conscience sur les mains pour fermer le poing droit et mettre les doigts de la main gauche en mudrâ d'inspiration méridienne.

**2. Pûraka triple** : en mini conscience puiser prâna dans l'atmosphère ambiante, une partie de la pensée portée sur les doigts de la main gauche, le poing droit étant fermé.

Le maximum de la conscience est sur le plan supérieur gauche, en visualisant jaune pâle, pour le premier temps du Pûraka triple qui s'exécute en dirigeant la conscience sur le petit triangle frontal supérieur gauche. En enroulant trois fois la crosse autour du principe de ce triangle, prononcer mentalement le mantra correspondant ayant également conscience d'avoir déterminé le taux de vibration de prâna en portant la pensée en haut de la narine gauche.

Le deuxième temps du pûraka triple s'exécute en fermant le poing gauche, la main droite tournée vers le bas, les doigts en position d'inspiration méridienne. La conscience est sur le plan supérieur droit, visualisant jaune foncé lumineux, en déterminant le taux de vibration de prâna à la pointe de la narine droite et en dirigeant la pensée vers le triangle supérieur droit. En enroulant trois fois la crosse autour du principe de ce petit triangle prononcer mentalement le mantra correspondant.

Le troisième temps du pûraka triple s'exécute les deux mains tournées vers le bas, les doigts en position d'inspiration méridienne. La conscience est simultanément sur les plans supérieurs gauche et droit différenciés. Le taux de vibration de prâna est déterminé en portant une partie de la conscience en haut de chaque narine. La pensée conduit l'énergie puisée au plan supérieur sur l'infini sur les principes respectifs des deux triangles supérieurs, enroulant les crosses gauche et droite simultanément en prononçant mentalement le mantra correspondant.

**3. Immédiatement**, sans interrompre le pûraka (pûraka syncopé), exécuter de même un pûraka triple, s'enchaînant avec le premier, mais la conscience se portant successivement sur le plan moyen.

Le mouvement des mains, avec les doigts en position de respiration méridienne est semblable à celui utilisé précédemment pour les trois temps du pûraka triple. Le prochain, sur le plan inférieur, suivra également le même processus.

a). Sur le plan moyen, à gauche en visualisant rouge pâle, penser au centre de la

narine gauche pour définir le taux de vibration de prâna. La conscience conduit alors l'énergie puisée au plan moyen gauche autour du principe du triangle frontal moyen gauche. Enrouler trois fois la crosse en prononçant le mantra correspondant.

b). Sur le plan moyen, à droite en visualisant rouge foncé lumineux, penser au centre de la narine droite et conduire l'énergie puisée sur le plan moyen droit autour du principe du triangle frontal moyen droit. Enrouler trois fois la crosse en prononçant mentalement le mantra correspondant.

c). Sur le plan moyen à droite et à gauche simultanément, penser au centre de chaque narine et conduire l'énergie puisée sur le plan moyen sur l'infini sur les principes respectifs des deux triangles frontaux moyens. Enrouler les deux crosses simultanément trois fois autour de chaque principe en prononçant mentalement le mantra correspondant.

**4. Poursuivre** immédiatement le pûraka syncopé en portant la conscience sur le plan inférieur au-dessus de la tête sur l'infini.

a). A gauche visualiser bleu pâle, en pensant à un prâna dense vibrant à un taux moins élevé au bas de la narine gauche, près de la lèvre supérieure. La conscience conduit l'énergie puisée au plan inférieur sur l'infini simultanément autour des principes du triangle frontal inférieur gauche et de l'abdomen gauche. A ce niveau, prendre conscience de l'organe sexuel (testicule ou ovaire gauche) et de la force sexuelle qui le caractérise. Enrouler les crosses trois fois autour de chaque principe en prononçant mentalement le mantra correspondant

b). A droite visualiser bleu foncé lumineux, en pensant au bas de la narine droite. Diriger la conscience simultanément autour des principes du triangle frontal inférieur droit et de l'abdomen droit. A ce niveau prendre conscience de l'organe sexuel (testicule ou ovaire droit) et de la force sexuelle. Enrouler les crosses trois fois autour de chaque principe, dans le plan frontal, en prononçant mentalement le mantra correspondant.

c). Enfin en dualité de concentration, porter la conscience sur le plan inférieur, à gauche et à droite. La pensée se situe au bas de chaque narine gauche et droite.

Puis du plan inférieur sur l'infini la conscience conduit l'énergie dans l'axe du dos jusqu'au bas. C'est la hampe d'une crosse qui va s'effectuer dans le plan sagittal, perpendiculaire aux deux crosses abdominales réalisées dans le plan frontal. Les trois tours de cette crosse vont s'effectuer autour du sexe globalement, avec une très forte perception de la force sexuelle tout en prononçant mentalement le le mantra correspondant.

#### **Remarque :**

Tout ce qui précède constitue le Pûraka, c'est-à-dire le temps d'inspiration pour prendre l'énergie à ses Sources différenciées. La conjugaison de concentrations, de visualisations colorées, de mudrâs et de mantras, de même que la différenciation des différents taux de fréquence vibratoire de prâna ne sont pas là pour accumuler sans raison des difficultés.

Lorsque le pratiquant a assimilé le tout, il réalise au-delà d'une compréhension intellectuelle, forcément limitée au monde de la forme, qu'il s'est transformé réellement et profondément parce qu'il vibre différemment, s'éloignant du dense, petit à petit, pour aller vers le subtil. C'est un résultat qui se gagne et qui se mérite

Le kumbhâka intérieur, temps d'apnée inspiratoire ne doit pas être exécuté en bloquant

volontairement l'air dans les poumons. C'est une délicate suspension du souffle qui nécessite la maîtrise de ce dernier.

Exécuter en kumbhâka intérieur, le mouvement de baratte décrit précédemment, en prononçant mentalement le mantra correspondant.

**5. Le réchaka**, sera un long réchaka mobile pour accéder au Brahman. Dessins 56 et 57.

Il débute lorsqu'on percute le bija de mulhadara en prononçant mentalement LAM. La pensée conduit l'énergie dans la sushumnâ, dans un premier temps, jusqu'à brahma-randhra, tandis que les bras dans un geste harmonieux amènent les mains au-dessus de ce "trou de Brahman", les doigts en mudrâ de bénédiction.

Dans un second temps, sans interruption ni saccade, la pensée continue à véhiculer



Dessin 57

l'énergie jusqu'à Brahman, sur l'infini au-delà de tout. Prononcer mentalement le mantra correspondant, tandis que les mains se dirigent vers le ciel en décrivant trois tours de spire dans le sens déjà appris pour faire monter les nâdîs autour de la colonne vertébrale.

**6. Pûraka mobile** sur Brahman dont on capte l'ambiance pour l'amener sur brahmarandhra, les mains descendant par la spire, mais cette fois en sens inverse.

**7. Réchaka mobile** pour renvoyer l'énergie du Brahman sur la sphère blanche des yogis tout en prononçant à nouveau le mantra correspondant.

**8. On apprécie** alors un état vibratoire de qualité, état de béatitude. Rester dans cet état tout en utilisant une minime partie de la conscience pour ramener, lentement et harmonieusement les bras latéralement de chaque côté du buste. Poser le dos des mains sur le haut des cuisses, les doigts en mudrâ comme il a été décrit précédemment. Dessins 58 et 58 bis.

Ecouter le son de la sphère blanche. S'identifier à l'ambiance de la sphère.



Dessin 58

Dessin 58 bis

**Règles générales :**

1. Etre passif vis-à-vis des Sources : c'est l'état de réceptivité.
2. Le récepteur : le pratiquant  
l'émetteur : les Sources, les sphères (blanche, cosmique, etc.) l'onde porteuse : le son intérieur.
3. Faire le vide intérieur.  
Il faut auparavant réduire au maximum l'activité des plans qui, en nous, peuvent contrarier cette descente :  
Plan physique.  
Plan mental : agir sur la partie inférieure du manomaya kosha. Il faut obtenir une relaxation très profonde.
4. Après avoir obtenu le vide intérieur, visualiser blanc, intérieur et infini.  
Ecouter et entendre le son du blanc (onde porteuse).
5. Il faut alors moduler l'onde.  
C'est la prière yogique ou yoginî-mantra.

**Remarque importante :**

Nous venons de décrire la pratique de la prière yogique. Lorsqu'elle est réalisée, le pratiquant est évidemment dans une ambiance très spécifique. Il vibre, sur tous les plans de conscience qui le constituent, à un taux de fréquence très élevé. Revenir dans le concret, c'est-à-dire dans son corps de chair, demande assurément quelques précautions afin de ne pas provoquer un choc désagréable et pouvant être parfois nocif. Dans la pratique du Yoga de l'énergie, c'est l'un de nos soucis d'avertir l'élève des précautions à prendre pour revenir progressivement et sans heurt d'une ambiance subtile à une ambiance plus dense afin de se retrouver au centre de gravité du corps physique. C'est évidemment indispensable pour continuer à vivre dans le monde de la forme. Nous reviendrons sur ce sujet à la fin de cet ouvrage à l'occasion du triangle de commandement.

## CONCLUSION

Le lecteur de ce texte aura compris l'importance d'un travail persévérant et progressif pour pouvoir obtenir ce lâcher prise profond indispensable à cette descente en lui de ce Divin, de cette puissance et cette qualité indescriptibles.

On ne peut que soi-même réaliser et sentir cet Absolu, ce Suprême. C'est vraiment au-delà des possibilités de compréhension de notre intellect dont nous sommes pourtant si fiers. Cela se situe également au-delà du vocabulaire. C'est uniquement par un langage vibratoire que nous pouvons accéder à ces plans subtils de notre être, ce microcosme et assurer la liaison, voire l'identification avec les plans subtils du Tout, dans le macrocosme.

La difficulté c'est que plus nous lâchons prise pour devenir perméable à cette extraordinaire puissance qualitative, plus nous devons rester vigilants. Paradoxalement plus nous devons être à l'écoute et moins notre volonté doit intervenir, mais plus elle doit être présente, vigilante. Il faut se pénétrer de ce principe que lorsqu'elle intervient sur les plans subtils, elle se différencie de plus en plus du volontarisme trop souvent pratiqué, même dans les techniques du yoga.

Aussi est-il indispensable de revenir dans l'entraînement constamment aux exercices de base, pour exécuter des gammes à l'exemple de tout virtuose.

Sans cesse détendre, décrisper, mais aussi tonifier. Inlassablement recentrer, concentrer, mais aussi faire vibrer. Maîtriser ses gestes, son corps, mais aussi ses pensées.

Il faut pour réussir, éviter à tout prix la dispersion. Une technique est alors une aide précieuse.

Nous vous proposons ta pratique des 18 mouvements préliminaires, suivie de la liaison avec les Sources. Puis l'exécution des 18 mouvements de Naropa dont le dernier est la prière yogique.

Puis vivez consciemment, avec joie dans le quotidien.

# **LE TRIANGLE FRONTAL DE COMMANDEMENT**

## AVANT-PROPOS

Ce qui va suivre ne peut intéresser que les pratiquants du yoga de l'énergie qui ont acquis la possibilité de percevoir et d'apprécier les ambiances vibratoires subtiles qui traduisent la vie sur les différents plans de conscience qui composent leur être global.

Toute recherche compréhensive purement intellectuelle, du travail qui va être proposé sur ces plans, ne peut qu'être vouée à l'échec. Cela, en effet ne peut, en aucun cas, satisfaire la logique de ce mental analytique, bavard et raisonneur. Celui-ci doit être auparavant transcendé. L'esprit lui-même est alors, selon l'image traditionnelle, comme la surface du lac parfaitement calme.

Aussi notre Maître Lucien Ferrer, qui nous a transmis cet enseignement, nous disait-il souvent : "Ne cherche donc pas tant à comprendre. Fais ce que je te dis et ne raisonne pas. Mais observe objectivement les résultats, sois attentif à tout ce qui se passe, vois et ressens...joue le jeu" !

Certes, c'est là demander à un esprit occidental une chose à laquelle il a été peu habitué. Cependant c'est indispensable s'il désire accéder progressivement à une plus profonde connaissance de lui, et à une meilleure utilisation de ce merveilleux instrument dont il n'utilise trop souvent qu'une infime partie de ses possibilités.

C'est dans un lâcher prise tant physique que psychique, mais en restant paradoxalement vigilant, en développant ses sens "subtils" au-delà de sa petite compréhension ordinaire, qu'il peut, ébloui et émerveillé, découvrir le potentiel de ses possibilités latentes.

Serait-ce, là aussi, pour tout être humain le chemin tracé de son évolution sur cette terre, pour le conduire de l'animal vers le Divin ?

Mais ce ne peut être à la portée de tous, malgré nos désirs égalitaires. C'est pourquoi il est honnête de prévenir le lecteur éventuel de ce texte. Mais alors, penserez-vous est-ce bien utile de le rédiger ?

Nous nous sommes posé longtemps la question avant de nous décider à le faire. Mais, même si cet enseignement ne peut être mis en pratique que par une minorité d'individus préparés à le recevoir, pour cette unique raison doit-il rester ignoré ?

Lucien Ferrer nous a transmis cet enseignement oralement. Disparu prématurément, avait-il l'intention un jour de le divulguer par écrit ? Vingt-cinq ans après son départ, nous préparant à le rejoindre, devons-nous partir sans que cette "science subtile" puisse être, après nous, retransmise ?

Nous n'avons aucune précision sur la source à laquelle notre Maître a puisé cet enseignement spécifique, sinon qu'il se référait au grand mystique tibétain Milarépa, qui vécut au XI<sup>e</sup> siècle de l'ère chrétienne. Cet enseignement est-il diffusé secrètement par ailleurs ? Depuis ces dernières vingt-cinq années, nous l'avons expérimenté sur nous-mêmes, utilisé maintes fois bénéfiquement, approfondi et perfectionné de notre mieux.

Nous pensons faire œuvre utile en communiquant notre expérience et ces matériaux, à ceux qui vont nous succéder. Qu'ils continuent à aider tous ceux qui sur cette voie, cherchent une meilleure connaissance de l'Homme complet, pour promouvoir avec une véritable science de l'Homme, un art de mieux vivre dans ce monde et dans l'optique d'une évolution vers les plans supérieurs.

Cet enseignement technique est d'une précision extraordinaire.

Cependant nous n'avons aucune autre référence à citer que cette appartenance, et cette liaison télépathique que nous confiait Lucien Ferrer, à ces grands gurus tibétains de la lignée des Kargyütpas. Explication peu plausible pour notre mental analytique et qui bloque immédiatement tout esprit occidental "bien pensant".

Nous dirons simplement que nous avons succédé à Lucien Ferrer selon son désir et aussi, d'après ses dires, sur la recommandation de ses Maîtres...

Depuis maintenant plus de vingt ans, ajoutant notre expérience à la sienne, dans le même esprit et dans la même lignée, nous nous efforçons de suivre le Chemin tracé par ces Grands Gurus.

Nous redécouvrons là, incontestablement, une véritable science de l'être humain dans sa totalité et dans son insertion dans le Tout. Cela nous est offert tel un magnifique cadeau.

Mais la difficulté, l'énorme difficulté de sa retransmission, c'est qu'en Occident, notre évolution s'est faite en utilisant et en développant notre mental analytique et raisonneur, limité au monde concret de la forme.

A part quelques êtres de génie, intuitifs, que l'on prend généralement durant leur vie terrestre pour des fous, nous cherchons surtout à apprendre et nous voulons coûte que coûte comprendre. Nous voulons "AVOIR" et ainsi, consciemment ou inconsciemment, nous nous limitons.

Pour aller plus loin, pour découvrir une autre dimension, pour atteindre le sans-forme, il nous faut plus simplement sentir et vibrer. Il nous faut "ETRE".

Certes la technique la plus raffinée, agissant sur le plan le plus subtil de l'individu fait encore partie du monde de la forme. Mais c'est en utilisant ces techniques, en travaillant avec persévérance qu'on peut espérer, par une véritable transformation de l'être humain dans sa totalité, transcender ce monde de la forme.

C'est alors une mutation globale de l'être humain qui s'opère pour qu'il puisse vibrer sur les plans les plus subtils. Ce n'est possible qu'en transformant la fréquence vibratoire de l'énergie, le prâna des yogîs, jusqu'à des taux infiniment élevés.

Actuellement, dans notre monde moderne, des appareils sophistiqués sont susceptibles de nous faire entrevoir aussi bien l'infiniment petit que l'infiniment grand ; et la similitude de ces deux dimensions, diamétralement opposées, bouleverse les conceptions de notre mental analytique limité.

Mais étant donné ces révélations que nous apportent chaque jour nos scientifiques d'avant-garde, lesquelles révélations corroborent de plus en plus la science millénaire des yogîs, le temps n'est-il pas venu d'oser révéler ces enseignements, jadis réservés à quelques-uns, étant bien convenu que cela fait partie d'un enseignement ésotérique.

Dans la science actuelle, ésotérisme et exotérisme ne se côtoient-ils pas ?

Pourquoi chacun ne pourrait-il accéder à une plus grande connaissance s'il en a le désir, les possibilités et surtout s'il est prêt aux sacrifices nécessaires, c'est-à-dire à y

consacrer une grande partie de son activité.

Nous vivons à une époque de transformation, de mutation. Epoque passionnante, mais dangereuse. L'Homme a acquis des pouvoirs matériels considérables, mais qu'il se souvienne de la langue d'Esopé qui peut être à la fois ce qu'il y a de meilleur et ce qu'il y a de pire. Plus récemment nous avons la découverte de l'atome et de la force atomique. Tout est dans l'utilisation que l'Homme peut faire de ces "pouvoirs".

Il en est de même pour le contenu de ce livre.

Il y aura certainement des lecteurs dont la curiosité sera déçue. C'est qu'ils ne seront pas prêts pour le comprendre et encore moins pour réaliser ce qu'il contient. Qu'ils mettent ce livre en attente dans leur bibliothèque. Un jour viendra, dans 5, 10, 20 ans -où ils seront ravis de le retrouver.

Il y en aura d'autres, un petit nombre, pour lesquels ce sera ce qu'ils attendaient. L'étincelle qui les enflammera. Ce livre sera alors pour eux un guide précieux. Ils y trouveront l'espoir et la force pour avancer alors qu'ils désespéraient de voir le bout du tunnel.

C'est pour ce petit nombre que nous jugeons utile de transmettre ce niveau d'enseignement. C'est à ce propos que s'applique le fameux : "Il y aura beaucoup d'appelés et peu d'élus."

Mais il est de notre devoir de prévenir ces derniers que, sur ce chemin, tout leur acquis ne devra être utilisé qu'à des fins spirituelles, soit pour eux, soit pour aider tous ceux qui les solliciteront dans ce même but. La force atomique peut aider les hommes à mieux vivre ; la bombe atomique peut les exterminer.

Que la découverte de la Conscience Pure soit transmise à tous ceux qui consentiront consciemment au sacrifice nécessaire pour suivre ce Chemin !

## Définition

Nous avons, dans la prière yogique, utilisé ce triangle frontal et nous avons pu déjà en soupçonner l'importance. Nous allons maintenant, par un travail plus approfondi, en apprécier la valeur qui est considérable.

Comme son nom l'indique, ce triangle frontal de commandement se situe sur le plan du front

Il se trouve déterminé avec précision par ses trois sommets :

1. le supérieur, en haut de la ligne médiane du front, ligne fictive que l'on fait partir de la racine du nez pour aboutir à la racine du cuir chevelu.
2. les deux inférieurs qui se situent chacun, à gauche et à droite, au milieu de chaque sourcil. Il existe en effet sur chaque arcade sourcilière une cupule facile à déceler en touchant avec chaque index. Le centre de ces cupules définit les deux sommets de base du triangle.

Mais pourquoi triangle de commandement ?

Grâce à notre travail en yoga de l'énergie, nous avons acquis la certitude que l'ambiance frontale traduisait effectivement la résultante des ambiances qui composent l'être humain, c'est-à-dire ces ambiances physique, psychique et spirituelle. Nous allons maintenant expérimenter que le triangle frontal concrétise tous les points de commande de ces diverses ambiances et ainsi mérite bien sa dénomination.

# I - Tracer le grand triangle et les six petits triangles le composant

## 1. Déterminer les trois sommets du triangle

1. En posture assise correcte, réaliser l'aplomb du corps et le calme de l'esprit. Dessin 1.
2. Faire ékâgratâ sur le point supérieur frontal. Détendre tout autour et respirer finement de façon prânique, en allongeant le souffle avec un minimum d'effort pour ne pas crisper.

Lorsque la concentration sera acquise avec l'effort minimum, réduire l'amplitude respiratoire jusqu'à obtenir une respiration superficielle au point sattvique de respiration.



Dessin 1

Pousser alors l'ékâgratâ en tête d'épingle, pointe d'aiguille, sur l'infiniment petit, en agissant sur la pensée dans sa forme. Cet entraînement sera à répéter jusqu'à obtenir l'instantanéité de la concentration en ékâgratâ.

3. Faire de même ékâgratâ sur la cupule de l'arcade sourcilière gauche, puis sur celle de l'arcade sourcilière droite.
4. Faire ékâgratâ double sur les deux cupules. Pratiquer jusqu'à obtenir la facilité et l'instantanéité.
5. Faire de même ékâgratâ triple simultanément sur les trois sommets.
6. Faire ékâgratâ sur le point médian de base. Il se situe entre les deux cupules, un peu au-dessus de la racine du nez.

## Points de commande des systèmes nerveux

Ces quatre points commandent les systèmes nerveux. C'est dire leur importance.

Les résultats de notre action sur ces points dépendent :

- a) de notre puissance de concentration
- b) du dosage de cette concentration
- c) de notre faculté de réaliser des prânâyâmas : énergétiques, colorés, psychiques.
- d) de notre sensibilité à apprécier les ambiances subtiles.

### Le sommet du triangle

Commande le système nerveux parasympathique.

### Les deux sommets de base

Commandent les deux chaînes ganglionnaires du système nerveux sympathique.

### Le point médian de base

Commande le système nerveux cérébro-spinal.

### Note:

Rappelons que les deux systèmes sympathiques sont antagonistes et réagissent constamment et naturellement l'un sur l'autre. Ils ont, entre autre, une action sur le cœur et les organes génitaux. Il serait dangereux de vouloir jouer à l'apprenti sorcier et de courir le risque de détraquer ces fonctions importantes. Les exercices qui vont suivre ont pour seul but une expérimentation pour nous convaincre de l'efficacité de ces points de commande.

Remémorons-nous toutefois quelques notions à ce sujet. (11)

#### 1. Le parasympathique comprend :

- a) Une partie supérieure modératrice : le nerf vague ou pneumogastrique qui part du 3<sup>e</sup> ventricule.

On peut modérer les battements du cœur en tonifiant cette partie supérieure du parasympathique en visualisant bleu. Inversement en dispersant cette partie on accélère le cœur,

- b) Une partie inférieure dynamisatrice : le nerf pelvien qui aboutit aux organes génitaux.

Pour récupérer après l'acte sexuel, il faut tonifier le pelvien, visualiser rouge, afin de stimuler les organes génitaux, lesquels, comme tous les organes psychiques ou psycho-physiques, sont en relation avec le point supérieur frontal par l'intermédiaire du parasympathique.

#### 2. L'orthosympathique comprend :

- a) Une partie supérieure dynamisatrice : les ganglions cervicaux. On peut accélérer le cœur en tonifiant les ganglions cervicaux en visualisant rouge. Inversement en dispersant, on modère le cœur.

- b) Une partie inférieure modératrice : les ganglions dorsaux et lombaires. On peut

modérer le cœur en tonifiant les ganglions dorsaux et lombaires, en visualisant bleu.

## Déterminer les sommets du triangle

1. En posture assise rechercher l'aisance et l'aplomb du corps ainsi que le calme mental.

2. Faire ékâgratâ sur le sommet du triangle

a) ambiance : apprécier l'ambiance lumineuse, légère, sublimation des sensations, oubli du corps dense.

b) Respiration : inspiration facile, expiration limitée. Apnée inspiratoire facilitée. En respiration automatique rythme respiratoire rajasique.

Sensations manifestations tactiles de sahasrâra.

Relation avec le parasympathique : on agit par prânâyâma coloré soit en tonifiant seulement avec du bleu, ce qui modère les battements du cœur, soit en dispersant, ce qui agit de façon antagoniste sur le sympathique et accélère ces battements.

3. Faire ékâgratâ double sur les deux sommets de base.

a) Diriger une partie des indriyas dans le dos, de chaque côté de la colonne vertébrale, et prendre conscience des deux chaînes ganglionnaires du sympathique.

Avec la main droite, prendre le pouls sur la face interne du poignet gauche.

Faire un prânâyâma : pûraka externe-kumbhâka intérieur sur les deux sommets de base. Visualiser rouge-réchaka en percutant ces deux sommets. Examiner à nouveau le pouls.

b) Faire ékâgratâ sur le point supérieur, sommet du triangle.

Faire le prânâyâma : pûraka externe-kumbhâka intérieur sur le point ékagrâtique en visualisant bleu-réchaka en percutant ce point. Apprécier le pouls.

4. Faire ékâgratâ triple sur les trois sommets du triangle, puis y ajouter ékâgratâ sur le point médian de base.

a) Visualiser quatre petites sphères brillantes et lumineuses autour de ces quatre points.

Trâtaka simultanés sur ces sphères. Tenir quelques instants, puis apprécier l'ambiance frontale et l'effet sur les systèmes nerveux.

b) Trâtaka, à nouveau sur ces quatre sphères, puis ékâgratâ sur leur principe (les quatre points du triangle). Pousser l'ékâgratâ (pensée dans sa forme plus 3e degré.)

Apprécier l'effet sur les systèmes nerveux.

c) Visualiser maintenant à la place de ces sphères brillantes quatre petites lunes blafardes.

Faire ékâgratâ sur leur principe et pousser l'ékâgratâ.

Apprécier le résultat.

d) Visualiser à nouveau les quatre sphères très brillantes, rutilantes, et les faire tourner autour de leur centre dans le sens des aiguilles d'une montre placée devant soi. D'abord lentement, puis prenant progressive ment de la vitesse pour finir à toute vitesse.

Apprécier l'effet sur l'ambiance frontale et sur les systèmes nerveux.

## 2. Tracer les côtés du triangle, liaison entre les systèmes nerveux

1. Partir du point supérieur frontal, la conscience se déplaçant jusqu'à la cupule de l'arcade sourcilière gauche. Tracer la base du triangle en allant sur la cupule de l'arcade sourcilière droite. Remonter enfin sur la droite jusqu'au sommet du triangle. Dessin 2.

### a) Respiration :

Du point supérieur frontal inspirer, la conscience traçant le côté gauche du triangle. C'est la narine gauche qui inspire.

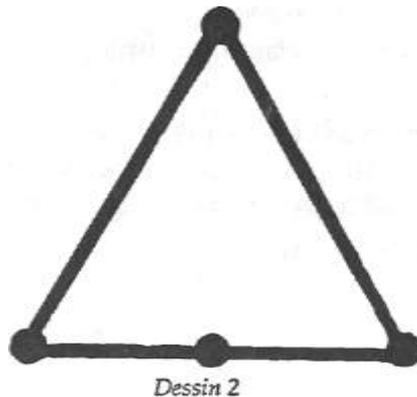
En rétention de souffle, déplacer la conscience de gauche à droite.

Expirer, la conscience traçant le côté droit du triangle. C'est la narine droite qui expire.

Ainsi se parcourt le périmètre du triangle.

### Note:

Il nous paraît utile de rappeler ici comment la métaphysique tantrique conçoit le premier cycle de l'énergie dans le Cosmos. Rappelons également "*que tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas.*"



Dessin 2

Ce premier cycle de l'énergie est représenté par un triangle équilatéral (triangle sattvique) dont le sommet est dirigé vers le ciel et symbolise Brahma, le Principe du Brahman et sa manifestation dans le monde de la forme.

A la base de ce triangle, à gauche, Shakti et à droite Ishvara. La première tamasique et le second rajasique

*"Ces deux états interfèrent pour donner naissance au souffle Shvara dynamisateur d'Akâsha. Les courants d'énergie de prâna (Akâsha dynamisé) percutent Brahma et permettent l'évolution du Brahman."* (11)

En d'autres termes, seul le sens Shakti - Ishvara - Brahma - Shakti est dynamisateur. "*L'autre sens est inadmissible car il conduirait au développement d'une ambiance*

*tamasique contraire au mouvement d'expansion du Brahman. La logique ne peut admettre que le développement d'une ambiance rajasique favorable à la dynamisation de Brahma principe de l'ambiance créatrice"*

Nous avons déjà été amenés à nous expliquer sur ce sens à propos de l'exécution des mouvements préliminaires et des Naropas.

Nous allons le vérifier maintenant une fois de plus.

**b) Parcourir par la pensée** le périmètre du triangle, partant du sommet vers le sommet de base gauche, puis droite, pour remonter au point de départ. La respiration se fait comme nous venons de l'expliquer. En prendre conscience au départ.

Puis, sans marquer d'arrêt entre chaque respiration, poursuivre un certain temps le mouvement de façon continue, d'abord lentement. Lorsqu'un certain automatisme est acquis, accélérer le mouvement jusqu'à ce qu'il devienne très rapide.

Stopper et apprécier l'ambiance, en particulier sur les systèmes nerveux.

**c) Refaire l'exercice**, mais en sens inverse. Partir toujours du point supérieur frontal, mais en inspirant par la narine droite tracer le côté droit et en expirant par la narine gauche tracer le côté gauche.

Apprécier l'ambiance résultante.

### 3. Déterminer les ambiances HA et THA

Après avoir tracé les côtés du triangle frontal, faire ékâgratâ sur son sommet et tracer la médiane, issue de ce sommet, correspondant à la base. On obtient ainsi deux triangles qui délimitent les ambiances HA et THA de tout l'être. (Ambiances solaire et lunaire, rajasique et tamasique, Yang et Inn). Dessin 3.

Ces deux triangles vont commander respectivement à ces deux ambiances.

Pour agir sur l'une ou l'autre, il suffira de percuter le principe de chacune d'elles. Ce principe s'obtiendra en traçant les trois médianes qui se couperont au point "P".

On agira sur toute l'ambiance en agissant sur le principe de diverses façons, soit par concentration plus ou moins poussée, soit par des prânâyâmas énergétiques ou colorés qui peuvent être multiples selon le lieu du pûraka et le rythme du prânâyâma.



Dessin 3

## Pratique

a) Se détendre sur l'ambiance frontale et l'apprécier. L'enregistrer dans sa mémoire.

Faire trâtaka sur le triangle de gauche, puis êkâgratâ sur son principe. Pousser l'êkâgratâ en tête d'épingle, pointe d'aiguille et au-delà vers l'infiniment petit. Apprécier ensuite l'ambiance résultante et la comparer avec l'ambiance initiale.

Le résultat de ces exercices est évidemment tributaire de la qualité de leur exécution. C'est pourquoi nous recommandons constamment de revenir aux exercices de base pour la concentration en s'exerçant séparément sur les éléments qui la constituent.

Il est certain aussi que les exercices présents constituent un entraînement efficace, à la condition de ne jamais les exécuter de façon quelconque ou dans l'esprit d'obtenir un résultat coûte que coûte.

- Refaire le même exercice sur le triangle de droite et apprécier l'ambiance rajasique.
- Terminer sur la totalité du triangle frontal après avoir déterminé son principe en traçant ses médianes. Apprécier l'ambiance sattvique.

b) Trâtaka sur le triangle de gauche. Puis êkâgratâ sur son principe. Exécuter le prânâyâma coloré suivant :

Pûraka externe - kumbhâka intérieur sur le principe en visualisant violet - Réchaka en percutant le principe et en accompagnant par la pensée la diffusion dans tout le triangle.

Apprécier l'ambiance résultante et son tamas lourd.

- Exécuter ensuite plusieurs prânâyâmas colorés en utilisant successivement les couleurs tamasiques indigo et bleu et nuancer ces diverses ambiances tamasiques.
- Mêmes exercices sur le triangle de droite. Les prânâyâmas colorés se feront successivement avec les couleurs rajasiques : jaune, orangé, rouge. Apprécier sans cesse les nuances.

c) Trâtaka sur le triangle de gauche. Êkâgratâ sur son principe.

Exécuter le prânâyâma énergétique suivant : Pûraka sur le principe de la source lunaire, sur l'infini à gauche au-dessus de la tête-kumbhâka intérieur sur le principe du triangle gauche-réchaka en percutant ce principe et conscient de la diffusion de l'énergie dans tout le triangle de gauche.

Apprécier la légèreté du tamas. Faites la différence avec l'utilisation des couleurs et le pûraka externe précédemment utilisés. Enregistrez dans votre mémoire l'ambiance actuelle, très qualifiée, pré-extatique.

- Refaire l'exercice sur le triangle droit en prenant l'énergie à la source solaire en son principe, sur l'infini à droite au-dessus de la tête.

Différencier l'ambiance rajasique, pré-extatique de la précédente, ambiance pré-extatique tamasique.

Ainsi ces deux triangles, gauche et droit, nous permettent d'agir instantanément, en dosant la puissance et la qualité, pour modifier notre ambiance, sur tous les plans, dans le sens du tamas ou du rajas.

## 4. Déterminer les trois plans de la personnalité

1. Trâtaka sur le triangle frontal. Faire ékâgratâ sur le sommet et tracer la médiane issue de ce sommet. Faire de même par ékâgratâs successifs sur les deux sommets de base pour tracer les deux autres médianes. Dessin 4.

a) On détermine ainsi six petits triangles que l'on peut regrouper deux par deux.

Deux inférieurs qui commandent le plan physique.

Deux moyens qui commandent le psychique.

Deux supérieurs qui commandent le spirituel.

b) Sur les trois plans, les triangles de gauche commandent l'ambiance Inn ou Tha et les triangles de droite l'ambiance Yang ou Ha.



*Dessin 4*

c) Les six triangles ont un centre commun, le centre du triangle frontal. Or ce centre est défini en yoga de l'énergie comme "l'impact d'âjnâ", ce chakra se situant en arrière du front à une distance de deux travers de doigts. Lorsqu'on dynamise âjnâ, on ressent un impact plus ou moins fort au centre du front.

Ceci démontre, s'il en était besoin, que ce chakra se trouve bien situé à cet endroit précis et que, d'autre part il commande à toute l'énergétique humaine. Situé sur le prânamaya kosha, en relation d'une part avec le corps de chair plus dense et d'autre part avec les plans plus subtils à commencer par le manomaya kosha.

Rappelons que sur cette perpendiculaire au front, issue de son centre, se situe plus en arrière, à la verticale de brahma-randrha, le point Source, centre de l'esprit et principe du manomaya kosha.

Ainsi se conçoit mieux l'importance de ce triangle frontal de commandement.

Non seulement ses côtés assurent la liaison entre les divers systèmes nerveux, mais chaque côté des petits triangles qui le constituent montre la liaison qui existe entre chacun de ses côtés et le plan qui lui est inférieur ou supérieur ayant avec lui un côté commun.

Ainsi le petit triangle psychique gauche a son côté inférieur commun avec le triangle physique gauche et son côté supérieur commun avec le triangle spirituel gauche. De même pour ceux de droite.

D'autre part, si on trace, passant par le centre commun, une ligne parallèle à la base du

triangle frontal, cette ligne partage en deux parties les deux triangles psychiques, mettant en évidence le mental inférieur et le mental supérieur ! ...

On découvre toutes les possibilités d'utilisation de ce merveilleux triangle frontal de commandement.

Hâtons-nous de développer notre concentration et nos sens subtils. Que de découvertes nous sont promises. L'Homme cet inconnu nous deviendra-t-il un jour mieux connu ?

## Pratique

S'exercer à agir rapidement sur les ambiances des différents plans de conscience.

### 1.

- a) Trâtaka sur les deux triangles inférieurs. Accolés par un côté commun qui est la partie inférieure de la médiane issue du sommet du triangle frontal, leur ensemble forme un triangle qui a pour sommet le centre du grand triangle et pour base la base même de ce triangle. Apprécier l'ambiance physique, sa spécificité, sa puissance, sa qualité.
- b) Trâtaka sur le triangle physique gauche, puis êkâgratâ sur son principe. Sentir aussitôt la différence d'ambiance. Enregistrer dans sa mémoire.
- c) Trâtaka sur le triangle physique droit, puis êkâgratâ sur son principe. Sentir rapidement la différence par rapport à l'ambiance précédente.
- d) Trâtaka sur l'ensemble du triangle physique (gauche et droite), puis sur son centre. Apprécier l'ambiance sattvique.
- e) Répéter un certain nombre de fois ces exercices, d'abord lentement, puis plus rapidement afin d'obtenir l'instantanéité.

### 2.

- a) Trâtaka sur les deux triangles moyens. Apprécier l'ambiance psychique. La comparer de mémoire avec l'ambiance physique.
- b) Trâtaka sur le triangle moyen gauche. Êkâgratâ sur son principe. Sentir la différence d'ambiance, etc.
- c) Trâtaka sur le triangle moyen de droite, puis êkâgratâ sur son principe. Sentir rapidement la différence avec l'ambiance précédente, etc.
- d) Trâtaka sur les deux triangles moyens situés de chaque côté du centre frontal comme deux ailes d'un papillon. Apprécier l'ambiance sattvique sur le mental.
- e) Il faut répéter avec persévérance ces exercices en les alternant de façon à rapidement avoir l'image instantanée de ces triangles différents.

### 3.

- a) Trâtaka sur les deux triangles spirituels. Êkâgratâ double sur leur principe respectif.
- b) Trâtaka sur le triangle supérieur gauche, puis êkâgratâ sur son principe. Apprécier l'ambiance, etc...

- c) Trâtaka sur le triangle supérieur droit. Apprécier la différence d'ambiance, etc.
- d) Trâtaka sur les deux triangles supérieurs. Accolés par un côté commun qui est la partie supérieure de la médiane issue du sommet du triangle frontal, ces triangles forment un losange. Se familiariser avec cette image. Apprécier aussi l'ambiance spirituelle sattvique.

## II - Agir sur les différents triangles

### 1. En ordre dispersé

#### 1. Trâtaka sur le triangle frontal. Tracer les médianes

a). Trâtaka sur les deux triangles physiques, puis êkâgratâ double sur leur principe.

Passer du principe du triangle gauche à celui du triangle droit et vice versa. D'abord lentement puis rapidement.

Ressentir ensuite la différence d'ambiance tamasique et rajasique et vice versa. Lentement puis rapidement.

b). S'entraîner de même sur les deux triangles psychiques puis sur les deux triangles spirituels.

#### 2. Trâtaka sur l'ensemble des 3 groupes des triangles physiques, psychiques et spirituels

a) Trâtaka sur les triangles physiques. Apprécier l'ambiance physique.

b) Trâtaka sur les triangles spirituels. Apprécier l'ambiance spirituelle.

c) Trâtaka sur les triangles psychiques. Apprécier l'ambiance psychique.

d) Répéter plusieurs fois l'exercice dans cet ordre. Puis le reprendre dans l'ordre : physique-psychique-spirituel. Enfin terminer par : spirituel-psychique-physique.

Ne jamais tomber dans l'automatisme total. Apprécier constamment les différences d'ambiances.

#### 3. Êkâgratâs multiples maintenus sur l'ensemble des principes des six triangles

a) Reprendre l'exercice (1) en passant de l'êkâgratâ sur le principe du triangle physique gauche à celui de droite et vice versa, en appréciant l'ambiance avec rapidité.

Puis de même successivement sur les triangles psychiques et spirituels. Terminer dans l'ordre inverse.

b) Passer ensuite de l'êkâgratâ sur le principe du triangle physique gauche à l'êkâgratâ sur le principe du triangle spirituel gauche et vice versa. Puis du principe physique gauche au principe spirituel gauche et vice versa. Enfin du principe spirituel gauche au principe psychique gauche et vice versa.

Faire de même avec les triangles de droite.

c) Exécuter pour terminer un exercice semblable, mais en croisant les liaisons entre les triangles.

Différencier les ambiances physique gauche et spirituelle droite - physique droite et spirituelle gauche, puis psychique droite et spirituelle gauche - psychique gauche et spirituelle droite et enfin psychique droite et physique gauche - Psychique gauche et physique droite.

Il faut pratiquer ces exercices consciencieusement et les répéter avec persévérance. Ils représentent un véritable "pianotage mental" et peuvent améliorer rapidement aussi bien la concentration que la perception des ambiances subtiles.

## 2. Différencier les ambiances

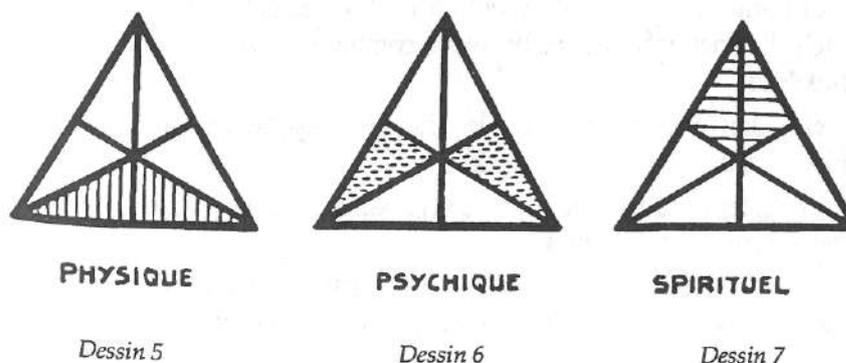
### 1. Trâtaka global sur le triangle frontal et ses six petits triangles

a) Tatraka sur les deux triangles physiques. En apprécier l'ambiance globale. Une partie de l'attention se porte sur le corps de chair, la majeure partie restant sur l'ambiance frontale. Sentir l'importance actuelle du corps physique, son ambiance dominante. Dessin n° 5

b) Porter maintenant une partie de l'attention sur les deux groupes des triangles psychiques et spirituels.

Les neutraliser à l'aide d'un prânâyâma coloré avec du blanc, soit en percutant simultanément les quatre principes dans le réchaka, soit en ayant la visualisation précise de la figure géométrique de ces deux groupes de triangles, en diffusant le blanc comme avec un vaporisateur. Revenir aussitôt sur les triangles physiques et apprécier la modification de l'ambiance physique qui se trouve renforcée.

c) Prendre conscience que la respiration s'effectue bien par les deux narines, la pensée étant concentrée avec la même intensité sur les deux triangles non différenciés.



d) Respirer de façon prânique, une partie de l'attention à la base des narines tout en restant en contact avec l'ambiance pour apprécier son évolution.

e) Expérimenter ensuite les couleurs de l'arc-en-ciel du violet au rouge. C'est l'utilisation des trois gunas.

L'exercice nous prouve, d'une part l'efficacité de la technique, mais d'autre part il nous permet de vibrer intensément sur un plan de conscience précis avec maîtrise, dosant et contrôlant l'évolution de l'ambiance. Et il en sera de même sur tous les plans !

Il est donc très intéressant de considérer ces exercices non pas seulement comme des tests de sensibilité, de maîtrise ou de "pouvoirs", mais comme un entraînement susceptible de nous transformer du point de vue vibratoire et cela sur tous les plans, y compris jusqu'aux plus subtils, comme nous le verrons ultérieurement.

f) Revitaliser les triangles psychiques et spirituels en utilisant un prânâyâma coloré. Selon ce qu'on désire, on préférera tel ou tel guna. Après un travail intensif il sera conseillé de revenir à un calme légèrement tamasique puis sattvique avec le vert pour terminer.

## **2. Trâtaka sur l'ensemble du triangle frontal et ses trois groupes de petits triangles**

a) Trâtaka simultanément sur les deux triangles psychiques, les deux ailes du papillon. Apprécier l'ambiance psychique et rester un certain temps pour parfaire le trâtaka en décrispant tout autour et en se laissant imprégner de l'ambiance, tendant à s'identifier à elle. Dessin n° 6.

b) Porter une partie de l'attention sur les triangles physiques et spirituels. Les neutraliser avec du blanc comme il a été fait dans l'exercice précédent.

c) A nouveau concentré sur les triangles psychiques, apprécier l'ambiance immédiatement renforcée.

d) Porter ensuite l'attention simultanément sur les narines et sur les deux triangles psychiques.

Ayant conscience du centre des deux narines, respirer de façon prâ-nique en allongeant progressivement le souffle et sentir l'ambiance psychique vibrer plus intensément et se tonifier.

Employer les gunas pour moduler cette ambiance psychique. La gamme des états psychiques est infinie. Il est important d'en faire l'expérience. C'est à tout point de vue un excellent exercice, tant pour la maîtrise du mental que pour les appréciations d'ambiances évidemment subtiles. Mais aussi pour réaliser des calmes plus ou moins qualifiés allant du précalme aux divers calmes modulés entre les calmes tamasiques, sattviques, rajasiques.

## **3. Trâtaka sur le triangle frontal et les deux triangles spirituels**

Dessin 7

a) Trâtaka sur les deux triangles spirituels. En apprécier l'ambiance spécifique et rester un certain temps pour tendre vers une identification avec elle, dans un état de réceptivité vigilante, mais sans agir.

b) Visualiser simultanément les deux triangles physiques et les deux triangles psychiques. Les neutraliser avec du blanc.

c) Immédiatement concentré à nouveau sur les deux triangles spirituels, apprécier l'évolution de l'ambiance du fait de cette dominante spirituelle.

d) L'attention portée simultanément sur la pointe des deux narines et sur les deux triangles spirituels, respirer très finement de façon prânique en filtrant le souffle aux narines.

Prenez conscience, du fait de cette respiration, d'une modification du potentiel énergétique de l'ambiance spirituelle.

e) Utilisez à nouveau les trois gunas pour moduler l'ambiance de multiples façons.

Opérez finement par touches légères. Constatez que sur ce plan le prânâyâma psychique, dans lequel la pensée joue un rôle très important est le plus indiqué. En effet, c'est la pensée qui, en se déplaçant, véhicule prâna. L'effort est alors minimum et, paradoxalement, l'effet est maximum.

Remarquez que les couleurs qui étaient sombres sur le plan physique sont ici d'un magnifique ton pastel, claires et lumineuses. C'est une des caractéristiques du plan spirituel. Une autre est l'état pré-extatique, PUIS les états plus ou moins extatiques dont nous vous entretiendrons bientôt.

Comme pour les plans précédents, il est intéressant de se consacrer à de nombreux exercices sur ce plan spirituel. C'est le transformer sûrement en faisant vibrer prâna à des taux très élevés. C'est, en dehors de toute fabulation, une réelle transformation de cette matière primordiale, de cet Akâsha qui est partout et en tout dans le monde manifesté. A ce stade du yoga, ce travail et ces expériences sont incontestablement une approche "scientifique" d'un réel vécu spirituel.

### 3. Mise au point

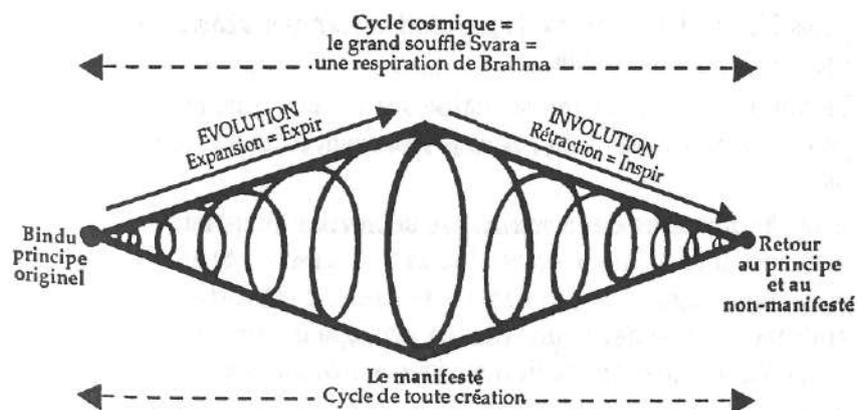
Il nous semble maintenant intéressant de revenir à la conception du cycle de la création.

Le non-manifesté et le manifesté ou le sans-forme et le monde de la forme, ou encore l'incrée et le créé qui sont des termes synonymes forment le cosmos. Le créé, plus restrictif est dénommé l'univers.

Le passage de l'incrée au créé et vice versa, qu'on appelle le grand cycle ou cycle cosmique comprend deux étapes. La première est une expansion et la seconde une contraction, laquelle va du créé vers la résorption de celui-ci dans l'incrée.

On symbolise ce passage dans l'univers par deux conques opposées par le sommet :

(4) Dessin 8.



Dessin 8

D'après les Tantriques, "Parabrahman" est antérieur à Tout, logiquement, mais non de fait (puisqu'il n'y a pour lui ni Temps, ni Espace). Il est de plus, inconditionné, non

manifesté, éternellement immobile et sans changement. Parabrahman, c'est l'Etre en Soi, unique et absolu. En lui, tout est puissance, rien n'est en acte. Tout est potentiel, rien n'est manifesté.

*"Le premier passage de la puissance à l'acte est Brahma, Dieu pensant, Dieu manifesté. Brahma n'est pas différent de Parabrahman, la substance de l'un est la substance de l'autre. Tous deux sont également en dehors du Temps et de l'Espace. Brahma est le premier passage à l'explicite de ce qui est contenu implicitement dans Parabrahman; il est Parabrahman manifesté et comme Parabrahman il est Dieu il est le même Dieu." (13)*

Il y a toutefois dans cet incréé deux éléments, non différenciés, en puissance pour que l'évolution puisse se produire à un certain moment. *"L'un doit être capable de vibrer et l'autre doit, par sa présence, créer un champ dynamisateur" (14),*

Le premier est Akâsha, la matière primordiale qui entrera dans la composition de toute création. Sans lui ce serait le néant ; avec lui c'est le vide akâshique, capable d'évoluer. Le second élément d'évolution de l'incréé est le sentiment d'Amour, principe d'état extatique, qui sera le catalyseur provoquant une différenciation de potentiel entre les deux pôles Ha et Tha de prâna, lequel doit dynamiser akâsha pour déclencher le cycle de la création.

En fait, n'est-ce pas ce qui se réalise sur le plan humain, avec les deux pôles masculin et féminin ? Sans le sentiment d'amour rien ne se passerait.

Ainsi le processus de formation de la création nous fait penser à une ambiance intermédiaire entre l'incréé et le créé où le Manifesté est en voie d'expression : l'ambiance créatrice, c'est-à-dire le Brahman, ambiance divine des yogîs. (...) Le principe du Brahman est Brahma. Dans l'ambiance créatrice Brahma joue le rôle du catalyseur (....) La syllabe qui le représente est AUM. (14)

Nous pouvons conclure en affirmant que tout ce qui existe dans le créé vibre évidemment à des taux de fréquence très divers qui spécifient chaque plan de conscience. C'est là où nous désirions en venir dans cette mise au point.

Dans *La Conscience-Energie, structure de l'homme et de l'univers*, ce magnifique ouvrage d'avant-garde, le Dr. Thérèse Brosse nous expose qu'il existe une loi de subordination fonctionnelle, loi de subordination d'un niveau donné de la structure, au niveau sus-jacent. *"Enfin, élément important, les étages supérieurs du système nerveux sont eux-mêmes subordonnés à une conscience qui se comporte comme un niveau biologique supérieur intégrant." (15)*

C'est donc en toute confiance que nous pouvons aller puiser l'énergie primordiale à sa source, sachant qu'elle suivra cette structure en respectant cette loi de subordination. Mais encore faut-il préparer le terrain et purifier le récipient pour la recevoir.

Aussi tout est-il important car tout est relié et tout s'interpénètre. Mais cela n'exclut pas une hiérarchie dont il faut constamment tenir compte. C'est à tous les niveaux une structure indispensable, à l'image du squelette dans le plan physique, autour duquel tout l'être humain se constitue. La différence est dans la vibration de l'énergie. Au plan supérieur un taux de vibration infiniment élevé, pour descendre dans la matière à des taux de plus en plus bas.

Là-dessus est basée toute la science du yoga.

C'est pourquoi, dans toutes les traditions, des techniques existent qui cherchent à annihiler le corps dense pour accéder plus rapidement aux plans subtils. Cela va de la drogue à des danses frénétiques en passant par des rythmes respiratoires spéciaux ou la

répétition de certains mantras.

Quant à nous, après avoir acquis la maîtrise du souffle et celle des pensées, nous allons chercher, en dehors de toute fabulation, en restant constamment conscient et vigilant, à atteindre des états de relaxation excessivement poussés, dits de liquéfaction.

C'est en travaillant sur le triangle frontal de commandement les trois triangles qui commandent le côté tha, lunaire féminin, tamasique, que nous allons intervenir dans ce sens sur les plans physique, psychique et spirituel Telle est la technique du yoga de l'énergie.

## III - Relaxation poussée

### 1. Sur le plan physique

1. Prendre une posture assise correcte. Obtenir l'aplomb du corps et le calme du mental.

a) Former le triangle frontal et déterminer les trois groupes de triangles en traçant les médianes.

b) Trâtaka sur les deux triangles physiques. Puis trâtaka sur le triangle de gauche. Apprécier l'ambiance tamasique dans le corps et, en flash sur les narines, constater l'activité de la narine gauche.

Rester suffisamment, l'ambiance continuant à évoluer dans le tamas. Enregistrer dans sa mémoire l'état vibratoire de cette ambiance.

c) Faire êkâgratâ sur le principe de ce triangle physique gauche. Prânâyâma : pûraka externe-kumbhâka intérieur sur le principe en visualisant violet-réchaka en percutant le principe et en diffusant le violet dans ce petit triangle.

Rester pour bien apprécier le tamas lourd du violet, prâna ayant été pris dans l'atmosphère ambiante. S'habituer à s'identifier le plus rapidement possible à l'ambiance observée. C'est le samyama où le spectateur et le spectacle ne font plus qu'un. Sans aucun raisonnement du mental inférieur analytique, le spectateur vibre avec l'ambiance observée, et l'enregistrement dans la mémoire du moment vécu présentement se fait automatiquement de façon parfaite.

d) Refaire successivement l'exercice avec la couleur indigo, puis bleue. Prendre à chaque fois le temps de s'identifier à chaque ambiance résultante. Il faut ressentir à chaque expérience le corps physique vibrer différemment dans une ambiance tamasique. Cela nécessite pour bien faire, à chaque fois un minimum de dix minutes d'expérience. Très rapidement cela conduira le pratiquant au pouvoir de se remémorer l'ambiance et de l'obtenir instantanément.

e) Revenir en détente sur les deux triangles physiques. Assister à l'évolution de la respiration qui va revenir se faire, petit à petit, aux deux narines. L'ambiance elle-même va tendre à se rééquilibrer, mais restera avec une tendance tamasique. Suivre également son évolution dans le corps, dans les bras en particulier, et sur la respiration.

Pour terminer, revenir sur l'ambiance frontale. Le triangle s'efface. La respiration s'effectue par les deux narines. Rester à apprécier l'ambiance.

#### **Remarque importante :**

Chacun de ces exercices, le précédent et ceux qui vont suivre, seront, au début de l'entraînement, réalisés lentement. Disons, pour un travail sérieux, environ une heure chaque. Il est indiqué, dans ce cas, de terminer la séance en revenant sur le triangle de droite, suivant le plan travaillé, pour redonner rapidement une touche rajasique et même, dans certains cas terminer par une ambiance sattvique. Par contre, lorsque l'étudiant aura

obtenu l'instantanéité de commande sur tous les plans, le véritable travail de réalisation profonde commencera avec l'exercice d'ensemble. Nous en reparlerons le moment venu.

## 2. Sur le plan psychique Etat de grande réceptivité

1. Prendre une posture assise correcte. Obtenir l'aplomb du corps. Réaliser une ambiance de précalme.

a) Former le triangle frontal et déterminer les trois groupes de petits triangles en traçant les médianes.

b) Trâtaka sur les deux triangles psychiques. Puis trâtaka sur le triangle de gauche.

c) Apprécier l'ambiance tamasique sur l'esprit et sur l'ambiance frontale constater l'évolution du précalme.

Rester suffisamment pour prendre conscience de l'état vibratoire sur le mental et donner le temps à ce dernier d'en être imprégné.

d) Faire êkâgratâ sur le principe du triangle psychique gauche. Décrisper tout autour et tendre vers une respiration superficielle.

e) Prânâyâma : pratiquer consciemment une respiration prânique, fine, au centre de la narine gauche. Pûraka externe-kumbhâka intérieur en visualisant violet-réchaka en percutant le principe du triangle psychique gauche et en laissant se diffuser le violet dans ce petit triangle. Constater que le violet est moins sombre que celui utilisé précédemment pour le plan physique.

f) Refaire le même exercice en utilisant successivement l'indigo et le bleu à la place du violet. A chaque expérience rester le temps nécessaire pour arriver progressivement à s'identifier à l'ambiance.

g) Revenir en détente sur les deux triangles psychiques, jusqu'à ce que la respiration se fasse sattvique aux deux narines et que l'ambiance psychique se rééquilibre, avec toutefois un dominante tamasique de très grande réceptivité. Faites quelques expériences pour vérifier. Revenir sur l'ambiance frontale pour terminer et apprécier cette dernière.

## 3. Sur le plan spirituel Etats pré-extatiques

1. Prendre une posture assise correcte. Réaliser l'aplomb du corps et un calme qualifié de l'esprit

a) Former le triangle frontal et déterminer les trois groupes de petits triangles en traçant les médianes.

b) Trâtaka sur les deux triangles spirituels. Puis trâtaka sur celui de gauche. Rester pour apprécier l'ambiance qui évolue aussitôt dans le tamas. Rester suffisamment de temps pour vous identifier à elle. Prenez garde de rester vigilant car l'ambiance très rapidement va devenir pré extatique.

c) En respiration superficielle, faire êkâgratâ sur le principe du triangle.

d) Prânâyâma : en prenant prâna à la pointe de la narine gauche, Pûraka externe-Kumbhâka intérieur sur le principe du triangle spirituel gauche, en visualisant

violet-Réchaka en percutant le principe et en laissant diffuser le violet dans tout le triangle. Constaté le ton pastel du violet et apprécié l'ambiance pré-extatique. Rester vigilant pour maintenir un temps suffisant l'ambiance en recherchant le samyama, c'est-à-dire l'identification avec l'ambiance.

e) Refaire le même exercice avec l'indigo et le bleu. Il est alors important d'arriver à apprécier ces divers états tamasiques qui, sur le plan psychique, nuancent les états pré-extatiques.

f) Revenir en détente sur les deux triangles spirituels. La respiration redevient progressivement sattvique. Apprécier l'ambiance extrêmement agréable. Faites un flash sur le corps physique et constatez qu'il a pris un certain recul. L'ambiance a une dominante spirituelle, mais elle reste qualifiée de tamas, ce qui lui confère une très grande sensibilité ainsi qu'un état de grande réceptivité.

Il est évident qu'après un tel travail, dans une telle qualité d'être, il est indispensable de revenir lentement et progressivement dans les plans plus denses. De même qu'après être resté une heure en posture du lotus on prend quelques précautions pour dénouer ses jambes.

g) Revenir sur les triangles physiques. Respirer consciemment prenant un prâna dense à la base des narines. Pratiquer ensuite le mouvement du regard intérieur, la conscience se déplaçant sur la médiane du grand triangle frontal, l'inspir au sommet, l'expir au point médian de base. Ainsi avec une énergie qualifiée (point supérieur frontal), le système nerveux cérébro-spinal sera tonifié (point médian de base) et vous pourrez rapidement être prêt à l'action sur terre !

## IV - Prise d'énergie à la source créatrice

### 1. Pour agir sur le plan physique

#### Triangles physiques : ambiances de bonheur physique et d'euphorie

1. Prendre une posture assise correcte. Réaliser l'aplomb du corps et le calme du mental.

a) Former le triangle frontal et les six petits triangles. Faire trâtaka sur les deux triangles physiques.

b) Faire trâtaka sur le triangle de gauche et maintenir cette concentration en décrispant. Puis faire êkâgratâ sur le principe de ce triangle. Apprécier l'ambiance.

c) Faire trâtaka sur la source lunaire, sur l'infini à gauche, puis êkâgratâ sur son principe. Parfaire la concentration.

d) Prânâyâma : pûraka mobile sur le principe lunaire-kumbhâka intérieur sur le principe du petit triangle physique gauche en conservant la puissance et la qualité du prâna pris à la source lunaire-rêchaka en percutant le principe et en diffusant ce prâna dans tout le triangle physique gauche.

e) Apprécier l'ambiance très particulière dans le corps physique. Comparez de mémoire avec les ambiances précédemment ressenties dans ce corps : ambiance de quiétude physique par exemple.

Apprécier l'ambiance de relaxation du corps, à la fois plus profonde et plus légère que celle obtenue précédemment avec les prânâyâmas colorés.

f) Exécuter le même exercice, mais symétrique, sur le petit triangle Physique droit en prenant l'énergie à la source solaire.

Apprécier de même les résultats et comparez-les.

g) Pour terminer, revenir sur le petit triangle physique gauche et rester un certain temps en s'identifiant à l'ambiance. C'est ainsi, dans le silence mental, que le corps de chair arrive à lâcher prise profondément. Il faut rester vigilant, sans dialoguer avec le mental analytique toujours bavard. Lorsque cette relaxation profonde est obtenue, il suffit de penser à la respiration prânique et de diriger, avec un minimum d'effort, la conscience dans tout le corps physique. On peut alors apprécier la puissance et la qualité de cette énergie. Un véritable bain de jouvence !

## 2. Pour agir sur un plan psychique

### Triangles psychiques : ambiances pré-extatiques

1. Prendre une posture assise correcte. Réaliser l'aplomb du corps et un calme qualifié.

a) Former le triangle frontal et ses six petits triangles. Faire trâtaka sur les deux triangles psychiques.

b) Faire trâtaka sur le triangle de gauche et rester pour décrisper, détendre et obtenir une respiration superficielle. Celle-ci se fait naturellement par la narine gauche et l'ambiance évolue dans le *tamas*. Rester vigilant. Plus nous allons avancer maintenant, plus la difficulté sera de pousser la relaxation, jusqu'aux états de liquéfaction, sans *"perdre les pédales"* comme disait notre Maître Lucien Ferrer.

Cet état et cette respiration obtenus, faire *ékâgratâ* sur le principe du triangle psychique gauche. Il est alors très puissant. Pousser cet *ékâgratâ* en "pointe d'aiguille". Apprécier déjà la modification de l'ambiance dans laquelle domine le psychisme. Un flash sur le corps vous fait prendre conscience de sa distance. Remémorez-vous l'ambiance physique précédente.

c) Faire trâtaka sur la source lunaire, sur l'infini à gauche, puis *ékâgratâ* sur son principe. Parfaire la concentration. L'effet du *prânâyâma* qui va suivre est tributaire de cette prise d'énergie dans sa puissance et sa qualité. Ne jamais agir de façon quelconque, mais être, à chaque minute, intensément présent. Sans doute est-il bon de le rappeler.

d) *Prânâyâma*. *Pûraka* mobile sur le principe lunaire-*kumbhâka* intérieur sur le principe du triangle psychique gauche-*Réchaka* en percutant ce principe, conscient de la diffusion de *prâna* dans toute la surface de ce petit triangle.

Apprécier l'ambiance résultante et essayer de plus en plus de s'identifier à cette ambiance. C'est le *samyama* dans lequel le spectateur et le spectacle ne font plus qu'un. Le mental analytique et bavard est réduit au silence. *Samyama* est sensé, d'après Patanjali, réunir les trois dernières étapes du yoga : concentration, méditation, extase. (16). A ce stade de votre pratique, profitez de ces appréciations d'ambiances pour vous entraîner.

Après ce *prânâyâma* l'ambiance psychique est très qualifiée. Remarquer l'état de très grande réceptivité, mais aussi un état pré-extatique très agréable. Enregistrer cette ambiance dans sa mémoire pour pouvoir la comparer avec celle du triangle psychique droit.

e) Exécuter le même exercice sur le petit triangle psychique droit, en prenant l'énergie à la source solaire. Apprécier l'ambiance résultante et comparez-la avec la précédente du triangle de gauche.

f) Terminer en revenant sur les deux triangles psychiques. Prendre le temps de retrouver une ambiance *sattvique*, la respiration s'effectuant par les deux narines. Apprécier l'ambiance qui résulte de ces exercices. Expérimenter au besoin la très grande réceptivité du mental surtout sur le triangle de gauche. Différencier cette réceptivité d'avec celle ressentie sur le triangle de droite, plus active.

Différencier également l'ambiance pré-extatique de gauche, de celle de droite. Enregistrer ces diverses sensations en mémoire. Travailler d'abord lentement, puis rapidement. Enfin, s'entraîner à faire ressurgir l'une de ces ambiances de la mémoire et la faire revivre instantanément dans l'ambiance présente.

### 3. Pour agir sur un plan spirituel

#### Triangles spirituels : Ambiances extatiques

1. Prendre une posture assise correcte. Réaliser l'aplomb du corps et un calme qualifié de l'esprit.

a) Former le triangle frontal et ses six petits triangles. Faire trâtaka sur les deux petits triangles spirituels.

b) Faire trâtaka sur le triangle de gauche. Apprécier l'ambiance qui aussitôt évolue dans le tamas, provoquant rapidement une ambiance agréable pré-extatique. Rester un certain temps en appréciant l'état poussé de la relaxation ainsi que la très grande réceptivité. Toute fabulation du mental est exclue. Attention de maintenir la vigilance, le piège à éviter étant de se laisser aller au minimum à la somnolence ou complètement absorbé par un état extatique.

c) Faire êkâgratâ sur le principe de ce triangle gauche. A ce stade de réalisation, l'êkâgratâ est véritablement une compression de la pensée dans sa forme (pensée akâshique). La pousser à son maximum selon les possibilités actuelles. Cela bien entendu ne doit engendrer aucune crispation si minime soit-elle. Vérifier son puissant effet sur l'évolution de l'ambiance. Effet optimum, c'est-à-dire maximum d'effet pour un effort minimum.

d) Faire trâtaka sur la source lunaire, sur l'infini au-dessus de la tête, puis êkâgratâ sur son principe.

e) Prânâyâma : c'est maintenant un prânâyâma psychique. Une partie de la pensée se porte à la pointe des narines pour y puiser un prâna qui vibre à un taux extrêmement élevé. En réalité, dans le prânâyâma psychique c'est la pensée qui a le rôle primordial. Celui de véhiculer une énergie extrêmement puissante et qualifiée, étant donné son taux de vibration élevé qui tend à se rapprocher de la vibration initiale.

Pour le pûraka, la pensée est sur le principe lunaire où la conscience (pensée plus sens subtils) puise l'énergie à cette source. C'est un réchaka mobile puisque la pensée véhicule cette énergie sur le principe du triangle gauche spirituel, le temps du kumbhâka intérieur. Enfin, au début du réchaka, la volonté percute le principe du petit triangle et la pensée prolonge ce réchaka en diffusant l'énergie dans tout le triangle.

f) Apprécier l'ambiance résultante. Ambiance de très grande qualité, mais surtout ambiance plus ou moins extatique.

Nombreux sont les pièges qui sont tendus ici au pratiquant. Ces états ne peuvent être imaginés, ils doivent être impérativement réalisés, vécus, sinon on dévie dans des voies de garage, d'où il est souvent difficile de sortir. C'est pourquoi tout Maître véritable répète qu'on ne peut brûler impunément les étapes. C'est aussi pourquoi, sauf quelques rares exceptions, la technique est nécessaire.

Nous atteignons ici le stade du samyama. Au terme extase Mircéa Eliade a préféré, non sans raison celui d'enstase, puisque celle-ci se réalise à l'intérieur de nous-mêmes.(18)

Il nous faut donc, dans cet exercice, comme nous l'avons déjà abordé précédemment profiter de ces états, dont nous restons maître grâce à la technique travailler ce samyama. Nous pensons, sincèrement, que ces exercices sur le triangle frontal de commandement doivent nous être d'un bon secours.

g) Exécuter le même travail sur le triangle spirituel droit relié à l'ambiance solaire sur l'infini à droite.

Par comparaison, constater la diversité des ambiances extatiques. En détente sur l'ambiance résultante du triangle droit, s'identifier à l'ambiance. Travailler le samyama.

h) Pour terminer l'exercice, revenir toujours en détente sur l'ensemble du triangle frontal. Vérifier que la respiration s'est rétablie sur les deux narines.

Apprécier l'évolution continue de l'ambiance.

### **Remarque**

Suivant que ces exercices sont exécutés le matin au réveil ou le soir au coucher, ou encore dans la journée il y a lieu de prendre en considération le retour aux occupations qui vont suivre.

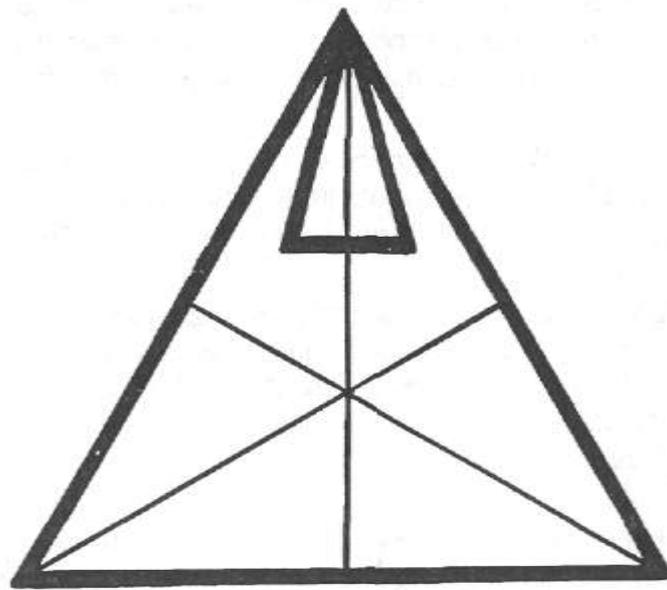
Si ces dernières nécessitent une dépense d'énergie dense, physique, il faut revenir concrètement dans le corps de chair. Nous en avons donné maintes fois des exemples. Reprendre conscience d'un rythme respiratoire en utilisant un prâna plus dense et se recentrer dans le ventre, etc.

## V - Le summum

### Le petit triangle spirituel

1. Prendre une posture assise correcte. Réaliser l'aplomb du corps et un calme mental qualifié. Rester en détente sur l'ambiance frontale un certain temps, puis faire le vide frontal passif.

a) Former le grand triangle frontal et ses six petits triangles. Faire trâtaka sur les deux triangles spirituels. Dessin 9.



Dessin 9

b) Neutraliser les triangles physiques et psychiques et faire trâtaka sur les deux triangles spirituels.

c) Faire un ékâgratâ double sur le principe de chacun de ces triangles. Relier ces deux points. Ils constituent la base du petit triangle spirituel.

d) Tracer ce petit triangle en joignant ces deux points de base au sommet (point supérieur frontal et sommet du grand triangle). Rester en trâtaka sur ce petit triangle.

e) Comme pour le grand triangle, il est possible de déplacer la conscience sur son périmètre, de gauche à droite ou de droite à gauche suivant que l'on désire tonifier ou relaxer l'ambiance spirituelle. Mais comme il s'agit de l'ambiance spirituelle, c'est extrêmement efficace et la respiration est superficielle, à l'image du prânâyâma psychique.

Se détendre sur l'ambiance obtenue et s'identifier le plus possible à cette ambiance en restant très vigilant.

2. A ce stade, ne pas perdre le contrôle est indispensable. Il faut s'y entraîner progressivement. Lorsque cela est réalisé on cherche à obtenir une relaxation encore plus profonde. Mais en travaillant sur le périmètre du petit triangle descendant du sommet sur la droite pour remonter sur la gauche, on perfectionne sa maîtrise dans les états extatiques.

a) Dans ce petit triangle, tracer la médiane issue du sommet et faire trâtaka sur le triangle de gauche. Nous allons l'appeler Inn pour éviter la confusion avec les autres triangles. Nous appellerons Yang celui de droite.

b) Faire êkâgratâ sur le principe de ce triangle Inn, en son centre. Apprécier l'effet extatique résultant de cette simple concentration. Accentuer la concentration (pensée dans sa forme + indriyas) pour marquer ce centre.

c) Faire trâtaka sur la source lunaire, puis êkâgratâ sur son principe et réaliser le prânâyâma psychique habituel pour percuter en pensée le principe du petit triangle Inn. Se détendre sur l'ambiance résultante. Lorsque le pratiquant réalise le samyama c'est un état extatique tamasique, dit du premier degré (il y en a dix-huit), prélude du samyama avec le Tout.

3. Refaire ce même exercice, suivant le même processus sur le petit triangle de droite, Yang. L'énergie sera puisée à la source solaire et on obtiendra un état extatique rajasique, du deuxième degré. On différenciera déjà ces deux degrés. On les enregistrera dans sa mémoire.

4. a) Faire trâtaka sur la totalité de ce petit triangle Inn et Yang. Tracer les médianes pour en déterminer le centre, le principe de son ambiance.

b) Êkâgratâ sur ce centre. Pousser cet êkâgratâ et constater l'effet sattvique sur l'ambiance.

c) Prendre l'énergie en pûraka psychique, simultanément aux deux sources lunaire et solaire et le réchaka en percutant le principe du petit triangle.

d) Apprécier l'ambiance résultante et rechercher l'identification, le samyama. L'état extatique qui résulte de ce travail est dit du troisième degré. Il est sattvique et généralement très apprécié.

e) Bien entendu, comme il a déjà été expliqué précédemment, il est prudent après la réalisation d'états vibratoires aussi forts de revenir progressivement dans les plans de conscience plus denses. C'est en modulant le souffle, en tenant compte à la fois du rythme respiratoire et de la fréquence du taux de vibration de prâna.

Pour terminer, on se recentre dans le ventre car la respiration se fait alors tout naturellement diaphragmatique et abdominale, intéressant les chakras ombilical et abdominal sur le plan de l'énergie.

Il est bon ensuite de provoquer, avec le mouvement du regard intérieur synchronisé avec le déplacement de la conscience et le souffle, une respiration complète qui rééquilibre tout l'être.

### **Remarque**

Tout ce travail précis a une très grande importance. Il peut paraître inutile à beaucoup de pratiquants du yoga et particulièrement à tous ceux qui se précipitent prématurément dans la méditation sans préparation sérieuse suffisante.

Cependant, discriminer les états de somnolence, de quiétude physique, d'euphorie, de bonheur ou de jouissance physiques des états de précalme, de calmes plus ou moins qualifiés, des états pré-extatiques ou extatiques, est très important, ne serait-ce que pour éviter de tomber dans le piège courant de confondre somnolence et samadhi !

Rester vigilant, toujours conscient et maître de soi au summum du lâcher prise n'est pas à la portée de quiconque. Cela demande un travail sur de nombreuses années. Cela se mérite. Exception faite pour les états de grâce obtenus par un nombre restreint d'individus. Mais ces états de grâce eux-mêmes n'ont-ils pas été mérités, dans l'ombre et souvent inconsciemment ?

## Réflexions sur le triangle frontal de commandement

Nous venons d'exposer ce que nous avons jugé nécessaire pour utiliser ce triangle frontal afin de mieux sentir, en les différenciant, les plans de notre personnalité. C'est intentionnellement que nous ne sommes pas entrés dans les détails, afin de rester plus efficaces pour atteindre le but envisagé.

Les exercices fort intéressants à ce sujet sont multiples, et nous aurons peut-être l'occasion d'y revenir. Mais nous avons déjà pu apprécier tout ce qu'il était possible d'obtenir et on peut imaginer ce qu'il nous reste à découvrir.

A titre d'exemple, nous ne pouvons résister au plaisir de vous faire partager les découvertes que nous avons faites en examinant autour de nous les fronts de ceux qui nous côtoient. Ces fronts si divers, sont révélateurs des tendances de chacune de ces individualités.

Certes le sujet a déjà été traité dans de nombreux ouvrages de morphopsychologie. Mais nous pensons que l'observation de ce triangle frontal peut révéler, avec certitude, des prédispositions innées chez le sujet observé. C'est à notre connaissance un nouvel apport à cette science moderne qui cherche à mieux connaître l'homme profond.

Nous venons de faire paraître un livre intitulé "Diagnostic de la Personnalité" (17) dans lequel nous abordons cette question.

Il y a des fronts larges et bas, hauts et étroits, plats ou bombés. En fait, ce sont trois éléments : la largeur, la hauteur et la profondeur que nous allons observer, qui vont se rassembler de façons différentes, engendrant une multitude de fronts dissemblables. C'est à l'image des sept notes de la gamme qui engendrent cette multitude d'œuvres musicales si diverses.

Aussi, pour chaque sujet observé, suivant la distance entre les deux cupules des arcades sourcilières (base du triangle frontal) et la hauteur de la barre frontale, (médiante issue du sommet), ce triangle sera différent. Il pourra être isocèle bas, ramassé, ou isocèle haut, élancé, en passant par le triangle équilatéral, équilibré.

En imaginant tracés les six petits triangles, qui représentent les trois plans différenciés de la personnalité, que de conclusions à tirer de cette observation !

Le triangle isocèle ramassé, décèle une personnalité avec de larges facultés intellectuelles, mais plus spécialement dirigées vers des réalisations concrètes et des tendances matérielles.

A l'opposé, le triangle isocèle élancé décèlera des tendances plus psychiques, voire spirituelles. A l'excès, du mysticisme.

Le triangle équilatéral pourra être interprété comme une tendance innée à un équilibre entre les trois plans de la personnalité, physique, psychique et spirituel.

Entre ces trois distinguos, il y a évidemment de multiples images qui s'intercalent. L'une d'elles mérite qu'on s'y arrête. C'est un triangle isocèle élancé, particulièrement harmonieux. Il symbolise la règle d'or bien connue et utilisée par nos Anciens. C'est le rapport entre le côté du pentagone régulier et celui du pentagone étoile. C'est le nombre d'or. La médiane = 1 et la base = 0,618 donne au triangle et par conséquent au front lui-même, ainsi qu'à ce qu'il représente, une harmonie incontestable.

Comme il nous a été donné de le préciser dans cet ouvrage sur le diagnostic de la personnalité, il faut nous méfier d'interprétations trop hâtives et surtout impératives et absolues. Mais il y a là, sûrement des observations intéressantes que confirment nos expériences sur ce triangle frontal, en yoga de l'énergie.

## Conclusion

Comme nous l'avons laissé entendre au début de ce texte, nous avons longtemps hésité à transmettre cet enseignement autrement que de bouche à oreille.

C'est finalement une réflexion de notre Maître Lucien Ferrer, que nous nous sommes remémorée récemment, qui nous a décidé à le faire. C'est en octobre 1964 que Lucien Ferrer quitta ce monde. Ce fut, pour nous un passage très douloureux, mais ce ne fut pas une surprise, car le Maître savait et il nous avait entretenu, plusieurs mois à l'avance, de cette séparation.

C'est ainsi que, nous ayant déjà désigné comme son successeur, il nous demanda un soir après le cours, de lui amener les deux premières bandes de l'enregistrement du cours supérieur.

Depuis trois années, en effet, à raison d'un cours par semaine, et sur sa demande, nous enregistrons ce cours supérieur dans lequel il nous transmettait son enseignement au plus haut niveau. Ces deux bandes contenaient chacune quatre leçons, les premières.

Nous nous empressâmes de satisfaire son désir. Il voulait revoir ces enregistrements pour les mettre à jour de ses connaissances actuelles afin, disait-il, que nous puissions lui succéder avec le moins possible de difficultés.

Deux semaines après les avoir reçues, il nous les ramenait, nous disant très déçu : "Ce n'est plus valable. Il faut revoir tout cela avec le triangle frontal de commandement. Tu devras te débrouiller seul".

Ainsi, en ce court espace de trois années, le Maître pensait que tout était à revoir sur de nouvelles bases. N'était-ce pas là nous montrer l'importance qu'il attachait à ce nouvel élément : ce triangle frontal de commandement ?

Certes nous savions qu'il l'utilisait chaque jour dans sa Polyclinique Somacétique où il exerçait ses talents de guérisseur. Il était sûrement en mesure de savoir de quoi il parlait.

Mais est-ce que ce n'est pas une difficulté pour le professeur qui cherche, ce qui était le cas de Ferrer, d'aller lui-même toujours plus avant, mais de savoir aussi se remettre constamment au niveau de ses élèves pour que les cours restent toujours à leur portée. Voici donc nos propres réflexions sur ce sujet. Depuis le départ de notre Maître, vingt-cinq années se sont écoulées. La succession a été difficile, particulièrement les premières années. Mais lorsqu'on sort de la tempête, on a sûrement acquis davantage d'expérience. Aujourd'hui nous avons structuré, pour les Occidentaux, cette technique merveilleuse de manière que l'entraînement en soit progressif. Nous nous en sommes expliqué dans plusieurs ouvrages. Nous pouvons y ajouter maintenant, car cela s'enchaîne, l'enseignement sur le triangle frontal de commandement. Le voile peut être levé. Le prétentieux qui voudra brûler les étapes comprendra très vite qu'il doit revenir en arrière, raisonnablement. Un enseignement du premier degré l'attend, duquel très rapidement il obtiendra sur lui-même de tels effets bénéfiques qu'il n'hésitera pas à poursuivre. Car le yoga ne s'apprend pas, mais il se vit. Et les choses les plus simples sont celles qui transforment l'individu le plus rapidement, à condition de bien les exécuter, consciemment et de les répéter avec persévérance. Il faut, à tout prix, éviter la dispersion.

## Extrait de : Milarepa ou Jetsun-Kahbum

*Vie de Jetsiin Milarepa (5)*

traduit du Tibétain par le Lama Kazy Dawa-Samdub, page 19.

Cette biographie est dédiée à ceux qui ne basent pas leur croyance sur des livres et la tradition, mais qui cherchent la Connaissance par la Réalisation.

*Le Char victorieux du Yogi. Celui qui atteint la Foi et la Sagesse*

*Son esprit bien attelé le conduit;*

*la Conscience est le timon et l'Esprit le joug,*

*la Vigilance le guide de l'attelage,*

*Le Char est h justice,*

*L'axe, l'Extase, les roues l'Energie,*

*Et le Calme, le compagnon de l'esprit maîtrisé;*

*L'absence de désirs, les ornements.*

*La Bonté et l'Innocence en sont les armes*

*Avec le Détachement,*

*La Patience l'armure.*

*Et c'est pour atteindre la Paix que le Char roule.*

*Construit par lui-même, par lui-même établi*

*Ce char incomparable, suprême;*

*Par lui les sages quittent le monde,*

*Et en vérité, ils remportent la Victoire.*

Le Bouddha Samyutta Nikâya)

V. P. 6, trad. de EL. Wbodward.

Non / ce brahman,  
par quoi toutes choses,  
depuis le Soleil là-haut  
jusqu'à la jarre h plus modeste,  
sont manifestés,  
ne peut être révélé par les Ecritures  
Cela se manifeste de soi-même,  
et la vraie nature de ce brahman  
est au-delà du langage  
sous toutes ses formes,  
tant humaines que divines !  
Cela ne peut se mesurer,  
Cela ne bouge pas.  
Cela m peut être souillé,  
Cela ne peut éprouver de souffrance,  
Cela transcende toute réalité...

La vraie nature du Yoga  
(Yogatattva upanishad), (18)

## Lexique

Le langage est le moyen que nous avons pour communiquer avec autrui et nous faire comprendre. Y réussissons-nous toujours ?

Ce langage peut-être commun, populaire, précieux, châtié. Il peut-être aussi technique, administratif, notarial, psychologique... Mais dans tous les cas, pour que la communication existe, il faut que les interlocuteurs parlent le même langage, et donnent le même sens aux termes employés. Ce n'est pas toujours le cas. Il en résulte, même dans la vie courante, incompréhensions et malentendus, du fait de cette imprécision. Que de dialogues de sourds pouvons-nous alors regretter !

C'est ce qui arrive dans une technique précise comme le Yoga de l'Energie. Aussi pour éviter autant que possible toute incompréhension à ce sujet, voici une liste, non exhaustive, d'un certain nombre de termes que nous employons dans nos cours et dans nos ouvrages.

### **Ambiance**

L'ambiance est couramment comprise comme l'atmosphère qui existe autour d'une personne, ou qui se dégage d'un groupe, d'une assemblée, d'un milieu dans lequel on vit. Dans tous les cas l'appréciation de l'ambiance se fait par l'intermédiaire de nos sens.

En yoga de l'énergie, l'ambiance revêt une très grande importance, car c'est elle qui nous donne la possibilité soit de nous en couper, pour nous en protéger si elle nous est néfaste, soit de la modifier le cas échéant si cela est dans nos possibilités.

Dans tous les cas, être conscient de l'ambiance qui est la nôtre dans le moment présent, ou de celle qui nous entoure, est essentiel si nous voulons agir plutôt que d'être comme le bouchon sur la vague, ballotté au gré des flots.

Dans la pratique du yoga de l'énergie, on pousse donc très loin l'étude des ambiances et, au fur et à mesure que le pratiquant avance sur ce chemin, il devient capable de déceler des ambiances de plus en plus subtiles. C'est grâce à raffinement de ses sens ordinaires, mais aussi au développement de sens subtils que les yogins appellent "indriyas".

Il est nécessaire d'admettre tout d'abord, que toute ambiance est vibratoire.

Tout vibre, même ce qui semble inerte à nos sens humains limités. Tout vibre, et tout ce qui vibre engendre de la lumière, des couleurs, des sons, des odeurs, de la température, de la saveur etc.. Tous ces phénomènes, selon leur taux de fréquence vibratoire, nous sont plus ou moins perceptibles. Dans ce domaine, beaucoup d'animaux et d'oiseaux nous sont incontestablement supérieurs bien que nous les jugions à l'inverse. Notre ego nous trompe, car notre mental analytique nous limite au monde concret de la forme. Nos frères inférieurs n'en sont pas embarrassés dans ce cas, étant encore branchés avec le Tout.

### **Ambiance frontale**

Comme son nom l'indique elle se situe au front sans pour cela épouser sa forme. Toute ambiance est en effet vibratoire.

Situez-nous en pensée au Point Source, les yeux fermés. Portez votre attention sur le front, sans vous limiter au contour du front physique. Prenez ainsi conscience de l'ambiance frontale plus floue.

Au point source, installez-vous en spectateur, en témoin, dans un état de réceptivité. Celui-ci est réalisé lorsque vous avez pris conscience du sens ambiance frontale — point source, c'est-à-dire observé — observateur (ou spectateur ou témoin). Il faut s'y entraîner car ce n'est pas un comportement ordinaire, mais le jeu en vaut la chandelle.

L'ambiance frontale, comme toute ambiance évolue sans cesse. La détecter et suivre son évolution est indispensable pour le yogin. Elle est le tableau de bord de la machine humaine, à l'image de celui de l'automobile. Car elle est la résultante de toutes les ambiances qui composent l'être humain, de toutes ces enveloppes, ces koshas qui vont du corps de chair le plus dense, au corps de lumière le plus subtil.

### **Ambiance interne**

De la même façon, mais en dirigeant la conscience à l'intérieur du corps de chair, dans le torse, on peut apprécier l'ambiance plus ou moins dense, plus ou moins physique de ce corps et même agir sur cette ambiance, ce qui aura pour conséquence de modifier le corps lui-même.

C'est par l'art de la respiration, en utilisant prâna pour faire vibrer âkâsha, qu'on obtiendra des ambiances modulées de quiétude physique, d'euphorie etc. de jouissance physique.

### **Ambiance externe**

Celle-ci comporte l'atmosphère ambiante, tout autour de soi, mais aussi bien au-delà.

Selon les exercices, on utilisera par exemple un prâna puisé dans l'ambiance externe proche de notre corps ou un prâna que l'on puisera très haut au-dessus de soi en déplaçant la conscience. Cela sera précisé évidemment selon ce qu'on voudra réaliser, les résultats étant fort différents.

### **Ambiance qualifiée**

L'ambiance est plus ou moins qualifiée, mais elle a toujours une qualification, même si elle est neutralisée. Si elle est neutre c'est là sa qualification.

L'intérêt c'est de prendre conscience de cette qualification pour pouvoir, le cas échéant, la modifier, soit dans sa puissance, c'est-à-dire son potentiel énergétique, soit en faisant varier sa qualité en utilisant les trois gunas. (Les trois modalités d'expression de l'énergie).

### **Cône de la pensée**

Il s'agit ici de la pensée pure dite pensée dans sa forme, encore appelée pensée

âkâshique.

Dans la métaphysique du yoga la genèse du créé est ainsi expliquée :

L'incrée, nommé aussi le sans-forme ou le non manifesté, est constitué d'une seule matière primordiale nommée par les yogîs Akâsha.

Dans cet Akâsha est, en puissance, Prâna, lequel est composé comme une pile électrique de 2 éléments + et- (positif et négatif).

Lorsque intervient l'Amour (divin), se produit une différence de potentiel entre ces deux éléments laquelle déclenche un mouvement qui engendre la manifestation. C'est ce que les yogîs nomment le Grand Souffle, Svava. Prâna a dynamisé Akâsha.

Ainsi se conçoit, pour les yogîs l'origine du monde manifesté, le monde de la forme, le créé.

Dans ce monde dans lequel nous vivons, tout est donc composé d'âkâsha matière primordiale. Mais à la différence de l'incrée, prâna y vibre à des taux de fréquence plus ou moins élevés, ce qui justifie l'infinie diversité de ce qui entre dans le monde de la forme, dans tous les règnes : minéral, végétal, animal et humain.

Or nos sens humains sont très limités. Mais la science moderne, avec des microscopes sophistiqués nous montre que ce que nous jugeons matière inerte est en vérité composée d'atomes qui tourbillonnent à des vitesses diverses dans ce qu'on appelle du vide, lequel n'est pas le néant. Il nous faut admettre que nous ne sommes pas plus en mesure de voir l'infiniment petit que l'infiniment grand avec nos sens ordinaires.

Ainsi, situé en pensée au Point Source, portons notre attention sur ce qui intérieurement compose le volume de notre crâne entre le front et ce point source.

Visualisons sur le "frontal" un cercle de la grandeur d'une pièce de monnaie d'un franc. Nous pouvons, en pensée, délimiter une portion de cette matière primordiale, un volume qui aura présentement la forme d'un cône. Le sommet en sera le point source et la base le cercle sur le frontal.

Ce sont nos indriyas, nos sens subtils qui seront la surface latérale du cône, délimitant ainsi dans le volume de notre crâne une portion d'âkâsha. C'est la pensée dans sa forme ou pensée âkâshique.

Ainsi se définit le cône de la pensée. Tel le faisceau lumineux d'un phare pivotant dans l'espace, dans toutes les directions, ce cône pourra être dirigé consciemment et au-delà même de notre corps limité à sa forme dans l'espace.

### **Brahma**

Il est le Dieu créateur dans la manifestation

### **Brahman**

C'est l'Absolu, le Principe unique de toute chose, d'où tout naît.

### **Chakra**

Dans l'anatomie subtile du corps de l'énergie, le chakra est un mécanisme dont le rôle est de transformer le taux de fréquence vibratoire de prâna pour que ce dernier remplisse la fonction qui lui est dévolue dans l'ensemble.

Ainsi le chakra abdominal transformera prâna en vue de la digestion et le chakra frontal en vue de fonctions plus psychiques. Ce dernier prâna devra vibrer à un taux de fréquence plus élevé que le précédent.

### **Concentration**

Se concentrer c'est focaliser l'attention sur un centre, comme on focalise les rayons du soleil au foyer de la loupe. Connaissant l'effet de cette expérience en physique, on conçoit l'intérêt de la concentration mentale et sa puissance.

On pratique la concentration dans le yoga de l'énergie en travaillant d'abord séparément les trois éléments qui la composent. Puis en les réunissant pour les utiliser simultanément.

Ces trois éléments sont :

- la pensée dans sa forme
- les sens subtils (indriyas)
- la volonté.

1 - La pensée dans sa forme

- a) on réduit son volume en se concentrant sur une surface plus ou moins importante : trâtaka.
- b) puis sur un point, successivement gros comme une tête d'épingle, puis comme une pointe d'aiguille, pour tendre vers... l'infiniment petit.

2 - Les sens subtils; en les travaillant pour les développer chacun séparément, puis simultanément.

3 - La volonté : en la dosant pour la moduler en faible, moyenne et forte.

### **Conscience**

La conscience, comme nous l'entendons en yoga de l'énergie, émane de l'esprit dont le centre est situé au point source. Elle est composée de la pensée dans sa forme et des sens subtils qui délimitent celle-ci. C'est la volonté qui meut l'ensemble.

Conscience = 
$$\frac{\text{Pensée dans sa forme} + \text{sens subtils}}{\text{Volonté}}$$

### **Déplacement de la conscience**

La conscience ainsi conçue représente le faisceau lumineux d'un phare dont le foyer lumineux serait situé au point source. La force qui projette le faisceau lumineux dans toutes les directions, c'est la volonté qui déplace la pensée dans sa forme délimitée par les sens subtils. Ceux-ci nous font "prendre conscience" de l'objet, du sujet ou du lieu sur lequel ils se portent.

### **Ekâgratâ**

Concentration de la pensée dans sa forme sur un point.

## Indriyas

Ce sont les sens subtils que la pratique du yoga de l'énergie développe particulièrement. Ils peuvent être considérés comme raffinement et le prolongement de nos sens ordinaires.

Ces derniers sont limités à notre corps physique, comme notre système nerveux dont ils font partie. Les indriyas vont au-delà du concret et, en conséquence ne sont pas limités à ce corps physique. D'où leur importance, car c'est par eux que nous pouvons pénétrer dans l'abstrait.

Ils sont au nombre de dix paires ayant nos cinq sens comme base de départ. Cinq paires d'indriyas de vue (gauche et droite), d'ouïe, de toucher, d'odorat, de goût. Ces cinq paires comprenant des indriyas de perception utilisés dans le sens de l'observé à l'observateur, et des indriyas d'action qui fonctionnent dans le sens de l'observateur à l'observé.

## Kosha

Ce terme sanscrit est traduit par enveloppes, mécanismes, corps. Les yogîs considèrent que l'être humain est composé de différents corps. Chacun d'eux a son mécanisme qui répond à la fonction qui lui incombe. Toutefois ces différents corps s'imbriquent et sont en constante interaction. Ils comprennent du plus dense vers le plus subtil :

- Annamaya kosha, corps de nourriture, corps physique
- Prânamaya kosha, corps de l'énergie
- Manomaya kosha, corps du mental, le Manas, l'Esprit
- Vrijnamaya kosha, corps causal, corps psychique
- Anandamaya kosha, corps de félicité, conscience totale.

## Mantra

Le mantra est un terme ou une formule sacrée qui peuvent être initiatiques et secrets. Leur répétition sert de support auditif pour transmettre de façon vibratoire l'idée ou le symbole à travers le mot. le plus employé et le plus sacré est la syllabe "AUM", le Son primordial qui contient tous les sons. Pour Swâmi Ramdas, c'est "le symbole le plus proche de Dieu". Citons encore le célèbre mantra employé dans la pratique du yoga de l'énergie : "OM MANI PADME HUM".

Mais "cela seul qui est accompli avec connaissance, foi et méditation, devient spirituellement effectif". (Chând. 1,1,10, cité par Tara Michaël dans *Introduction aux voies du Yoga*, Ed. du Rocher).

## Méditation

La méditation, en yoga, est un état d'être. Contrairement à ce qu'on entend par ce terme en Occident où méditer c'est faire fonctionner son mental analytique en raisonnant, en jugeant, il s'agit en yoga de calmer ce même mental, de le stabiliser.

C'est dans cet état d'objectivité qu'il peut vibrer à des taux de fréquence de prâna, très élevés. Il accède ainsi, dans ces états, à des plans de conscience plus élevés, plus subtils, qui le conduisent vers une Connaissance avec un grand "C", non pensée.

Tels sont les états de méditation. On comprend mieux, dans ce cas, l'importance de la pensée dans sa forme, laquelle dirigée sur tel ou tel sujet de méditation, vibre selon ce sujet, s'identifiant à lui, sans aucun raisonnement, dans un langage purement vibratoire.

Se souvenir que dans les Aphorismes de Patanjali l'étude et la pratique de la concentration précèdent celles de la méditation.

### **Méridiens**

Terme utilisé par les acupuncteurs chinois, synonyme de nâdîs employé par les yogîs indiens.

Ce sont, dans le corps de l'énergie, des canaux subtils qui conduisent l'énergie, "prâna". Etant donné cette subtilité ils ne peuvent être détectés par nos sens communs, comme les veines, les artères, les nerfs. C'est uniquement en développant nos sens subtils, les "indriyas" que nous pouvons suivre leur trajet.

### **Mudrâs**

Les mudrâs appelés aussi sceaux "sont des techniques où la rétention, accompagnée des ligatures, est combinée à certaines postures qui scellent le souffle à l'intérieur du corps; et ils ont pour effet de faire se redresser Kundalini comme un serpent frappé d'un bâton" (*Introduction aux voies du yoga*, Tara Michaël),

Les mudrâs sont plus couramment connus comme des gestes et des positions de doigts très utilisés dans les danses sacrées de l'Inde. Ils ont alors une interprétation symbolique.

Dans la pratique du yoga de l'énergie, ils consistent à joindre certains doigts sur le bord unguéal de chacun. Ces points de contact ferment des circuits énergétiques car ils sont, à l'extrémité des doigts, le point de départ ou d'arrivée de l'énergie dans les méridiens de bras. On utilise également une position de la langue mise en contact avec le palais. On retrouve dans ces pratiques la notion de sceaux. Mais ce n'est qu'une très faible utilisation de ces mudrâs.

Il existe une science millénaire des mudrâs dont certains chercheurs occidentaux redécouvrent actuellement la puissance et la valeur thérapeutique.

### **Nâdîs**

Dans l'anatomie subtile du corps de l'énergie ce sont des canaux dans lesquels s'écoule prâna, l'énergie.

L'ensemble de ces nâdîs est à l'image de l'anatomie concrète du système nerveux et de celle de la circulation sanguine. Partant de nâdîs principales, l'énergie est diffusée dans tout le corps de l'énergie par des nâdîs plus petites. En yoga de l'énergie nous employons le terme méridiens pour ces dernières.

Les nâdîs principales sont au nombre de trois : Ida - Pingalâ - Sushumna. Ces trois nâdîs principales ont leur source dans le chakra racine entre le sexe et l'anus d'où elles s'élèvent en se ramifiant dans tout le corps.

## **Padmas**

Les padmas font partie du complexe chakrique. Mais alors que les chakras se situent dans la partie antérieure du buste, les padmas se situent dans la partie postérieure.

Ce sont comme des clapets, des valves qui s'ouvrent, au niveau de la colonne vertébrale, mais dans le plan subtil du prânamaya kosha, pour conduire l'énergie vers le chakra, de l'arrière du buste vers l'avant.

On peut les imaginer comme le pédoncule d'une fleur, celle-ci étant le chakra qui s'ouvre ou qui se ferme, vibrant au rythme de la respiration pranique. L'arum est souvent prise comme exemple.

C'est l'énergie primordiale, venant des Sources, qui emprunte cette voie, percutant les padmas au niveau des 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> cervicales, 6\* et 7\* cervicales, 4' et 5\* dorsales, 4<sup>e</sup> et 5\* lombaires, sacrum, chakra racine.

## **Pensée akâshique ou pensée dans sa forme**

Se reporter à cône de la pensée.

## **Point source**

C'est le centre de l'esprit situé dans la tête, dans le cerveau, mais bien entendu dans un plan subtil qui est le corps du mental (manomaya kosha) pour les yogins.

C'est le Principe du manomaya kosha. En somme un Bindu, point originel.

De celui-ci émane la pensée dans sa forme et les sens subtils qui composent la conscience

D'où cette appellation que nous lui avons donné dans notre vocabulaire spécifique du yoga de l'énergie : Point Source.

## **Prânâyâma**

C'est en yoga une respiration très particulière grâce à laquelle on peut agir et transformer toute ambiance efficacement.

Il se caractérise par:

- a) un rythme respiratoire.
- b) la conscience de prâna.
- c) le rôle très important du mental

Il nécessite :

- a) le contrôle du souffle.
- b) la maîtrise de prâna.
- c) une concentration suffisante.
- d) un dosage de la volonté.

Pour indiquer que le prânâyâma n'est pas une respiration ordinaire, il nous paraît indispensable de conserver les termes sanscrits :

- Pûraka pour l'inspiration.
- Kumbhâka intérieur pour l'apnée inspiratoire.

- Réchaka pour l'expiration
- Kumbhâka extérieur pour l'apnée expiratoire.

chacun de ces termes ayant une fonction définie bien précise.

Le prânâyâma consiste à prendre l'énergie à un endroit désigné, pour le transporter à un autre précisé, après l'avoir transformé durant le kumbhâka intérieur. L'appréciation du résultat se fait durant le kumbhâka extérieur.

Le prânâyâma est un outil puissant, il doit être enseigné par un guide qualifié, car dans le cas contraire il y a risque de perturbations physiologiques et psychologiques graves.

### **Principe**

Le principe d'une ambiance est son centre. C'est le point originel, la cause première.

Si nous lançons une pierre dans une mare, au contact de l'eau à partir de son point d'impact se déclenche une série de cercles concentriques, une ambiance vibratoire. Le point d'impact sur l'eau est le principe de cette ambiance.

Ainsi, si on agit sur le principe d'une ambiance on agit sur la totalité de l'ambiance.

Si on agit, par ékâgratâ, sur le principe de la source lunaire, on agit, par là même, sur toute la source lunaire.

Si dans un Pûraka, on puise prâna par ékâgratâ au principe de la source solaire, ce sera un prâna puissant et qualifié d'énergie rajasique.

### **Pûraka**

Terme sanscrit utilisé dans le yoga pour la pratique du prânâyâma. C'est le temps d'inspiration pour prendre prâna à une source définie.

### **Réchaka**

C'est le temps d'expiration dans le prânâyâma. L'énergie est conduite consciemment, avec sa puissance et ses qualités, modifiées le cas échéant durant le kumbhâka intérieur, vers l'ambiance à transformer.

### **Regard intérieur**

Lorsque nous sommes les yeux ouverts, nous regardons sur nous ou à l'extérieur de nous en dirigeant notre attention. C'est sans aucun effort que nous portons notre regard sur nous-mêmes ou sur les objets ou le paysage qui nous entourent. Nous sommes le spectateur et nous considérons le spectacle, avec un minimum d'effort d'attention. Sans plus d'effort nous recevons, par l'intermédiaire de nos sens des informations. Notre sens de la vue nous renseigne sur la forme, la dimension, la couleur de l'objet ou du sujet considérés.

Si nous abaissons les paupières, et que nous portons notre attention en nous, sur le haut du front, sur le ventre ou sur un membre, nous dirons que nous déplaçons notre regard intérieur. Cela se fera avec la même facilité que précédemment, sans plus d'effort, si nous ne cherchons pas, volontairement, à agir sur les globes oculaires.

En réalité ce n'est plus uniquement le sens de la vue, mais tous les sens qui

interviennent. Ce sont en fait ces sens subtils que les yogins nomment des indriyas, lesquels vont se développer par cette pratique.

Ces sens accompagnent la pensée dans sa forme, laquelle véhicule l'énergie, et cela dans toutes les directions. En nous, sur nous, autour de nous et bien au-delà de notre limite corporelle étant donné que ces sens subtils et cette pensée dans sa forme ignorent la distance. C'est ce qui explique les phénomènes de transmission de pensées entre deux lieux très éloignés l'un de l'autre, lesquels sont étudiés scientifiquement par la science moderne.

Pour la pratique, retenons que le déplacement des globes oculaires n'est pas à considérer dans le déplacement du regard intérieur. Que les yeux physiques suivent ou ne suivent pas, peu importe. Ce qui compte c'est l'aisance dans l'exécution.

Ce mouvement synchronisé avec la respiration, aide surtout au déplacement de la conscience. Il nous fait "prendre conscience", par tous nos sens subtils de ce qui est en nous, autour de nous, et où la pensée peut se transporter, par le souvenir, par l'image mentale qui ressurgit de notre mémoire.

### **Respiration polarisée**

C'est une application des trois modalités d'expression de l'énergie, des trois gunas.

La narine gauche respire un prâna lunaire, qualifié d'inertie et de froid et la narine droite un prâna solaire dynamisateur et chaud.

Conscient de cela, après avoir senti prâna (respiration pranique), la respiration polarisée consiste à inspirer puis à expirer consciemment, soit par la narine droite, soit par la narine gauche, différenciant ainsi le (+) du (-).

### **Respiration polarisée alternée**

Dans le corps de l'énergie il existe des circuits bilatéraux dans les bras et dans les jambes bien connus des acupuncteurs.

Une énergie Yang, cosmique, monte dans les bras dans la partie externe de ces membres. Une énergie Inn, tellurique, monte dans les jambes et suit dans les bras, dans la partie interne de ces membres. Cela crée un circuit d'énergie : le Inn engendre le Yang et le Yang engendre le Inn.

### **Respiration méridienne**

La respiration méridienne est une respiration pranique, dans laquelle une partie de la conscience se porte sur prâna et l'autre sur le trajet des méridiens d'énergie.

### **Respiration tamasique, rajasique, sattvique**

Ce sont des respirations praniques qui différencient les trois modalités d'expression de l'énergie, (les trois gunas).

Ainsi chacune d'elles a des conséquences très différentes. L'ambiance évoluera, suivant la respiration choisie, soit vers un état d'inertie, de relaxation, soit à l'inverse vers un état dynamique ou d'excitation, soit vers un état calme, d'équilibre.

## **Respiration yoguini**

C'est une respiration pranique dans laquelle on fait, consciemment, vibrer prâna à un taux de fréquence vibratoire peu élevé.

Elle se caractérise donc par un son relativement fort, semblable au bruissement d'une abeille ou d'un bourdon. Pour cela, la pensée conduit prâna, à l'inspiration, à partir des narines, dans les fosses nasales en montant, sans redescendre dans l'arrière gorge, et pour l'expiration en sens inverse.

En plus de son pouvoir dynamisant sur le plan dense, cette respiration a des effets bénéfiques de tonification des muqueuses nasales.

Sur le corps énergétique elle agit principalement sur le chakra Ajna, développant la clairvoyance, la volonté, et en relation sur le corps de chair avec l'hypophyse, le chef d'orchestre des glandes à sécrétion interne.

## **Respiration ujjai**

Pour le néophyte en yoga cette respiration paraît semblable à la respiration yoguini. En réalité elle en est fort différente.

Leur point commun est le bruit qu'elles font toutes deux, bien que l'oreille exercée du pratiquant ne peut les confondre.

Ujjai suit le trajet des narines et des fosses nasales, mais poursuit son chemin jusqu'à l'arrière gorge jusqu'à la glotte qui se bloque. On sent alors nettement les oreilles internes, ce qui correspond sur le plan de l'énergie au chakra de la gorge Vishuddha, développant la clairaudience et en relation sur le corps de chair avec la thyroïde cette glande à sécrétion interne si importante pour le système nerveux.

## **Sources**

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 trois modalités d'expression de cette énergie; les trois gunas (Tamas-Rajas-Sattva).

On retrouve dans la Source Créatrice ces trois expressions en puissance, suivant les trois symboles utilisés par les yogîs (Shakti-Ishvara-Brahman). On les représente par un triangle dont la base comprend Shakti à gauche, Ishvara à droite et Brahman au sommet. Ce qui correspond aux symboles de la lune et du soleil, Brahman étant le mélange des deux.

## **Tatraka**

Se traduit par "être là". Il se pratique situé, en pensée, au point source. C'est une réalisation très importante. C'est l'affirmation du moi en tant que spectateur, que témoin objectif, au centre de l'esprit.

Faire tatraka c'est être là, dans une attention qualifiée, avec un minimum d'effort et malgré tout vigilant.

Pratique indispensable pour, au départ, prendre conscience de la dualité corps esprit, l'entraînement persévérant aboutit à leur unité et aux états de méditation.

### **Trâtaka**

C'est la concentration de la pensée dans sa forme sur une surface. La concentration plus poussée sur un point est l'ékâgratâ.

### **Vaisseaux**

Vaisseaux, comme méridiens, sont des termes empruntés au vocabulaire des acupuncteurs chinois. En yoga il serait plus correct d'employer le terme Nâdî, qui est synonyme pour désigner ces circuits d'énergie. Nous avons conservé ces appellations chinoises employées par notre Maître Lucien Ferrer.

Dans notre pratique nous utilisons uniquement les deux vaisseaux suivants :

- a) Le vaisseau conception montant sur le devant du buste et régissant les fonctions végétatives (génitale, urinaire-digestive-respiratoire).
- b) Le vaisseau gouverneur montant dans le dos et ayant une action sur l'énergie physique et l'énergie psychique.

Tous les deux partent du chakra racine situé entre l'anus et le sexe.

### **Visualiser**

Les yeux étant clos, visualiser une couleur, un objet, une personne etc.

C'est se les remémorer

Le phénomène se place sur un plan subtil. Il ne faut pas s'attendre comme on voit un objet les yeux ouverts, à voir apparaître cet objet sur l'écran de notre frontal. C'est plus profond et plus subtil.

On peut s'entraîner, les yeux ouverts, à regarder une couleur ou un objet. Puis les fermer et revoir cette couleur ou cet objet.

L'entraînement en yoga améliore rapidement ce pouvoir de visualisation, allant fouiller très loin dans le subconscient.

## Bibliographie

- (1) *Yoga de l'énergie*, Roger Gère/ Le Courrier du Livre, Paris.
- (2) *Mïlarêpa*, Jacques Bacot, Documents spirituels, Fayard.
- (3) *Les Fondements de la Mystique tibétaine*, Lama Govinda, Albin Michel.
- (4) *Un Art de Vivre*, Roger Clerc, Le Courrier du Livre, Paris.
- (5) *Milarépa ou Jetsun-Kahbun*, Dr Evans-Wentz, Adrien Maisonneuve.
- (6) *Le Kibalion, Trois Initiés*, Bibliothèque Eudiaque, Paris.
- (7) *Le Yoga tibétain et les doctrines secrètes*, Dr Evans-Wentz, Adrien Maisonneuve.
- (8) *Le Bardo Thödol, Livre des Morts Tibétains*, Adrien Maisonneuve.
- (9) *Le Yoga, Jean Varenne*, CELT. Louis Pauwels, Paris.
- (10) *La Puissance du Serpent*, Arthur Avalon, Paul Derain, Lyon
- (11) *Yoga, Maîtrise de la Personnalité*, L. Ferrer, Le Courrier du Livre.
- (12) *Cours Supérieur 1960*, L. Ferrer, Académie Occidentale de Yoga, Paris.
- (13) *Hatha-Vidya*, Kerneiz-Tallandier, Paris.
- (14) *Hatha-Yogin Occidental*, L. Ferrer, Courrier du Livre, Paris.
- (15) *Conscience énergie*, Dr Thérèse Brosse.
- (16) *Introduction aux Voies du Yoga*, Tara Michaël, Edition du Rocher.
- (17) *Le Yoga, Immortalité et Liberté*, Mircéa Eliade, Payot, Paris.
- (18) *Upanishads du Yoga*, traduction Jean Varenne, Gallimard, Paris.
- (19) *Diagnostic de la personnalité*, Roger Clerc, Courrier du Livre, Paris.