

Respirez avec aisance

Un exposé de Swami Akhandananda

Svādhyāya, séance d'étude V

Diffusion vidéo en direct dans la Salle Universelle du Siddha Yoga

Samedi 17 octobre 2020

Bienvenue à la Séance d'étude V.

Je m'appelle Swami Akhandananda. Je suis moine du Siddha Yoga et je sers comme directeur général pour ces séances d'étude, dont le thème est *svādhyāya*, l'étude du Soi.

Selon la tradition spirituelle indienne, c'est aujourd'hui le premier jour d'un festival de neuf jours consacrés à honorer la Déesse, la Devi. Ce festival, appelé Navaratri, ce qui signifie « neuf nuits », honore la Déesse sous trois de ses formes, Mahadurga, Mahalakshmi et Mahasarasvati.

En Inde, Navaratri est célébré par des rituels traditionnels d'adoration, par la récitation des noms sacrés de la Déesse et par des chants et des danses qui louent sa sagesse, sa beauté et sa générosité. L'esprit de ce festival sacré, c'est la joie, la dévotion et la gratitude pour les innombrables façons dont la Shakti divine nourrit notre vie et notre parcours spirituel. Sur la voie du Siddha Yoga, ces trois manifestations de la Déesse sont vénérées comme différentes formes de l'unique énergie divine, Kundalini Shakti, qui est éveillée chez un chercheur par la grâce du Guru.

Une des pratiques du Siddha Yoga qui alimente la *shakti* éveillée et engendre le progrès spirituel, c'est *svādhyāya*, la récitation de textes sacrés. Dans chaque séance d'étude, nous avons examiné des aspects particuliers de *svādhyāya*. Le thème de la séance d'aujourd'hui est la respiration – la force qui entretient la vie et qui joue un rôle essentiel dans la récitation de textes sacrés.

Baba Muktananda et Gurumayi Chidvilasananda enseignent l'importance de respirer correctement quand on effectue *svādhyāya* pour recueillir tout le pouvoir et tous les bienfaits de cette pratique.

Plus tard dans cette séance, vous apprendrez des méthodes spécifiques pour respirer en chantant *Shrī Guru Gītā*. Je vais d'abord vous enseigner les bases philosophiques qu'on trouve dans les Écritures sur la nature du souffle et son importance dans la *sāadhanā*.

Dans les philosophies de l'Inde, *prāna* est un mot souvent utilisé pour désigner la respiration, c'est-à-dire le processus physique d'inspiration et d'expiration qui maintient l'être humain en vie. Mais le terme *prāna* a aussi un sens et une portée plus larges dans la tradition des Écritures indiennes : il désigne la force créatrice cosmique. Le sage Kallata affirmait:-

Au début, *samvit* – la Conscience universelle –
se transforme en *prāna*.¹

Ici, Kallata décrit la première action par laquelle la Conscience suprême crée l'univers. La Conscience devient le *prāna*, la force de vie universelle qui, ensuite, crée et habite le cosmos. Donc, le cosmos est empli de *prāna*.

En chacun de nous, *prāna* est la force vitale qui anime tout notre être en accomplissant de nombreuses fonctions vitales. Une de ses manifestations essentielles est la respiration, qui nous maintient en vie. *Prāna*, donc, est en même temps la force qui anime notre soi individuel et la force qui crée et imprègne le cosmos.

Si j'expose les enseignements philosophiques sur le *prāna*, c'est pour que vous puissiez vous investir dans *svādhyāya* en ayant pleinement conscience du pouvoir et du caractère divin de la respiration. Quand vous récitez *Shrī Guru Gītā*, c'est l'énergie de votre souffle qui donne une forme audible aux mantras et qui rend manifeste tout leur pouvoir.

Ainsi, les Écritures enseignent que le *prāna* est le véhicule qui permet au soi individuel de s'unir au Soi suprême. C'est là le but de *svādhyāya* : l'étude du Soi. Maintenant examinons de plus près comment le *prāna* agit dans notre être.

Dans la *Chāndogya Upanishad*, le sage Sanatkumāra affirme :

... tout ceci est relié au *prāna*,
comme les rayons d'une roue sont reliés à son moyeu.²

Le moyeu d'une roue est une analogie pertinente pour décrire comment les différentes parties de notre être, y compris notre esprit, sont reliées au *prāna*. Cette affirmation nous aide à comprendre le lien étroit entre la respiration et l'esprit. Les deux sont reliés au *prāna*, la force vitale, et animés par elle. L'état de l'un a un impact sur l'état de l'autre. Quand vous régulez et calmez la respiration, cela, en retour, équilibre et calme l'esprit. Donc, une des façons les plus faciles et les plus efficaces de calmer l'esprit est de réguler la respiration. C'est le principe essentiel qui sous-tend le *prānāyāma*.

Le *prānāyāma* est une des huit branches, ou étapes, du yoga décrites par le sage Patanjali dans son œuvre, le *Yogasūtra*. Dans ce texte, l'étymologie de *prānāyāma* est la suivante : *prāna* désigne la respiration et *āyāma* signifie « développer, étirer, réguler, allonger dans l'espace ou le temps. » Ainsi, *prānāyāma* est la régulation ou le contrôle du souffle. Le sage Patanjali affirme que, grâce au contrôle du souffle, l'esprit devient si calme que la lumière du Soi peut resplendir.³

Il existe de nombreuses méthodes de *prānāyāma*, enseignées dans des textes yogiques tels que le *Yogasūtra* et le *Hatha Yoga Pradīpika*. Toutes les techniques de *prānāyāma* procurent les bienfaits suivants : augmentation de la capacité et de l'élasticité pulmonaires, apaisement et concentration de l'esprit, activation de la circulation du *prāna* dans le corps subtil – le corps d'énergie qui imprègne et anime le corps physique.

Une des façons dont nous pratiquons le *prānāyāma* sur la voie du Siddha Yoga consiste à contrôler et synchroniser notre respiration pendant la récitation des textes sacrés. Cela peut se comprendre ainsi : pour réciter les versets d'un texte comme *Shrī Guru Gītā* d'une voix claire et pleine, il faut réguler votre respiration.

Les versets de *Shrī Guru Gītā* ont un rythme et une cadence spécifiques, avec lesquels vous synchronisez votre inspiration et votre expiration. Cela devient une forme naturelle et facile de régulation et de rééquilibrage du souffle – une forme de *prānāyāma*.

De plus, les autres aspects de la récitation que vous avez étudiés – la posture, la prononciation, le regard – favorisent tous une circulation rythmique et équilibrée du souffle et renforcent la capacité de l'esprit à maintenir une concentration calme et constante. Cela permet à l'esprit de s'absorber dans les syllabes sacrées de *Shrī Guru Gītā* et dans la sagesse que transmettent ces mantras sacrés.

Dans chaque séance d'étude, vous avez eu du temps pour réfléchir à vos découvertes et les noter dans votre journal de *sāadhanā*. Récemment, plusieurs personnes m'ont dit que cinq minutes pour rédiger leur journal, c'était trop long pour elles. Merci de me l'avoir fait savoir. Sur la base de vos commentaires, j'ai raccourci le temps dédié au journal à trois minutes.

Vous vous demandez peut-être pourquoi l'écriture prend une telle place dans ces séances d'étude. Je voudrais vous en dire plus à ce sujet. Écrire à la main est un moyen efficace de comprendre et retenir ce que vous avez appris. Plusieurs études scientifiques ont montré que le fait d'actionner le stylo sur le papier active des zones du cerveau qui aident les étudiants à mieux comprendre les éléments dont ils prennent note. Dans trois études, des chercheurs ont constaté que les étudiants qui avaient pris des notes manuscrites avaient de meilleurs résultats sur des questions conceptuelles que les étudiants ayant pris des notes sur un ordinateur portable.⁴

La recherche montre que les mouvements délicats et contrôlés avec précision qu'implique l'écriture manuscrite contribuent à l'activation des processus de fonctionnement du cerveau qui sont en jeu dans l'apprentissage.⁵ Les chercheurs n'ont pas trouvé de preuve de tels phénomènes d'activation quand on utilise un clavier pour prendre des notes.

Comme vous pouvez en juger d'après ces recherches, le rôle de l'écriture manuscrite dans votre apprentissage et votre étude est significatif. Donc, je vous invite à faire de la rédaction manuscrite de votre journal un élément de votre apprentissage et de votre étude, et à voir quels profits vous en tirez.

Dans ces séances d'étude, vous avez appris et étudié comment le *svādhyāya* purifie et développe les énergies contenues dans les chakras, les centres d'énergie subtils qui se trouvent dans votre être. Les chakras – vous vous souvenez peut-être que c'est un mot sanskrit qui désigne une roue ou une forme ronde – sont situés le long de la colonne vertébrale dans le corps subtil. Ces centres sont formés par la façon dont les canaux d'énergie subtile, les *nādīs*, sont configurés et reliés dans le corps subtil. Tous les chakras se trouvent le long du canal central, appelé la *sushumna nādī*, et lui sont reliés. Ce canal subtil est celui qu'emprunte la *kundalinī shakti* éveillée quand elle monte du chakra qui est à la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. Jusqu'à présent, nous avons examiné les caractéristiques et les qualités des chakras suivants dans l'ordre ascendant :

- Le chakra *mūlādhāra*, à la base de la colonne vertébrale
- Le chakra *svādhīsthāna*, qui est au niveau du sacrum.
- Et le chakra *manipūra*, au niveau du nombril.

Aujourd'hui, je vais vous parler du chakra *anāhata*, qui se situe au niveau du cœur. Le mot *anāhata* est composé du préfixe négatif *an-* et du mot *āhata*, qui signifie « frappé ». Par conséquent, le mot *anāhata* signifie « non frappé ».

Ce chakra est appelé ainsi parce que c'est là que le son « non frappé », l'Absolu sous forme de son, ou Shabda Brahman, se manifeste. Ce son non frappé est la vibration éternelle du Soi suprême d'où émane l'univers entier.

Voici une représentation symbolique du chakra *anāhata* :



Selon deux textes sacrés, le *Shiva Samhita* et le *Shat Chakra Nirūpana*, le chakra *anāhata* « est rouge vif comme la fleur de *bandhūka* ».

Les douze pétales qui l'entourent sont également rouges et sur chacun d'eux est écrite, en vermillon, une des douze syllabes sanskrites.

On dit que le chakra *anāhata* est le siège de l'âme ou du principe vital appelé *hamṣa* et aussi du *jīvātmā*, le soi individuel. Vous pouvez voir que ce soi individuel lumineux est représenté par une petite flamme immobile qui brille au centre du mandala hexagonal.

Comme ce chakra est encore plus subtil que ceux qui se trouvent plus bas, l'élément qui lui est associé l'est également – c'est l'air. Le mantra *bīja* ou mantra-semence du chakra est *yam*, qui correspond à l'élément air. Ce mantra-semence est représenté en gris foncé et situé au milieu du mandala hexagonal.

Le véhicule du mantra-semence *yam* est l'antilope noire, un animal connu pour son agilité et sa légèreté, qualités associées à l'élément air.

Je voudrais vous expliquer la relation entre le mantra *bīja*, le mantra-semence, et les syllabes sanskrites sur les pétales du chakra. Le mantra *bīja* représente le son subtil produit par la vibration des forces de ce chakra particulier. Autrement dit, le mantra *bīja* exprime la nature essentielle du chakra. Les lettres sanskrites sur les pétales représentent les vibrations des *nādīs* qui s'entrecroisent pour former le chakra. Chaque *nādi* a sa propre fréquence vibratoire, qui crée un son spécifique. Le son de chaque *nādi* est représenté par la lettre sanskrite qui apparaît sur chaque pétale.

Chaque chakra est également associé à un sens particulier, et le chakra *anāhata* est relié au sens du toucher. Le toucher est également lié à l'élément air, car c'est par le toucher qu'on perçoit la présence et le mouvement de l'air.

Le chakra *anāhata* est associé à des caractéristiques à la fois négatives et positives. Du côté négatif, il y a l'anxiété, le sentiment de possession, l'arrogance, la langueur, la vanité, la convoitise, la duplicité, l'indécision et le regret. De l'autre côté, des qualités positives telles que l'aptitude à l'effort, le discernement, la compassion, la charité et l'espoir y sont également présentes.

Quand le chakra *anāhata* est purifié, les caractéristiques négatives se transforment en qualités positives – en d'autres termes, en qualités qui nous aident à reconnaître notre unité avec le Soi suprême.

Les Écritures expliquent que toutes les empreintes laissées par les karmas passés – actions, pensées et sentiments – sont rassemblées dans la *sushumna nādī* et les chakras.

Ces empreintes masquent notre véritable nature, nous empêchant ainsi de percevoir pleinement notre propre divinité.

Quand nous entreprenons une *sādhanā*, la Kundalini Shakti se met à circuler dans la *sushumna* et les chakras, et à les purifier.

Le résultat de la purification du chakra *anāhata* par la *sāadhanā*, affirme le *Shat Chakra Nirūpana*, c'est que le yogi atteint « la sagesse et la gloire, il maîtrise ses organes des sens, s'absorbe complètement en méditation, et fait couler des rivières de magnifique poésie, en vers et en prose ». ⁶

Quand nous récitons *Shrī Guru Gītā*, la vibration de ces mantras vivants contribue à la purification des chakras. Cette purification est également favorisée par la connaissance que ce texte transmet, à savoir que Dieu, le Guru et notre Soi ne font qu'un.

Dans quelques instants, je vais vous guider dans des mouvements qui préparent l'esprit, le corps, l'énergie et, bien sûr, la respiration, à la récitation de *Shrī Guru Gītā*. Ces mouvements vous aideront à respirer de façon régulière et naturelle. Tout d'abord, je vais vous parler un peu plus de l'importance de la respiration dans le contexte du *svādhyāya*.

Dans la pratique du *svādhyāya*, une respiration régulière et naturelle nous aide à émettre un son clair et plein et à prononcer les syllabes du sanskrit de façon correcte.

Une respiration facile aide également à maintenir une posture détendue et équilibrée. En effet, le diaphragme, le principal muscle de la respiration dans le corps, est également l'un des stabilisateurs de la colonne vertébrale. Le diaphragme est un grand muscle en forme de dôme situé sous les poumons et fixé à la cage thoracique, au sternum et à la partie haute de la colonne lombaire.

Quand vous inspirez, le diaphragme se contracte, il s'aplatit et descend, dégagant de l'espace dans la poitrine. Quand vous expirez, le diaphragme se relâche à nouveau, il remonte et revient à sa position initiale.

Swami ji a guidé les participants dans des exercices conçus pour les aider à prendre conscience du diaphragme et des autres muscles qui soutiennent son travail.

Il a invité les participants à les effectuer debout. Gauri Maurer, une musicienne du Siddha Yoga, en faisait la démonstration pendant que Swami ji décrivait les mouvements.

Balayage des bras

Tenez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur des hanches.

Sentez le poids de votre corps également réparti entre les deux pieds.

Dans un instant, vous allez écarter les bras sur les côtés et les lever au-dessus de la tête. Levez les bras seulement aussi haut que cela reste confortable pour vous. Si vous ne pouvez lever les bras qu'au niveau des épaules, c'est parfait.

Maintenant, inspirez en levant les bras sur les côtés et au-dessus de votre tête et sentez la cage thoracique se dilater sur les côtés, devant et derrière.

Expirez en baissant les bras sur les côtés.

À nouveau, levez les bras en inspirant.

Expirez et baissez les bras le long du corps.

Une fois encore, inspirez en balayant les bras au-dessus de la tête, expirez et ramenez-les sur les côtés.

Respirez naturellement, plusieurs fois de suite.

Réguler le souffle

Maintenant, placez une main légèrement au-dessus du nombril, au niveau du bas de la cage thoracique.

La bouche ouverte, prenez une inspiration naturelle et facile par la bouche, puis laissez le souffle ressortir.

Faites cela plusieurs fois et remarquez comment votre main s'avance et recule quand vous respirez. Ce mouvement est dû à l'action du diaphragme qui se déplace vers le bas, puis se relâche pour revenir à sa position initiale.

Reliez votre esprit à cette action rythmique tandis que vous inspirez et expirez trois fois par la bouche ouverte.

Vous pouvez arrêter maintenant, et laisser les bras le long du corps.

La respiration est normalement un processus automatique et rythmé, comme les battements du cœur. Vous n'avez pas besoin d'y penser pour que cela se produise.

Cependant, avec le diaphragme, on peut aussi demander à la respiration de fonctionner sur commande. En utilisant les muscles de l'abdomen et de la cage thoracique, nous pouvons réguler la quantité d'air que nous absorbons et la vitesse de nos inspirations et de nos expirations. Nous appelons cela « le contrôle du souffle ».

Je vais maintenant vous aider à sentir ces autres muscles qui soutiennent la fonction du diaphragme et le processus de respiration.

Mettez une main sur la partie inférieure de votre cage thoracique.

Placez l'autre main sur la base de l'abdomen, sous le nombril.

La bouche ouverte, prenez une inspiration naturelle. Laissez l'air pénétrer jusqu'à l'endroit où votre main se trouve sur les côtes.

Et expirez.

Inspirez à nouveau et sentez le mouvement des côtes qui s'écartent.

Expirez et remarquez que les côtes reviennent à leur position initiale.

Inspirez et expirez trois fois, en gardant l'esprit concentré sur ces mouvements.

Vous pouvez maintenant libérer vos mains et vous rasseoir.

Je vous ai demandé de respirer la bouche ouverte. C'est pour qu'elle soit prête pour le chant.

Il est également important de respirer avec la gorge ouverte, ce qui permet à l'air de circuler facilement, silencieusement, profondément et efficacement sans être bousculé.

Prenez quelques inspirations maintenant en pensant aux mots *gorge ouverte*.

Vous pouvez terminer.

Avez-vous remarqué qu'il n'y avait aucun son et aucune tension dans la poitrine ou la gorge ? Vous avez peut-être aussi constaté que l'air circulait plus facilement dans la partie inférieure des poumons.

Soutenir la respiration

Maintenant que je vous ai montré comment réguler votre respiration, je vais vous expliquer trois façons d'aider votre respiration pendant le *svādhyāya*.

C'est-à-dire, des méthodes pour aider votre corps à maintenir un processus respiratoire stable et bien régulé.

Tout d'abord, gardez une posture assise bien équilibrée pendant la récitation, de sorte qu'il y ait beaucoup d'espace dans votre corps pour laisser l'air entrer et sortir.

Deuxièmement, après une inspiration, maintenez doucement la cage thoracique en expansion.

Et troisièmement, gardez les muscles abdominaux détendus.

Gurumayi et Baba enseignent que respirer correctement, de façon rythmée et régulière, lorsque l'on pratique le *svādhyāya* est une forme de *prānāyāma*. Le *prānāyāma* procure de nombreux bienfaits et nous aide aussi de plusieurs façons dans notre pratique du *svādhyāya*.

Alors, quel *est* le rythme de notre respiration lorsque nous récitons *Shrī Guru Gītā* ? Plus précisément, à quel moment faut-il inspirer ? C'est ce que nous allons examiner maintenant. Je vais d'abord l'expliquer, et ensuite vous le mettrez en pratique.

Si l'on excepte les versets que vous récitez à l'unisson, en récitant *Shrī Guru Gītā*, vous chantez un demi-verset à la fois. Chaque demi-verset se récite sur une seule expiration. Si vous lisez la translittération anglaise, un demi-verset consistera en deux lignes, vous récitez donc ces deux lignes sur une seule expiration.

Il y a un moment précis pour inspirer qui laisse suffisamment de temps pour prendre une inspiration complète. Prendre une inspiration complète vous permet de réciter votre partie du verset sur une seule expiration avec facilité.

Vous allez maintenant vous y exercer avec le verset 109 de *Shrī Guru Gītā*. Le verset sera affiché à l'écran, vous n'aurez donc pas besoin de tenir votre livre de chant. Vous verrez le verset en deux écritures – en *devanāgarī* et en translittération latine. Suivez la version qui vous est familière.

Comment cela s'est-il passé ? Votre respiration s'est-elle mise en phase avec (2 espaces) le rythme de la récitation ? Avez-vous senti que c'était une forme de *prānāyāma* – une régulation consciente de la respiration ?

Plus vous vous entraînez, plus cette façon de respirer pendant la récitation de *Shrī Guru Gītā* vous deviendra naturelle. Et comme chaque personne respire de façon légèrement différente, vous pouvez expérimenter pour être sûrs d'adopter un tempo confortable pour vous. Par exemple, vous constaterez peut-être que vous préférez inspirer un peu plus tôt qu'au moment que j'ai indiqué dans cet exercice, ou un peu plus tard.

Les participants ont mis en pratique ce qu'ils avaient appris sur la respiration en récitant les versets 94 à 122 de Shrī Guru Gītā. Ensuite, ils ont noté par écrit ce qu'ils avaient observé et vécu en appliquant ces méthodes de contrôle et de soutien de la respiration à la récitation de Shrī Guru Gītā.

Je voudrais maintenant récapituler les éléments que vous avez appris au cours de cette séance d'étude :

- les références philosophiques sur la respiration, le *prāna*, et leur pertinence pour la récitation de textes sacrés
- les caractéristiques et les qualités du chakra *anāhata*
- des méthodes pour contrôler et aider la respiration
- les moments de la récitation de *Shrī Guru Gītā* auxquels il faut inspirer pour obtenir le meilleur effet.

Swami ji a alors conclu la séance d'étude.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Pratyabhijñāhṛdayam*, un commentaire du 17 ; Jaidev Singh, *Pratyabhijñāhṛdayam: The Secret of Self-recognition* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1982), p. 93.

² *Chāndogya Upanishad*, 7.15.1 ; Patrick Olivelle, *Upanishads: A New Translation* (Oxford, England: Oxford University Press, 1996), p. 163.

³ *Patanjali Yoga Sutra*, 2.52 ; © 2020 SYDA Foundation.

⁴ Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer, "The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking," *Psychological Science*, April 23, 2014.

⁵ Eva Ose Askvik, F R Ruud van der Weel, and Audrey L H van der Meer, "The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-Year-Old Children and Young Adults," *Frontiers in Psychology*, July 28, 2020.

⁶ *Shat Chakra Nirupana*, 22–27; © 2020 SYDA Foundation.