

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

Souvent, les gens s'imaginent des techniques ardues et compliquées, qu'il faut pratiquer pendant des années. Or, comme le dit Sri Sri Ravi Shankar, ce grand maître spirituel qui enseigne lui-même de nombreuses méthodes de méditation, les meilleures techniques sont celles qui se pratiquent sans effort.

La première règle pour une bonne méditation, c'est de penser : « Je ne suis rien. » Mettez votre ego de côté, oubliez qui vous êtes et asseyez-vous tout simplement, sans prétention et sans fanfare.

La deuxième règle est : « Je ne fais rien. » On pense qu'il faut produire de grands efforts pour arriver à un état méditatif. Or, c'est justement lorsque vous lâchez tout et que vous vous reposez en vous-même que vous arrivez à cet état second, qui est la vraie méditation.

Enfin, pensez : « Je ne veux rien. » Un des grands obstacles à la méditation est la mentalisation de ses résultats : « Je veux la paix, je veux le silence mental, je veux la béatitude. » Au contraire, vous ne voulez rien, je veux seulement dans votre respiration, dans le moment présent, observant ce qui se passe dans votre corps et dans votre tête. Alors la véritable méditation viendra, sans même que vous vous en aperceviez.

Nous allons vous présenter quelques méthodes simples pour méditer.

L'observation de la respiration

C'est sans doute la méditation la plus simple, que personnellement je conseille à tous les lecteurs de ce livre, car elle est intimement associée au pranayama.

Quand vous aurez terminé votre séance matinale de pranayama, vous remarquerez que non seulement vous êtes passé à un état méditatif, mais en outre que votre attention est dans votre respiration. Restez donc les yeux fermés et observez simplement vos inspirations et expirations, mais d'une manière continue et concentrée. C'est-à-dire qu'à chaque fois qu'une pensée vous vient, ramenez votre mental à la perception de la sensation de votre respiration sur les parois intérieures de vos narines.

Au bout de quelques minutes, lorsque votre concentration se sera améliorée, essayez de ressentir par quelle narine vous respirez : la droite, la gauche ou même les deux. Tentez également de sentir que le souffle est plus chaud lorsqu'il pénètre dans vos narines et plus frais lorsqu'il en ressort.

Méditez pendant vingt minutes. Observez, une fois sorti de votre méditation, combien votre mental s'est calmé et comme vous vous sentez frais physiquement. Même cinq minutes de cette méditation sont extrêmement bénéfiques. Vous pouvez la répéter le soir avant le dîner, pour calmer ce mental qui virevolte dans tous les sens après une journée fatigante. Là encore, vous en ressortirez frais et dispos.

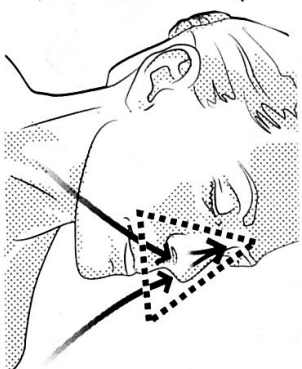
La méditation Anapana

Cette méthode de méditation, très connue, est partiellement utilisée par les bouddhistes, même s'ils l'ont légèrement modifiée. Elle consiste, comme la précédente, à se concentrer sur l'inspiration et l'expiration, mais en comptant mentalement à la fin de chaque expiration : inspirez, expirez, comptez 1, inspirez, expirez, comptez 2, et ce jusqu'à 10, puis recommencez à 1, produisant ainsi des cycles de dix souffles.

Prenez votre temps, ralentissez le rythme de votre respiration. Comptez petit et court, en prenant soin de placer les chiffres à la fin de chaque expiration. Restez naturel. La deuxième étape de cette méditation consiste à observer le moment exact entre l'inspiration et l'expiration et d'y mettre des chiffres comme précédemment, jusqu'à dix.

Dans la troisième étape, observez l'endroit où l'air frappe lorsqu'il entre et sort de vos narines : ça peut être l'anneau de la narine droite ou gauche, ou la contraction de la peau entre les deux narines pour l'inspiration, ou la perception du souffle sur la lèvre supérieure pour l'expiration.

Rentrez de plus en plus profondément dans cette méditation et perdez-vous jusqu'à un fil de lumière de votre conscience.



Prenez soin d'arrêter cette méditation en douceur, de redevenir d'abord conscient de votre corps et de votre environnement ; frottez-vous les paumes l'une contre l'autre, puis appliquez-les sur vos paupières et enfin rouvrez les yeux.

La méthode de Mathieu Ricard

Mathieu Ricard, grand moine bouddhiste tibétain, écrivain, intellectuel, fils de l'académicien Jean-François Revel, pratique une méthode de méditation Anapana légèrement différente. Il se concentre aussi sur la respiration, mais en y ajoutant la perception de la sensation thoracique et abdominale, produite par l'inspiration et l'expiration. Ainsi, lorsque des pensées vous viennent à l'esprit, ne les bloquez pas, ne luttiez pas contre elles, mais observez-les jusqu'à ce qu'elles disparaissent. Une fois la concentration sur la respiration obtenue, Mathieu Ricard demande à ses élèves de visualiser les quatre grandes qualités intérieures du bouddhisme, qui sont : l'altruisme inconditionnel, la compassion, la réjouissance et l'équanimité. « Et, dans un esprit bouddhiste fraternel, ajoute-t-il, de les partager d'abord avec tous vos êtres chers, puis, dans un deuxième temps, avec le monde entier. » Ce processus terminé, concentrez-vous ensuite sur ce que les bouddhistes appellent la « vision pénétrante » : essayez de percevoir mentalement l'impermanence de ce monde et de toutes choses, jusqu'à ce que vous arriviez à un état second impersonnel.

La méditation Vipassana

La méditation Vipassana est pratiquée dans le prolongement de la méditation Anapana. Si vous l'apprenez avec un professeur certifié de Vipassana – ce qui est recommandé (voir p. 203) –, il vous demandera, au bout de trois jours, d'observer les sensations physiques de votre corps, qui, comme les pensées, sont de deux sortes : agréables et désagréables. Dans la catégorie agréable, vous trouverez par exemple les picotements, la chair de poule, une fraîcheur, une chaleur douce dans le ventre ou tout simplement un contentement sensuel ; dans la catégorie désagréable rentrent toutes les douleurs, les vieilles blessures, ou bien les diverses tensions physiques : mal au dos, à la tête, aux genoux, etc.

Vous commencerez donc par le sommet du crâne et descendrez lentement vers les pieds, en vous arrêtant quelques minutes sur chaque partie du corps. Vous remarquerez vite qu'aucune sensation n'est permanente : elles apparaissent, s'attardent, puis disparaissent ; même la douleur a ses rythmes. Ne vous fixez pas sur les sensations agréables et ne rejetez pas celles qui sont désagréables. Observez, observez seulement.

Au bout de quelques allées et venues, vous vous rendrez compte qu'il est relativement facile de vous identifier à certaines parties de votre corps (généralement celles du haut) avec lesquelles vous sentez plus d'affinités : pour certains, ce sera le sommet du crâne, où se situe un important

centre nerveux, pour d'autres, ce sera le fameux troisième œil ou la gorge, siège de la parole et de l'imagination. Vous remarquerez alors qu'il vous viendra simultanément à l'esprit des pensées agréables, des souvenirs plaisants ou même des anticipations. En revanche, vous buterez obstinément sur d'autres parties « aveugles » (vous n'arrivez pas à y entrer) ou même douloureuses : le ventre par exemple, si vous êtes souvent sujet à des maux d'estomac, ou le dos, si vous avez là des problèmes chroniques. Et, bizarrement, il vous viendra simultanément des pensées désagréables, des moments de découragement (que diable suis-je en train de faire dans cette galère !), des souvenirs pénibles avec des pans douloureux de votre vie que vous aviez oubliés et qui referont surface.

La méditation Vipassana constitue ainsi une psychothérapie complètement naturelle. En effet, le physique et le mental sont étroitement associés. Une sensation physique agréable dans votre corps donne immédiatement naissance à des pensées agréables ; inversement, des pensées mauvaises, haineuses, désagréables, dépressives, génèrent instantanément sur telle ou telle autre partie de votre corps des sensations désagréables, mauvaises, nuisibles, dange-reuses. Ces tensions qui s'accumulent souvent en un seul point donnent à la longue des ulcères, des cancers, des crises cardiaques, dont la médecine moderne attribue la cause à des phénomènes purement physiques.

L'exercice consiste alors à ne pas être affecté par le type de sensations qui arrivent : observez-les seulement. À partir d'un certain moment, les pensées qui sont associées à ces

*Méditation
Gita...*

sensations physiques perdront peu à peu de leur emprise sur vous et vous réaliserez combien la matière et l'esprit ne font qu'un.

La méditation du mantra

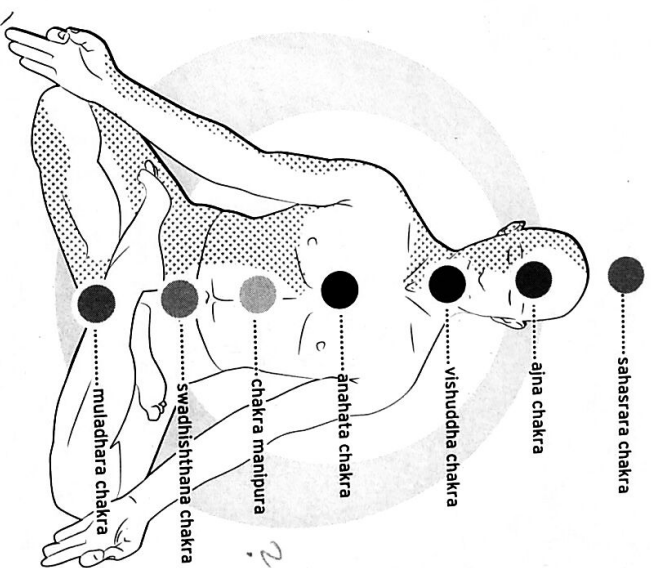
Voilà une autre méditation que je recommande à tous les débutants, car elle est universelle. C'est une variante de la célèbre méditation transcendante de Maharishi Mahesh Yogi, qui est sans doute la technique la plus utilisée dans le monde, et de la méditation Sahaj de Sri Sri Ravi Shankar.

Une fois votre pranayama du matin terminé, restez les yeux fermés et observez quelques minutes votre respiration. Puis projetez votre conscience dans la région du cœur et contemplez ce qui s'y passe pendant quelques minutes. Ensuite, préparez dans votre tête votre mantra : pour les hindous, cela peut être le nom de Rama ou celui de Krishna ; pour les chrétiens, celui de Jésus-Christ ou de la Vierge Marie ; pour les bouddhistes, celui de Bouddha ; ou, pour les musulmans, le nom d'Allah. Reprojetez votre conscience dans la région du cœur, et là, silencieusement, répétez une fois votre mantra. Puis observez ce qui se passe en vous, sans essayer d'intervenir : vos pensées, les sensations physiques, etc. Restez bien dans la région de votre cœur, ne remontez pas dans la tête. Puis, après quelques minutes, une nouvelle fois,

répétez silencieusement votre mantra dans la région du cœur. Observez ce qui se passe en vous pendant quelques minutes, puis de nouveau répétez votre mantra dans le cœur.

Méditez ainsi pendant vingt minutes, répétant sept ou huit fois votre mantra. Vous verrez qu'au bout de quelques minutes – ou quelques méditations, ou même quelques mois –, vous « décrocherez » un moment, c'est-à-dire que vous rentrerez dans cet état de conscience qui se situe entre la veille et le sommeil, dont vous faites l'expérience tous les soirs, juste avant de vous endormir. Dans cette zone que l'on pourrait appeler « samadhi », les pensées qui vous viennent ne se suivent plus les unes les autres logiquement, et elles n'ont plus de prise sur vous. Vous êtes alors dans un état second, totalement dans le moment présent, ce qui offre au système nerveux une parfaite relaxation. Vous sortirez de cette méditation rafraîchi.

La méditation des chakras (Hari Om)



Asseyez-vous confortablement les jambes croisées, par terre ou sur une chaise. Fermez les yeux et observez votre respiration quelques minutes. Puis portez votre attention sur le bas de votre colonne vertébrale, appelé « muladhara chakra » dans la tradition indienne. Prenez une grande respiration, puis prononcez clairement le son « Haaaaariiiiiii Oooooomm ». Observez ce qui se passe dans ce chakra pendant quelques minutes : le son « Haaaaa » éveille des vibrations au niveau de votre estomac, le son « Ri iiiiii » au niveau de votre poitrine et le

son « Oooooomm » dans votre tête. En chantant « Hari Om » et en vous concentrant sur chacun des chakras de votre corps, vous allez faire vibrer votre être entier.

Concentrez-vous ensuite sur le swadhisthana chakra, qui est juste derrière vos parties génitales : prenez une grande respiration et chantez « Hari Om », en restant sur ce chakra quelques minutes.

À présent, concentrez-vous sur le chakra de l'estomac, le chakra manipura ; répétez le son « Hari Om », puis observez quelques minutes ce qui s'y passe.

Passer ensuite au chakra du cœur, l'anahata, et répétez le son « Hari Om », puis observez quelques minutes ce qui s'y passe.

Au tour du chakra de la gorge, le vishuddha chakra : répétez le son « Hari Om », puis observez quelques minutes ce qui s'y passe.

Concentrez-vous ensuite sur l'ajna chakra, c'est-à-dire le chakra du troisième œil, répétez le son « Hari Om », puis observez quelques minutes ce qui se passe.

Enfin, portez votre attention sur le sahasrara chakra, le chakra du sommet de la tête, répétez le son « Hari Om », puis observez quelques minutes ce qui s'y passe.

Finalement, allongez-vous, détendez-vous totalement et essayez d'être complètement immobile, dans votre corps et dans votre tête.

Rappelez-vous, comme nous l'avons dit précédemment, que le concept des chakras n'est pas mystico-fumeux : les chakras sont les principaux points d'énergie de notre

corps et ont été reconnus par la science moderne. Chacun est relié à un organe et, en travaillant dessus, vous améliorez la santé générale de votre corps. Par exemple, le chakra du sommet de la tête, le sahasrara chakra, est relié à la glande pinéale qui influence sur la qualité du sommeil. Le chakra du cœur, anahata, a une répercussion sur le système cardiaque, les poumons et la circulation sanguine. Le chakra de la gorge, le visuddha, a une influence primordiale sur la thyroïde, et ainsi de suite...

La méditation de l'espace

Asseyez-vous confortablement, les yeux fermés, par terre ou sur une chaise, le dos bien droit. Observez d'abord quelques minutes vos respirations dans les narines, puis devenez conscient de tout votre côté droit : la jambe droite, la hanche droite, les côtes droites, le bras et l'épaule droits, le côté droit du visage.

Une fois que vous êtes bien physiquement dans toute la partie droite de votre corps, devenez conscient d'un espace de trente centimètres à droite de votre corps. Restez là quelques minutes, puis projetez votre conscience jusqu'à l'extrémité droite de la pièce où vous vous trouvez ; enfin, allez plus loin encore et sortez (toujours mentalement) de la pièce, vers la droite, et faites un kilomètre au-dehors. Restez là quelques minutes.

Ensuite, devenez conscient de tout votre côté gauche : la jambe gauche, la hanche gauche, les côtes gauches, le bras

et l'épaule gauches, le côté gauche du visage. Une fois que vous êtes bien physiquement dans toute la partie gauche de votre corps, devenez conscient d'un espace de trente centimètres à gauche de votre corps. Restez là quelques minutes, puis projetez votre conscience jusqu'à l'extrémité gauche de la pièce où vous vous trouvez ; enfin, allez plus loin encore, sortez de la pièce, vers la gauche, et faites un kilomètre au-dehors. Observez quelques minutes.

Puis devenez cette fois-ci conscient de toute la partie arrière de votre corps : votre fessier, le bas et le haut du dos, les coudes, la nuque et l'arrière de votre crâne. Maintenant, devenez conscient de trente centimètres d'espace derrière vous, restez là quelques minutes, puis allez plus loin encore, jusqu'à l'extrémité arrière de la pièce où vous vous trouvez. Projetez plus loin votre conscience, un kilomètre hors de la pièce, et restez là quelques minutes.

Ensuite, devenez conscient de la partie avant de votre corps : vos genoux, votre ventre, votre poitrine, vos avant-bras, votre gorge et tout votre visage. Puis devenez conscient de trente centimètres d'espace devant vous ; restez là quelques minutes, puis allez plus loin encore, jusqu'à l'extrémité avant de la pièce où vous vous trouvez. Projetez plus loin votre conscience, un kilomètre hors de la pièce, et restez là quelques minutes.

Enfin, devenez conscient du sommet de votre tête, en particulier au centre de votre crâne, cette petite zone pas plus grande qu'une pièce d'un euro. Restez là quelques minutes, puis projetez votre conscience trente centimètres au-dessus de votre tête. Puis allez jusqu'au plafond. Maintenant,

sortez de la pièce vers le haut, loin parmi les étoiles, dans la galaxie ; restez là quelques minutes, puis allongez-vous et détendez-vous totalement.

Les bénéfices de cette méditation sont multiples : elle vous apprend d'abord à élargir votre conscience, puis elle vous procure une plus grande maîtrise de votre corps. Enfin, c'est une méditation extrêmement relaxante pour l'esprit.

La méditation Pancha Kosha (ou des cinq éléments)

Asseyez-vous confortablement sur le sol ou sur une chaise, les yeux fermés. Prenez d'abord une grande respiration, puis relâchez-vous. Prenez conscience des bruits autour de vous : les oiseaux, les bruits de la circulation, les enfants qui jouent... tous les autres bruits. Laissez passer trente secondes. Acceptez ces bruits, soyez en harmonie avec eux. Restez ainsi une minute, puis prenez une grande inspiration et devenez conscient de votre corps physique. Réalisez que ce corps est un cadeau de la Nature, ou du Divin si vous préférez. Aimez votre propre corps. Laissez passer trente secondes. Après cela, devenez conscient de vos pieds, de vos jambes, de vos parties génitales, de votre estomac, de votre poitrine, des bras, du visage et de tout le corps. Faites une autre pause de trente secondes. Devenez maintenant conscient de vos pensées (pause de dix secondes). Que vos pensées soient positives ou

négatives, soyez en harmonie avec elles, ne leur résistez pas, laissez-les venir à vous (trente secondes de pause). Devenez alors conscient de vos sentiments, qu'ils soient agréables ou désagréables, là aussi, acceptez-les comme ils sont (pause de trente secondes). Vous êtes fait de paix et de joie, observez ce qui se passe en vous (pause de trente secondes).

Puis refaites en sens inverse la prise de conscience, en prenant une minute pour chaque partie : redevenez conscient de vos sentiments, puis de vos pensées, de votre corps et enfin de votre environnement. Respirez profondément, relâchez-vous, puis, lentement, ouvrez les yeux.

La méditation Pancha Kosha est une méditation importante, car elle nous amène du mental, qui est toujours extériorisé, vers l'intériorisation, à travers cinq éléments : l'environnement, le corps physique, l'intellect, les émotions et les sentiments, et, pour finir, au plan de ce que les Indiens appellent « anandayama kosha », c'est-à-dire l'espace de paix et de joie en nous. Les bénéfices de cette méditation sont évidents : vous apprenez à sortir de votre moi superficiel pour entrer au plus profond de votre Être intérieur.

La méditation Nidra

Cette méditation se fait avec votre respiration et est idéale après une séance de pranayama.

Une fois votre pratique matinale terminée, allongez-vous sur votre lit, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut, les yeux fermés ; posez bien à plat votre colonne vertébrale et, pendant quelques minutes, observez votre respiration. Puis portez votre attention sur votre pied droit, peut-être en commençant par le pouce droit, puis chacun des doigts de pied, un par un ; ensuite, devenez conscient de la plante du pied droit, le talon, la cheville, le dessus du pied... tout cela en restant dans votre respiration. Puis portez votre attention sur les muscles du mollet droit : détendez-les un par un. Ensuite, les genoux : la rotule, l'arrière du genou, les tendons... Après cela, devenez conscient des muscles de votre cuisse, devant et derrière, puis de la hanche droite : percevez s'il y a là quelques sensations.

Maintenant, portez votre attention sur le pouce du pied gauche, puis, un par un, sur tous les doigts du pied gauche. Ensuite, devenez conscient de la plante du pied gauche, du talon, de la cheville, du dessus du pied... toujours en restant conscient de votre respiration. Puis portez votre attention sur les muscles du mollet gauche : détendez-les un par un. Ensuite, le genou gauche : la rotule, l'arrière du genou, les tendons... Après cela, devenez conscient des muscles de votre cuisse, devant et derrière, puis de la hanche gauche : percevez s'il y a là quelques sensations.

Ensuite, devenez conscient de vos parties génitales, puis des muscles de votre estomac : relâchez-les. Après cela, les muscles de la poitrine : ressentez les battements de

de plus en plus... Détendez-vous... Détendez-vous...
Détendez-vous...

Normalement, une fois le yoga nidra terminé, vous êtes passé à un état de demi-sommeil, ou plutôt de sommeil éveillé, où vous êtes conscient de tout ce qui se passe autour de vous, et en même temps complètement relaxé. Les bénéfices de la méditation Nidra sont nombreux : elle vous aide d'abord à mieux gérer le stress. Puis c'est une méditation que vous pouvez, bien sûr, pratiquer juste avant de vous endormir le soir ; la méditation Nidra va donc améliorer votre sommeil et vous aider à vous endormir plus vite – éventuellement, ceux qui prennent des somnifères pourront s'en passer. Ensuite, cette méditation va calmer votre esprit après une journée bien remplie, vous aidant à vous débarrasser des pensées négatives qui vous encombreront. Enfin, elle va vous aider à gérer vos émotions.

votre cœur. Maintenant, portez votre attention sur le bas de votre dos et relâchez-le consciemment. Puis détendez le milieu et le haut du dos, et les muscles de votre cou. À présent, portez votre attention sur le petit doigt (l'auriculaire) de la main droite, puis, un par un, sur tous les doigts de la main, la paume, le dessus de la main et le poignet. Devenez ensuite conscient des muscles des avant-bras et détendez-les. Après cela, passez au coude : cherchez s'il y a là des tensions. Puis les muscles du biceps et l'épaule droite. Ensuite, portez votre attention sur l'auriculaire de la main gauche, puis, un par un, sur tous les doigts de la main gauche, la paume, le dessus de la main et le poignet. Devenez ensuite conscient des muscles des avant-bras et détendez-les. Après cela, passez au coude : cherchez s'il y a là des tensions. Puis les muscles du biceps et l'épaule gauche.

Maintenant, portez votre attention sur votre menton, cherchez là des sensations, puis sur votre mâchoire : détendez consciemment les muscles de votre mâchoire. Devenez conscient de vos joues, puis de la respiration dans vos narines, et restez là quelques minutes. Après cela, portez votre attention sur vos yeux : détendez les yeux dans vos orbites ; puis votre front : détendez les muscles du front. Enfin, portez votre attention sur le sommet de votre tête et cherchez une sensation au milieu du crâne...

Tout votre corps est détendu maintenant, des doigts des pieds jusqu'au sommet de la tête. Soyez dans tout votre être physique, ressentez comme il est relâché. Détendez-vous

La méditation OM



Asseyez-vous les yeux fermés. Prenez une ou deux respirations normales et détendez votre corps. Puis prenez une grande inspiration et détendez-vous encore plus, en poussant un long soupir, en produisant le son : « Ommmm ». Maintenant, essayez de sentir l'air autour de vous et en vous, et imaginez que vous êtes comme un poisson qui nage dans cet air. Prenez une autre grande respiration et détendez-vous plus encore. Ensuite, devenez conscient du poids de votre corps, qu'il soit de cinquante, soixante, soixante-dix ou quatre-vingts kilos, et placez tout ce poids sur le sol ou le lit sur lequel vous êtes assis. Observez votre respiration pendant trente secondes,

puis devenez conscient de tout votre corps. Ayez de la gratitude pour ce corps qui vous a porté toute cette vie, jusqu'à présent.

Maintenant, devenez conscient de votre mental et sentez comme il enveloppe tout votre corps ; prenez une autre grande inspiration avec un sourire et expirez, lentement, toujours avec un sourire. Et, comme vous expirez, laissez toute votre fatigue sortir de vous.

Ensuite, observez vos pensées, n'essayez pas de les arrêter, permettez à votre intellect d'aller là où il veut : en avant, en arrière, ce matin, demain, dans votre bureau ou votre chambre... Si vous êtes perturbé par une pensée, observez-la et revenez à votre expiration, un léger sourire aux lèvres. Détendez vos épaules, vos bras, et ressentez l'amour et la protection de Dieu, qui vous vient de tous les côtés, comme une mère qui chérit son bébé.

Après cela, devenez conscient du sommet de votre crâne, cherchez s'il y a là des sensations, puis détendez-vous complètement. Vous allez maintenant chanter le mantra (son) « OM », composé des trois lettres A, U et M, et ce trois fois, après une deuxième expiration, en ressentant les vibrations de ce mantra dans toutes les parties de votre corps.

Chantez « OM » trois fois maintenant. Ressentez la paix dans toutes les cellules de votre corps. Sentez que l'amour envahit tous les pores de votre peau. Prenez une autre grande inspiration et chantez « OM » de nouveau. OM est symbole de lumière et de sagesse : chantez « OM » encore une fois. OM indique notre origine

et notre destination : chantez « OM » encore. Restez avec votre inspiration et votre expiration pendant une minute, puis, lorsque votre mental est comme un faisceau de concentration, chantez « OM » une dernière fois. Finalement, relâchez-vous et détendez-vous. Après un espace de deux ou trois minutes, murmurez-vous, à vous-même : « OM Shanti, Shanti, Shanti », ce qui veut dire : « Paix, Paix, Paix ». Puis, lentement, redevenez conscient de votre corps et de votre environnement et, lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux.

Cette méditation aide à relâcher le système nerveux et, comme nous l'avons vu précédemment, les trois syllabes qui constituent le son « OM » agissent séparément sur les parties basse, moyenne et haute du corps. « OM » est également le son primordial de l'univers : c'est de là que nous venons et c'est là que nous retournerons.

Chapitre 4

LES MUDRAS ET LES BANDHAS

LES MUDRAS, OU LE YOGA PAR LES DOIGTS

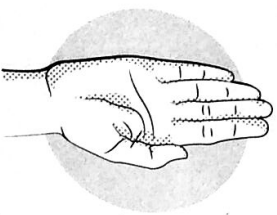
La technique des mudras, « signe » ou « sceau » en sanskrit, consiste à utiliser différentes positions des doigts et des mains afin de canaliser l'énergie « pranique » vers différentes parties du corps. Comme nous l'avons déjà vu, nous trouvons des chakras et des nadis (centres et canaux énergétiques) à tous les niveaux de notre corps, qui gèrent les différentes activités physiologiques et cérébrales. En travaillant avec nos doigts, nous pouvons harmoniser toutes ces fonctions et augmenter nos capacités méditatives.

Dans la tradition indienne, chaque doigt a une correspondance avec un élément primordial : ainsi, le pouce correspond au feu (*agni* en sanskrit), l'index à l'air (*vanu*), le majeur à l'éther (*akashu*), l'annulaire à la terre (*pribhuvu*) et l'auriculaire à l'eau (*jalu*). En utilisant différentes combinaisons avec ces cinq doigts, nous générerons toutes ces énergies en nous.

Important

Les mudras se pratiquent toujours en respiration Ujayi (p. 70).

Le Maha mudra



C'est le premier des mudras, on pourrait l'appeler le « mudra de base ». Assis confortablement en lotus, posez vos mains à plat sur vos genoux, les paumes ouvertes vers le plafond. Prenez une grande respiration normale, puis continuez en respiration Ujayi en faisant en sorte que chaque respiration devienne plus longue que l'autre, jusqu'à ce que vous ayez atteint votre plafond. Répétez pendant neuf cycles, puis revenez à une respiration normale en observant ce qui se passe en vous.

Le Chin mudra

C'est le mudra de la concentration, du savoir et de la réceptivité. Les mains reposant toujours sur les genoux, joignez légèrement le pouce et l'index, pendant que les trois autres doigts restent droits et bien tendus. Prenez une grande respiration normale, puis continuez en respiration Ujayi. Vous verrez que, naturellement, chaque respiration devient plus longue que la précédente



Répétez pendant neuf cycles, puis revenez à une respiration normale en observant ce qui se passe en vous.

Le Chinmaya mudra

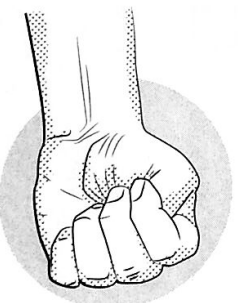
C'est le mudra de la concentration et d'une meilleure énergie. Il améliore par ailleurs la qualité du sommeil.

Le pouce et l'index formant la lettre O, les trois autres doigts sont collés à la paume des mains. Prenez une grande respiration normale, puis continuez en respiration Ujayi.

Répétez pendant neuf cycles, puis revenez à une respiration normale en observant ce qui se passe en vous.



L'Adi mudra



Ce mudra oxygène la tête et le cerveau et calme le système nerveux. Le pouce recroquevillé sur la paume est recouvert des quatre autres doigts. Prenez une grande respiration normale, puis continuez en respiration Ujayi, en prenant soin que chaque respiration

devienne plus longue que l'autre, jusqu'à ce que vous ayez atteint votre plafond. Répétez pendant neuf cycles, puis revenez à une respiration normale en observant ce qui se passe en vous.

Le Meru Dandha mudra



Ce mudra est particulièrement conseillé à ceux qui ont des problèmes de dos.

Les quatre doigts reposant sur la paume des mains en forme de poing et les pouces levés vers le plafond, prenez une grande respiration normale, puis continuez en respiration Ujayi. Répétez pendant neuf cycles, puis revenez à une respiration normale en observant ce qui se passe en vous.

L'Atmanjali mudra

C'est le namasté indien : ce geste de prière universelle, tourné vers le cœur, vous apportera paix et douceur. C'est le mudra de gratitude par excellence.

Joignez vos mains en prière, les doigts bien dirigés vers le haut, les pouces touchant légèrement la poitrine.

Le Dhyani mudra

C'est l'un des mudras les plus associés à la méditation. Il fait circuler l'énergie « pranique » dans tout le corps.

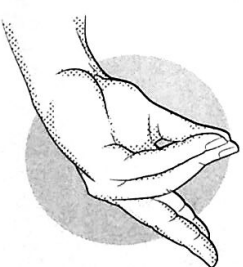
Assis en lotus, posez votre paume gauche tournée vers le haut sur votre aine et recouvrez-la de votre paume droite. Joignez alors vos deux pouces en cercle. Respirez en Ujayi ou méditez.



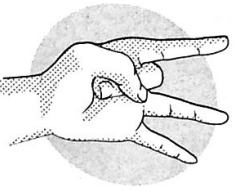
Le Prana mudra

Ce mudra dynamise les yeux et aide les insomniacs.

Pointez l'index et le majeur vers le haut, alors que le pouce et l'annulaire se touchent recroquevillés. Respirez en Ujayi et répétez pendant neuf cycles.

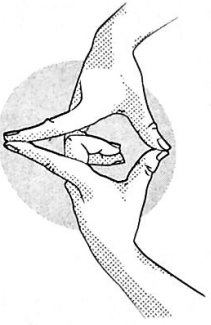


Le Shunya mudra



C'est un mudra méditatif, qui améliore également l'audition. Le pouce et le majeur forment un cercle, pendant que les trois autres doigts sont tirés vers le haut. Respirez en Ujayi et répétez pendant neuf cycles.

Le Yoni mudra

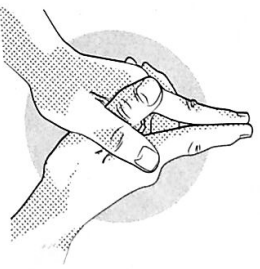


Ce mudra est conseillé aux femmes enceintes. Le mot *yonis* signifie « utérus » ou « vagin », et ce mudra symbolise l'harmonie féminine.

Il peut se pratiquer debout ou en vajrasana (p. 71).

Les pouces et les doigts joints en position inverse forment un demi-cercle vers le bas.

Le Ksepana mudra

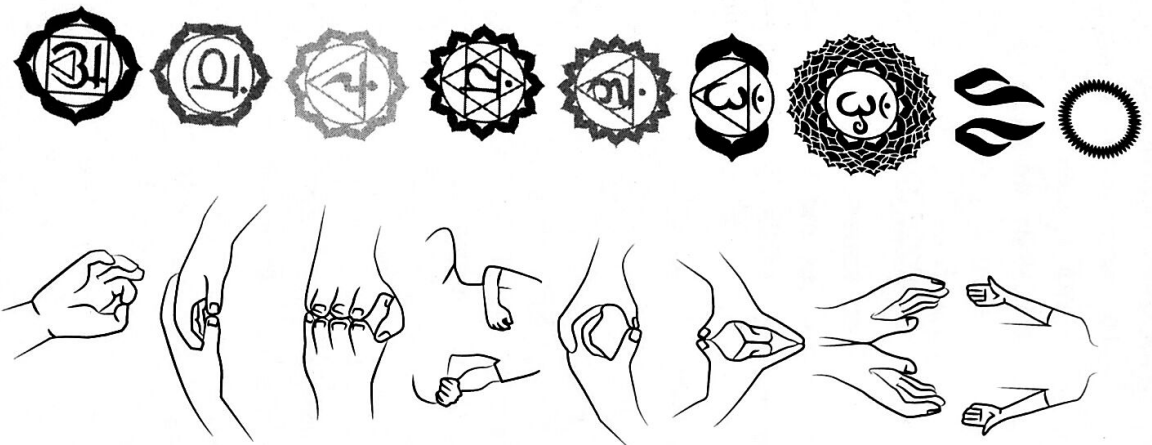


Ce mudra peut se pratiquer lors de la troisième étape du Kanishtha pranayama (p. 74), lorsque vous inspirez, vous aidant à tirer encore plus le prana vers le haut. C'est un mudra de détoxification, qui vous apporte de bonnes énergies. Il ne faut pas en abuser.

Les mains sont jointes, les index tournés vers le haut et les autres doigts recroquevillés sur eux-mêmes.

Une reconnaissance tardive

Noter que depuis l'indépendance indienne en 1947, le gouvernement indien a occulté plusieurs millénaires de connaissance yogique, en prétendant qu'elle n'existait pas. Nulle école, nulle université enseigne à ses élèves le hatha yoga, pas plus que le pranayama ou les mudras. Ce n'est que depuis les années 2010 que le gouvernement indien reconnaît l'importance du yoga dans sa culture - et cela parce qu'il est devenu à la mode aux États-Unis et en Europe. Ainsi, le nouvel aéroport international de Delhi est décoré de neuf mudras géants qui accueillent les passagers en transit.



À chaque mudra correspond une couleur ; cette couleur a une influence sur les différentes parties de notre corps, ainsi que sur notre humeur et notre esprit. Lorsque vous pratiquez un mudra, vous pouvez visualiser une couleur de votre choix et, à un moment, vous verrez que la couleur qui correspond au mudra peut se présenter automatiquement à vos yeux.

Le rouge : il stimule la circulation, réchauffe et détend. Mais c'est aussi une couleur qui peut déclencher l'agressivité.

Le orange : il induit la bonne humeur, la légèreté d'être, et promeut la sexualité. Mais c'est aussi une couleur qui stimule la superficialité.

Le jaune : il aide à la digestion, à la concentration, et fait « voir la vie en rose ». Cependant, c'est une couleur qui peut être également envahissante.

Le vert : généralement, cette couleur calme et régénère sur tous les plans. C'est également une couleur créative, qui encourage à se renouveler.

Le bleu : voilà une couleur qui calme, mais elle va plus loin encore, procurant un sentiment de sécurité. Cette couleur symbolise la protection du Divin, ainsi que notre aspiration silencieuse à l'Au-Delà.

Le violet : c'est la couleur de la transformation, du changement et de la spiritualité.

Le marron : c'est la couleur de la stabilité, qui symbolise notre connexion avec la terre. Mais c'est par ailleurs une couleur qui peut amener à la stagnation.

Le blanc : il contient en lui-même toutes les autres couleurs et symbolise le cycle de la naissance et de la mort.
Le noir : paradoxalement, c'est la couleur de la protection, de la force et du changement. Beaucoup de jeunes aiment ainsi porter le noir, parce qu'ils sont au seuil d'une autre période de leur vie. Cependant, trop de noir affaiblit l'organisme, attriste et peut promouvoir le pessimisme.

LES BANDHAS

La respiration Ujayi crée de l'énergie (prana), qui doit être contrôlée. C'est là qu'interviennent les bandhas, qui sont des verrous énergétiques que nous allons mettre sur différentes parties du corps afin d'y « fixer » le prana et de bien diriger l'énergie du souffle. Concrètement, il s'agit de contracter certaines zones du corps pour augmenter le prana et soutenir les postures de l'intérieur.

Il existe trois verrous principaux : le Mula bandha, qui est le verrou de l'anus et du périnée, l'Uddiyana bandha, le verrou de l'estomac, et le Jalandhara bandha, le verrou de la gorge.
Les bandhas ont des bénéfices puissants car ils massent les organes internes et libèrent la circulation du prana dans le corps. Mais, mal pratiqués, ils peuvent faire du mal, aussi, préférez les apprendre sous la tutelle d'un professeur.

Pensées :

Il est souvent difficile, quand on commence, d'isoler des muscles, mais en pratiquant régulièrement, vous arriverez à mobiliser les muscles qui doivent travailler.

Au début, il est conseillé de pratiquer chaque bandha individuellement, et c'est seulement lorsque vous les aurez maîtrisés que vous pourrez les pratiquer ensemble.

Le Mula bandha

Prenez d'abord une grande inspiration en rejetant la tête en arrière, puis tirez les muscles de l'anus vers le haut : contractez le périnée et l'anus afin de pouvoir remonter le plancher pelvien.

Pour relâcher, allez dans le sens contraire : relevez d'abord le menton tout en expirant, puis relâchez les muscles de l'estomac et enfin ceux de l'anus.

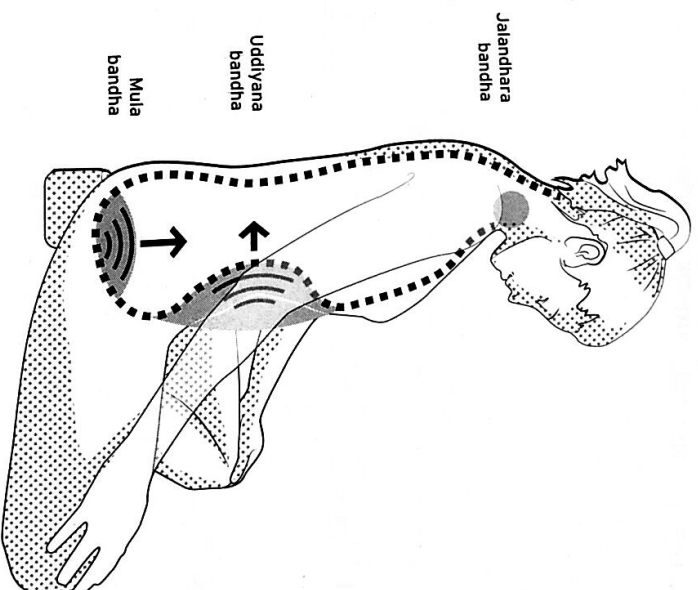
Ce bandha est excellent pour les problèmes de prostate et d'incontinence chez les hommes et pour les descentes de l'utérus chez les femmes.

L'Uddiyana bandha

Pour pratiquer l'Uddiyana bandha, mettez-vous debout, les genoux légèrement pliés pour pouvoir poser la paume des mains bien à plat sur le bas des cuisses, voire les genoux. Expirez profondément en prenant soin de vider le plus possible vos poumons. Rentrez aussitôt l'intérieur de votre abdomen et de votre estomac, comme si vous vouliez que votre nombril touche votre colonne vertébrale, et, en même temps, tirez votre estomac vers le haut, vers la cage thoracique, tout cela en retenant votre respiration.

Pour relâcher, redressez-vous tout en relevant la tête en inspirant profondément. Puis prenez quelques respirations normales.

Vous pouvez répéter cet exercice jusqu'à cinq fois, le matin, toujours à jeun. Il favorise la régénération de l'estomac, des reins et de la rate.



Le Jalandhara bandha

Pour contracter la gorge, baissez la tête de façon à poser le menton sur la fourchette sternale, tout en ouvrant la

cage thoracique. Prenez garde à ne pas arrondir le dos, et contractez bien la gorge.
Ce bandha favorise le bon fonctionnement des glandes thyroïdes et parathyroïdes. On l'utilise pour exécuter certaines postures de yoga, comme la chandelle.

Chapitre 5

LES BÉNÉFICES SANTÉ