

LA DANSE DU SOUFFLE

DANS LA STRUCTURE ÉNERGÉTIQUE ET
LES CHAKRAS

Fragments d'un Enseignement Originel...



REDEVENIR LE MAÎTRE DE SA PROPRE MAISON ...

Le yoga a pour but de redevenir le maître de sa propre maison et des principes qui l'habitent. Ces principes actifs sont principalement au nombre de trois :

L'énergie ou le corps, la pensée et le souffle. Tous les trois forment comme un triangle, chaque côté étant relié aux deux autres. De fait lorsque l'on contrôle l'un des côtés, les deux autres par les liens qui les unissent se trouvent être également contrôlés.

- Contrôler le corps est très difficile, le corps a des besoins incoercibles (sommeil, faim, soif, etc....) et il est donc très difficile de le contrôler.
- Contrôler la pensée semble plus aisée, mais c'est faux, à l'usage elle ne cesse d'être agitée et d'aller et venir à sa guise, il est également très difficile de la contrôler.
- Contrôler le souffle est la solution, il est possible de l'influencer, de le discipliner et de s'unir à lui si intimement que son contrôle peut s'avérer être complet ou du moins très important.



LA RESPIRATION EST LA COLONNE VERTÉBRALE DE LA PRATIQUE.

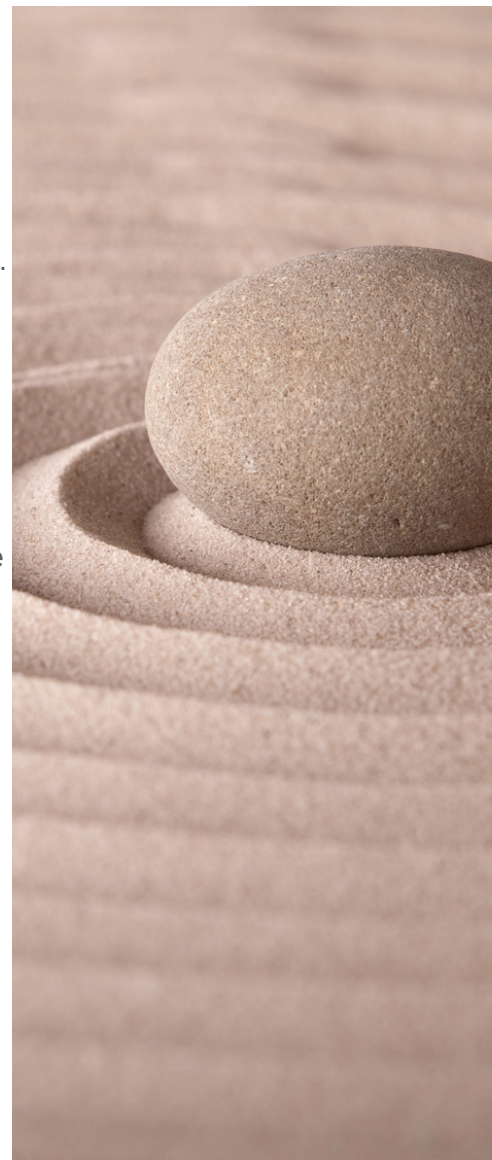
Le souffle est donc on le voit un élément fondamental dans la pratique du yoga. Connaître le fonctionnement de notre respiration permet de mieux saisir et pratiquer les exercices de pranayama présent dans toutes les techniques enseignées dans le Hatha-yoga.

Chez les Nâthâ-yogis, la respiration est la colonne vertébrale de la pratique. La compréhension est support pour l'appréhension et l'ensemble devient connaissance (co-naissance). Nouvelle naissance dans un souffle et un monde nouveau, libre des entraves de nos karmas et conditionnements individuels, culturels et ethniques.

Voici une première approche de « La Danse du souffle dans la structure énergétique et les chakras ».

Dans sa structure les enseignements disent que le souffle prend sa source dans les deux roues d'énergie du bas (pubis, base), ou il est inexistant, pure énergie, non manifesté. Puis il commence à monter, il s'associe aux éléments, l'eau, le feu, et atteint un niveau de manifestation de façon palpable à partir de la roue du ventre.

C'est dans le cœur avec le contact de l'élément air qu'il devient pneumatique alors que l'énergie devient complètement grossière (80% d'air et 20% d'énergie).



Ensuite, dans sa structure, le souffle va muter à partir du cœur et devenir subtil au niveau de la gorge (80% d'énergie et 20% d'air). C'est dans Ajna qu'il devient non-souffle, pure énergie, qu'il commence à s'immobiliser, à se rapprocher du plan de la conscience, de l'immobilité, du non touché.

Le souffle suit cette évolution, simplement latence, potentialité à la base, il monte, il se développe et s'actualise complètement dans le cœur, se subtilise dans la gorge et disparaît dans Ajna.

Ainsi grâce au contrôle du souffle, le Yogi reprend le contrôle de soi, et se rend maître de sa propre maison, à la fin, au bout de très nombreux exercices, et plus sûrement encore, au bout de quelques décennies de pratique du Prânayama, il peut être très sérieusement envisagé d'être vivant sur terre, et dans cet univers sans le souffle

...

Enseignements des Natha-yogis.



Formation de Professeur de Yoga
www.arpedya.com