

## Exercice de prise de conscience de la respiration



Assis jambes croisées, avec un léger jalandhar bhand.

Position des yeux : les yeux fermés, tournés doucement vers le haut, concentrez-vous sur le point entre les sourcils.

Mudra : les mains sont en gyan mudra sur les genoux, ou jointes dans la posture de la prière au centre de la poitrine.

Rythme respiratoire & visualisation : sentez votre corps en équilibre parfait. Vous êtes assis dans cette posture sans effort. Ramenez toute votre attention sur la respiration.

Percevez le souffle en tant que mouvement. Comment circule-t-il dans les différentes parties du corps. Lorsque vous respirez avec un rythme constant et méditatif, quel guna et quels éléments dominant lorsque vous commencez l'exercice, comment cela change-t-il au fil de la méditation.

Portez votre attention sur la zone de 2,5 cm<sup>2</sup> entre les sourcils, au-dessus de la racine du nez. Puis concentrez-vous et laissez votre attention passer à travers ce point et descendre à l'intérieur du corps jusqu'au centre abdominal, juste en dessous de l'intérieur de l'ombilic. Percevez le mouvement et l'énergie vitale de la respiration. Visualisez votre corps lumineux. Sur l'inspiration, la lumière s'accroît et devient plus irradiante, plus étendue et plus pénétrante. Laissez le souffle et la lumière se confondre avec le cosmos. Laissez la respiration souffler en vous. Sentez que vous êtes une particule et que le cosmos est illimité. Sentez que vous faites partie de cette immensité. La respiration est une onde sur un vaste océan d'énergie dont vous faites partie.

Remarquez les mouvements et les fluctuations de l'énergie subtile, ou prana. N'essayez pas de forcer les changements. Observez et apprenez à reconnaître l'état énergétique et le mouvement de votre prana. Apprendre à reconnaître cette base est le point de départ qui vous permet de reconnaître et d'apprécier les effets des différentes techniques de pranayam.

DUREE : continuez pendant 3 à 62 minutes.

### COMMENTAIRES

Le mouvement et le niveau d'énergie de la respiration reflètent la nature des pensées et des émotions. L'une des premières habitudes d'un yogi est de reconnaître l'état de la respiration et de prana. Une perturbation dans le prana subtil annonce ce qui va se manifester dans le corps et dans les émotions. Si vous apprenez à connaître votre état normal, alors vous êtes attentif aux déviations malsaines ainsi qu'aux améliorations saines. On peut choisir d'adopter certains comportements ou certaines méditations pour rediriger et donner forme à ce mouvement interne. Cela brise le cycle des manifestations. On peut éviter ainsi des maladies et des mauvaises décisions. Cela affine également l'intuition sur les changements qui se produisent autour de soi. On devient plus conscient de l'influence exercée par les autres. Méditer sur la respiration au centre abdominal constitue le point de départ de la prise de conscience de prana. Yogi Bhajan faisait méditer ces élèves ainsi pendant des heures. Il ajoutait souvent la concentration sur le mantra Sat Naam en phase avec la respiration.

Pratiquez cette méditation en silence et évaluez votre état énergétique. Trouvez votre base de prana intérieurement et remarquez l'effet des différentes techniques respiratoires.