

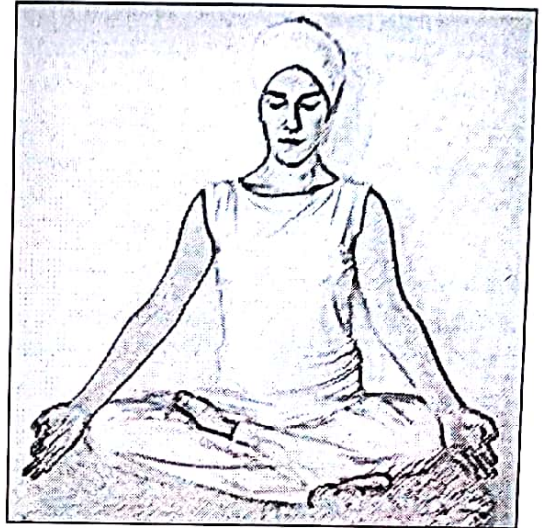
Exercice de prise de conscience de la respiration

Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *jalandhar bhand*.

POSITION DES YEUX : Les yeux fermés, doucement tournés vers le haut, concentrez-vous sur le point entre les sourcils.

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

RYTHME RESPIRATOIRE & VISUALISATION : Sentez votre corps en parfait équilibre. 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 cm² 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 nombril, juste en dessous de l'intérieur de l'ombilic. Percevez le mouvement et l'énergie vitale de la respiration. Visualisez votre corps comme étant 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 tout entier. Laissez la respiration « vous respirer ». Sentez que vous êtes une particule et que le Cosmos est illimité. Sentez que vous faites partie de cette immensité. La respiration est une vague 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 la base de votre *prana*. Vous êtes en train de devenir plus sensible afin de reconnaître l'état énergétique et le mouvement de votre *prana*. Apprendre à reconnaître cette base est le point de départ qui vous permettra de reconnaître et d'apprécier les effets des différentes techniques de méditation basées sur le *pranayam*.

DURÉE : Continuez pendant **3 à 62 minutes**.

COMMENTAIRES

Le mouvement et le niveau d'énergie de votre respiration reflètent la nature de vos pensées et de vos émotions. L'une des premières habitudes d'un yogi est de reconnaître l'état de la respiration et du *prana*. Une perturbation dans le *prana* subtil annonce ce qui va se manifester dans le corps et dans les émotions. Si vous apprenez à reconnaître votre état normal, alors vous serez attentif aux évolutions qui vous entraînent vers la maladie aussi bien que vers la santé. 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 ouvre également votre intuition aux changements qui se produisent autour de vous. Vous devenez plus conscient de l'influence exercée sur vous par les autres. Méditer sur la respiration au centre abdominal constitue le point de départ de la prise de conscience du *prana*. Yogi Bhajan faisait méditer ses 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. Étalonnez-vous intérieurement pour être capable de percevoir l'effet de ces différentes techniques respiratoires.