

LA PUISANCE DU SOUFFLE

— Ingrid Schutt

LE PRANAYAMA EST L'ART D'ALLONGER ET DE CONTRÔLER
LE SOUFFLE, L'UNE DES VOIES MENANT À L'ULTIME.
**INTRODUCTION À UN ART QUI SE PARTAGE. ALL YOU NEED
IS THE AIR THAT YOU BREATHE** PRANAYAMA IS THE
ART OF DEEPENING AND CONTROLLING THE BREATH, AND ONE
WAY TO REACH THE DIVINE. WE OFFER YOU AN INTRODUCTION
TO THIS EASILY LEARNED ART.





— Le terme sanskrit *yoga* signifie union. L'union de l'âme individuelle à l'âme universelle. L'union avec notre véritable nature profonde : le divin. Le yoga est le joyau de l'Inde, et l'un de ses grands sages, Swami Sivananda, a voulu permettre à qui-conque le souhaite d'en être l'héritier. Ce mode de vie développé par les sages de l'Inde antique est un arbre majestueux aux parfums de sagesse qui donne accès à sa cime à la découverte du soi. Il existe plusieurs voies pour mener à l'ultime : si le Bhakti Yoga est le yoga de la dévotion, le Karma Yoga est celui du don de soi, le Japa Yoga, du mantra, le Dhyana Yoga, de la méditation, le Jnana Yoga, de la connaissance, et le Hatha Yoga, celui des postures. Le Pranayama, lui, est le yoga de la respiration.

Reconnaitre le Prana

Le Prana est toute forme d'énergie dans l'univers — toute énergie provenant de la même source, soit de l'âme universelle —, celle de toutes les forces de la nature, de toutes les forces latentes cachées en l'homme et autour de lui. Dans les contextes chinois et japonais, on parle de « chi » ou de « ki ». La chaleur, l'électricité, le magnétisme sont des manifestations du Prana, or tout ce qui fonctionne, bouge, vit en est une expression. Les mouvements systoliques et diastoliques qui pompent le sang du cœur sont Prana, de même que les mouvements d'inspiration, d'expiration et de digestion. La force même des sentiments, de la réflexion, du raisonnement et de la volonté provient du Prana, responsable de l'animation du microcosme et du macrocosme, de l'air, du feu, du vent et de l'éther. Il se manifeste en nous, tant à l'état d'éveil que dans le sommeil, il est plus près de nous que notre propre souffle...

Intégrer le Pranayama

Le Pranayama est la prise de conscience et le contrôle du Prana par des exercices de respiration. Depuis des millénaires, le Pranayama est essentiellement pratiqué pour tendre vers le progrès spirituel et l'union à l'âme universelle. Pour Sivananda de Rishikesh, grand saint de l'Himalaya, le Pranayama est indissociable du Hatha Yoga. D'après les sages indiens, celui qui

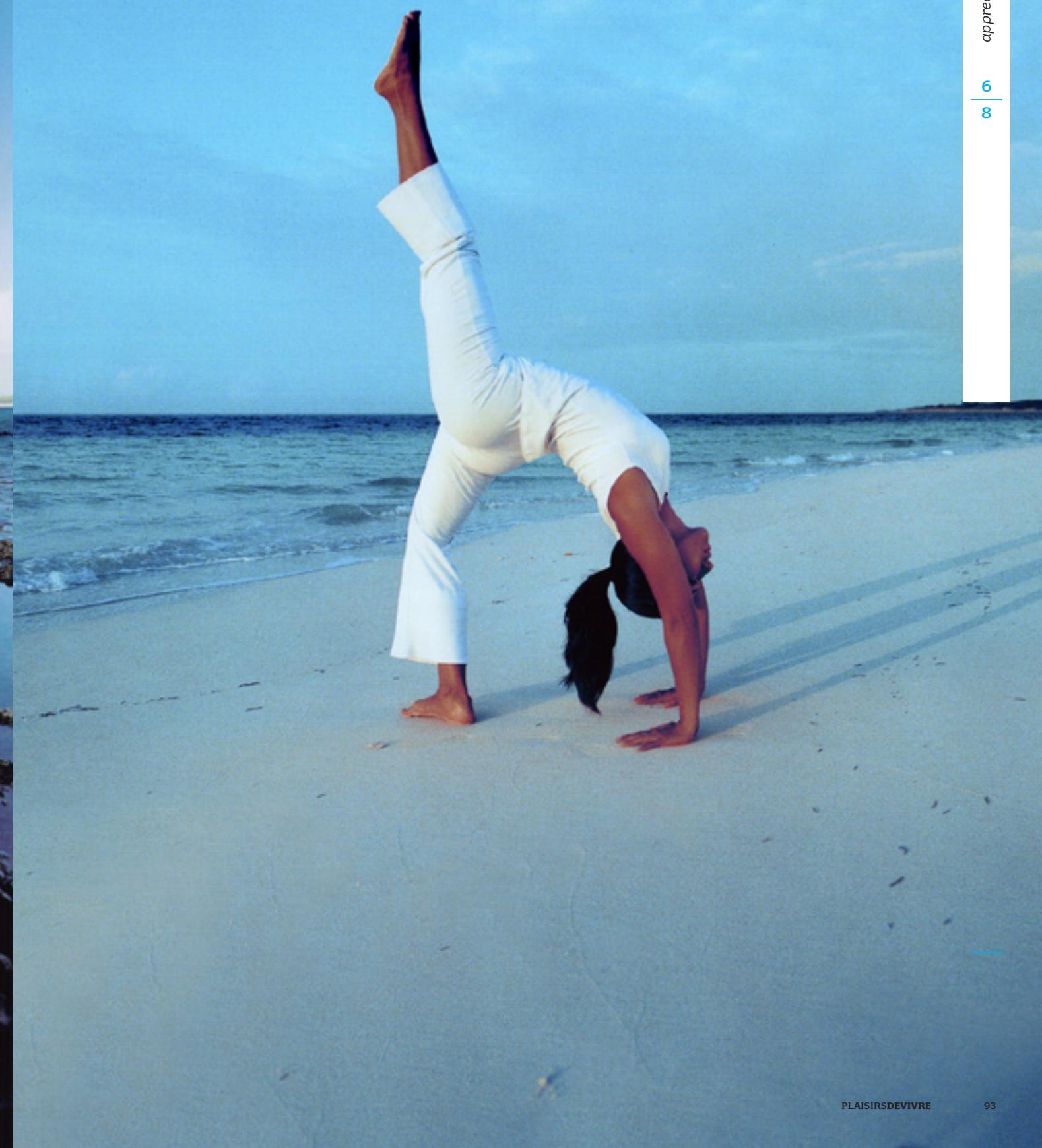
— The Sanskrit term *yoga* means union: union of the individual soul with the universal soul, and union with our true deepest nature—the divine. Yoga is the jewel in India's cultural crown, and one of its great sages, Swami Sivananda, wanted to give anyone who so desired the chance to inherit this legacy. Developed by the sages of ancient India, the yogic lifestyle is like a majestic tree of wisdom. Climbing to its peak means reaching the discovery of self. Many paths lead to this ultimate goal: Bhakti yoga is the path of devotion; Karma yoga is the path of serving others. Japa yoga focuses on the mantra, and Dhyana yoga uses meditation. Jnana yoga involves knowledge, while Hatha yoga concentrates on postures. Pranayama is the yoga of breathing.

Recognizing Prana

Prana is all forms of energy in the universe, which originate in the same source, the universal soul. Prana encompasses the energy of all forces of nature, and the latent forces hidden in and around humans. In Chinese and Japanese, this energy is called *chi* or *ki*. Heat, electricity and magnetism are all manifestations of Prana. Everything that functions, moves, or lives expresses this energy. The systolic and diastolic movements that pump blood through the heart are Prana, as are inhalation, exhalation and digestion. The power of feelings, thoughts, reasoning and will come from Prana, which animates the microcosm and the macrocosm, as well as air, fire, wind and the ether. It is present in all of us, while we are awake and asleep, and is even more a part of us than our own breath.

Incorporating Pranayama into your life

Pranayama is the process of becoming aware of and controlling Prana through breathing exercises. For thousands of years, humans have practiced Pranayama for spiritual growth and to unite with the universal soul. For Sivananda of Rishikesh, grand saint of the Himalayas, Pranayama is an integral part of Hatha yoga. Indian sages believe that anyone familiar with Prana also knows wisdom and the self. When the mind directs the breath through willpower,



connaît le Prana connaît la sagesse et le soi. Lorsque le souffle est dirigé par la pensée sous la force de la volonté, il devient une force régénératrice et vivifiante pouvant être utilisée à plusieurs fins.

Dans la tradition yogique pure et dure, les exercices sont pratiqués par les yogis initiés capables de conserver la même posture jusqu'à trois heures ! De son vivant, Sivananda enseigna plusieurs exercices de Pranayama facilement accessibles afin de permettre aux Occidentaux de profiter de leurs bienfaits. Dans notre mode de vie occidental, même sans l'aide d'un sage pour guide, il est possible de se familiariser avec le Pranayama.

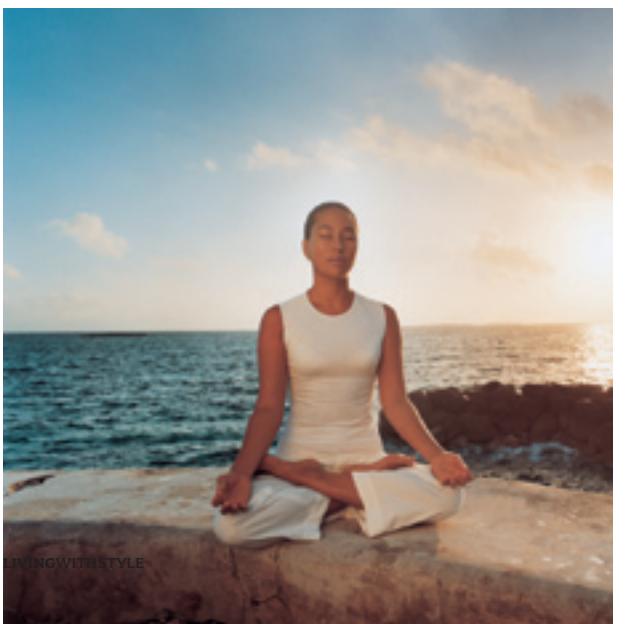
Autant en emporte le ventre

La respiration est innée, et pourtant, le Pranayama nous réapprend à respirer par le ventre, comme un jeune enfant. La plupart des adultes pratiquent une respiration superficielle située uniquement au niveau de la poitrine. Il suffit de poser les mains sur le ventre et la poitrine pour s'apercevoir que, trop souvent, seule la poitrine monte et descend. En abaissant le diaphragme, la respiration abdominale permet d'augmenter considérablement (jusqu'à 70 %) l'absorption d'oxygène dans les poumons, le sang et le cerveau.

Se pratiquant par le nez, la respiration abdominale devrait former un mouvement de vague partant du ventre à l'inspiration et montant graduellement vers la poitrine, puis redescendant vers le ventre à l'expiration. Sans pression ni effort, cette vague apporte un souffle riche et profond qui peut être ressenti jusqu'au sommet des poumons, sous les clavicles.

Il est plus facile de saisir la méthode en s'allongeant sur le dos, en posant une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine, et en exagérant le mouvement d'expiration les premières fois. Quelques essais-erreurs sont du parcours, mais une fois l'astuce saisie, c'est pour la vie !_ 176

Ingrid Schutt, homéopathe, adepte du Hatha Yoga depuis 20 ans, partage son apprentissage vers le divin.



the breath becomes a revitalizing and regenerating force that can be used for many purposes.

Strictly speaking, these exercises are practiced by initiated yogis who hold the same posture for up to three hours ! During his lifetime, however, Sivananda taught many easily accessible Pranayama exercises so that Westerners could reap their benefits. Even without a sage for a guide, we can become familiar with Pranayama and incorporate it into our Western lifestyle.

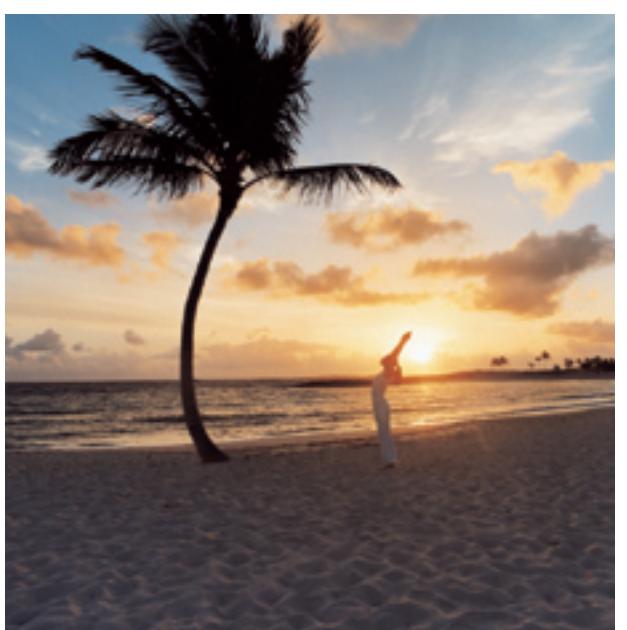
It's all in the stomach

Breathing is innate. Pranayama teaches us to breath from the abdomen again, as young children do naturally. Most adults take shallow breaths that come from the chest. One need only place the hands on the stomach and chest to note that, too often, the chest alone rises and drops. By lowering the diaphragm, abdominal breathing allows one to considerably increase (up to 70%) the amount of oxygen absorbed by the lungs, the blood and the brain.

Abdominal breathing should take the form of a wave. Inhaling through your nose, you should first fill your stomach with air before gradually moving upward into the chest, and then move down to the stomach again as you exhale. Done effortlessly, without forcing, this type of deep and beneficial breathing can be felt even at the top of the lungs, right beneath the collarbone.

You may find the method easier to learn by lying on your back, placing one hand on your stomach and the other on your chest. Then practice by exaggerating the breathing movement a few times. It may require a few tries, but once you've got the knack for this type of breathing, it's yours for life !_ 176

A practitioner of Hatha yoga for 20 years, homeopath Ingrid Schutt shares with us what she has learned in following the path toward the divine.



PAGE 95_

SPA ST-SAUVEUR



001 Avant d'inspirer, expirez entièrement l'air de vos poumons en rentrant bien le ventre. Rentrez-le au point de sentir les abdominaux, comme si vous souhaitiez qu'ils touchent le dos. Attendez que le besoin de respirer se fasse sentir.

002 Juste avant d'inspirer, relâchez le ventre d'un seul coup, et tout de suite, inspirez doucement par le nez en sentant votre ventre se gonfler. Cherchez à pousser votre main avec votre souffle. L'inspiration doit monter graduellement du ventre vers la poitrine, qui se gonfle légèrement à son tour. Attention de ne pas forcer mais bien de recevoir l'air en gonflant le ventre ou la poitrine.

003 Finalement, toujours par le nez, expirez en relâchant d'abord la poitrine et en rentrant à nouveau le ventre. Avec la pratique, votre respiration se fera plus basse. Répétez 10 fois de suite, quelques fois par jour, au bureau, dans la circulation, partout.

Conscience tranquille Prenez conscience que vous ne respirez pas que de l'air, mais de l'énergie vitale. Dites-vous que cette énergie qui emplit vos poumons est la même qui anime chaque cellule de votre corps, chaque parcelle de l'univers. Marchez la tête haute, les épaules redressées, le dos droit et la poitrine dégagée. Toujours par le nez, inspirez lentement et naturellement dans l'abdomen. Discrètement, au travail ou en marchant dans la rue, inspirez les qualités que vous souhaitez acquérir : force, courage, patience, tolérance, créativité, paix, amour, etc. En expirant, expirez aussi les toxines, le stress, les tensions, les peurs, la maladie, les faiblesses et les défauts qui vous habitent. Demeurez dans cet état d'esprit aussi longtemps que vous le souhaitez et le pouvez, quelques fois par jour. Constattement en état d'éveil et de méditation en étant reliés au Prana, c'est un peu ainsi que les sages intègrent la méditation à leur vie active.

Sources : *Bliss Divine* et *The Science of Pranayama* de Sa Sainteté Sri Swami Sivananda de Rishikesh.

Nos adressons nos remerciements au centre de yoga Sivananda. [5178, BOUL. SAINT-LAURENT / 514.279.3545 / VAL-MORIN : 1.800.263.9642 / PARADISE ISLAND, NASSAU : 242.363.2902]

001 Before breathing in, exhale to empty your lungs of air, pulling in the stomach as if you were trying to touch your spine. Wait until you feel the need to breathe before doing so.

002 Just before inhaling, fully release your stomach and immediately breathe gently in through the nose, letting your stomach swell. Place your hand on your stomach and try to push against it with your breath. The air should gradually move up your stomach to your chest, which will also swell. Be careful not to force the flow of air, but to welcome it by letting your stomach and chest puff out.

003 Finally, exhale through the nose, releasing the air in your chest first and then pulling in your stomach again. With practice, your breathing will become deeper. Repeat 10 times in a row, several times a day, at the office, in traffic—anywhere!

Peace of mind Keep in mind that you're breathing not only air, but vital energy. Tell yourself that the energy filling your lungs is the same energy that animates every cell in your body and every particle of the universe. Stand with your head high, your shoulders thrown back, your spine straight and your chest out. Always breathe slowly and naturally, through the nose and deep into the abdomen. At work or even when walking down the street, breathe in the qualities that you wish to develop: strength, courage, patience, tolerance, creativity, peace, love, and so on. As you exhale, breathe out the toxins, stress, tension, fears, illnesses, weaknesses and flaws that inhabit you. Remain in this state of mind as long as you wish and are able to do, several times a day. It's in a constant state of wakefulness and of meditation linked to the Prana that the sages incorporate meditation into their daily lives.

Sources: *Bliss Divine* and *The Science of Pranayama* by His Holiness Sri Swami Sivananda of Rishikesh.

Our thanks go to the Sivananda yoga centre. [5178, BOUL. SAINT-LAURENT / 514.279.3545 / VAL-MORIN : 1.800.263.9642 / PARADISE ISLAND, NASSAU : 242.363.2902]

PAGE 97_

LE SOMMET SUR LE FLEUVE