



Centre de Yoga Lausanne

Armand Vitali

ch. du Ravin 4, 1012 Lausanne

021 711 25 05 079 414 95 60

Professeur agréé par la Fédération Suisse de Yoga (Yoga Suisse) en 1974

UEY Union Européenne de Yoga

Yogakshemam International

MEfit 200634

centredeyoga@bluewin.ch www.yoga-centre.ch

Prānāyāma

Sūrya Bhedana

le soleil ouvrir, percer

L'enseignement de T.K. Sribhashyam nous dit :

Inspiration	Narine gauche
Expiration	Narine droite (2 fois plus longue que l'inspiration)
Inspiration	Narine droite
Expiration	Narine gauche (2 fois plus longue que l'inspiration)

= 1 cycle, faire 6 cycles = 12 respirations

Inspiration	Narine gauche (8" concentration <i>Nāsāgra</i> , A.K. 32" concentration <i>Kaṇṭha Kūpa</i>)
Expiration	Narine droite (16" concentration <i>Hṛudaya</i>)
Inspiration	Narine droite (8" concentration <i>Nāsāgra</i> , A.K. 32" concentration <i>Kaṇṭha Kūpa</i>)
Expiration	Narine gauche ((16" concentration <i>Hṛudaya</i>)

= 1 cycle, faire 6 cycles = 12 resp.

Ce *Prānāyāma* ne peut être pratiqué que sur le conseil et la surveillance de votre enseignant de Yoga

Indications :

- *Sūrya Bhedana* permet d'obtenir et de maintenir les ondes cérébrales alpha, et donne aussi la possibilité de maîtriser les vagues mentales
- Si les grands Maîtres Indiens avaient tant de conviction dans ce *Prānāyāma*, c'est certainement parce qu'ils avaient réalisé que celui-ci agit à la racine de nos émotions
- Une pratique régulière de *Sūrya Bhedana* apporte une maîtrise des activités émotionnelles
- Aide à atteindre une contemplation au-delà du Disque Solaire
- Facilite la médiation sur Le Créateur (*Prajapati*)

Comme nous pouvons le constater la technique reprend le *Prānāyāma* de base *Nādī Śodhana*.

Sūrya Bhedana : Ce *Prānāyāma* est pratiqué uniquement en suivant la technique de *Nādī Śodhana Sūrya Bhedana* contient une mesure de temps dans le *Puraka*, *Antah Kumbhaka* ainsi que dans le *Rechaka*. *Antah Kumbhaka* est 4 fois la durée de *Puraka*, tandis que *Rechaka* est de 2 fois *Puraka*. Pour citer un exemple : Si *Puraka* dure à 8 secondes, *Antah Kumbhaka* sera de 32 sec. et *Rechaka* sera de 16 sec.

Vu l'importance des *Kumbhaka* dans le *Sūrya Bhedana*, il ne peut être pratiqué que si les conditions physiques et les aptitudes mentales du pratiquant lui permettent de l'assumer. C'est un des *Prānāyāma* le plus important du Yoga. A priori, ce *Prānāyāma* peut paraître «anti-physiologique» à cause de la durée de son *Kumbhaka* de son *Rechaka*. Pourtant, bien appliqué et sans erreur d'utilisation du mécanisme respiratoire, il ne modifie pas les Ph, La CO² et l'équilibre acido-basique. *Sūrya Bhedana* permet d'obtenir et de maintenir les ondes Alpha, et donne aussi la possibilité de maîtriser les Vagues Mentales. Si les Grands Maîtres indiens avaient tant de conviction dans ce *Prānāyāma* c'est certainement parce qu'ils avaient réalisé que celui-ci a son action à l'origine même de nos émotions. Une pratique régulière de *Sūrya Bhedana* apporte une maîtrise des activités émotionnelles. Pour que ce *Prānāyāma* soit efficace, il doit y avoir aussi une pratique régulière des *Mudrā* tels que : *Viparīta Karaṇi*, *Mahā Mudrā*, *Ashvini Mudrā* et des *Āsana* tels que : *Baddha Koṇa Āsana*, *Paścima Utthāna Āsana*, *Ardha Matsyendra Āsana*. C'est à dire tout *Āsana* et *Mudrā*, qui agissent sur l'origine de notre «réponse émotionnelle» qui est *Nābhi*, le Nombriil. *Sūrya Bhedana* est à pratiquer de préférence face à l'Est.

Sūrya Bhedana, du point de vue technique, il est pratiquement identique à *Nādī Śodhana*, ce *Prānāyāma* est aussi appelé *Abhyantara Vṛtti* (mouvement vers l'intérieur), son action est d'amener le mental et les sens de perception vers l'intérieur, pour cela on utilise les Points Vitaux : *Nāsāgra*, *Bhrūmadhya*, *Kaṇṭha*, *Lalāta*, *Kurma Nādī* et *Hṛudaya*. C'est encore un *Prānāyāma* à exécuter face à l'Est. Les effets sont, évidemment, amplifiés s'il est suivi d'une Prière. La Séance Pratique ayant ce *Prānāyāma* ne peut avoir que les *Mudrā* et les *Āsana* indiqués dans *Sama Vṛtti*. Une Séance ayant *Abhyantara Vṛtti* peut contenir, à titre exceptionnel, *Nādī Śodhana* en début de séance à condition toujours que seuls les *Mudrā* et les *Āsana* indiqués dans *Sama Vṛtti* s'y trouvent aussi.

Que disent les textes :

Gorakṣanātha*

Centurie de Gorakṣa Edition Critique et traduction, lui aussi propose la même technique, à savoir :

43

inspirer par la lune, **narine gauche**, puis ayant retenu son souffle dans la mesure de ses forces, il doit **expirer** par le soleil, **narine droite**

45

Inspirer par le soleil (**narine droite**) rétention selon la méthode prescrite puis **Expirer** par la lune (**narine gauche**)

*Fondateur de l'ordre *Nātha -Yogin*. Le mouvement spirituel instauré par *Gorakṣanātha* s'est répandu durant le second millénaire de notre ère à travers toute l'Inde du Nord, de l'Est et de l'Ouest, du Népal au Rajasthan, du Penjab au Bengale, du Belouchistan au Deccan. Les *Nātha -Yogin* célèbrent les fêtes en l'honneur de *Śiva*.

Yājñavalkya*

Déclara : VI/ 4-11

[4] Il convient d'inspirer en conduisant le souffle par la narine gauche, et de rétablir lentement jusque dans le ventre. Il est prescrit de chanter en même temps la Lettre A pendant seize temps.

[5] Puis, il faut retenir ce qui a été inspiré pendant soixante-quatre temps, pendant lequel il faut chanter la Syllabe, et méditer alors sur ce Symbole : la Lettre U.

[7] À nouveau, c'est lentement, ô *Gārgi*, qu'il convient d'expirer, pendant trente-deux temps, et par la narine droite. Et de répéter le Chant, en méditant maintenant sur ce Symbole : la Lettre M.

T8] Telle doit être la régulation du souffle, et à nouveau il faut la reprendre, harmonieusement. Ainsi, pendant seize temps, inspirer par la narine droite

[10] Puis il convient de chanter en méditant sur *Maheśvara*, en méditant sur ce Symbole : la Lettre M. Autant que l'on peut ensuite, il faut expirer le souffle par la narine gauche

[11] Ainsi à nouveau, comme auparavant, il faut inspirer Par la narine gauche, conduire le souffle par cette Rivière, et après avoir inspiré, retenir dans le ventre le souffle inspiré

Technique identique aux précédentes

*Yogayājñavalkyakya est probablement postérieur au Xe siècle de l'ère commune

Śiva Samhitā

Dans la *Śiva Samhitā* III/11bis il est écrit : Le yogin fermera alors la narine droite (le canal *Pingalā*) avec son pouce. Il aspirera l'air par la narine gauche (le canal *Īda*) Ensuite il fera une rétention, la plus longue possible. Puis il effectuera la même chose, lentement, par la narine droite, retenant l'air aspiré sur *Pingalā* le plus longtemps possible. Tel se présente *Kumbhaka*, la rétention du souffle. (24-25)

Inspiration	narine gauche A.K. le plus long possible
Expiration	narine droite
inspiration	narine droite A.K. le plus long possible
expiration	narine gauche

Nous nous retrouvons à nouveau avec le *Prānāyāma* de base *Nādī Śodhana* identique des auteurs ci-dessus

Hatha-Yoga-Pradīpikā

48. Assis sur un siège confortable, le yogin ayant pris fermement la posture, aspire avec lenteur par la narine droite l'air de l'extérieur

49. Il doit s'emplir de cet air et le retenir jusqu'à la limite de sa capacité de contrôle, au point que l'air semble atteindre même les cheveux et le bout des ongles, puis expirer lentement par la narine gauche

Le texte ne dit rien d'autre pour la suite, mais il est certain comme on peut d'ailleurs le voir dans la description de certains *Āsana** que la description n'est pas complète. Si l'on se réfère à l'enseignement traditionnel qui était avant tout oral, les Brahmanes envoyaient leurs fils chez un voisin Brahmane pour étudier et vice versa. Si une erreur ou un doute subsistait sur un sujet, une réunion de Brahmanes était organisée pour éclaircir le sujet ce qui a permis de transmettre les connaissances jusqu'à nos jours. Pour ne pas perdre les connaissances, des fiches mnémoniques étaient utilisées, ces fiches étaient seulement un rappel des techniques donc incomplètes simplement pour se souvenir. Dans le cas ci-dessus, la suite devrait être :

Inspirer narine gauche, ensuite expirer narine droite

Toutefois la particularité de cette description est que l'inspiration commence par la narine droite!

* HYP III/10-13 Mahā Mudrā

Gheraṇḍa Samhitā

La Gheraṇḍa Samhitā est un classique du Hatha-Yoga. Comme ses deux sœurs, la Haṭhayogapradīpikā et la Śiva Samhitā, elle fut écrite entre le XV^e et le XVI^e siècle. De son auteur, le sage Gheraṇḍa, on ne sait rien.

V/58-59 Gheraṇḍa dit :

Il faut inspirer l'air extérieur par la *Nādī* solaire (narine droite) avec toute ta puissance dont on est capable: En se concentrant très attentivement et en pratiquant la contraction du « réseau » *Jālandhara Bandha* , on doit ensuite tenir la rétention jusqu'à ce que la sueur jaillisse de la racine des ongles et des cheveux.

V/66-67

Il faut tirer toutes ces énergies de leur racine commune dans le centre ombilical par l'inspiration qui les concentre dans la *Nādī* solaire (narine droite), puis expirer par *Idānādī*, c'est-à-dire la narine gauche, avec calme mais en une puissante impulsion ininterrompue. Recommencer en inspirant toujours par la voie solaire droite, faire une rétention selon les règles de l'art, et expirer (à gauche). Continuer ainsi, encore et encore, et toujours dans le même ordre.

Certains "yogi" contemporains pratiquent :

Inspiration	narine droite
expiration	narine gauche
inspiration	narine droite
expiration	narine gauche

Aucune description n'apparaît dans les textes de ce "*Prānāyāma*"! ...

Idem pour "Chandra Bedhana" une invention moderne et occidentale d'un nouveau *Prānāyāma* ...

Prānāyāma face à l'Est

L'Est = point de repère. Notre existence devrait être en accord avec le Cosmos, un mouvement gauche-droite, toujours commencer par la gauche, c'est une valeur cosmique.

La position des doigts de la main droite avec *Nādī Śodhana* : le geste (Nyasa) a une grande importance. Chaque culture a ses gestes. En faisant un *Prānāyāma*, avoir un seul geste.

Il se pratique avec la main gauche : un seul jour, le 11^{ème} jour après le décès de ses parents.

En fonction de l'état social, en Inde le geste n'est pas le même. Un renonçant de ce monde, celui qui vit dans la forêt ne va pas faire le même geste pour un *Prānāyāma*. Les gestes, dans toute tradition, ont une manière d'être. Tout est programmé sur 24h. Ceci est aussi valable pour le nombre de respirations.

Signification des points cardinaux :

Dans la tradition indienne, la direction de l'Est est très importante. Beaucoup de choses se font par rapport à l'Est.

Dans la pratique du Yoga, nous devons nous tourner face à l'Est. Notre dos est donc face à l'Ouest et nous avons le Sud à notre droite.

Est

Pūrva (avant ou frontal)
représentatif du Créateur

Ouest

Paścima (arrière, après) Prononcé [*Patschima*]

lieu de nos Maîtres (ceux qui nous aident à aller vers le Créateur)

Sud

Dakshina (la mort)

Mort de nos parents, lieu où réside l'âme de nos parents

Nord

Uthara (la mort)

Mort de nos ancêtres, lieu où réside l'âme de nos ancêtres (grands-parents, arrière grands-parents,...)

Commencer par le côté gauche, il y a 3 raisons.

- 1 De manière à respecter l'ordre cosmique, l'est représentant la gauche, le soleil se levant à l'est donc à gauche pour se coucher à l'ouest à droite. Le mouvement du soleil se fait de gauche à droite. Dans la pensée indienne le côté gauche du corps représente l'est, le côté droit l'ouest. C'est aussi pour cette raison que les *Prānāyāma* se pratiquent normalement face à l'est, tout comme les prières, et l'orientation du cœur dans nos églises.
- 2 Sur le plan physique est cela est très important, le côté droit du corps a la fonction d'élimination. En commençant la pratique des *Āsana* par le côté droit nous allons activer le foie, produire la bile et l'élimination, alors que si nous commençons à gauche nous allons éveiller l'assimilation (*Bhōdhaka Kapha* de la bouche). Il faut avant d'éliminer, assimiler.
- 3 Cela permet d'avoir de la rigueur dans la pratique, de l'ordre et une systématique. C'est-à-dire que lorsque vous pratiquez le Yoga dans le sens large du mot vous commencez toujours à gauche. En Inde le côté gauche et le côté droit ont une grande importance. Par exemple la main droite est considérée comme étant pure. On s'en sert uniquement pour faire les rituels, offrir quelque chose, prendre ou toucher un objet de culte, prendre la nourriture (sacrée en Inde). Pour recevoir quelque chose seule la main droite est utilisée. Dans les restaurants *Brahmanes* vous serez toujours servis avec la main droite. Un enfant gaucher mangera quand même avec la main droite. La main gauche est utilisée pour l'hygiène du corps. Il ne faut pas oublier qu'en Inde il n'y a en principe pas de papier WC...