

Quelques pistes de réflexion sur la respiration et la méditation

Posture
de méditation



Sukhasana - Siddhasana ou Padmasana

La fréquence des maladies respiratoires actuellement (dont le Syndrome Respiratoire Aigu-Sévère) ne peut que nous inciter à réfléchir sur l'importance de la respiration, sa place pour retrouver la vitalité et la qualité de sommeil mais aussi pour renforcer le système immunitaire grâce à un meilleur échange cellulaire.

De plus, la respiration est un outil préalable utilisé dans le yoga pour calmer et apaiser le mental en vue d'une préparation à une méditation.

Dans son livre "Le Grand livre du Yoga" Swami VishnuDevananda " explique que :

- Les Yogis comptent la durée de la vie, non par le nombre d'années, mais par le nombre de respirations.
- Toutes les maladies peuvent être éradiquées à la racine en contrôlant et en régularisant le prâna (énergie vitale), qui porte en lui la connaissance secrète de la guérison.
- Parfois la réserve de prâna se déplace dans une partie du corps, laissant les autres zones partiellement démunies, ce qui provoque diverses maladies, mentales et psychiques. Grâce à la respiration régularisée, le prâna excédentaire, accumulé dans une partie du corps, est transféré vers d'autres secteurs pour y apporter force et énergie.
- Si nous contemplons le vaste océan, nous voyons des vagues, grandes et petites, naître puis se transformer en d'innombrables bulles. Toutes, de la plus petite bulle à la plus grande vague, sont reliées à l'océan, même si elles sont différentes en apparence.

Dans son livre "Se guérir : un médecin à l'écoute des pouvoirs de la conscience" par le Dr Gérard Vigneron aux Editions De Noyelles :

- On peut constater une analogie entre l'effet de l'intention et les évènements non localisés qu'étudie la physique quantique. Dans le monde macrocosmique, les rapports entre les objets sont définis par le principe de la localité. C'est à dire qu'ils ne peuvent interagir que par un contact ou par l'intermédiaire d'une force. La communication entre eux se fait grâce à des signaux locaux dont la vitesse de déplacement ne peut être supérieure à celle de la lumière (300 000 km/seconde). Aussi ce principe de localité exclut toute communication qui serait instantanée.
- Mais comme l'a démontré le physicien français Alain Aspect, il en est tout autrement dans le monde subatomique. Quand deux particules sont créées ensemble (on dit qu'elles sont intriquées) et ensuite éloignées l'une de l'autre elles réagissent simultanément si on agit sur l'une d'elle quelle que soit la distance qui les sépare. Les physiciens parlent alors de non-localité.
- En ce qui concerne les guérisseurs qui soignent à distance, ils utilisent cette même propriété de non-localité de la conscience. Sans qu'il y ait de transfert de signaux décelables, (l'effet du soin peut être instantané) quelle que soit la distance.

Les Neurosciences découvrent actuellement ce que savaient déjà les yogis en expliquant que lorsque nous favorisons le silence acoustique, mais aussi attentionnelle, visuel, ou méditatif, notre cerveau bascule dans un état très particulier qui aide le cerveau à se régénérer et à prévenir les maladies neuroclé-génératives.

Dans son livre (Cerveau et silence par Michel Le Van Quyen) l'auteur, neurologue renommé, a découvert les joies de la méditation et du ne rien faire à la suite d'une paralysie faciale qui l'a obligé à mettre un coup d'arrêt à ses innombrables activités durant plusieurs semaines.

Il s'est mis à étudier, en scientifique, les conséquences pour le cerveau de ce changement de paradigme qui permettait d'activer le parasympathique (système nerveux du repos et de la relaxation) par rapport au sympathique (système de l'action trop sollicité dans nos sociétés modernes). Dans son livre, il nous explique les effets de la méditation sur notre cerveau et notre être global.

Dans le livre "l'Art de la respiration" page 140, Les Sons du Silence, c'est exactement de cela dont il s'agit ...la fermeture des sens pour purifier et calmer le mental.

On nous propose d'écouter les sons intérieurs : lorsque on bloque les stimulations extérieures, on entend parfois les sons "non frappés" qui n'ont pas de source physique et que l'on connaît dans la philosophie occidentale sous le terme de " musique des sphères ".

Dans les exercices de privation de sens, vous aurez peut-être envie d'écouter ce genre de son qui pourront se manifester sous la forme notamment de :

- Tintement de carillon éolien
- Tintement de cloche
- Conque dans laquelle on souffle
- Sons similaires à ceux d'un luth
- Tintement de cymbales
- Musique de flûte, plus souvent entendue tôt le matin
- Battement de tambour
- Grondement lointain du tonnerre