

Respirer selon la tradition indienne, c'est répéter un Mantra.

La vie étant respiration, la respiration ne se doit-elle pas d'être un Mantra ?

Et le mouvement étant par essence synonyme de vie ne se doit-il pas d'être abordé comme un mantra ?



Qu'est ce qu'un Mantra ?

- **Un mantra** (hymne sacré, formule mystique, incantation) est dans l'**hindouisme**, le **bouddhisme**, le **sikhisme**, et le **jaïnisme**, **une formule sonore condensée formée d'une ou d'une série de syllabes répétées de nombreuses fois suivant un certain rythme dans un but de méditer, ou, à des fins physiologiques et /ou spirituelles.**

Ce terme sanskrit est formé de la racine verbale *man* (penser) et du suffixe *-tra*, qui forme des substantifs neutres désignant l'instrument accomplissant l'action en question.

Le mantra a pour objectif de canaliser le mental discursif. L'écoute ou la récitation régulière d'un mantra calme le système nerveux. Ses vertus,

conjuguées à l'intention et à la concentration du récitant, sont bénéfiques.

Parfois les défis de la vie nous forcent à en chercher le sens profond. Ils nous obligent alors à plonger encore plus profondément à l'intérieur de nous même pour découvrir la raison de notre existence. Et cela sans nous couper des autres..

Les mantras constituent un moyen éprouvé de nous rapprocher de notre source, tout en calmant notre système nerveux .En sanskrit, les mantras sont décrits comme étant *Manah Traayate Iti Mantrah*, c'est-à-dire qui soulagent l'esprit agité.

- À titre d'exemple le mantra national du Tibet est le mantra de Tchenrézi, appelé familièrement le *mani*. Il se prononce *aom mani pémé houng* en tibétain ou, en sanskrit, *om manipadmé hum*.

Sa récitation se fait en concurrence avec une visualisation très détaillée du Bodhisattva de la compassion, Tchenrézi en tibétain, ou Avalokiteshvara en sanskrit. Le sens du mantra comporte de nombreuses dimensions, mais signifie *grosso modo* hommage au joyau du lotus, ces deux termes étant eux-mêmes de profonds symboles, que le méditant tient à l'esprit.

Bien que typiquement liées à l'hindouisme et au bouddhisme, des pratiques analogues à la récitation de mantras se retrouvent dans la plupart des religions. Par exemple *la prière du cœur* dans l'Hésychasme des chrétiens orthodoxes s'accompagne de la répétition constante du nom de Jésus dans la formule: *Seigneur Jésus, prends pitié de moi*, en fonction des injonctions *Quiconque invoquera le Nom du Seigneur sera sauvé. (Act 2,24)*, et *Priez sans cesse, en toutes choses faites eucharistie. (1 Th 15, 17-18)*.

- Le mantra est basé sur **le pouvoir supposé du son** (fréquemment lié au nom d'une divinité spécifique). C'est par la vibration du son et sa résonance qu'il aurait le pouvoir de modifier son environnement, ainsi que les personnes qui le récitent. Par ailleurs, la justesse de la prononciation du mantra est traditionnellement considérée comme importante.
- Dans l'hindouisme ,le Mantra du son primordial *A_o_ou_m (Om̐)* est un exemple des mantras très usité.

➤ **Dimension curative**

Plusieurs chercheurs contemporains ont découvert que les mantras ont un effet quantifiable sur la physiologie et la santé. Le Dr P. Pandya, cardiologue aux soins intensifs de l'hôpital de Shanti Kunj, en Inde, a constaté qu'en utilisant un mantra précis, soit le Gayatri, il pouvait diminuer le stress de ses patients cardiaques, réduisant ainsi le risque d'autres troubles cardiaques.

Ses recherches ont révélé que le mantra pouvait entraîner non seulement des changements neurologiques, mais également psychologiques. La récitation du

mantra active la sécrétion d'endorphine qui procure un sentiment de sérénité et de bien-être. Le Dr Pandya a ensuite poursuivi ses recherches à l'université Harvard aux États-Unis.

Les travaux du Dr Pandya corroborent ceux du Dr Deepak Chopra, auteur du livre *Un corps sans âge, un esprit immortel*. Le Dr Chopra s'intéresse surtout à la relation particulière entre les mantras, la neurophysiologie et la guérison.

Selon les textes hindous, la répétition de mots sanskrits précis agit sur le souffle vital, ou prana, en générant un courant chaud, ou pingla, et un courant froid dans la colonne vertébrale. Le prana circule de haut en bas dans la colonne, en la magnétisant.

Que signifie Soham ?

- Ce Mantra convient pour tous. C'est le Mantra naturel de l'Être, au-delà de toute croyance, car il fait partie de notre nature. C'est aussi un Mantra essentiel pour le Yogi. Vous le répétez quotidiennement – et inconsciemment – lors de vos activités quotidiennes, en respirant. Vous lui donnez de la force à chaque fois que votre respiration devient consciente, à chaque fois que vous habitez l'instant.

La respiration est une fonction automatique ou contrôlée. Elle varie son rythme et son amplitude selon les besoins du corps et selon l'état émotionnel.

Le Mantra de la respiration, c'est «Soham». C'est celui que l'on chante tout au long de sa vie, qu'on le sache ou non.

- **Signification de «Soham»**

«Soham» signifie «Je suis Lui» (la Conscience Universelle, le Soi, le Divin, le Grand Tout) ou «**Je suis Cela**».

L'être individuel, l'âme individuelle prend conscience qu'elle est l' étincelle de quelque chose d'infiniment plus grand. Le souffle met en relation la conscience individuelle et la conscience universelle...

La répétition «Ajapa» est la répétition naturelle de ce Mantra, c'est une pratique qui vient sans effort. C'est un Mantra non chanté qui se perpétue par le simple fait de respirer l'air par les narines. Le son subtil «So» est émit à l'inspiration, et le son subtil «Ham» est celui de l'expiration. Le Mantra «Ajapa» n'est donc pas répété à haute voix, ni chanté.

- **Energie des sons:**

- «**So**» est un son qui va vers l'intérieur. On reçoit l'énergie universelle

qui est intériorisée dans le «o» (Cela). C'est la perception intériorisée du «Grand Tout».

- **«Ham»** est un son qui contient une énergie d'expression subtile, qui va vers l'extérieur: dans le «h» aspiré et dans le «a» ouvert. C'est l'expression de la conscience du Jivatman (l'être incarné ou âme individuelle) qui prend conscience de son Être(té).

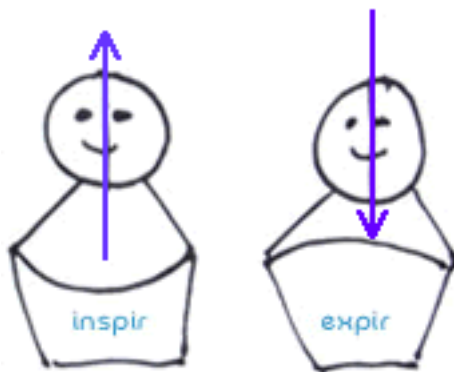
➤ Pratique

Pour s'exercer, s'asseoir dans une position confortable, jambes croisées ou assis sur les talons, avec la colonne vertébrale bien redressée.

*Prendre une lente et profonde **inspiration**, comme si l'on prenait cette inspiration depuis la base de la colonne vertébrale (Muladhara Chakra) jusqu'à la couronne (sommet de la tête ou Sahasrara Chakra) et répéter mentalement «So» sur toute la longueur de l'inspiration (cela donne quelque chose comme «Sooooooooooooo») En même temps que l'on inspire, la zone respiratoire entre dans un mouvement d'expansion et Prana (la force vitale) monte depuis sa source vers le sommet du crâne.*

***Expirer** ensuite dans le «son silencieux» et mental «Ham» (cela donne à peu près «Hammmmmmm»). Faire l'expiration depuis le sommet de la tête vers la base de la colonne, lentement et régulièrement, tout en restant bien redressé. Essayer progressivement d'allonger l'expiration, jusqu'à la rendre deux fois plus longue que l'inspiration.*

Visuellement, cela donne:



Développer une conscience très fine de l'air qui passe dans les narines (un peu frais à l'inspir) et un peu tiède à l'expir, ouvre à l'expérience de ce Mantra.

La durée de l'inspir et de l'expir est propre à votre niveau de confort. Pratiquer la respiration «Soham» 10 minutes par jour est très bénéfique.

Bibliographie

- « **Les Yogas Sutras de Patanjali** » Ed Albin Michel, collection « spiritualités vivantes »
- Tous les ouvrages de Sri BKS Iyengar et en particulier « **L'arbre du Yoga** » Ed Buchet Chastel
- « **Plaidoyer pour l'altruisme** » de Matthieu Ricard, Ed Nil
- Les ouvrages d'Arnaud Desjardins et en particulier tous les tomes de « **A la recherche du Soi** », Ed Pocket.
- « **Les formules de Swâmi Prajnâpad** » commentées par Arnaud Desjardins, Ed La Table Ronde.