

## Les Gunas et la respiration alternée Nadi Shodhana

Dans la tradition Indienne les 3 modalités de l'énergie sont appelées gunas.

On trouve :

Sattva : qui a comme qualité l'équilibre, la pureté, l'Amour.

Rajas : qui a comme qualité l'action, la force, la passion, le désir. On peut la comparer à l'énergie du jour ou du soleil.

Tamas : qui a comme qualité l'inertie, la lourdeur.  
On peut la comparer à l'énergie de la nuit ou à la lune.

Ces 3 gunas sont en lien avec la trimurti : Brahma, Vishnu et Shiva.

Dans la tradition Européenne nous pouvons retrouver cette trinité sous la forme des 3 déesses du destin. Nous les retrouvons dans la mythologie Grec, Romaine ou Nordiques (où l'on trouve Vervandi).

Les 3 déesses du destin correspondent au Karma dans la tradition indienne. (Réf. Yoga et veda.com)

Les trois gunas sont indispensables pour l'existence de l'Univers, comme le lever et le coucher de Soleil (sattva), le jour (rajas) et la nuit (tamas).

Ces 3 gunas se retrouvent dans chaque chose de la création et donc en nous aussi ! Ils sont pour nous tout aussi indispensables!

L'intelligence yogique est d'organiser les gunas dans notre vie afin d'inscrire notre parcours dans le courant naturel des Lois de l'Univers. Par exemple quand on commence un projet c'est l'énergie rajas (création, production, action) qui s'active, ensuite pour le faire durer, l'énergie sattva (calme, maintien) est indispensable. Enfin rien n'est éternel, on a un jour envie de passer à autre chose, il faut donc mettre fin à l'affaire avec l'énergie de tamas (destruction). (Réf. Yoga et veda.com)

Selon mes observations, en travaillant la respiration alternée (Nadi shodhana) nous pouvons agir sur la qualité de notre énergie.

En effet lorsque nous respirons avec notre narine gauche, puis en y associant notre côté gauche et enfin l'énergie lunaire, nuit, nous sommes dans l'énergie tamasique. Ensuite nous faisons le même travail avec le côté droite, nous sommes alors dans l'énergie rajasique.

En faisant ce travail d'un côté puis de l'autre nous équilibrons ces 2 énergies et nous nous rapprochons de sattva, de l'équilibre.

D'un point de vue physique énergétique, nous agissons sur les Nadis (qui sont l'équivalent des méridiens en énergétique chinoise).

Nous agissons sur les 2 canaux appelés Ida et Pingala. Nadi shodhana équilibre la circulation du prâna (énergie) dans les nadis Ida et Pingala. (Réf. APMB Swami Satyananda Saraswati)

Pingala est en lien avec le système nerveux sympathique, avec ce qui en nous est action.

Ida est en lien avec le système nerveux parasympathique, avec ce qui en nous est calme.

Donc lorsque nous pratiquons la respiration alternée nous agissons aussi directement sur notre système nerveux en l'équilibrant !

Ces 2 Nadis montent le long de la colonne vertébrale et s'enroulent autour du canal de la Sushumna. (Dans laquelle se trouvent les chakras).

## **Nirguna**

Nirguna signifie au-delà des gunas.

La Libération, l'Eveil.

Cela est possible uniquement quand on développe la compassion, l'amour et quand on réalise et intègre entièrement l'idée que nous ne sommes pas séparés de l'Univers entier et du Divin, que nous faisons partie de l'Unité.

A ce stade l'iceberg de l'ego fond et s'unit avec l'eau de l'océan. (réf. Yoga et veda.com)