

# Le prâna

## comme voie de guérison

Dans l'univers existe une grande force nommée *prâna*. Tel est le nom sanskrit qui désigne l'énergie de la vie à l'œuvre dans l'univers. Elle imprègne la création toute entière. Elle régit la planète où nous sommes. Notre cerveau, nos bras et nos jambes sont animés par cette force.

Elle a deux dimensions, l'une macrocosmique et l'autre microcosmique.

par Micheline Flak

Le prana nous habite tous, mais il n'est pas difficile de se rendre compte que certains humains ont reçu en partage une puissance pranique hors norme. Prenons l'exemple de ces gens qu'on appelle des guérisseurs. Ils sont dotés d'un champ de prana considérable. D'eux émane un fort magnétisme qu'ils peuvent transmettre par les yeux, par les mains.... Par suite de cette particularité, ils manifestent une capacité à soigner. Leur pouvoir a été vérifié par la photographie Kirlian. Certains praticiens se servent de ce dispositif pour détecter chez des patients un potentiel d'énergie plus ou moins réduit dans telle ou telle partie du corps, tel organe, tel nadi. L'observation ainsi faite peut ajouter au diagnostic un élément peu commun, mais capable d'aider au choix du traitement. De toutes les manières, il est important de veiller à bien récupérer et bien entretenir notre «*capital prâna*».

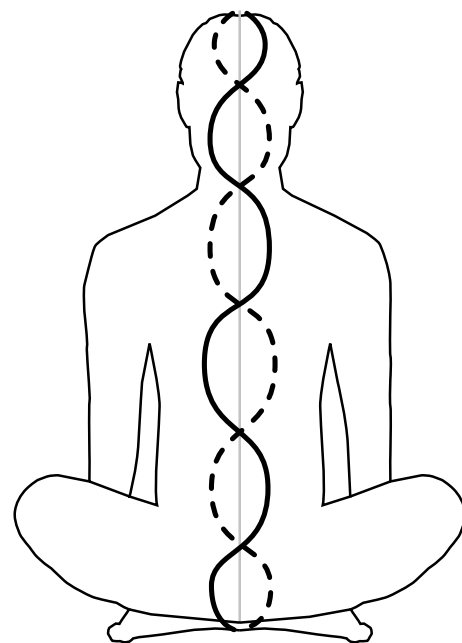
Qu'il soit réduit ou pas, chacun en a sa part en quantité fluctuante, selon le lot de base légué par nos parents, selon l'état de santé et selon notre manière de vivre. Autrement dit, notre taux d'énergie pranique est soumis à la «*variabilité du vivant*». Lorsque le niveau en est faible, nous ne nous sentons pas bien, nous nous trouvons affaibli, anxieux, parfois déboussolé et ceci prépare le terrain de la maladie. Au contraire, si notre tonus énergétique est élevé, nous «*respirons la santé*». Comment maintenir et même accroître cet état de bien être? Le yoga en détient le secret.

Aujourd'hui des millions de gens vérifient par eux-mêmes que la pratique du yoga équilibre leur niveau d'énergie. On connaît bien l'effet d'une séance sur un organisme fatigué. Les postures, les exercices de respiration, la relaxation, la concentration redonnent de la vigueur.

Une pratique de yoga quotidienne contribue à renforcer le système immunitaire et a le pouvoir de dissoudre les troubles qui amènent tant de gens dans le cabinet des généralistes et des psys.

C'est par des moyens sobres, sans le recours constant à des médicaments que nous pouvons donner quitus à des maux ordinaires. Le yoga en nous insufflant du *prâna*, nous détourne des moyens artificiels du bien-être. Sans être voué à la thérapie, il nous invite à cheminer vers le véritable but qui est spirituel. Mais sur la lancée de cette quête, bien des nœuds touchant à l'état de santé physique et mentale se défont. Chaque séance recharge notre réserve pranique. Il ne s'agit pas seulement du hatha yoga. Toutes les formes de yoga, des simples postures aux techniques de méditation, augmentent d'une manière exceptionnelle notre énergie vitale. A quoi il faut ajouter la qualité des pensées que l'on entretient. On sait que la peur de prendre froid prépare dans nos dimensions profondes, les conditions de la maladie qu'on redoute. La pensée positive amène des attitudes génératrices de résilience face à toutes les pathologies.

Quant à la faculté d'auto-guérison, le vaste fonds du tantra immémorial propose une technique puissante nommée *Prâna Vidya*. Elle requiert les directives d'un professeur qualifié capable de transmettre la connaissance (*vidya*) issue d'une méditation où tous les *prânas* sont purifiés, ré-harmonisés et fortifiés. En effet, dus à l'agitation ambiante, à la confusion mentale ou à d'autres facteurs perturbants, certains blocages empêchent la libre circulation énergétique, livrant certaines zones de l'organisme à la douleur ou au dysfonctionnement. Lorsque les courants sub-



■ Les circuits de l'énergie vitale dans le corps humain.

tils du *prâna* sont ressentis, ils peuvent être redirigés par la conscience vers les parties du corps qui souffrent ou qui en ont besoin. Le *Prâna Vidya* a pour objectif de les soulager en utilisant cinq clés subtiles : le souffle psychique, le son psychique, les passages psychiques, les symboles psychiques et l'intention psychique. Il s'agit là d'une des techniques les plus évoluées de la science yogique. Elle demande de la concentration pour pouvoir visualiser les déplacements du *prâna* dans des circuits précis. Seuls des pratiquants entraînés par une autodiscipline pourront y parvenir. Il ne faut aux débutants qu'un apprentissage patient. Tant il est vrai que la santé globale est le fruit d'une longue maîtrise. ■

#### À LIRE:

- "*Prâna Pranayama Prana Vidya*" de Swami Niranjanananda Saraswati - Editions Satyanandashram France