

L'ouverture des canaux d'énergie par la méditation

Par le Docteur Jacques Vigne

L'ouverture des canaux d'énergie représente un tournant important dans l'évolution de la méditation et du yoga. Elle est favorisée par la pratique du hatha-yoga et de certains pranayamas, mais vient surtout d'une pratique méditative. Pendant 25 ans en Inde, j'étais très souvent au satsang (réunion spirituelle) de Swami Vijayânanda. Il s'agit d'un ancien médecin français qui était disciple de Mâ Anandamayî et qui a passé 60 ans continûment en Inde, principalement à méditer. Au moins une fois par semaine, si ce n'est plus, il parlait du rôle décisif de l'ouverture des *nadîs*, des canaux d'énergie. Il suivait une voie de dévotion au gourou, *gourou bhakti*, et il mettait donc en avant la grâce de celui-ci pour ouvrir ces canaux. Dans son cas, il s'agissait de Mâ Anandamayî. Cependant, il reconnaissait aussi qu'on pouvait les ouvrir de façon « régulière » par la pratique directe du yoga, même si cela prenait plus de temps. On range souvent ces pratiques sous le nom de *svara-yoga*. J'ai développé ce sujet dans mon dernier livre *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation*¹. Essayons de préciser de quelles pratiques il s'agit.

Les bases physiologiques de l'ouverture des *nadîs*.

Cette ouverture est concrètement liée à l'ouverture de la narine fermée, même si par la suite elle induit des effets beaucoup plus larges. Nous avons une narine fermée pendant deux heures, puis le côté change. La nuit, la narine reste fermée du même côté pendant environ cinq ou six heures. C'est ce que les O.R.L. appellent la rhinite alternée physiologique. En effet, c'est le même mécanisme qui donne la rhinite et qui ferme la narine pendant deux heures. Il s'agit d'une dilatation vasculaire qui gonfle les muqueuses et obture le fond de la narine. Le donneur d'ordre est le système végétatif, le message et le rythme d'ouverture viennent donc du cerveau. Le but de la pratique du *svara-yoga* est d'obtenir une impression de symétrie parfaite des narines, même si physiquement, la narine fermée ne s'ouvre pas complètement. Il faut bien comprendre dès le début que l'essentiel du travail s'effectue au niveau subtil, par la perception, la sensation qu'on a du degré d'ouverture de la narine. Cette égalisation de l'ouverture des narines, et par là aussi la perception de l'égalisation des deux moitiés du corps, gauche et droite, permet une

synchronisation de l'activité des hémisphères cérébraux. Or, cette synchronisation est synonyme de méditation profonde. On a réalisé par exemple une expérience très simple, où l'on demandait à des méditants qui savaient rentrer régulièrement dans des états profonds, d'appuyer sur un bouton quand ils sentaient qu'ils « plongeaient ». On a enregistré en même temps l'EEG, et on s'est aperçu que ces moments de plongée correspondaient à une synchronisation des hémisphères gauche et droit, et à un moindre degré, du cortex frontal et occipital. Dans l'expérience intérieure directe, on sent assez clairement que les états profonds viennent simultanément avec une sensation de mise en symétrie des moitiés gauche et droite du corps. Cela ressemble alors à une balance à l'ancienne : quand les deux côtés de la balance sont exactement du même poids, le fléau devient complètement vertical. En termes 'yogiques', l'énergie se met à remonter dans l'axe central vers le troisième œil, et c'est ce qu'on recherche dans la pratique du *raja-yoga*.

Un autre aspect important de la méditation qu'on peut rapprocher de l'ouverture des narines est l'absorption dans le cœur subtil à droite. Cela permet de se dégager du sentiment de stress et d'anxiété, associé avec le cœur physique à gauche, qui se met à battre plus vite dès qu'il y a un événement inattendu ou une émotion qui survient. Comme l'énergie venant du corps se croise au niveau de la base de l'occiput, le cœur physique correspond à l'hémisphère droit et le cœur subtil à droite à l'hémisphère gauche. Les recherches de David Richardson en particulier, à l'université du Wisconsin à Madison, ont montré qu'il y avait dans le cortex préfrontal gauche un centre des émotions positivesⁱⁱ. Très probablement, celui-ci est stimulé par l'absorption dans le cœur subtil à droite. On le stimule aussi maintenant par un appareil qui envoie des pulsations électromagnétiques focalisées. Cela permet de traiter souvent avec succès des dépressions résistantes aux médicaments. Même sans avoir recours à l'appareil, l'absorption dans le cœur subtil à droite peut suffire pour améliorer nettement l'humeur. La vraie question est d'avoir suffisamment de capacité de concentration pour réellement s'absorber pendant ses séances de méditation quotidienne. C'est là que l'entraînement du yoga et de la concentration est très important.

Expériences intuitives de l'ouverture de la narine fermée

Concrètement, on repère la narine qui est fermée soit par la sensation directe quand on en a l'habitude, soit en s'aidant d'un doigt qui obstrue une narine. On inspire et expire fortement et rapidement, on sent si l'air passe facilement ou difficilement dans la narine, et ensuite on compare avec l'autre côté. L'air passe plus aisément d'un côté que de l'autre, au moins quand on est au repos. Pour faire simple, on parle directement de narine ouverte. L'exercice de rééquilibration de base est du type *nadī-shodhana*, la purification des canaux. On inspire par une narine et on expire par l'autre en jouant sur leur

obturation avec les doigts. Il y a différentes techniques possibles, en méditation, on apprend assez rapidement à travailler directement sur le niveau subtil. On inspire alors par la narine fermée comme si elle s'ouvrait et on expire par la narine ouverte comme si elle se fermait, afin d'avoir une impression d'équilibre complet entre les deux. C'est tout, mais c'est déjà beaucoup. Il s'agit de ces instructions en yoga et en méditation, comme l'observation de la respiration ou l'écoute du son du silence, qui sont faciles à donner mais difficiles à réaliser avec une continuité parfaite, même pendant un petit peu de temps.

Il existe beaucoup d'images qui peuvent aider à sentir ce que peut avoir comme effet l'ouverture de la narine fermée. Celle-ci est comme le modèle, la base, l'archétype de tous les blocages dans notre corps physique aussi bien que subtil. On pourrait dire qu'il s'agit de l'interrupteur général de la maison, si la narine fermée s'ouvre, on a l'impression que tout s'ouvre, si elle se ferme encore plus complètement, on a le sentiment inverse. Ceci amène d'emblée à une invitation à la prudence dans ce travail. Tout n'a pas à s'ouvrir en même temps, toutes les inhibitions n'ont pas à être levées d'un coup. Sinon, on aurait un effet comme par exemple l'intoxication due à l'alcool, qui donne une désinhibition globale et sans discernement. Ce travail d'ouverture de la narine fermée doit être effectué dans le cadre d'une *sadhâna*, d'une pratique spirituelle à long terme, où on a pris le temps de réfléchir sur ce qu'est le but de tout cela. Il est bon d'être clair aussi sur le lien nécessaire entre le développement des techniques du yoga et l'amélioration de sa personnalité, que ce soit dans la relation à soi-même ou aux autres. L'ouverture de la narine fermée éveille beaucoup d'énergie, il est donc important de développer en parallèle une discipline et une éthique qui permettent de diriger cette énergie petit à petit dans les bons canaux. Concrètement, si on veut pratiquer intensément l'ouverture des *nadîs*, c'est beaucoup mieux de le faire en solitude, lors de retraites. Par contre, si l'on souhaite simplement se familiariser avec ce à quoi ressemble l'ouverture de la narine fermée, et avec l'effet antistress de l'égalisation des côtés du corps, on peut pratiquer cela dans ses séances quotidiennes d'assise.

D'Aquili et Newberg, deux professeurs de psychiatrie, ont été parmi les premiers à étudier le cerveau des méditants avec l'imagerie cérébrale. Une de leurs grandes découvertes a été à propos du rôle du centre cérébral de la perception des obstacles dans l'espace. Quand il est inhibé, on a l'expérience de l'espace pur et de l'infini. Les deux professeurs ont observé dans leurs recherches que, quelles que soient les traditions suivies, les pratiquants de méditation arrivent à ce type d'expérience. C'est ce que dit aussi la psychologie transpersonnelle, qui étudie le lien entre psychologie et spiritualité. Une hypothèse très vraisemblable, c'est que l'ouverture de la narine fermée permet d'inhiber ce centre des obstacles, et de faciliter donc les expériences d'espace pur. Dans le langage du bouddhisme Mahayana, on dirait d'avoir un aperçu de la nature réelle de l'esprit. Dans le yoga, on évoquera un *samâdhi* temporaire. Cependant, là encore, un mot

de prudence. La sensation d'espace pur et de chute des barrières se retrouve aussi dans l'émotion de colère, et dans le désir sexuel intense. Ces notions récentes de neurologie aident à mieux comprendre le lien entre expériences religieuses, où l'on parle du Tout, du 'sans limites', de l'union au divin, et de la violence en pratique de ces mêmes personnes qui ont eu un début d'expérience intérieure, par exemple dans les conflits avec d'autres groupes religieux. Ces sujets s'habituent au 'sans-limites', au non-obstacle, à une certaine toute puissance, et ils tendent bien des fois à confondre le niveau mystique et le niveau politique, cela va alors dans le sens de l'intégrisme. Il faudrait nuancer ces explications, mais elles donnent certainement une piste d'interprétation profonde.

La compréhension traditionnelle de l'ouverture des *nadis*.

On sait que le canal droit est considéré comme masculin, le canal gauche est considéré comme féminin. Quand on ouvre la narine fermée, l'énergie sort en quelque sorte de l'obscurité de la caverne du corps pour arriver à « l'extérieur ». Elle se met à percevoir le grand soleil, c'est-à-dire la lumière au niveau du centre du front. Quand on régularise les canaux de sensations qui viennent des deux côtés, les sensations viennent en abondance puisque la narine fermée s'est ouverte, on renforce la perception de l'union au niveau du troisième œil. En pratique, on peut imaginer ses deux pouces de lumière qui se joignent à cet endroit. Cela mène à long terme à la stabilité et à la joie du mariage intérieur, de l'union, on dirait en sanskrit *yogânanda*. Même avant cela, on a rapidement comme une sensation de thérapie antistress : en effet, une vie trop rapide, folle, éclatée, résulte dans une impression de morcellement de notre corps, et en particulier d'inégalité, de dysharmonie, de presque séparation entre les moitiés gauches et droites du corps. Avec l'union des courants de sensations dans le troisième œil, ou éventuellement au niveau du cœur, cette impression de morcellement est diminuée, et on a la nette impression de « recoller les morceaux » ou d'être « réuni à sa chère moitié », ce qui est réparateur. C'est une sorte de traitement du « noyau psychotique » de base dont parlent les psychologues. Celui-ci s'exprime par le sentiment de morcellement du corps et l'anxiété qui en résulte.

A toutes les époques, l'être humain a cherché à faire des synthèses des connaissances qu'il avait. Les mythes de création de différentes religions en sont de bons exemples. A leur époque, ils ont essayé d'organiser le peu qu'ils savaient en un tout cohérent. De nos jours, la science du cerveau fait de grands progrès, il est donc important de faire de nouvelles synthèses théoriques et pratiques avec les enseignements traditionnels. La *sadhâna* de l'ouverture des canaux d'énergie, est un bon terrain de recherche théorique et de pratique concrète dans ce sens.

ⁱ Vigne Jacques *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation* Editions du Relié/ Guy Trédaniel, 2013

ⁱⁱ Davidson Richard *The Emotional Life of Your Brain* Hudson Street Press, Penguin, New York, 2012