

RAPPEL À PROPOS DES TROIS MODALITÉS DE L'ÉNERGIE
- LES TROIS GUNAS -

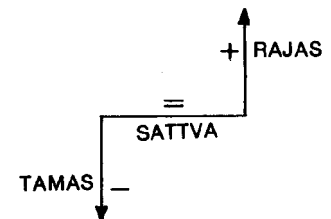
Au départ l'énergie est UNE, indifférenciée dans l'incrée. Le HA et le THA, les deux pôles de l'énergie sont alors en équilibre avec un potentiel de forces égalés.

Lorsque cet équilibre est rompu, le cycle de la création commence et l'énergie se manifeste sous trois formes :

Le THA, lunaire. C'est le TAMAS, qualifié d'inertie.

Le HA, solaire. C'est le RAJAS, qui dynamise, pousse à l'action.

L'union de ces deux énergies, chargées d'un même potentiel de forces réalise l'équilibre : SATTVA.



Ainsi se définit dans l'univers le circuit énergétique suivant :

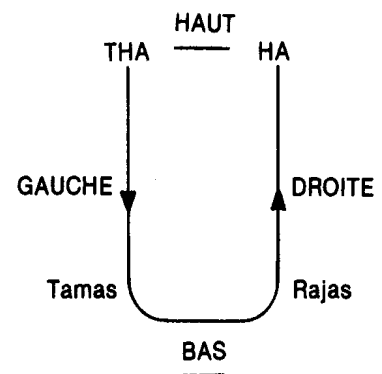
l'énergie tamasique, froide, qui à l'image de la vapeur d'eau qui se condense en eau, descend, tombe, et l'énergie rajasique, chaude, qui fait évaporer l'eau en vapeur d'eau, laquelle s'élève, monte.

Or, ces deux énergies différenciées sont utilisées dans la respiration pranique :

l'énergie tamasique par la narine gauche, l'énergie rajasique par la narine droite.

Considérée de haut en bas, au-dessus de nous et en nous, s'établit un sens de circulation de l'énergie, descendant à gauche et montant à droite.

Cette circulation se trouve intensifiée par une respiration dite polarisée, l'inspiration se faisant par la narine gauche et l'expiration par la narine droite.



De plus, l'énergie tamasique procure un état de détente qui favorise la perméabilité à l'énergie, la réceptivité, tandis que l'énergie rajasique dynamise, pousse à l'action et par conséquent provoque l'émission.

En conclusion, nous sommes plus réceptif sur notre côté gauche, tandis que nous sommes disposés à agir et par conséquent à émettre sur le côté droit. L'expérience pour le confirmer le prouve.

Manuel de yoga : Roger Clerc