

De nombreux scientifiques, médecins spécialistes, astrophysiciens, cosmologues, penseurs et voyants conviennent que les lois de la physique, de la biologie et de la phénoménologie ... en effet, l'univers entier, est soumis à *deux forces majeures de l'énergie: l'expansion et la contraction*.

Les textes anciens du **yoga vedanta** définissent une telle force d'organisation comme «*potentiel pur*» ou «**purusha**» (l'état latent des choses avant toute organisation ou création) puis *l'organisation de l'in-formation et de l'énergie* qui conduit à la création ou à «**Prakriti**» .

Tout est contenu dans un domaine universel de la formation. Dans les Écritures védiques, ce concept est rendu compréhensible à l'homme avec *la création d'un concept divin: Brahma...* D'autres religions proposent un concept qui porte le nom de Dieu.

En tant qu'entité d'in-formation ce qui organise l'énergie, l'univers subit la loi de la contraction et de l'expansion. Les sages diraient que l'univers se contracte et se développe (expansion)... en d'autres termes, dans un état constant d'expansion et de contraction.

De même, nous, les êtres humains, dotés d'intelligence et de la faculté de raisonner, avons hérité de la faculté d'avoir une conscience \*.

Vivant l'expérience de la conscience, nous réalisons que notre conscience *se contracte et s'étend*.

Autrement, demeure dans un état d'expansion et de contraction.

L'expansion de notre conscience dépend de: les informations que nous recevons grâce à l'éducation, à une formation approfondie sur l'expérience de la vie, et notre condition biologique en relation avec les conditions extérieures et environnementales.

Enfin, notre relation avec les autres (les expériences sociales et sociétales).

La contraction de notre conscience ou de notre conscience dépend de notre état physique ou émotionnel – lorsque nous sommes malades ou souffrant de dépression, lorsque nous sommes bouleversés ou frustrés, lorsque nous sommes frappés par la méfiance ou la peur par exemple, notre conscience en prend un coup. Notre capacité à voir et à *comprendre les choses telles qu'elles sont* est considérablement réduite. La conscience existentielle suit la théorie bouddhiste d'une expérience de la vie (shiki-shin-funi): soi, autres, l'environnement.

---

Pour en revenir au début de cet article et en rappel, l'univers est une entité de phénomènes est dans un état constant d'expansion et de contraction. En tant qu'êtres intelligents supérieurs, nous sommes doués de *conscience qui est également constamment dans un état d'expansion et de contraction*. Enfin, nous sommes doués de la faculté de recevoir l'inspiration qui contribue à l'expansion de notre conscience et de notre conscience.

De même, notre pratique du yoga à sa base, avant même de commencer tout asana (postures), suit absolument la loi de la contraction et de l'expansion.

Cela signifie: pour tout le mouvement, il y a ... l'expansion (développement) et la contraction, (retour à la position initiale).

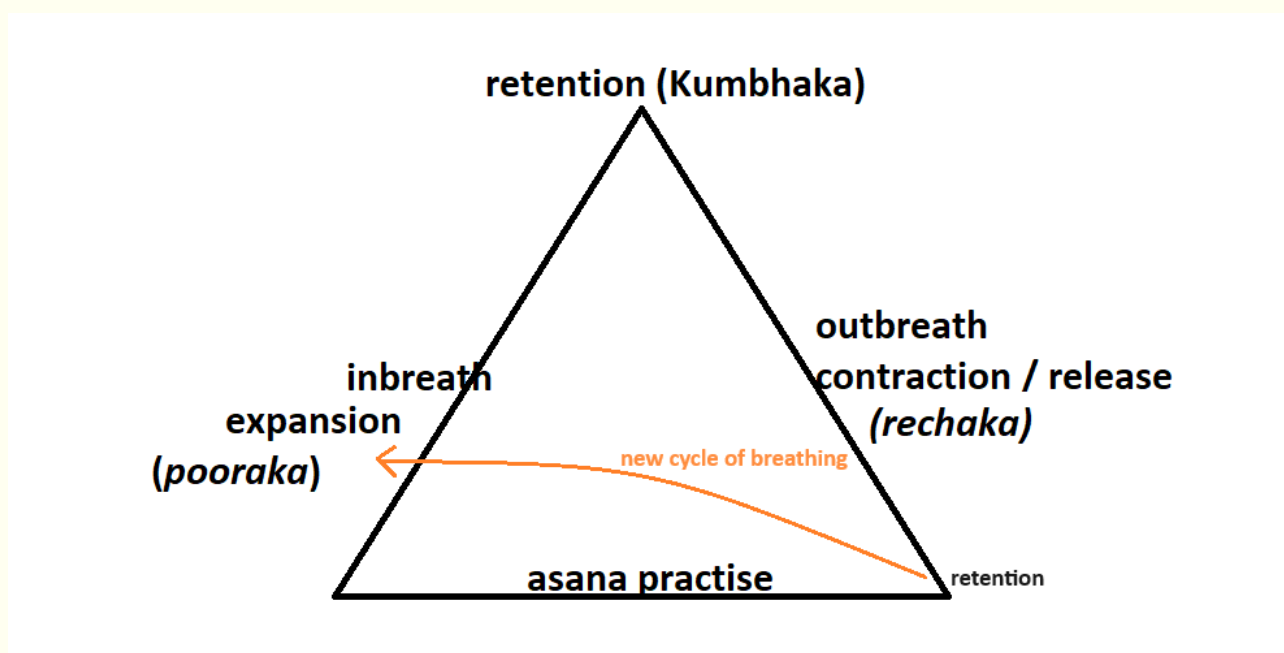
Une notion d'expansion sur l'inspire....

Une notion de contraction ou de libération sur l'expire.

Ainsi, tous les *mouvements de l'inspiration sont de la nature: allongement des muscles et étirement*; Tous les *mouvements sur l'expiration sont de la nature: la contraction des muscles permettant un retour à la position initiale ou une position successive*.

Tous les *moments de suspension de rétention d'un mouvement et de cycle de respiration pendant une posture sont des moments d'approfondissement de la posture*.

Pour nous aider à visualiser cela, nous pouvons suivre ce diagramme:



**ce schéma se comprend par :**

- Je prépare la première étape de mon exercice de yoga ou de respiration par l'inspire... Ceci est un moment d'expansion soit du corps physique ou du mentale
- Il y aura un moment de suspension dans le mouvement ... l'énergie du corps physique et les énergies subtiles du corps atteignent leur plénitude
- J'expire surtout à chaque mouvement de contraction ou de relâchement
- Il y a de nouveau un moment de suspension, voir rétention volontaire (Kumbhaka)....

- Et un nouveau cycle de respiration commence.

À se rappeler que si on prends un moment pour étudier la respiration naturelle ou biologique... on observe qu'il y a bien 3 phases dans la respiration : l'inspire / un moment de rétention / puis l'expire...

Ce moment de rétention viens au moment où le corps assimile la prise de l'oxygène et la transforme en une forme d'énergie, à base chimique certes mais aussi pranique (prana). Sans ce mécanisme biologique, nous serons en anaérobie en permanence.

---

n.b : toutes les vidéos d'asanas (postures) de la chaîne YouTube yoga-therapeutic.com sont construites sur le même principe.

La respiration synchronisée avec toutes les postures de yoga est un principe fondamental de cette école de yoga. Le mot déterminant, « thérapeutique » prend toute sa valeur : améliorer et optimiser dès le départ notre pratique des asanas en structurant nos postures et enchaînements avec une respiration correcte donc 'synchronisé'.

Cela signifie correctement que nous suivons un principe qui est simplement 'universel'.

Une fois cela établi, un aspirant au yoga a fait un grand pas en avant pour traiter des problèmes de santé physique ou mentale spécifiques.

#### **References:**

Laszlo Ervin & Jude Currivan, COSMOS; Laszlo Ervin

Jude Currivan, The Cosmic Hologram

britannica.com/science/big-bang-model

Alexsandr Friedman-Georges Lemaître, Big Bang Model

Wolfgang Priester, Hans-Joachim Blome, Big Bounce Theory

Un exemple pratique de cet article se trouve dans la(les) vidéo(s) ci-jointe(s)...