

Shanti Mudra, « La relaxation secrète » d'Henri Brunel

Michèle Lefevre

Le Shanti Mudra fait partie de la séance de début de printemps.



Le voici donc détaillé, sous la plume d'Henri Brunel:

« Cet exercice, tel un joyau précieux, doit demeurer secret. »

« Ainsi les grands Rishis(1) parlaient-ils de Shanti-mudra (le geste de la paix).

Mon intention n'est pas d'initier le pratiquant néophyte aux complexités du Pranayama et à Shanti-mudra(2). Mais pour avoir souvent eu recours personnellement à Shanti (prononcer « chânn... ti » en allongeant le son chânn...), j'en connais les bienfaits. Je n'ai pas eu le cœur d'en priver mes lecteurs et de ne pas le citer parmi les formes de relaxation privilégiée. J'en présente donc une formule très simplifiée, qui fera peut-être hurler les initiés. Pourtant j'ai gardé de shanti la substantifique moelle, le nu essentiel, et tel quel il reste une oasis de grâce et de paix. Un dernier mot: cette relaxation est dite «secrète» parce qu'elle ne peut renier tout à fait ses origines, parce qu'il est conseillé de ne l'utiliser qu'en privé et de n'en point parler. Elle touche à l'intime de l'être.

1. S'installer dans un endroit isolé

(Il m'est arrivé de ne pouvoir disposer d'un seul instant de solitude et de me réfugier deux minutes dans les toilettes pour exécuter Shanti.) Prendre une posture de stabilité classique(3) ou assis sur une chaise basse, l'essentiel est de garder le dos bien droit.

2. « Le Geste de la Paix »

- Pointez les deux mains en direction de l'abdomen (paumes à l'intérieur) [personnellement j'ai appris à commencer le Shanti Mudra en Dhyana Mudra, mains posées l'une sur l'autre, comme sur la photo du haut].
- Expirez en essayant de contracter le muscle releveur de l'anus (Mula Bandha).
- Relâchez doucement le muscle releveur de l'anus (vous dénouez Mula Bandha). Inspirez en laissant bomber légèrement le ventre.
- Les mains s'élèvent en même temps que le souffle. Les doigts sont toujours pointés vers le bas.
- Le souffle atteint le plexus ... Placez les doigts à l'horizontale, les mains se font face. Écartez largement l'accordéon des côtes, les mains montent régulièrement.
- Le souffle atteint la zone claviculaire ... Vous surélevez le thorax ...
- Les mains continuent leur ascension en un mouvement lent, régulier, harmonieux; elles passent devant la gorge et le visage.
- Votre inspiration est achevée, vous bloquez le souffle. Les mains s'écartent, coudes légèrement repliés vous les élevez doucement au-dessus de la tête.

- Les mains s'immobilisent enfin, paumes tournées vers le ciel. Le visage renversé, les yeux fermés en direction d'un soleil réel ou imaginaire ... vous prononcez mentalement le mot « paix » ou « chânn ... ti, ti » si vous le préférez.
- Arrêtons-nous sur cet instant capital. Les mains et le visage regardent vers le ciel. Le mot « paix » (shan-ti) envahit votre conscience. Le souffle est suspendu (ne pas excéder vingt secondes chez les débutants). Alors une transmutation s'opère, qui vous affranchit de vos regards habitués, touche votre « Je essentiel », Le corps se fait prière, le corps se fait offrande, chanson accordée à la mélodie continue de l'univers.
- « La poésie la plus élevée essaie de balbutier ces choses ... », écrit Valéry, mais comment les articuler? Comment décrire cet état où nous nous sentons en harmonie avec le cosmos, fragile étincelle cousine des étoiles ? Il y a dans cet état une occasion, une capacité d'Absolu. Chrétien j'y cherche mon Dieu. Mais Shanti-mudra ne s'attache à aucune religion, à aucune croyance, il n'impose aucune spiritualité. Il ouvre le cœur sur l'infini et chacun y met ce qui lui plaît. Pour certains d'ailleurs ce n'est qu'un geste de sérénité. Chez tous survient l'apaisement physiologique et mental, la relaxation.
- Vous expirez en reprenant le même parcours en sens inverse. Le thorax s'abaisse, les côtes se rejoignent, le ventre se creuse. Les mains accompagnent.
- **Conseils**
- Cet exercice peut et doit être recommencé plusieurs fois, cinq au minimum. Cependant les débutants ont besoin de se ménager des temps de pause entre chaque exécution. Ici comme ailleurs le mieux est l'ennemi sournois du bien.
- Ne pas prolonger le temps de rétention (10 à 20 secondes) au début. Ensuite procéder avec sagesse et selon ses capacités.
- Cet exercice est déconseillé à ceux qui souffrent de maladies respiratoires ou de troubles cardiaques. Consulter un médecin si l'on veut à tout prix l'effectuer.
- Le geste des mains est important. Il symbolise l'offrande, la communion, l'amour.
- Cette relaxation est une des plus belles qui soient. Son apport tient au mystère. D'ailleurs, comme le dit la tradition, après Shanti-mudra (même simplifié...) toutes les paroles sont vaines. Aussi pour une fois le malicieux, qui en moi jamais tout à fait ne sommeille, a le bec cloué. »

Henri Brunel

(1) Rishis: « voyants », maîtres spirituels ayant connu l'expérience directe de la Vérité.

(2) Cf. Pranayama de Van Lysebeth, Flammarion.

(3) Assis sur les talons, ou jambes croisées.

Source: Texte d'Henri Brunel, tiré de La relaxation pour tous, Collection Spiritualité, Librio. C'est un petit livre rempli d'humour et plein d'excellents conseils. Il coûte moins de 3 € je crois...

Variante: J'ai appris le Shanti Mudra (parfois appelé aussi Prana Mudra: on ressent comme un « tronc » de Prana devant et en soi...), en le commençant en Dhyana Mudra, les mains posées l'une sur l'autre. Pendant la phase de rétention, les bras sont presque tendus (sans verrouillage des articulations), comme illustré ici:

DHYÂNAMUDRÂ (geste de la méditation)

Les mains reposent en coupe sur les jambes croisées, la main droite est dans la main gauche, sens de rotation des énergies masculines (dans le Zazen, main gauche dans main droite, sens de rotation des énergies féminines), doigts allongés, pouces pouvant se toucher à leurs extrémités, formant un triangle mystique, symbole du feu spirituel, les mains et les bras formant un cercle d'énergie fermé. Les deux mains creusées en forme de coupe indiquent que l'on est intérieurement libre, pur et vide pour recevoir tout ce dont on a besoin. Comme il n'existe pas de vide dans l'univers, tout ce qui nous paraît vide est empli d'énergies subtiles. Ce vide se remplira donc d'une nouvelle énergie dont nos pensées et nos sentiments en détermineront la qualité. C'est l'attitude classique de la méditation où ce mudrâ est utilisé pour observer le vide, c'est-à-dire sans aucune pensée. Ceci est difficile et ce d'autant plus pour les non-initiés à la pratique. C'est pourquoi, pour les débutants et pour les pratiquants dans les jours tumultueux, l'attention est dirigée entièrement sur la respiration tout en maintenant le mudrâ. Cela devient alors plus facile. Article Dany Loriole Martin enseignante de Yoga Copyright © YOGA PLENITUDE