

Mémoire de Fin d'Etudes  
(Formation de Professeur d'Asthanga Yoga)

**Les "āsanas" de la première série**

présenté par :  
Annette Birgit Pedde

encadré par :  
Jean-Claude Garnier





## Sommaire

### **Les "āsanas" de la première série**

#### Introduction

#### "Tapas"

#### Prière de début de cours

#### Résumé : "āsanas"-clés (de la 1° série)

#### Mots-clés

#### "Āsanas" de la première série

#### **Samasthitīh/tāḍāsana**

1. Sūrya namaskāra A + B
2. La première série
  - 2.1. Postures debout (+ quelques postures facultatives, de la 2°, 3° ou 4° série)  
Pādāṅguṣṭhāsana + pāda hastāsana  
Les triangles  
    Les triangles asymétriques  
    Les triangles symétriques  
    Pārśvottānāsana  
+ Quelques postures facultatives, de la 3° + 4° série  
    Hanumānāsana  
    Samakoṇāsana  
Deux tests d'équilibre  
    Utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana A-D  
    Ardha baddha pādmottānāsana  
Le parcours du combattant  
    Utkaṭāsana  
    Bakāsana (posture facultative, de la 2° série)  
    Vīrabhadrāsana A + B  
    Eka pāda bakāsana A (posture facultative, de la 3° série)
  - 2.2. Postures sur le sol  
    Daṇḍāsana
    - 2.2.1. Postures assises  
Entre Ouest + Est :  
postures de flexion en avant + 1 posture d'extension en arrière  
    Passer des ténèbres à la lumière :  
    la rencontre avec son ombre  
    Marīcyāsana A-D :  
    au cœur de la Vie, la spirale de la Création, le champ de torsion
    - 2.2.2. Postures d'équilibre
    - 2.2.3. Postures d'ouverture/fermeture  
    Séquence des "koṇāsanas"
    - 2.2.4. Postures couchées sur le dos  
+  
un "pont" vers les postures de flexion en arrière  
    Supta tāḍāsana  
    Trois Mondes, trois pas  
    En équilibre entre Terre et Ciel

- Le Soi est le pont... il y a un pont entre le temps et l'Eternité**
- 3. Postures de fin de série**
- Postures de flexion en arrière (+ 1 contre-posture)**
  - (1 posture préparatoire +) début des postures inversées (sur les épaules)**
  - Suite des postures sur les épaules**
  - L'inversion sur le sommet du crâne**
  - Le passage à autre chose - de nouvelles perspectives...**

Mot de fin

Sommaire

Bibliographie



## Introduction

Déjà comme enfant, j'étais ce qu'on appelle aujourd'hui une "activiste des droits de l'arbre". Ou, d'une manière quelque peu condescendante, une "tree hugger". Quand il était question d'abattre un des arbres dans notre jardin, je grimpais sur la victime, étant donné qu'elle n'avait pas de jambes ou de bras pour assurer sa survie soit dans la fuite soit dans le combat, et il fallait négocier avec moi une solution, dans le cas idéal une amnistie pour la victime, mais, en réalité, dans la plupart des cas, une compensation pour l'exécution de la victime, planter autre chose ailleurs par exemple. Il va sans dire que chaque fois que je prenais un fruit ou que je montais sur le dos d'un de mes grands amis pour voir le Monde d'en haut, je m'excusais auprès d'eux.

Je n'ai pas tardé à comprendre que, dans le monde dans lequel nous vivons, quelqu'un qui aime un arbre comme on aime un bon ami est considéré comme un peu fou, alors j'ai caché "ma partie-arbre" dans une cave profonde de mon cœur, et j'ai tiré un trait là-dessus.

A ma grande surprise, c'est grâce au yoga que je peux me reconnecter à cette partie "maladroite", malaimée, de moi-même.

Au fur et à mesure que je poursuis dans ma pratique quotidienne du yoga, et que je passe d'un vécu "extériorisé" à un vécu plus "intériorisé", je découvre avec émerveillement combien la vie d'un arbre est un vrai concentré de sagesse yogique. Le yoga, pour moi, c'est la célébration de notre partie-arbre. Et est-ce que les Arāṇyakas, la partie la plus ésotérique des Vedas, n'ont pas été "vus, avec le cœur, dans le cœur" ("draṣṭu") puis légués à la postérité par des anachorètes vivant dans la forêt ? Est-ce que c'étaient les arbres qui leur avaient insufflé leur sagesse, comme l'affirment les peuples indigènes de partout dans le monde, affirmant que leurs connaissances médicinales étonnamment efficaces et exactes leur ont été révélées par les plantes elles-mêmes ?

En commençant avec la relation guru-disciple. La science va de découverte en découverte récemment : il est de plus en plus difficile de soutenir la division classique entre règne animal et règne végétal<sup>1</sup>. Les plantes ne sont pas "passives", mais des êtres vivants, qui interagissent très activement avec leur environnement. L'arbre-mère et ses arbres-enfants sont connectés de nombreuses façons. L'arbre-mère est pour ses arbres-enfants ce que le guru est pour ses disciples : l'exemple qui montre de par sa croissance en toute droiture le chemin qui mène des ténèbres du sous-bois à la Lumière de la couronne. Niveau Terre, connectés par leur réseau de racines et le prolongement de celles-ci dans les mycorhizes (ce qu'on appelle aujourd'hui "le wood wide web"), l'arbre-mère nourrit ses arbres-enfants d'un flux constant d'informations et de sucre/amour. Niveau Ciel, son feuillage leur donne un toit sur leurs têtes qui les protège de trop de vent et de pluie. Et de trop de Soleil. Quand il y a trop d'illumination par le Soleil, les jeunes pousses grandissent trop vite et finissent par le payer très cher un jour. Un arbre qui grandit trop vite n'a pas le temps de développer une structure solide, résistante aux organismes nocifs et aux tempêtes de la Vie, ses cellules sont remplies de trop d'air et trop peu de matière. Grandir, oui, mais à un rythme qui permet d'intégrer solidement les gains de croissance. Il faut apprendre à cultiver la patience. De la même manière, le guru nourrit ses disciples constamment de ses connaissances et de son amour. Mais où est-ce que cette transmission a lieu ? Et si ce serait *par les racines* ? Ne dit-on pas "upaniṣad", "assis aux pieds du maître", pour désigner une session d'initiation dans le Veda ? Ne dit-on pas "vande gurūṇām caraṇāravinde", "je m'incline devant les pieds de lotus du guru

---

<sup>1</sup>"Das geheime Leben der Bäume" („La vie secrète des arbres"), livre qui n'a malheureusement pas encore été traduit en d'autres langues ; plus d'informations sur l'auteur, le garde forestier et chercheur Peter Wohlleben : <http://www.nytimes.com/2016/01/30/world/europe/german-forest-ranger-finds-that-trees-have-social-networks-too.html? r=0>

suprême", pour désigner cette intelligence primordiale qui émane des pieds du guru ? De la même manière, le guru doit non seulement transmettre ses connaissances et son amour, il doit aussi donner un cadre, mettre des limites, pour dissuader les disciples de tomber dans le piège d'une croissance trop rapide, non-soutenable, trop d'air, trop peu de matière, non-résistante aux démangeaisons de l'égo et aux tempêtes de la Vie, avec en plus le risque d'aller trop vite trop loin, trop près du Soleil, qui pourrait aveugler, brûler les jeunes pousses qui n'ont pas encore développé la capacité de photosynthétiser une telle abondance d'énergie. Au disciple alors de cultiver la patience. On compte cinq ans de pratique - quotidienne - pour maîtriser "mūla-bandha". Le disciple n'interrompt pas sa pratique même pas un seul jour<sup>2</sup>. L'arbre n'interrompt pas sa croissance même pas un seul jour<sup>3</sup>. Certes, il y a un résultat extérieur, révélateur, le progrès postural pour le disciple, le progrès en termes de taille pour l'arbre, mais la vraie transformation se passe à l'intérieur, sous la peau, dans la zone du changement, les profondeurs hypodermiques, pour le disciple, les profondeurs cambiales, pour l'arbre. C'est la partie du corps à travers l'âme, du disciple, ou de l'arbre, parle, pour qui a l'oreille assez fine pour entendre le langage subtil. L'âme ne commence à parler que quand on pratique quotidiennement. Pratiquer deux fois par semaine, ce n'est pas la même chose que pratiquer quatre fois, même pratiquer quatre fois par semaine, ce n'est pas la même chose que pratiquer tous les jours. Si on apprend à écouter ce langage subtil, on a de belles chances d'atteindre l'âge biblique d'un arbre. Le meilleur encens provient des arbres les plus vieux... Les éléments porteurs de la structure, statique, et de la rythmique et de la grâce du mouvement, dynamique, et, en même temps, les grandes auto-routes "omni-pénétrantes" de communication dans nos corps respectifs : les fascias, pour l'Homme, les microvacuoles, pour l'arbre.

La bonne respiration, le bon équilibre des échanges gazeux, variable, selon si l'organisme est en phase d'effort (pour le disciple, le travail musculaire dans une séance de yoga, pour l'arbre, la photosynthèse) ou en phase de repos (pour le disciple, l'après-séance, et le septième jour, pour l'arbre, la nuit, et l'hiver, si c'est un arbre caduc). Les poumons : ne ressemblent-ils pas à un arbre inversé ? Bronches et branches : n'y a-t-il pas là une belle assonance ?

La circulation du prāṇa : qui n'a pas encore senti, à la mi-janvier ou vers la fin du mois de janvier, en s'approchant d'un arbre, un léger pétilllement, de petites bulles, là dans le tronc, signe que, après un temps de repos, le jus vital commence à nouveau à circuler, annonçant l'arrivée imminente du printemps...

Les racines ("mūla") et la couronne ("sahasrāra") : située à l'extrémité bas, notre connexion avec la Terre-Mère, notre appui, notre nourriture, notre sécurité, située à l'extrémité haut, notre connexion avec le Ciel-Père, notre idéal, notre aspiration. Notre potentialité d'infini. Plus la partie racines descend en profondeur, plus la partie couronne monte en hauteur.

Entre les deux : le tronc. Incarnation même de la droiture, extérieure et intérieure. L'équilibre dans le déploiement des énergies, dans tous les sens : haut-bas, avant-arrière, droite-gauche, centre-périphérie.<sup>4</sup> Les mécanismes d'auto-compensation homéostatique, en réponse aux accidents inévitables de la Vie : une branche arrachée par une grande tempête, un tronc fendu en deux par un coup de foudre☺, mais on se redresse, peut-être on restera un peu de travers, mais on continue notre chemin de croissance vers la Lumière.

La santé : l'effort juste, ni trop, ni trop peu, juste ce qu'il faut. Répartir ses énergies entre croissance, fleuraison et auto-réparation. Un arbre est une "pharmacie vivante de la forêt", "jaṅgalikāyamāne", capable de produire, en cas d'attaque par des organismes nocifs, toutes sortes d'antiviraux et d'antibiotiques, juste dans la quantité qu'il faut.

---

<sup>2</sup>à l'exception des périodes spécifiques de repos

<sup>3</sup>id.

<sup>4</sup>"samasthitih"/"tādāsana"

"The heart of the matter" : être connecté à tous et à l'Ensemble, dans l'écosystème complexe qu'est la forêt. A ceux qu'on aime, même s'ils sont à des centaines de mètres, de kilomètres, de distance. A ceux qu'on "n'aime pas", soi-disant. A tous, quelle que soit leur place dans l'hierarchie évolutionnaire, ceux qui sont fixés à leur place, comme les arbres, ceux qui savent se déplacer, comme les animaux, marcher à quatre pattes, deux pattes, voler... Car tous sont, malgré leur apparence si diversifiée, régis par les mêmes principes, la même grande intelligence qui est derrière tous les phénomènes. Tous les jīvātman sont connectés dans, par Brahman. L'Ame existe, et elle existe en communion.

Je suis d'ailleurs convaincue que beaucoup de maux qui, dans notre monde moderne, ennuient le corps et l'esprit, ont leur issue (et leur cause !) dans le (non-)respect des besoins de notre partie-arbre : des sols trop appauvris par la sur-exploitation, contamination des sols, de l'eau, de l'air, déracinement, manque de connexion avec les autres, manque de Lumière, trop de pression pour grandir vite, trop vite, aux dépens de l'enracinement, des connexions, de la solidité, de la santé, trop de sucre, trop peu de limites. Dans les forêts artificielles, monoculturelles, qui ont été hâtivement plantées après que de grandes parties de l'Europe avaient été déboisées, les arbres ne communiquent plus entre eux par leurs racines ! Ils sont devenus "égoïstes", très probablement malgré eux, sans arbre-mère qui leur inocule la faculté de la communication, dans un environnement tellement appauvri, en termes de biodiversité, qu'ils investissent toute leur énergie dans une lutte désespérée pour la survie. Mais je suis profondément convaincue que le yoga peut nous reconnecter avec notre partie-arbre. Qui nous remettra sur le bon chemin. Malheureusement, il n'est pas toujours possible de guérir une maladie. Mais il est toujours possible de "cadrer" une âme : lui rappeler sa juste place, entre la Terre et le Ciel, lui rappeler que, dans l'écosystème de la forêt, chacun doit occuper sa place, rien que sa place, toute sa place,<sup>5</sup> s'il y a un qui n'occupe pas la sienne, il y a un qui manque, et c'est décisif. Lui rappeler que le chemin de la droiture est son droit naturel qui lui incombe pour être né Homme, ou arbre, lui rappeler que poursuivre dans ce chemin est toujours possible, quelles que soient les circonstances. Que, même après notre mort, la partie de nous-même que nous léguons à la postérité peut toujours servir de terrain fertile pour de nouvelles formes de vie.

Lui rappeler que la Vie cache un sens pour lui. Qui commence là en bas, dans les racines, où on est connecté aux autres. A ceux qu'on aime. A ceux qu'on n'aime pas. A l'âme de l'arbre. A l'âme du loup. Et que, quand on commence à comprendre la nature profonde du cœur, on peut commencer à s'aimer à soi-même, véritablement, avec y inclus toutes ces parties "gauches", malaimées, de soi-même.

Et un jour, on finit par rencontrer un "mūla-bandha" d'une qualité toute particulière, qui part comme une seule flèche, depuis les racines jusqu'à la couronne, entraînant tout - énergie, fascias, muscles, attitudes, aspirations - avec lui, vers le haut. Ce jour-là, on finit par comprendre que cette clef que l'on croyait perdue, ou strictement attachée à un lieu en particulier, une époque particulière, une activité particulière, une personne particulière, la clef du Paradis sur Terre, on la portait tout ce temps-là déjà avec soi, à l'intérieur de soi-même, non-attachée à aucune chose hors soi. Et on veut ça. On ne veut plus autre chose, car aucune autre chose ne peut égaler cet immense bonheur. "Discipline" dérive de "disciple" : quelqu'un qui s'auto-engage dans une aventure, pour toute la durée d'une vie, ou plusieurs, d'émerveillement et d'apprentissage, et certainement pas seulement quand il est sur le tapis... Pour moi, Nature et Spiritualité, physique et méta-physique - voire la sagesse du "Far West" et du "Far East" -, ce sont les deux faces de la même médaille.

La Voie de l'Arbre. *L'Homme : un arbre inversé*. "Śīrṣāsana" : "inversion royale", qui refait de l'Homme un arbre, le reconnecte à son Etre profond.

---

<sup>5</sup>"saṃtoṣa"

"C'est vers le bas que se dirigent ses branches [de l'arbre sacré Aśvattha, représentant l'Univers issu de Brahman], c'est en haut que se trouvent ses racines. Que ses rayons descendent sur nous !" <sup>6</sup>

"Cet Aśvattha éternel, dont les racines vont vers le haut et les branches en bas, c'est le pur, c'est le Brahman ; le Brahman, c'est ce qu'on nomme la Non-mort. Tous les mondes reposent en lui." <sup>7</sup>

Exemples d'arbres... au meilleur d'eux-mêmes.



---

<sup>6</sup>Rg-Veda

<sup>7</sup>Katha Upaniṣad

<sup>8</sup><http://thejesusquestion.org/2013/03/17/christmas-and-easter-totem-poles-by-david-k-fison>



9

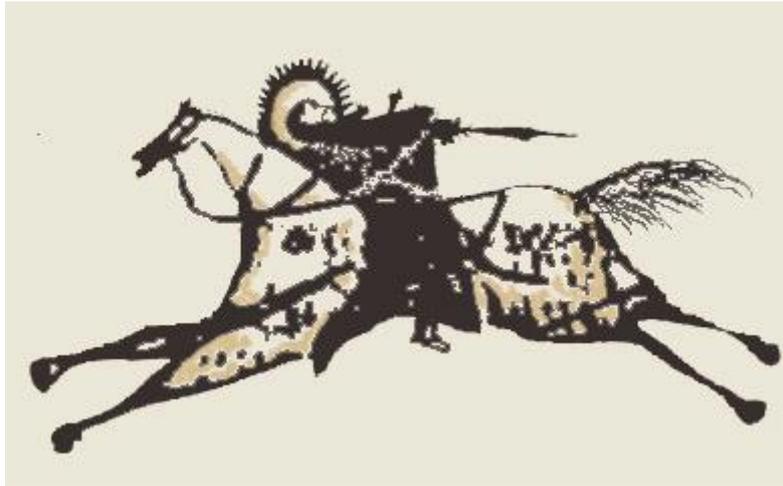
Les cakras : là où les Indiens des Indes voient des couleurs, les Indiens des Amériques voient des animaux. Le symbole du cakra central, celui du cœur : le vert, chez les uns ; le loup, archétype du doux enseignant, guidant, de pas sûr, sur le chemin à travers la forêt, lui-même guidé par sa propre intuition (du verbe latin "intueri", "voir intérieurement/intrinsèquement"), qui le connecte à l'Être profond de la forêt, chez les autres. Couleur de la forêt ; animal de la forêt.

Proverbe lakota : When a man moves from nature, his heart becomes hard.  
"Inversion royale". Ré-in-version. Re-con-version.

---

<sup>9</sup><http://ljusspridarna.org/artiklar/chakran/chakran-2>





---

<sup>11</sup><https://kimfalconer.wordpress.com/2012/03/11/mercury-rx-as-heyoka>

## "Tapas"

En été 1999, j'étais dans le Balkan, avec une amie indonésienne, Tia. Une fois, en attendant un bus qui tardait à arriver, pour tuer le temps, j'ai proposé de nous raconter, à tour de rôle, des contes de nos pays respectifs, l'Indonésie et l'Allemagne.

Dans le conte indonésien de Tia, il était question d'un couple, homme et femme, qui avaient tout pour être heureux. L'homme, pour avoir la femme, la femme, pour avoir une marmite, qui, comme par magie, cuisait par elle-même les plats les plus délicieux que l'on puisse s'imaginer. A une condition près : ne jamais lever le couvercle et regarder là-dedans ! Condition facile à respecter pour la femme, beaucoup moins facile pour l'homme. Ils avaient d'abord une très belle vie grâce à la marmite magique, puis le jour est venu où l'homme, titillé par la curiosité, n'a pas pu s'empêcher de lever le couvercle, et hélas, instantanément, la marmite magique a cessé de fonctionner, et pour de bon !

Un des éléments-clés de l'aṣṭāṅga yoga<sup>12</sup> est "tapas" ("ardeur", "chaleur"), qui fait partie des "yamas"/"niyamas"<sup>13</sup>.

Dans le travail postural, "tapas" désigne la chaleur intérieure du corps. "Tapas" est généré grâce aux mouvements, rythmiques, du corps, et par le frottement des fibres musculaires entre elles. C'est le feu à la vertu transformatrice, qui, "allumé" et "attisé" par la pratique, monte dans le corps, passant par les différents "étages" et les reliant entre eux : le foyer inférieur (entre le périnée et le nombril, fonction : séparation entre substances à in-corporer et substances à éliminer), le foyer médian (entre le nombril et le diaphragme, fonction : transformation des nutriments en énergies) et le foyer supérieur (dans la cage thoracique, occupée par le binôme cœur-poumons, fonction : mise en circulation des énergies nourricières et défensives partout dans le corps, tout particulièrement des molécules d'oxygène, des substances vitales au maintien et au bon fonctionnement des différents tissus et des globules blanc).

La marmite magique, je l'avais toujours imaginée comme des paniers en bambou à la cuisson vapeur, qu'on utilise traditionnellement dans la cuisine asiatique : il faut allumer un feu de bois sous un chaudron rempli d'eau, l'eau commence à bouillir, la vapeur monte pour cuire, doucement, les aliments placés dans les différents paniers, empilés les uns sur les autres (jamais plus de trois à la fois !) ; dans le panier de bas, les aliments qui nécessitent le plus de temps de cuisson, dans le panier de haut, les aliments qui nécessitent le moins de temps de cuisson ; c'est une cuisson très respectueuse des aliments, ils ne sont pas en contact direct avec le feu, le liquide de cuisson ou le récipient, mais indirectement chauffés par la vapeur, qui s'envole vers le Ciel après avoir fait son travail, et c'est aussi une cuisson très économique, un feu, triple effet. De la même manière, dans le travail postural, le feu de "tapas" chauffe les trois étages du corps, ou plutôt des trois corps ("trīśārīra" : "sthūlaśārīra"<sup>14</sup>, "sūkṣmaśārīra"<sup>15</sup>, "kāraṇaśārīra"<sup>16</sup>), en commençant par le bassin (en plus de son sens anatomique, le mot "bassin" signifie aussi "réceptacle d'eau", donc un chaudron rempli d'eau), foment les trois feux, accélère la transformation-métabolisation de tout ce qui n'a pas encore été digéré, des impuretés, à condition qu'il s'agisse de substances naturelles (toxines, conséquences du stress, douleurs, peurs,...), tout en préservant ce qu'il y a de bon, tout ce qui approvisionne l'énergie nécessaire pour la vie : l'ardeur peut faire son chemin. Sans jamais monter à la tête !

---

<sup>12</sup>yoga aux huit membres

<sup>13</sup>interdictions/injonctions

<sup>14</sup>corps grossier

<sup>15</sup>corps subtil

<sup>16</sup>corps causal, corps originel

Car le feu transformateur de "tapas", c'est un vécu viscéral qui passe par les différents étages du corps, les racines, les entrailles, le cœur. Or, si, comme dans le conte, l'homme ne peut pas résister à la tentation de lever le couvercle, c'est-à-dire que si l'approche intellectuelle prévaut sur l'approche existentielle, si la raison entreprend de trop mettre son nez dans ce qui relève de la magie, hélas, elle finit par la détruire !

Ainsi, dans ces réflexions que je fais sur les "āsanas", je suis partie de mon propre vécu pendant le travail postural, pour ensuite me laisser inspirer par ce qui surgissait en méditation, sur chaque "āsana", me laisser enchanter par son son, son nom, les profondeurs à la fois voilées et dévoilées par le langage, puiser dans ce que je trouvais comme parallèle dans le monde des symboles, des légendes, de la nature... et seulement après faire des recherches plutôt intellectuelles. D'abord sentir, puis savoir !

# 气

17

idéogramme chinois qui désigne le qi, constitué de deux symboles, riz + air :  
le qi, c'est la vapeur qui sort de la casserole de riz



18

cuisseur en vapeur bambou

---

<sup>17</sup><http://www.saolim.net/documents/nouveaute/qi-meditation.htm>

<sup>18</sup><http://recetteschinoises.blogspot.be/2013/02/perles-de-coco-boules-de-coco-yerong.html>



## Prière de début de cours

Préalablement à "la prière du corps", le sādhana, vient la prière de l'esprit, la prière de début de cours ! De la même manière que le tout premier "āsana", "samasthithi"/"tāḍāsana", définit le positionnement de base du corps pour commencer la pratique, introduire les éléments-clés et préparer la suite, la prière de début de cours définit le positionnement de base de l'esprit. La prière de début de cours marque un moment de passage entre le monde extérieur, l'espace mondain, profane, où l'attention est perpétuellement entraînée dans un flot incessant d'objets des sens, et le monde intérieur, l'espace sacré, où le sādhanaka, celui qui marche sur le chemin, se con-sacre à inverser toute son attention à l'intérieur de soi-même, dans le but de se rencontrer à soi-même, dans le non-jugement, en toute authenticité. C'est ici donc le début non seulement du travail postural, mais aussi de "pratyāhārā" (réinversion des sens, fait de se réapproprier ses sens) et de "dhāraṇa" (concentration de l'esprit), tous les trois des éléments préparatoires de "dhyāna" (méditation). Passer de l'extérieur à l'intérieur, grâce à la prière, représente tout un rite de passage : symboliquement, déposer ses déguisements, mascarades, cuirasses, armes, se mettre à nu pour être à fleur de (sa propre) peau, sentir ce qu'on sent vraiment, sans nécessité de protection, sans possibilité d'infliger une blessure à soi, à autrui. Inverser son attention, non pas pour s'enfermer sur soi-même, mais pour s'ouvrir à soi-même. En plus, le chant aide à (re)trouver une respiration profonde, consciente, le rythme et, quand il y a plusieurs personnes qui pratiquent ensemble, la syntonie entre elles : en cas d'accord, musical et autre, c'est comme si les différents registres vocaux se transformaient en harmoniques supérieurs et inférieurs d'une seule musique, un seul OM, très très rond, avec une vibration puissante, comme si on faisait chanter un bol tibétain...

OM

Vande gurūṇāṃ caraṇāravinde  
Sandarśita svātma sukhāva bodhe  
Niḥśreyase jaṅgalikāyamāne  
Saṃsāra hālāhala mohaśāntyai  
Ābāhu puruṣākāraṃ śaṅkhacakrāsi dhārinam  
sahasra śīrasaṃ śvetam praṇamāmi Pātañjalim

OM

OM

Je m'incline devant les pieds de lotus du guru suprême.  
Qui enseigne la Connaissance, éveillant l'immense bonheur de révélation à soi-même.

Il agit tel le médecin de la jungle,  
capable de dissiper les illusions et le poison d'une existence conditionnée.

Devant Pātañjali,  
incarnation d'Ādiśeṣa,  
de couleur blanche et aux mille visages radieux (sous sa forme du serpent divin Ananta),  
à forme humaine sous les épaules,  
portant le glaive de la discrimination,  
une roue de feu symbolisant l'éternité  
et la conque représentant le son divin,  
je m'incline.

OM

## Résumé : "āsanas"-clés (de la 1<sup>o</sup> série)

Si l'Univers était à raconter...

... pour moi, la quintessence de l'histoire se résumerait en deux mots : "le rond" et "le long".

Ou, exprimés en formes géométriques : ○ et | .

Ou encore, exprimés en chiffres : 0 et 1.

Si la première série était à raconter...

... pour moi, les deux vocables-clés seraient : "garbha piṇḍāsana" et "samasthitih"/"tādāsana".

En inversion : "piṇḍāsana sārvaṅgāsana" et "śirṣāsana".

Le troisième mot-clé : inversion.

"Le rond", le cercle, le cyclique : domaine de la matière, en perpétuelle mutation des formes.

Ce qui donne le mouvement. Devenir. Dynamique.

Source de toute évolution. Multiplicité.

Le principe féminin ("mater", "matrix", "materia") : yoni<sup>19</sup>.

Le non-créé créateur.

Le symbole de prakṛti<sup>20</sup>.

"Le long", la droite, le linéaire : domaine de l'Esprit, constant, immuable, informe.

Ce qui donne le sens au mouvement. Être. Statique.

La force derrière l'évolution. Le facteur unifiant, unique, sous-jacent derrière la multiplicité.

Le principe masculin : liṅga<sup>21</sup>.

Le non-créé non-créateur.

Le symbole de puruṣa<sup>22</sup>.

Les deux ensemble : l'Univers.

"Universum" : "unus" ("un", | ) et "vertere" ("tourner", ○).

Mais, en réalité, "le long" EST "le rond", ils sont interdépendants :

une droite qui se plie toujours plus, jusqu'à se mordre la queue, devient un cercle ;

un cercle qui s'ouvre pour se déplier devient une droite.

---

<sup>19</sup>"vulve"

<sup>20</sup>pour le dire avec les mots de Kant : le monde phénoménal

<sup>21</sup>"phallus"

<sup>22</sup>chez Kant : le monde nouménal

Voici comment tout commence...

Le Big Bang.

Une boule ("le rond") de feu (prāṇa "de la première heure") en libre expansion ("le long").

Le principe masculin "féconde" le principe féminin.

L'Esprit s'unit à la matière, l'illumine, l'échauffe.



23

La matière "s'anime", de "anima" : "âme", "souffle".<sup>24</sup>

Elle commence à respirer, rythmé, en vagues périodiques : expansion - contraction.

Elle tourne, d'une vie à l'autre : naissance - mort - naissance - mort...

---

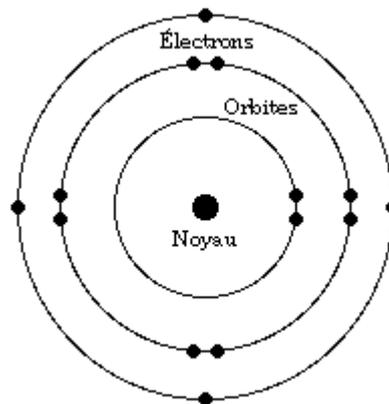
<sup>23</sup><http://memophis.blogspot.fr/r88551/Le-temps-et-l-espace>

<sup>24</sup>D'un point de vue étymologique, le mot allemand "atmen" ("respirer") dérive de "ātman".

Avant chaque naissance : une grossesse, porteuse d'une nouvelle forme de vie.  
Des boules s'organisent en cercles concentriques autour d'un centre commun.  
S'intègrent en structures toujours plus complexes.  
Préparation, dans la matière, de formes séparées-véhicules d'âmes, individuelles.  
Promesse d'une expérience individuelle évolutive, transformatrice.  
But : composition de quelque chose de fondamentalement nouveau.  
Condition : l'espace nécessaire à l'expansion, le vide nécessaire à la plénitude (ākāśa).



25



26

---

<sup>25</sup>[http://fr.123rf.com/photo\\_32142871\\_une-illustration-des-plan-tes-en-orbite-autour-du-soleil-dans-le-syst-me-solaire-y-compris-la-plan-t.html](http://fr.123rf.com/photo_32142871_une-illustration-des-plan-tes-en-orbite-autour-du-soleil-dans-le-syst-me-solaire-y-compris-la-plan-t.html)

<sup>26</sup><http://www.bougepourtaplanete.fr/structure-electronique-atome-stable.html>

Après chaque naissance : "le rond" devient/se déplie en "long".

Naître à sa vie.

Se laisser imprégner, dans l'espace, d'un sens donné : vers la grande boule de feu, le Soleil.

Grandir, depuis la Terre-Mère vers le Ciel-Père.

La vie d'enfant.

But : croissance quantitative, auto-grandissement, acquisition de connaissances.

Condition :

un point d'accroche et d'alimentation, dans le sol, nécessaire à l'auto-grandissement, des racines pour pouvoir atteindre les étoiles.

Longtemps cherché, enfin trouvé : le voici, le Sens de la Vie !



Le sens de la Vie :

○

-> |

o

->

|



27



28



29



30

<sup>27</sup>[https://wanderleben.files.wordpress.com/2013/08/img\\_3860.jpg](https://wanderleben.files.wordpress.com/2013/08/img_3860.jpg)

<sup>28</sup><https://www.baeume-verschenken.de>

<sup>29</sup><http://shirta.de/tag/befruchtung>

<sup>30</sup><http://www.spreadshirt.de/strichm%C3%A4nnchen+frech+t-shirts>

o

->

|



31

Samasthiti Pattabhi Design



"DO YOUR PRACTICE AND ALL IS COMING."  
- Sri K. Pattabhi Jois

32

---

<sup>31</sup><http://www.yogapleno.com.br>

<sup>32</sup><http://ashtangayogaconfluence.com/store>

Entre parenthèses, "le long" est, d'une certaine manière, déjà "pré-disposé" dans "le rond".

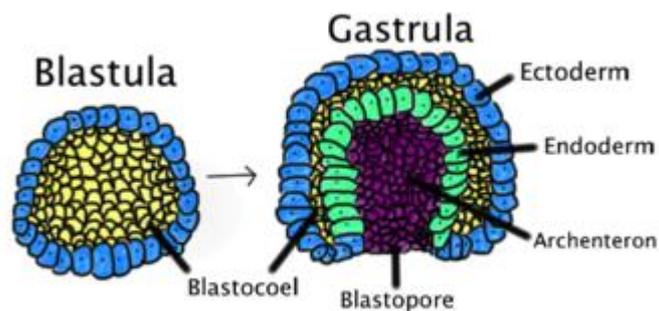
L'ovocyte non-fécondé, qui est sphérique, est déjà "pré-polarisé" en un côté lisse, égal, uni et homogène et en un côté granuleux et irrégulier. Un premier canevas d'un axe de polarité.



33

Fécondation de l'ovocyte :  
l'embryogenèse commence.  
Deux semaines plus tard :  
gastrulation.

La blastula, qui a une symétrie toujours quasiment sphérique, se transforme en gastrula, la gastrula commence à s'allonger en un corps fusiforme, avec une symétrie axiale. Le premier grand étirement du futur être vers la Vie !



34

<sup>33</sup><http://www.embryology.ch/francais/evorimplantation/furchung04.html>

<sup>34</sup><https://en.wikipedia.org/wiki/Gastrulation>

Pour revenir à ce qui se passe après la naissance... donc :

D'abord, la vie d'enfant.

Après la naissance, on s'agrandit avec chaque nouvelle expérience.  
Chaque nouvelle expérience, chaque nouvelle connaissance,  
est aussi une nouvelle con-naissance à soi-même.

Puis, la vie d'adolescent.

Dès qu'une certaine taille est atteinte

- dans la juste distance par rapport à la Terre et dans la juste distance par rapport au Ciel,  
au juste milieu entre Ciel et Terre,  
dans la juste relation entre le cœur et la Lumière,  
dans l'irradiation directe de ātman par paramātman -,  
le moment est venu de clôturer-couronner son projet d'auto-allongement  
(grandir = re-pousser continuellement ses propres limites),  
d'arrêter de "pousser" soi-même en allongement,  
et de commencer à "pousser" une fleur en ouverture,  
justement, "dans la fleur de l'âge".

La vie d'adulte.

But : croissance qualitative, ouverture-fleuraison, transmission des connaissances acquises.

Tel est "dharma" : après "la production de soi-même", "la re-production".

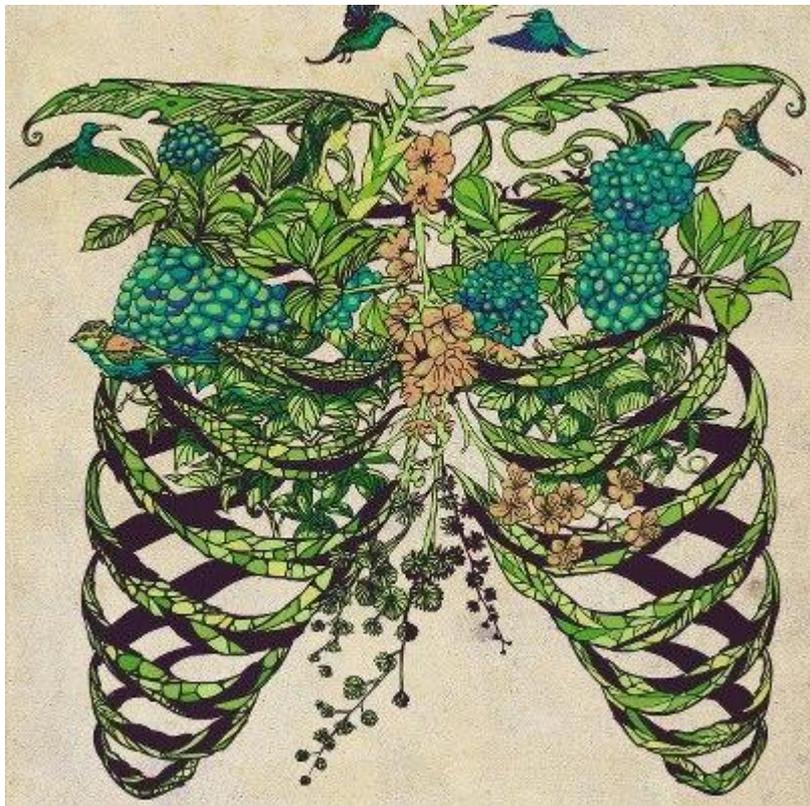
Que ce soit un enfant en chair et en os, que ce soit un "enfant de l'esprit"

(transmission du savoir de maître à disciple, invention technique, œuvre d'art, poésie...).

Condition : la pureté de cœur nécessaire pour recevoir la Lumière.



35



36

Dans la continuité de l'auto-allongement : l'ouverture.  
Ce qui ouvre de nouvelles possibilités :  
face aux vicissitudes de la Vie, en relation, en préparation d'une transformation-inversion.

---

<sup>35</sup><http://zoumchris.blogzoom.fr/293183/Ce-blog-s-ouvre-comme-une-rose>

<sup>36</sup><http://annamacedoyoga.com/the-importance-of-opening-your-chest-in-yoga>

... face aux vicissitudes de la Vie :  
se plier (en avant), ou forcer sur la solidité, jusqu'à se raidir ou se rompre ?  
Test "litmus" révélateur du degré d'acidité, de la capacité de souplesse ou non-souplesse.  
Dans la continuité de l'auto-allongement + de l'ouverture : la flexion (en avant).  
Pour tourner sa face "paścima"  
("occidentale" ; "postérieure" ; "dorsale")  
au Soleil.  
Confronter son ombre : on ne peut voir son ombre que si on tourne le dos au Soleil.



37



38

<sup>37</sup><http://www.site-magister.com/comcomp2.htm#axzz3dd9UUELw>

<sup>38</sup><http://www.semana.ec/ediciones/2012/03/04/salud/salud/yoga-para-mejorar-la-digestion>

... en relation :

onduler, ondoyer, danser, se tordre avec la Vie, dans le sens de la Vie, ou se dis-tordre ?

Epreuve pour vérifier l'état d'art du savoir de vivre l'instant présent.

Dans la continuité de l'auto-allongement + de l'ouverture : la torsion.

Pour adopter une attitude "Marīci"

(tous les "āsanas" nommés d'après Marīci se travaillent dans dans l'ouverture)

face à la Vie.

Accueillir ce qui est autre, l'altérité :

on ne peut vivre au présent et avoir un à-venir que si on est capable de regarder derrière soi,

mais sans pencher vers ou reposer sur ce qu'on a derrière soi

(poids du corps en avant, épaule avant plus bas que l'épaule arrière, pas d'appui des mains).



39



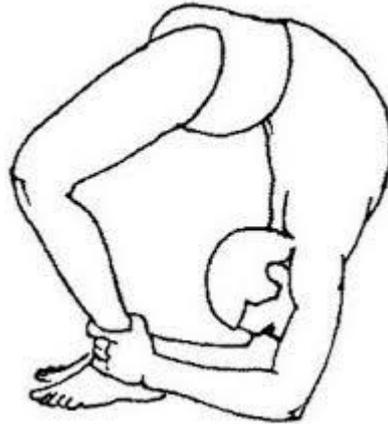
40

---

<sup>39</sup>[http://www.paradisi.de/Freizeit\\_und\\_Erholung/Garten\\_und\\_Balkon/Kletterpflanzen](http://www.paradisi.de/Freizeit_und_Erholung/Garten_und_Balkon/Kletterpflanzen)

<sup>40</sup><https://yogainmylife.wordpress.com/tag/marichyasana-d>

... en préparation d'une transformation-inversion :  
joindre les extrémités, boucler la roue, clore le cercle, être intégral, UN, ou rester séparé ?  
Choix ultime entre la non-dualité et la dualité.  
Dans la continuité de l'auto-allongement + de l'ouverture : la flexion (en arrière).  
Pour construire un pont  
("setu")  
entre le temps et l'Eternité, entre le moi et le Soi.



41



42

---

<sup>41</sup><http://kiselevav.ru/yoga>

<sup>42</sup><http://en.wikipedia.org/wiki/Ouroboros>

L'apogée : L'Inversion. Transmutation.



43



45

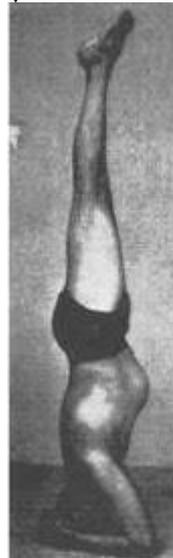
Samasthiti Pattabhi Design



"DO YOUR PRACTICE AND ALL IS COMING."

— Sri K. Pattabhi Jois

44



46

Accoucher soi-même de soi-même :  
une entreprise qui n'est pas nécessairement "facile".

Immanuel Kant :

"L'Homme naît deux fois, lors de sa naissance puis lors de son apprentissage."

La plasticité neuronale :

c'est lorsque l'Homme se confronte à l'inconnu qu'il peut s'épanouir.

<sup>43</sup><http://www.yogapleno.com.br>

<sup>44</sup><http://ashtangayogaconfluence.com/store>

<sup>45,61</sup>photos de B.K.S. Iyengar, Light on Yoga

Y-aurait-il un plus bel espace pour se confronter consciemment à l'inconnu...  
... que celui dans lequel on se met sur la tête pour regarder le Monde à l'envers ?  
Dans lequel on ose un nouveau déséquilibre (temporaire)  
pour trouver une nouvelle sensation, une nouvelle sensibilité,  
et, pourquoi pas, un nouvel équilibre, plus juste ?  
Quand rien ne va plus : rien ne vaut mieux que de se mettre un peu sur la tête !

Le point de départ : l'Homme est un arbre inversé.

LA Question : pour quoi être né Homme ???

Une réponse :  
pour se re-con-naître à soi-même, renaître avec cette nouvelle ancienne connaissance.  
La véritable nature de l'être humain n'est pas le moi, mais le Soi.

L'horizon :  
l'Homme inversé - donc un arbre inversé, inversé - est à nouveau un arbre.  
Réintégrant sa nature, La Nature.

L'inversion de l'inversion, une ré-in-version, une re-con-version : "métanoïa".  
"Métanoïa" : dépasser ("méta") sa manière de penser ("noéo"), se dépasser à soi-même.  
Transformation complète de la personne, dans la psychologie jungienne.  
Dans la théologie chrétienne, pénitence.  
"Métanoïa signifie au-delà de nous, au-delà de l'intellect, de notre raison rationnelle,  
et se rapporte à un mouvement de reconversion ou de retournement  
par lequel l'Homme s'ouvre à plus grand que lui-même en lui-même."<sup>47</sup>  
Le vieil âge.

But :  
après la croissance vers l'extérieur ("production de soi-même" + "re-production"),  
la croissance vers l'intérieur.  
La vie spirituelle, la rencontre de "l'Homme avec plus grand que lui-même en lui-même".  
Condition :  
"īśvarapraṇidhāna",  
s'abandonner, se donner à ce "plus grand que soi-même en soi-même".

La tête plus bas que le cœur...

---

<sup>47</sup>Le Père Philippe Dautais, *La metanoïa : Premier pas sur le chemin de la guérison*, article publié dans la revue *Le Chemin*, no. 20, 1993

Le but de ce long voyage ?

Dans la psychologie jungienne,

rien de moins que l'individuation

(prendre conscience de soi-même en tant que Soi),

à ne pas confondre avec l'individualisation ou l'individualisme

(prendre conscience de soi-même en tant que moi puis en rester là, exclusivement).

Se reconnecter à sa véritable nature, profonde, être radicalement soi-même.

Dans les mots des Lakotas :

*"You have to connect the head spirit to the heart spirit."*

En Sanskrit :

"tāt tvāṃ asi", "cela tu es", ou, plus précisément, "tout cela tu es".

Lorsque la conscience, individuelle, est en libre expansion, elle devient cosmique.

Alors elle contient aussi mais plus exclusivement le petit moi que je suis aujourd'hui.

Surtout, elle n'est plus attachée à aucun moi en particulier,

que ce soit le moi que je suis, que ce soit le moi que tu es.

Elle embrase et elle embrasse tout :

le petit moi que je suis aujourd'hui, celui que j'étais hier et celui que je serai demain,

mon prochain sur qui j'ai tellement tendance à projeter ma part d'ombre,

un arbre,

un loup,

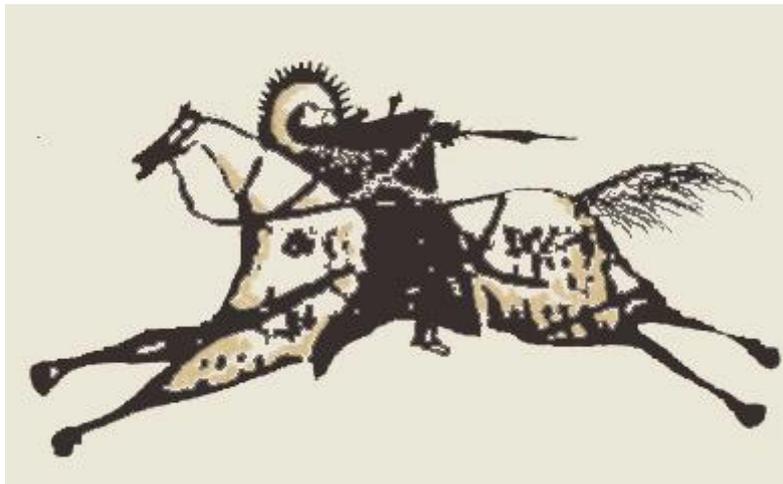
une histoire qui a été racontée il y a longtemps,

ou qui sera racontée dans un avenir encore à venir...

Pour n'en citer que quelques exemples...

"Métanoïa" : pour moi, l'esprit de "métanoïa" est représenté à la perfection dans l'archétype du heyoka, "l'ouvreur-de-tous-les-possibles", le clown sacré, sage enseignant, doux guérisseur, chez le peuple amérindien des Lakotas. Maître accompli de l'homéostasie, faisant tout à l'envers - se plaindre du trop à manger en temps de pénurie, car, dans un état matériel de pénurie, il est d'autant plus important de ne pas se laisser bloquer par l'énergie de la pénurie, parler à l'envers, s'habiller à l'envers, monter un cheval à l'envers, travailler à gauche, "mal-à-droite", quand tout le monde travaille à droite -, il est celui qui VOIT, avec le cœur, dans le cœur. Il est celui qui voit ce qui est déséquilibré, et le renverse, car, pour corriger un déséquilibre, il faut d'abord le renverser, avant de pouvoir passer à un nouvel équilibre. Il est celui qui met en question "l'ordre établi", quand il n'est plus en place pour servir l'être humain, pour mieux le redéfinir, pour encore mieux cimenter la communauté, sur de nouvelles bases, le tout dans le rire, sans aucune peur de rire de soi-même. A partir de là, il est à nouveau possible d'aller vers la Vie, de laisser aller la Vie vers soi. Les énergies de la Vie retrouvent leur flux. Ce qui doit guérir guérit. Tout ce qu'on croyait possible, et tout ce qu'on croyait impossible, entre à nouveau en équation. Respecté par tous mais avec un statut hors norme, le heyoka est radicalement LIBRE. Radicalement (= à la racine même) joueur, radicalement joyeux.

Un avant-goût de la 3<sup>e</sup> série !



La mort, symbolique, du mental, sur les images figées duquel s'alimente l'égo.  
"Vidyā"<sup>49</sup> : voir quoi, que, comment on est réellement.  
La véritable nature de l'être humain, ce n'est pas le moi, c'est le Soi.  
Le moi est passager, mortel, tandis que le Soi est immortel, éternel.  
Celui qui n'est plus attaché au moi, prêt à donner le moi pour (re)gagner le Soi,  
meurt dans la vie et (re)naît dans la mort, PAR LIBRE CHOIX.  
Pour lui, la vie et la mort, la mort et la vie,  
ce n'est désormais qu'un seul long fleuve, ininterrompu,  
cela fait désormais un.

Mais ce n'est pas évident.

Tout comme disait Gandhi :  
"Many could forgo heavy meals, a full wardrobe, a fine house, etcetera.  
It is the ego they cannot forgo."

Est-ce que l'Homme de "śavāsana"<sup>50</sup> est mort ?

Non, même dans le dernier "āsana",  
il y a toujours auto-allongement + ouverture de la région du cœur.  
Ce n'est pas la fin du Monde, mais peut-être la fin du monde connu.



---

<sup>49</sup>"connaissance de sa véritable nature (d'origine divine)"

<sup>50</sup>"posture du cadavre"

<sup>51</sup><http://chadyoga.me/asana-galleries>

Fin des "āsanas" ne rime pas à fin du yoga !  
C'est ici justement que commence une nouvelle et éblouissante étape du chemin :  
vers un état de conscience simultanée  
non seulement du moi et du non-moi,  
de la vie et de la mort,  
mais aussi de l'"Un", de l'unité (non-dualité), et du "Deux", de la dualité.



52

Positionner sa conscience - un choix à faire, ou, peut-être, il ne faut pas choisir ? - :  
Est-ce que je me perçois  
comme une petite goutte comprise dans la Mer de l'Infini  
ou comme la Mer de l'Infini comprise dans une petite goutte ?  
Ou : les deux en même temps ?  
Mais ça, c'est un autre horizon...

Alors, c'est quoi, le yoga ?

"Tapah svādhyāya īśvarapraṇidhānani kriyā yogah."<sup>53</sup>

"Tapas".



54

"Svādhyāya"<sup>55</sup>. "Gnauthi seauton".



56

"Īśvarapraṇidhāna".



57

---

<sup>53</sup>Yoga-Sūtras II 1

<sup>54</sup><http://memophis.blogspot.fr/r88551/Le-temps-et-l-espace>

<sup>55</sup>connaissance de soi-même

<sup>56,72</sup><http://chadyoga.me/asana-galleries>

De toute façon, ce qui compte dans la vie, et dans le yoga, et ce qui est salutaire, c'est le mariage entre "le rond" et "le long".

Mariage réussi à la perfection (entre autres) dans la double hélice de l'ADN !



58



59



60

Et la fin

---

<sup>58</sup><http://thewellnessscientist.com/an-intelligence-gene-high-iq-may-be-in-our-dna>

<sup>59</sup><http://howtobuildabetterlife.ning.com/page/nadis>

<sup>60</sup><http://archivmedes.blogspot.be/2015/03/polarlichter-der-sogenannte-birkeland.html>

- non pas de L'Histoire, mais de l'histoire individuelle d'un cycle –  
au moins en ce qui concerne le côté matière des choses...

A la mort : "le long" redevient/se rétrécit en "rond".

L'anima, l'âme, le souffle, quitte son véhicule,  
pour aller ailleurs,  
rejoindre l'Ame.

Et la matière devient froide et sombre, se décompose en boules de plus en plus petites.  
Jusqu'au moment où elle servira à nouveau de véhicule pour autre chose...

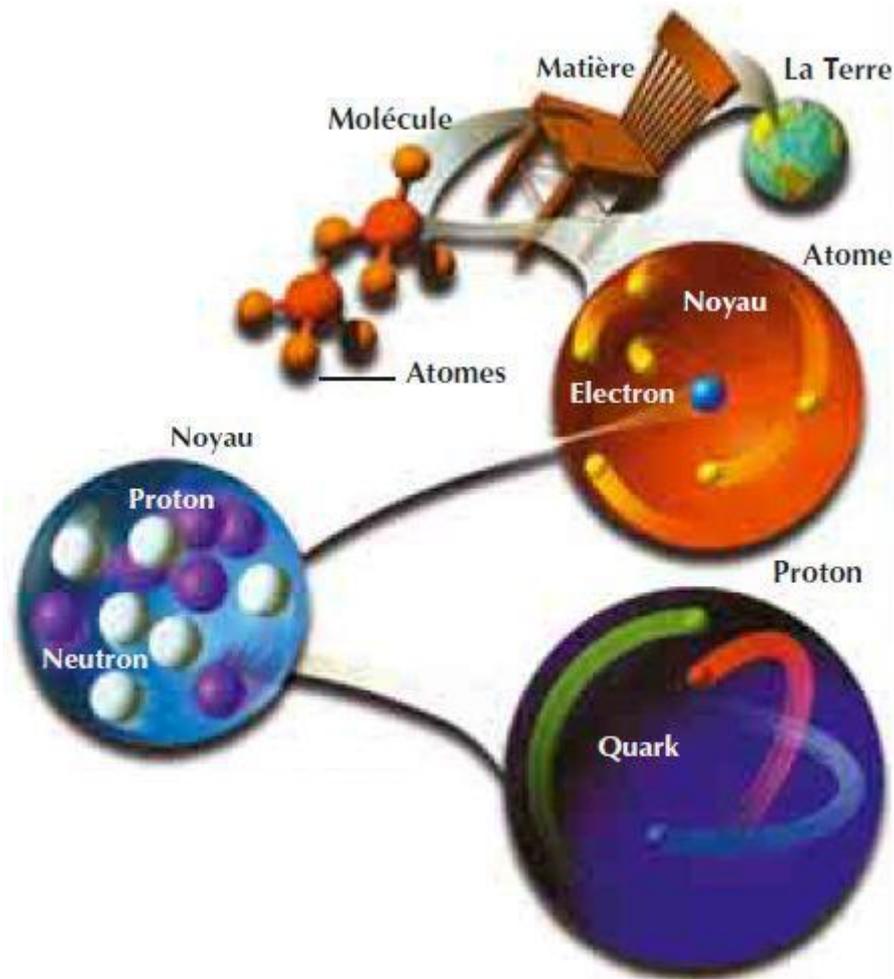
|

-> ○



---

<sup>61</sup><https://soda007.wordpress.com/2012/05/21/jour-2-paracas-2>



62

Quelles sont les caractéristiques de la Vie ?

Peinte en grandes touches, elle connaît deux temps : un temps de "repli", un temps de "dépli", avec des moments de passage déterminés, potentiellement difficiles, potentiellement source de peur(s). Le temps de "repli" : préparation de quelque chose de fondamentalement nouveau, que ce soit la vie, que ce soit la mort, que ce soit la mort dans la vie, qui peut être choisie (conversion, "renaissance") ou non-choisie, subie (régression, "thanatose", se recroqueviller "en petite boule", p.ex. en cas de fatigue, face à un danger, réel ou fictif, ou après avoir vécu un trauma). Le temps de "dépli" : auto-grandissement, ouverture-fleuraison, confrontation avec la partie ombre de soi-même, confrontation avec l'autre. Pousser, c'est re-pousser continuellement ses propres limites. Ici, le mouvement à la base, c'est l'auto-grandissement, qui est un mouvement très particulier, demi-passif (auto-régulateur), demi-actif (volontaire) : côté passif, l'être reçoit des énergies et des informations énergétiques de son environnement, tout particulièrement de la Terre (qui donne la bonne alimentation au mouvement) et du Ciel (qui donne la bonne orientation au mouvement) ; côté actif, l'être veille à être en état de pouvoir recevoir (chercher la détente) et circuler (chercher l'efficacité d'auto-nettoyage, proverbiale du lotus, pour libérer et digérer toute obstruction à la circulation) à l'intérieur de soi-même toutes ces énergies et toutes ces informations énergétiques. Puis, dès que la tige qui se déploie de la graine atteint une certaine taille, dans la juste distance par rapport à la Terre et dans la juste distance par rapport au Ciel, au juste milieu entre Ciel et Terre, et dans la continuité naturelle, organique de l'auto-grandissement, apparaît une fleur qui s'ouvre. Puis,

<sup>62</sup><http://www.harunyahya.fr/fr/Livres/841/les-miracles-du-coran/chapter/10020>

au cours de la Vie, la souplesse de la tige sera encore mise à rude épreuve, dans des flexions, dans des torsions... . Et tout ce macrocosme de la Vie, on peut le revivre dans le microcosme d'une séance de yoga. Le temps de "dépli" : "samasthiṭḥ"/"tādāsana", et, plus généralement, les postures avec dos droit, et, avant même le début du travail postural, le double positionnement de "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna". Un jeu d'interaction entre deux forces opposées mais synergiques : une force du bas, fixe, et une force du haut, mobile, l'arc qui tire la flèche et la flèche qui vole. "Samasthiṭḥ"/"tādāsana" : plus il y a une poussée des racines dans la Terre (appui des pieds sur le sol), plus il y a une poussée de la tige vers le Ciel (étirement et allongement de la colonne vertébrale), et plus il y a de possibilité de poussée d'une belle fleur (dégagement sternal). "Mūla-bandha", qui va de pair avec "uḍḍiyāna" : positionnement anatomique créant un "relais de courant énergétique" entre le foyer inférieur et le foyer médian. "Mūla-bandha", de "mūla" ("racine", "pied [d'un arbre]", "fondement", "base") et de "bandha" ("attache", "joint", "lien", "ligature") : sur le plan anatomique, contrôle du plancher pelvien, sur le plan symbolique, ce qui nous enracine solidement dans notre Terre-Mère, prakṛti. "Uḍḍiyāna", de "ut" ["s'échappant vers le haut, hors de soi" ; anglais "out", allemand "aus"]) et de "yāna" ("véhicule", "voie" ; tout particulièrement : "voie sotériologique") : sur le plan anatomique, contrôle du caisson abdominal, rentrée abdominale (la force fixe dans la racine, dans le bas, permet à la force mobile dans le tronc de s'épanouir vers le haut, le ventre s'étire, s'allonge, s'aplatit<sup>63</sup>), sur le plan symbolique, ce qui nous propulse sur la voie qui nous mène vers notre Père-Ciel, puruṣa. Avant les 50 ans, ce mouvement de base, l'auto-grandissement, se fait spontanément, par contre, après les 50 ans, il y a tendance au rétrécissement du corps. Sauf si on reste dans la discipline de pratiquer le yoga postural, qu'on ne cesse de chercher à s'auto-grandir ! Dans une qualité de mouvement demi-passif, demi-actif : développer, en allant du plus grossier vers le plus subtil, la conscience sensorielle nécessaire pour sentir les énergies et les informations énergétiques, sentir aussi les "granthis" ("nœuds") qui obstruent leur libre circulation, chercher à se placer, à se positionner, autrement, sur le plan physiologique, psychologique ou spirituel, chercher à changer de constellation tout en restant dans le flux de la Vie (respiration régulière), observer, exprimer tout ce qui émerge des profondeurs à la surface, libérer, et, un jour, digérer ses nœuds, énergétiquement, pour que le prāṇa<sup>64</sup> puisse à nouveau circuler sans entrave. C'est un travail qui ne se fait pas dans la force, mais avec la force d'une intelligence holistique, englobante des trois corps de "triśarīra". Le temps de "repli" : "garbha piṇḍāsana", et, plus généralement, les postures avec dos rond. La concentration sur soi-même, une période de latence (vu de l'extérieur), avant de passer à l'action, à l'expansion. La juste alternance entre moments "dépli" et "repli", avec des moments de passage déterminés, justement quand le temps est venu de quitter sa petite "caverne maternelle" devenue peut-être trop confortable, de passer d'un "intérieur" à un "extérieur". Alternance potentiellement source de peur(s). Quid de la peur de la douleur ? Plus il y a capacité à accueillir la douleur, plus il y a capacité à accueillir "ānanda", la joie pure, sans raison. Quid de la peur de l'inconnu ? Logiquement, philosophiquement, la peur de l'inconnu est un impossible, on ne peut pas avoir peur de vivre quelque chose dont on ne connaît pas la qualité de vécu, mais on peut avoir peur de revivre quelque chose de connu, et connu comme désagréable, et le projeter sur l'inconnu. Personnellement, je crois que la grande peur au rendez-vous lors d'un passage existentiel, c'est LA peur, c'est cette incertitude affolante : est-ce que l'Amour dans lequel je suis bercé de ce côté-ci, à l'intérieur, m'attend aussi de ce côté-là, à l'extérieur ? Ou est-ce que je serai coupé de moi-même, du Soi ? Peur qui n'est pas tout à fait infondée, dans le cas de l'Homme moderne, tellement aliéné de la Nature, de sa nature, de soi-même, du Soi. Or, il serait

<sup>63</sup>le ventre s'étire en même temps vers le haut et vers le bas

<sup>64</sup>"souffle vital", fondement des autres souffles vitaux ; ce qui anime

dommage de manquer ce rendez-vous, non seulement parce que la confrontation avec la peur d'être coupé de l'Amour nous rend plus humains, plus compassionnants, mais aussi parce que ce rendez-vous est une porte pivotante, avec, de ce côté-ci, la peur d'être coupé de l'Amour, et, de ce côté-là, la confiance, viscérale, que c'est le même Amour qui a fait cet "intérieur" qui a aussi fait cet "extérieur". Comme avait l'habitude de dire un de mes grands amis : "Love does not come, Love does not go. Love IS."

Auto-grandissement et ouverture-fleuraison : "le leitmotiv" d'"āsana", l'assise préparatoire de "dhyāna".

"Si notre assise est bonne, nous sommes comme une montagne dans le moment présent, nous nous ouvrons comme une fleur."<sup>65</sup>

<b>āsana</b>	=	assise (permettant la contemplation du Numineux) manière de s'asseoir qui postule la maîtrise du corps et de l'esprit case départ d'un "jeu d'évolution"
	=	posture

### Mots-clés

"Le rond" et "le long", l'alternance entre les deux, l'Amour qu'est la Vie.

En réalité, passage graduel, transition en douceur, plutôt qu'une alternance :

L'Univers ne fait pas son expansion en une seule journée

(selon certains astrophysiciens, il serait d'ailleurs à nouveau en phase de rétrécissement),

la graine ne se déploie pas en arbre en un seul clin d'œil,

et même la blastula ne s'allonge en un corps fusiforme que par degrés

(apparaît alors une nouvelle dimension : l'axe du Temps).

La destination du "rond", c'est "le long", et la destination du "long", c'est "le rond".

Mutation perpétuelle entre le yin et le yang. "Ta panta rei." Seul le changement est immuable.

"Āsanās" de la première série

---

<sup>65</sup>Thich Nhat Hanh, *La pratique de la pleine conscience*, Décembre 1994

## Samasthitih/tāḍāsana

<b>samasthitih</b>	=	sama	+	sthiti
		<b>sama</b>	=	égal
				identique
				le(la) même
				mots apparentés :
				(latin)            similis
				(anglais)        same
		<b>sthiti</b> <sup>66</sup>	=	fait de se tenir debout droit

<sup>66</sup>La paléontologie au cours du XX<sup>e</sup> siècle constate que l'évolution du préhominidé vers l'Homme n'a pas commencé avec la tête et l'intelligence, mais avec la station debout et les pieds : désormais, le poids du corps repose sur les pieds uniquement ; les mains, "délivrées" de leur fonction de pieds, peuvent développer l'adresse ; la bouche, "délivrée" de sa fonction de main, peut développer la langue. Avec la langue, un outil inouï survient : outil pour ré-organiser, d'une manière abstraite, avec symboles, le monde extérieur à l'intérieur de soi-même ; outil pour organiser des relations inter-individuelles extrêmement complexes - désormais, l'Homme peut apprendre ou comprendre quelque chose, par la chose elle-même ou par quelqu'un d'autre, sans devoir prendre cette chose en main. Avec la notion du moi, du non-moi et du nous, apparition de questionnements d'ordre philosophique, éthique, de société, ... . Tout le corps, et particulièrement le squelette avec la colonne vertébrale et le système nerveux avec le cerveau, est appelé à changer pour s'adapter aux nouveaux défis. Reste à savoir qu'est-ce qui a déclenché l'évolution des pieds vers la station debout ? Le désir de voler - comme un oiseau, vers le Ciel ? De toute façon, il paraît que l'humanité a commencé... par les pieds !

posture d'attente (immobile)  
station statique  
mots apparentés :  
(anglais) standing  
(allemand) Stehen

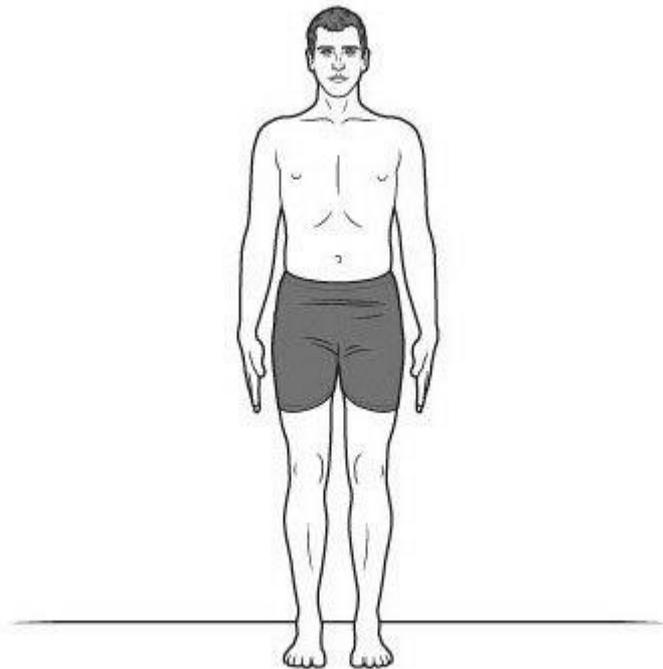
= le fait de retrouver toujours sa position de départ, toujours identique, debout, droit, immobile  
position neutre, "paramètres par défaut"

**tāḍāsana** = tāḍa + āsana  
**tāḍa** = montagne

= posture de la montagne

► **entre le champ de gravité terrestre et le champ de lumière céleste, élévation de la montagne, irrésistiblement attirée par le Soleil, en verticalité**  
disposition à se construire un véhicule pour l'ascension vers le Ciel (montagne, arbre...) :  
Le Mont Kailash  
Le Mont Horeb/Sinai  
(dans la mythologie nordique) Yggdrasil  
(dans la tradition kabbalistique) Etz haHa'yim  
... ou encore, le haricotier dans "Jacques et le haricot magique"  
L'Echelle de Jacob...

► **question(s) à méditer :**  
Est-ce que je suis consciente de la force que je puise dans mes racines ?  
Est-ce que, dans ma croissance personnelle, je pousse toujours jusqu'à mes limites ?  
variations dans l'espace :  
**supta tāḍāsana**



Selon Vāmana R̥ṣi, codificateur du Yoga Korunta, "padmāsana" est "le meilleur des "āsanas". Mais même pour le pratiquant qui arrive à croiser ses jambes en lotus... que serait "padmāsana", que serait la méditation, destination par excellence de "padmāsana", s'il ne s'était pas, dans un premier temps, approprié les qualités de "samasthitih"/"tādāsana" ? D'abord "le grounding" dans le sol, puis l'ascension vers le Ciel, l'élévation vers le Soleil. Sur le plan anatomique, pratiquer "padmāsana" le dos avachi, sans avoir intégré la qualité de l'auto-grandissement, peut favoriser des contraintes discales, avec leur lot de conséquences sur les correspondances vertèbres/organes et sur le mal du dos, surtout si la posture est pratiquée pendant une période prolongée. Sur le plan psycho-spirituel, pratiquer la méditation sans avoir intégré la qualité de l'enracinement, de l'ancrage, comporte le risque d'une fuite devant la réalité, d'une perte de soi-même, la tête dans les nuages. La chute sera d'autant plus fatidique, comme le montre le Mythe d'Icare. Pour braver ce risque pour corps, âme et esprit, en plus de la qualité de ses appuis et de son "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna", le pratiquant doit s'évertuer à prendre des précautions "en amont" pour assurer que le terrain sur lequel il projette de bâtir la maison de son âme soit du roc plutôt que du sable : les "yamas"/"niyamas", tout particulièrement "aparīgraha"<sup>68</sup> et "saṃtoṣa"<sup>69</sup> ; d'un côté, ceux-ci l'aident à braver toute forme d'"hybris postural", de l'autre, c'est justement la pratique d'āsana qui aide à gagner la discipline, la volonté et la force pour les respecter.

Pour moi, l'"āsana" primordial, c'est "samasthitih"/"tādāsana" : un rappel constant de ce qu'est le yoga, un rappel constant pour chercher le positionnement juste et l'équilibre dynamique, non seulement du corps, mais aussi de l'énergie et de l'esprit.

"Samasthitih" ("le long" en jeu antagoniste avec "le rond"), chercher les qualités de puruṣa : ce qui est constant dans le mouvement, la conscience-témoin, immobile, immuable, toujours identique à lui-même. Le fait de retrouver toujours sa position de départ, toujours identique, debout, droit, immobile : dans la structure d'une série, après avoir effectué une posture, avant d'effectuer la suivante, "samasthitih" est la base, le point de départ, retour, re-père, et le point tournant entre deux "āsanas" ; base déclinée en plusieurs versions : en version debout "tādāsana", en version assise "daṇḍāsana", en version couchée "suptā tādāsana", et, pour les très avancés, "nirālamba śīrṣāsana" en version inversée. Position neutre : centrage, base d'un étirement égal-équilibre, à partir du hara<sup>70</sup>, grâce à "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna", d'abord entre le haut et le bas, et, en conséquence, entre l'avant et l'arrière, la droite et la gauche, le centre et la périphérie, l'intérieur et l'extérieur ; "madhyastha" ("qui se tient au centre", "équidistant de tout") : au juste milieu d'un tourbillon de cycles de temps, le fait de retomber toujours dans le seul et même point fixe, le point mort que constitue le moyeu de la roue, équidistant des rais et de la jante, équanime, impassible, impartial, rien qu'observer, pendant un certain temps. Dans ce silence source de toute action, pensée, parole subséquentes.

"Tādāsana" (la matière première en jeu antagoniste avec le Soleil), chercher les qualités de la montagne : cette excroissance de la Terre par désir du Ciel, début de la verticalité, case départ d'un "jeu d'évolution", mise en mouvement par l'énergie vive et vivifiante du Soleil, toujours vers le haut, toujours dans une tentative de dépassement de soi-même. Verticalité : le propre de l'être humain ; achèvement d'une transition posturale entre le quadrupède et le bipède, promesse d'une transition spirituelle vers encore autre chose, encore plus haut, la montagne incite le pratiquant à poursuivre sur cette voie de la verticalité, à travailler consciencieusement les postures pour faire de son propre corps une Echelle de Jacob vivante.

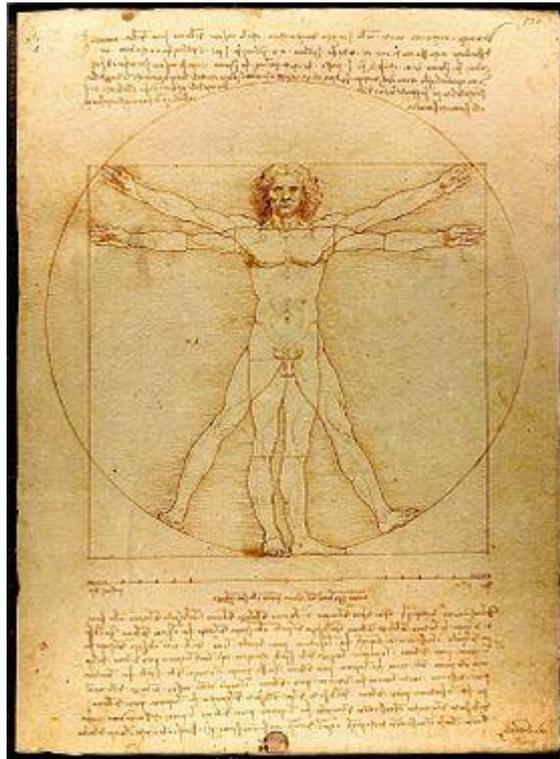
<sup>67</sup><http://mindfullywritten.com/tadasana>

<sup>68</sup>absence de désir de toute chose en plus de ce qui est nécessaire pour soi-même

<sup>69</sup>contentement de ce qu'on a

<sup>70</sup>centre du corps humain, source principale du souffle vital

A mi-chemin entre la Terre et le Ciel, la montagne constitue un "temple naturel" donc un lieu de haute concentration d'énergie(s), un pont de communication entre l'énergie tellurique (captée par les points 1 R<sup>71</sup> et 1 VC<sup>72</sup>) et l'énergie céleste (captée par le point 20 VG<sup>73</sup>) : elle est "na-ga" ("être im-mobile"), mot sanskrit qui désigne un phénomène naturel "qui ne se meut pas", ou, plus précisément, dont la seule forme de mouvement est l'auto-grandissement, soit la montagne (dans le règne minéral), soit l'arbre (dans le règne végétal), et que le génie humain est appelé à travailler pour en faire une échelle, pour mesurer la distance qui le sépare des étoiles. La montagne est aussi un lieu de silence, autre qualité de puruṣa, un lieu inviolable ("asile") où on se réfugie pour se retirer, pendant un certain temps, du flux des événements extérieurs, pour revenir à ce qui est essentiel, à soi-même.



74

Homme de Vitruve :  
 quand l'Homme, grâce au centrage ("mūla-bandha"/"uḍḍiyāna"), coïncide avec son nombril,  
 il s'inscrit parfaitement à la fois dans un cercle (ici, le symbole de la voûte céleste : le Ciel)  
 et dans un carré (les quatre points cardinaux : la Terre) ;  
 il réussit la quadrature du cercle,  
 dans "La Grande Triade" (Terre, Ciel, Homme)<sup>75</sup>

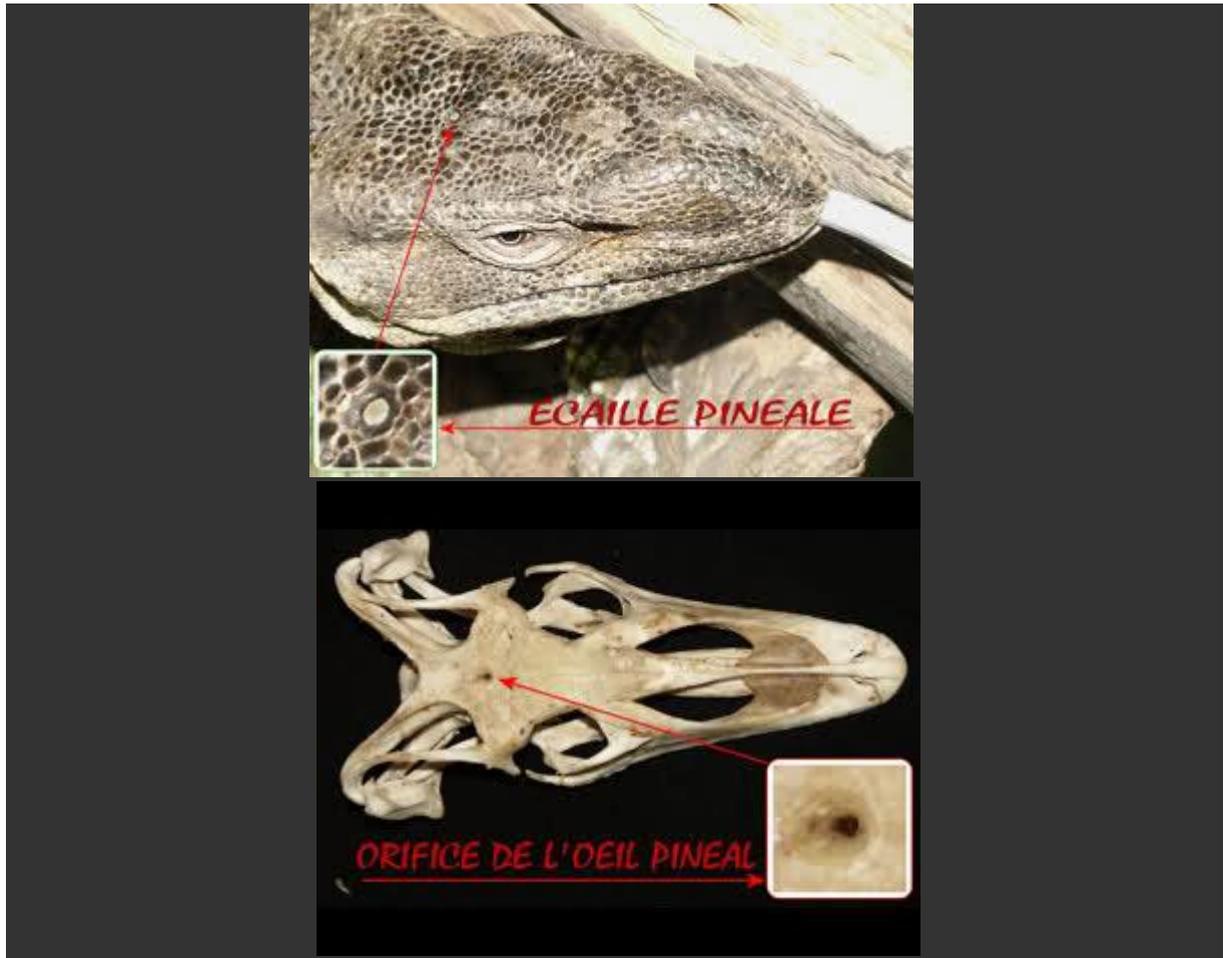
<sup>71</sup>° point du méridien des reins

<sup>72</sup>° point sur le vaisseau conception

<sup>73</sup>20° point sur le vaisseau gouverneur

<sup>74</sup>[https://fr.wikipedia.org/wiki/Homme\\_de\\_Vitruve](https://fr.wikipedia.org/wiki/Homme_de_Vitruve)

<sup>75</sup>de René Guénon



76

20 VG ou "bāi huì"/"paé roé" ("100 réunions"/"100 fatigues") : capter l'énergie yang du Ciel

Le 20 VG, le point de croisement de tous les méridiens yang, est le point énergétique le plus près du Ciel, le point de confluence entre les énergies de l'Homme et du Ciel. Et qui est associé à l'épiphyse, elle-même associée tantôt à "ājñā"<sup>77</sup>, tantôt à "sahasrāra"/"brahmadvāra".<sup>78</sup>

Le troisième œil est la mémoire vestigiale de l'œil pinéal, organe photosensible non-conjugué présent chez les dinosaures et chez les animaux juvéniles de certains reptiles contemporains, p.ex. des sphénodons (chez les animaux adultes, il est masqué par l'écaille pinéale). Il fait partie du même complexe que l'épiphyse et possède un cristallin, une cornée, une rétine à photorécepteurs de type bâtonnet et une connexion nerveuse dégénérée avec le cerveau. Avant d'avoir perdu son influence au profit des yeux latéraux, il pourrait avoir servi à capter une fraction de la lumière, p.ex. la lumière polarisée, pour localiser la position du Soleil même à Ciel couvert, ou le rayonnement ultraviolet, pour synthétiser de la vitamine D, tellement importante pour fixer les minéraux extraits de la Terre dans le squelette, échafaudage autour duquel la croissance vers la lumière du Ciel peut se faire.

<sup>76</sup><http://www.archives-dossiers-secrets.fr/forum/viewtopic.php?id=82>

<sup>77</sup>"autorité" : le cakra du troisième œil

<sup>78</sup>"couronne aux mille rayons"/"porte de Brahmā" : le cakra le plus élevé

Aussi bien dans le travail postural que dans la vie tout court, les appuis, et notamment l'appui des pieds sur le sol, sont l'alpha et l'oméga d'une évolution harmonieuse.



79

1 R ou "yǒng quán" ("source bouillante jaillissante") : capter l'énergie yin de la Terre

Le 1 R est le point énergétique le plus près de la Terre, le point de confluence entre les énergies de l'Homme et de la Terre. Il est un peu ce qui nous reste comme racines "du temps que nous étions des arbres".

Pour moi, le 1 R évoque un geyser, comme on en trouve en Islande : un point dans la Nature où l'eau, élixir de vie, hautement saturée en énergie cinétique et thermique, surgit de la Terre, pour d'abord monter vers le Ciel en flèche et puis retomber sur le sol dans la forme d'un arc. L'eau, c'est la plénitude : porteur d'une force propulsive suffisamment forte pour désobstruer le chemin, transporteur des nutriments-provisions pour la route, l'eau pousse ce qui doit être poussé, l'eau alimente ce qui doit être alimenté ; elle est l'énergie derrière les diverses manifestations de vie que sont la croissance, la régénération et la reproduction ; elle empêche la stagnation, et, après avoir fait son travail, elle retourne à sa source. C'est l'énergie de l'eau qui pousse la graine à devenir un arbre. Dans le corps humain, l'énergie de l'eau est associée aux organes abrités dans le bassin ("le réceptacle d'eau" !), la vessie, et notamment les reins, qui thésaurisent l'énergie vitale d'un individu. Les reins, tout comme des graines de haricot, dont ils épousent la forme, contiennent déjà tout ce qui est nécessaire en eux pour faire croître "le haricotier". Il suffit d'un peu d'eau pour que la graine germe et se transforme en un arbre, échelle pour monter vers le Ciel. C'est justement ce qui arrive à Jacques dans le conte "Jacques et le haricot magique" : "En plantant des graines de haricot, Jacques ne savait pas qu'il en pousserait une échelle magique qui le conduirait au Ciel."

Dans le travail postural, pour que l'énergie pompée dans la Terre puisse jaillir à travers le 1 R, monter vers le haut, donner un coup de pouce aux reins, pour qu'ils fassent bien leur travail, c'est-à-dire libérer de l'énergie vitale nécessaire à l'auto-grandissement, filtrer les impuretés qui obstruent sa libre circulation et les ramener à la Terre, il faut que les pieds soient en bonne forme : naturellement, la plante d'un pied est creuse, dû au fait que le squelette du pied dessine une arche. En accentuant l'arche plantaire ("voûte plantaire haute"), on creuse encore la partie antérieure de la voûte plantaire, justement là où se trouve le 1 R, pour le stimuler encore. Il y a un exercice de qi gong basé sur le même principe (au nom poétique de "caresser la soie"/"lisser le rideau de soie"), qui sert à dynamiser l'énergie du corps entier tout en le détendant<sup>80</sup>.

<sup>79</sup><http://www.photovolcanica.com/VolcanoInfo/Yellowstone/UpperGeyserBasin.html>

<sup>80</sup>Gérard Guasch, *Vivre l'énergie du Tao*, Novembre 2010



1 VC ou " huì yīn" ("réunion du yin") : capter l'énergie yin de la Terre

Le 1 VC, le point de croisement de tous les méridiens yin, dans l'axe et à l'opposé du 20 VC, était notre point énergétique le plus près de la Terre du temps que nous n'avions que des bourgeons de jambes et donc pas (encore) de pieds ou de points 1 R à proprement parler. Mais il reste notre tout premier lien énergétique avec l'essence de la Terre, notre toute première racine, en relation avec "mūlādhārā", de "mūla" ("racine", "pied [d'un arbre]", "fondement", "base") et de "ādhārā" ("base", "fondement", "support", "réceptacle"), et avec "mūla-bandha".

---

<sup>81</sup><http://www.wikilinks.fr/les-photos-de-foetus-de-lennart-nilsson>

Il y a un quatrième point énergétique et relationnel fascinant, le 8 MC, notre point de "relation cordiale constructive", qui peut servir à la fois d'émetteur et de récepteur, et ceci à trois niveaux : dans les relations verticales (en fonction de son orientation, soit vers la Terre, p.ex. dans "samasthitih"/"tādāsana", avec les bras le long du corps mains pointées vers le bas, ou dans "padmāsana", combiné avec "cin mudrā", soit vers le Ciel, p.ex. dans "vīrabhadrāsana" A, avec les bras au-dessus de la tête mains pointées vers le haut, ou dans "padmāsana", combiné avec "jñāna mudrā"), dans les relations horizontales (avec autrui : "humer l'air du temps", "flairer" si on est sur la même longueur d'onde, donner une poignée de main, donner un cadeau, caresser, bénir, bercer, bâtir, battre, mettre son travail au service de la communauté...), et, en plus de cela, dans la relation "circulaire" avec soi-même (appuyer les mains l'une contre l'autre en prière, se frotter les mains pour se réchauffer, s'encourager, en hiver ou avant de se mettre à l'œuvre). Il est un peu ce qui nous reste comme antennes "du temps que nous étions des insectes" : une antenne récepteur-émetteur d'énergies et d'informations énergétiques venant au et/ou venant du cœur, fidèle ambassadeur de l'Empereur, espèce de sixième sens quelque part entre toucher, odorat et vision - on ne voit bien qu'avec le cœur !

Ce qui est beau, c'est que, plus tard, il "prend le relais" du 1 R dans les postures inversées, d'abord sur les deux mains, puis, un jour, peut-être, sur une seule main... Sur une grande partie de la troisième série, nos mains "deviennent" nos pieds : notre point d'appui sur le sol. Ici, notre relation avec la Terre, le corps de la Terre, la Mère, change fondamentalement : tandis que, via le 1 R, on puise, on prend d'elle, on lui donne de la tendresse, respect, amour, via le 8 MC.

AVOIR LE COEUR  
SUR LA MAIN



*Yella Link*

Et quand il est bloqué... on fait sa contribution, oui, peut-être, mais à contrecœur !

AVOIR UN POIL  
DANS LA MAIN



*Elodie Lomb*

---

<sup>83</sup>[http://www.tv5monde.com/TV5Site/publication/galerie-327-12-Avoir\\_un\\_poil\\_dans\\_la\\_main\\_etre\\_tres\\_paresseux.htm](http://www.tv5monde.com/TV5Site/publication/galerie-327-12-Avoir_un_poil_dans_la_main_etre_tres_paresseux.htm)

\*"Samasthitiḥ"/"tādāsana" : installation des "paramètres par défaut", valables pour tout "āsana", même quand on place les deux côtés du corps d'une manière qui n'est pas symétrique, même quand il y a variation dans les appuis, dans l'arrangement spatial et donc dans la manière de coopérer entre la gravité et la lumière (dans le déroulement d'une séance, on peut p.ex. expérimenter "paścimottānāsana" dans les versions debout/en verticalité ["pādāṅguṣṭhāsana"], assise/en horizontalité ["paścimottānāsana" A] et couchée/en inversion ["ūrdhva mukha paścimottānāsana"]), ou dans le degré de complexité (amplification progressive d'un étirement, sollicitation du sens de l'équilibre...).

Premièrement : si la première série était à raconter... il faudrait donner le bon sens aux mots ("āsanas"), aux phrases (blocs d'"āsanas"), aux paragraphes (introduction, développement des idées principales, conclusion/synthèse) et au texte dans son ensemble. Donner le bon sens : tourner son regard vers le lever du Soleil, l'Est, l'Orient, l'orientation. Or, le but visé du yoga ("union", "contact" ; de la même racine : "jonction" ; "véhicule") n'est pas le Soleil extérieur, mais le Soleil comme le représentant extérieur du Soleil intérieur, le Soi, ātman rayonnant par soi-même. L'union avec ātman est réalisée grâce à un processus de connaissance de soi-même ("svādhyāya", "gnauthi seauton"), qui mène à une intuition directe ("anubhava"), à l'opposé du raisonnement cartésien, de notre véritable nature ; l'unité (non-dualité) avec ātman est ensuite ré-affirmée justement dans des moments de doute (en allemand, le mot "Zweifel" ["doute"] veut dire bien cela : "Zwei-fall", la chute-séparation en deux, toute séparation postulant une ré-unification). Se tourner vers l'Orient, dans le cadre du travail postural : assister à l'aube d'ātman. "Ex oriente lux"...

Deuxièmement : installation de "tristhāna", de "tri" ("3") + de "sthāna" ("état [approprié]", "status [approprié]"). La triade des objets d'attention à observer pendant le travail postural : "mūla-bandha", qui va de pair avec "uḍḍiyāna"<sup>84</sup>, "jālandhāra", générateur de "ūjjayī"<sup>85</sup>, "drṣṭi"<sup>86</sup>. De la jonction de ces trois éléments entre eux naît un quatrième élément de force, qui est plus et autre chose que la somme de toutes ses parties : comme un "super-aimant" puissant (constitué de trois aimants individuels, étagés et branchés les uns sur les autres), suspendu au-dessus d'un tas de limailles de fer, il a le pouvoir de les attirer vers soi (rassemblement, centrage), autour d'un vide central, et vers le haut (aspiration vers le haut), tout en distribuant leur total d'une manière réciproque entre les pôles sud et nord, qui sont en permanente interaction (lignes de champ) et qui se rejoignent en haut, dans le point énergétique le plus près du Ciel.



87

Les limailles de fer : la matière (les muscles, les fascias, et, avec les fascias, tout ce qu'ils enveloppent), l'énergie, l'esprit. Leur rassemblement, centrage : le hara. Le vide central : "suṣumṇā"<sup>88</sup>. Leur aspiration vers le haut : le tout premier étirement et allongement, le début

<sup>84</sup>contrôle du plancher pelvien + contrôle du caisson abdominal

<sup>85</sup>technique de respiration posturale par le nez avec blocage partiel de la glotte : "souffle victorieux"

<sup>86</sup>point de fixation du regard sur un lieu du corps pendant l'exécution d'une posture

<sup>87</sup><http://fr.dreamstime.com/photo-stock-aimant-en-fer-%C3%A0-cheval-avec-des-clous-image47118644>

<sup>88</sup>canal subtil central

d'une verticalité qui mène au Ciel. L'équilibre entre les pôles sud et nord : une tension réciproque des muscles et des fascias des deux côtés du tronc et des membranes crâniennes des deux hémisphères. Les polarités droite et gauche : "piṅgalā"<sup>89</sup> et "iḍā"<sup>90</sup>. Qui sont en permanente interaction : danse éternelle, intérieure, entre l'énergie solaire et l'énergie lunaire, le jour et la nuit, le chaud et le froid, le masculin et le féminin... Et qui se rejoignent en haut, dans le point énergétique le plus près du Ciel : l'épiphyse.

"Tristhāna", "le super-aimant", constitué de trois aimants individuels : les deux bandhas posturaux, "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna" et "jālandhāra", générateur de "ūjjayī", plus "dṛṣṭi". "Mūla-bandha"/"uḍḍiyāna" : positionnement anatomique créant un "relais de courant énergétique" entre le foyer inférieur (évacuation, ramener à la Terre) et le foyer médian (transformation) ; un jeu d'interaction entre deux forces opposées mais synergiques : la force du bas, fixe, et la force du haut, mobile, l'arc qui tire la flèche et la flèche qui vole (la force fixe dans la racine, dans le bas, propulse la force mobile dans le tronc vers le haut, le ventre s'étire, s'allonge, s'aplatit). "Jālandhāra", générateur de "ūjjayī" : relais entre le foyer médian et le foyer supérieur (distribution) ; un effet égalisateur et amplificateur sur la respiration, comprise comme un aller et venir non seulement des particules des gaz, mais aussi des idées : la pensée comme une forme de respiration subtile, se laisser inspirer par les idées qui sont dans l'air, et, sans s'y attacher, les expirer quand elles arrivent finalement à expiration (l'esprit souffle où il veut). "Dṛṣṭi" : relais entre le foyer supérieur et "la petite lampe dans la tête", (l'épiphyse et le troisième œil)<sup>91</sup> ; pour éviter égarements du regard, centrer le regard sur un point, mais sans le réduire exclusivement à un seul point (il s'agit de travailler avec une impression globale).

"Tristhāna" permet donc d'installer l'équilibre entre la droite et la gauche, et une double direction, vers le centre et vers le haut, une "colonne d'énergie ascendante" dans l'axe central, ainsi que d'éviter des fuites énergétiques. Le centrage : se con-centrer pour se centrer ; comme toute partie d'un tout qui est lui-même dans son centre est con-centrique avec le tout, il y a une "radiation d'énergie" homogène dans toutes les directions, à partir du centre (exactement comme dans le Soleil), et une pression homogène exercée sur les points d'appui. L'auto-grandissement : la force conjuguée de l'appui intérieur central, le hara, et des deux premiers appuis extérieurs, l'appui des deux pieds sur le sol, lance l'étirement vers le haut ; l'étirement vers le haut est la base du dégagement du sternum, les deux ensemble sont la base des flexions, en avant (notamment, "pāścimottānāsana") et en arrière (les arcs), des torsions, des inversions (du moment que l'étirement vers le haut est intégré, il se fait aussi, naturellement, "en inverse", quand c'est la tête qui pousse la Terre et les pieds qui "poussent" le Ciel). Le bon guerrier trouve toujours ses appuis : tel un bateleur médiéval, qui sait jongler avec ses balles, il sait jongler avec les différents points d'appui extérieurs (pieds et mains, plante des pieds/dos des pieds, plante des mains/dos des mains, genoux/coudes, ischions, symphyse, nombril, omoplates, tête...), jongler, finalement, avec la gravité et avec la lumière, seul le point d'appui intérieur, central, est invariable.

Troisièmement : si le corps est la maison où habite notre âme, on a intérêt à bien l'étager, depuis le bas vers le haut ! Dans "samasthitīh"/"tādāsana", les deux pieds font un seul pied, "le pied de la montagne", ils sont (un) ensemble, en contact, physique, énergétique, et dans la conscience. Dans "pādāṅguṣṭhāsana", ils ne sont déjà plus en lien physiquement, mais ils restent en lien, au niveau énergie (il y a toujours synergie entre les deux), et au niveau conscience (il y a toujours conscience de ce que fait le pied opposé, où, quand et comment).

---

<sup>89</sup>canal subtil de l'énergie solaire, à droite de la colonne vertébrale

<sup>90</sup>canal subtil de l'énergie lunaire, à gauche de la colonne vertébrale

<sup>91</sup>Sermon de la Montagne : "L'œil [au singulier !] est la lampe du corps. Si ton œil est en bon état, tout ton corps sera éclairé ; mais si ton œil est en mauvais état, tout ton corps sera dans les ténèbres. Si donc la lumière qui est en toi est ténèbres, combien seront grandes ces ténèbres !"

"Voûte plantaire haute" : grâce à ses trois points d'appui (talon du pied, racine du gros orteil plus racine du petit orteil), le pied ne peut basculer ni à droite ni à gauche ; le triangle constitue la forme géométrique la plus stable (dans la construction parasismique, on utilise des amortisseurs en triangles déformables). Dégagement du sternum<sup>92</sup> : derrière le sternum, protégé dans la cage thoracique, se trouve "sthānātman", le siège du cœur spirituel, ce joyau, qui, à la différence des yeux, sait voir au-delà des apparences l'essence même de toute chose, car il voit ce qu'il voit illuminé par l'amour. Dans le travail postural, il est donc très important de bien ouvrir la cage thoracique, pour donner à la lanterne de l'amour toute la place qui lui correspond, pour éclairer dans la lucidité de l'amour tout ce qui surgit pendant une séance, d'agréable et de désagréable. Positionnement (non-contraction) de la nuque : la nuque se situe au carrefour stratégiquement sensible entre le tronc, les extrémités supérieures et la tête ; quand la colonne cervicale n'est pas "en place", elle peut emmagasiner et répercuter d'importantes tensions sur beaucoup d'autres parties et fonctions du corps ; par contre, quand les vertèbres cervicales sont alignées, le poids de la tête repose naturellement sur l'atlas (C 1), ce qui est un bien à ne pas sous-estimer, car une tête humaine, ça pèse lourd (environ cinq kg) - d'ailleurs, Atlas, un des Titans de la mythologie grecque, condamné à soutenir pour l'éternité la voûte céleste (métaphore de la voûte crânienne), sait ce qu'en vaut l'aune !

Entre parenthèses, Luc Bigé, docteur en biochimie, écrivain et symboliste français,<sup>93</sup> qui fait des stages très intéressants sur la symbologie des différentes parties du corps humain, fait d'ailleurs un lien entre la légende d'Hercule et la montée de la kuṇḍalinī : traverser douze aventures spirituelles (les douze vertèbres dorsales), monter sur les pentes du Mont Atlas (vertèbres cervicales), rencontrer le Titan du même nom (C 1), et, par son biais, monter encore plus haut, pour cueillir les trois pommes d'or (les trois anciennes "vertèbres" crâniennes, occipital, sphénoïde, éthmoïde ?) : "sat-cit-ānanda"<sup>94</sup> ! Métaphore de la grande aventure spirituelle humaine : se transcender à soi-même, sublimer l'esprit.

Quand les différents étages de la maison de notre âme sont alignés, avec toutes ses structures, des plus grossières aux plus subtiles, l'espace vide dont nous sommes constitués essentiellement (un atome est constitué de plus de 99,9 % d'espace vide, et si son noyau était le Soleil, ses électrons se trouveraient aux confins du système solaire, dix fois plus loin que Neptune, à quelques jours-lumière de distance) peut prendre toute sa place, pour se laisser remplir dans sa totalité par la lumière du Ciel. L'éveil est peut-être un phénomène physique au même titre qu'un phénomène méta-physique...

Et pour toutes ces raisons je trouve que l'"āsana" primordial, c'est "samasthitiḥ"/"tāḍāsana" : un rappel constant des "paramètres par défaut", valables pour tout "āsana", un rappel constant de ce qui est le yoga.

---

<sup>92</sup>Une première structure osseuse annonciatrice du sternum apparaît à la sortie des premiers quadrupèdes de l'eau, avec l'ichthyostega, quelque part entre poisson et amphibien. Elle est donc étroitement liée à la conquête de la terre comme nouvel espace vital.

<https://fr.wikipedia.org/wiki/sternum>

<sup>93</sup>pour plus d'informations : <http://reenchanterlemonde.com>

<sup>94</sup>absolu (ce qui ne change pas, la vérité)-conscience-béatitude

## 1. Sūrya namaskāra A + B

**sūrya**

**namaskāra**

**A + B**

(à répéter,

chacun,

entre 3-5 fois)

(rester chaque fois

5 respirations

dans "adho mukha śvanāsana")

= Sūrya + namaskāra  
**Sūrya** = Dieu-Soleil  
**namaskāra** = salutation :  
s'effectue  
les mains en geste d'añjali mudrā,  
en prononçant namaḥ

= salutation au Soleil

▶ **le moi qui s'incline devant le Soi**

▶ **question(s) à méditer :**

Que ou qui est-ce que je suis réellement ?

Que ou qui est-ce que je ne suis pas ?

Est-ce que je me VOIS comme je suis réellement,

derrière le voile de mes conditionnements,

acquis tout au long d'une vie,

pour me conformer à mes rôles sociaux, aux attentes des autres,

pour obtenir l'assentiment, l'amour,

de mes parents, de la société, de Dieu ?

Ou est-ce que j'ai le cœur de RAYONNER mon vrai être ?



95



96

"Sūrya namaskāra" est traditionnellement traduit par "salutation au Soleil".<sup>95</sup>

Alors qui salue qui, pourquoi, quand et comment ?

Celui qui salue, c'est le sādḥaka.

Celui qui est salué, pour être précis, ce n'est pas "sūra" ("Soleil"), mais "Sūrya" ("Dieu-Soleil"). C'est une petite différence, qui indique que le destinataire de la salutation est le Soleil au sens symbolique, quelque chose donc qui, de par ses attributs, ressemble fortement au Soleil, sans l'être. Etymologiquement, "sūra" et "Sūrya" ont la même origine :

<sup>95</sup><http://yogaashram25.blogspot.com/2012/11/breathing-in-sun-salutation.html?spref=pi>

<sup>96</sup><http://yogaashram25.blogspot.com/2012/11/breathing-in-sun-salutation.html?spref=pi>

<sup>97</sup>Je trouve d'ailleurs que les mouvements effectués lors de "sūrya namaskāra" ont une étrange ressemblance à ceux effectués lors de "namaz", la prière traditionnelle dans l'Islam. Il semble que le mot "namaz", qui s'est infiltré à partir du Farsi dans les différentes langues parlées dans les pays de religion islamique, est de la même origine que le mot sanskrit "namas".

"svar"<sup>1</sup> ("briller"). Pour sa part, "svar" est étroitement lié à "sva" ("le Soi"), synonyme d'ātman. Or, tout comme le Soleil, à la différence de la Terre, ātman, lui aussi, à la différence de "saṃjñā" ("conscience de soi-même en tant que moi")<sup>98</sup>, a cette qualité souveraine de rayonner par soi-même, fort de soi-même. De ce fait, on peut supposer que le but visé de "sūrya namaskāra", ainsi antéposé dans une fonction énonciatrice au début de la séance, et du sādhana, et alors de l'existence humaine, n'est pas le Soleil extérieur, mais le Soleil intérieur, le Soi, ātman rayonnant par soi-même, et, dans la supposition d'une co-identité intrinsèque entre ātman et Brahman, la fin même de toute dualité. Dans la mythologie, cette dichotomie entre le Soleil et la Terre est explicitée dans la relation époux-épouse entre Sūrya et Saṃjñā. Saṃjñā, ne pouvant supporter l'éclat de son époux, se fit remplacer par Chāyā, de "chāyā" ("ombre"), la servante de ce dernier, se transforma en jument et se consacra à la méditation. Et là vint Viśvakarmā, de viśvakarman ("qui a tout fait", "architecte de l'Univers", "artisan des Dieux"), le père de Saṃjñā, et rabota le huitième de l'éclat de Sūrya, pour qu'elle puisse le supporter, et en fabriqua le disque solaire de Viṣṇu. La conscience du petit moi, se sentant "éclipsée" par le grand Soi, s'en va, la place de la conscience est occupée par la part d'ombre du Soleil, là où il y avait conscience il y a maintenant inconscience, et la conscience se trouve réduite à une forme de manifestation brute et animale de sa force, certes, mais c'est cette force justement qui la propulse dans une discipline d'auto-questionnement sur sa propre nature. C'est à ce moment-là que celui "qui a tout fait" fait preuve de compréhension et intervient pour réduire le trop d'éclat du Soleil, rien que d'un huitième, mais c'est ce huitième de moins qui rend la conscience du moi viable. Il y a sept huitièmes qui restent au Soleil. Sept, ce n'est ni trop, ni trop peu de rayonnement (vu depuis Pluton, en allant de l'extérieur vers l'intérieur, la Terre est la 7<sup>e</sup> planète de notre système solaire ; si elle occupait la place de Vénus, la 8<sup>e</sup>, elle serait trop chaude pour porter la vie, par contre, si elle occupait la place de Mars, la 6<sup>e</sup>, elle serait trop froide). Sept, c'est le chiffre parfait pour déployer une structure d'accueil de l'Esprit dans la matière (les 7 périodes du tableau périodique des éléments, ces briques de construction de l'Univers ; "Dieu créa le Monde en 7 jours." ; les 7 cakras ; ...), organisée dans une myriade de formes séparées, cette séparation étant la cause originale d'"ahamkāra" (= "le moi [qui agit dans le monde]", "l'expérience d'indivi-dualité", "la personnalité). Sept, c'est la mesure pour la bonne distance, clé de toute relation réussie, entre le Soleil et la Terre, entre Sūrya et Saṃjñā, entre le Soi et la conscience du moi. Avec la bonne distance, chacun prend sa place, rien que sa place, toute sa place, et la relation sera productive et fructifère, dans un double sens. Premièrement, la venue dans ce Monde du moi représente un défi, à la fois un énorme potentiel de chance et de risque. Potentiel de chance, parce que le moi, justement, est la condition préalable à toute relation sujet-objet, entre un moi et un non-moi, qu'il s'agisse d'un toi, donc un autre moi, juste différent du moi que je suis, un autre être vivant sentient, qu'il s'agisse d'une matière à étudier (les deux lexèmes à la base de "saṃjñā" sont "saṃ" ["complètement", " conjointement"] et "jñā" ["connaître"], de la même racine indo-européenne qui a aussi donné "gnōsis" et "know" ; c'est pour cela que Saṃjñā est aussi associée aux processus d'apprentissage et d'acquisition de nouvelles connaissances)<sup>99</sup>. Potentiel de risque, parce que l'individu, dû à son expérience d'une forme séparée et à son identification avec elle<sup>100</sup>, peut par manque de conscience tomber dans "avidyā" ("ignorance

<sup>98</sup>Saṃjñā est associée à la déesse grecque Déméter (de "Gē" ["Terre"] et de "Mētēr" ["mère"], en ancien grec), Déesse-Terre, Déesse de l'Agriculture.

<sup>99</sup>L'agriculture est considérée comme base de la culture : les premières grandes civilisations ont pris leur essor avec le passage à l'agriculture, avec le défi de développer et de transmettre des techniques et des connaissances très spécifiques, et d'organiser la vie en commun à l'intérieur d'une grande concentration de population.

<sup>100</sup>"WHO AM I?"

I am not this physical body,  
nor am I the five organs of sense perception (buddhīndriyās),  
I am not the five organs of external activity (karmendriyās),

de sa véritable nature [d'origine divine]), l'illusion de croire que le vrai être, ce n'est pas le Soi, mais le moi, et que le moi est séparé du non-moi, ou encore dans le doute de soi, de ce qu'on est vraiment, et le désespoir qui en résulte. Ici, la bonne coopération entre le Soleil et la Terre est de première importance. Le Soleil, le Soi, a beau être la source de tout rayonnement, l'origine de toute lumière, chaleur, forme de vie, si la Terre, la conscience, est souillée d'un ensemble d'identifications fallacieuses, qui constituent l'égo, elle ne peut pas être ce miroir qui reflète fidèlement la lumière du Soleil, et le moi qui regarde dans le miroir ne voit qu'une image déformée et fragmentée, au lieu de voir ātman. C'est pour cette raison qu'il faut sans cesse polir le miroir, il faut pratiquer une ascèse, une discipline d'auto-questionnement, il faut travailler la conscience, ne jamais la prendre pour acquise, se garder de la perdre. Grâce à la polarité, soigneusement équilibrée, entre le Soleil et la Terre, il est possible de contrer les déviations du moi vers l'égo, l'individu peut s'épanouir, ainsi baigné dans la lumière reflétée d'ātman. Deuxièmement, l'être humain en tant que tel ne peut naître qu'à partir de la relation entre le Soleil et la Terre. Car le premier enfant issu du couple de Sūrya et de Saṃjñā est Manu-Vaivasvata, de "Manu" ("premier homme", "créature pensante"), dérivé de "manas" (de la même racine : "mental",; aussi : en anglais "mind", "man" ["homme"], en farsi "man" ["moi"]), et de "vaivasvata" ("de la lignée solaire"), dérivé de "vivasvat" ("brillant"). Ce qui fait de l'homme un homme, ce qui caractérise l'être humain, le différencie des autres espèces, est cette même polarité, dynamique, qui se déploie droit devant nos yeux, sur la voûte céleste, jour après jour, nuit après nuit, entre le Soleil et la Terre, et au sein de chaque être humain, entre le Soi et la conscience du moi. Certes, il y a des animaux qui flirtent avec la conscience (certains singes, les dauphins, les orques, les éléphants d'Asie et les pies se reconnaissent dans un miroir), mais il semble que seul l'être humain, la seule espèce qui pratique le culte des morts, est doté d'une conscience du moi en tant que moi mortel. Seul l'être humain est dans la conscience de sa mort, il est mortel, et dans la nécessité et dans la possibilité de se confronter à sa propre mortalité, ce qui lui ouvre la voie pour se dé-passer. Manu-Vaivasvata n'est pas seulement le "premier homme", initiateur de "manvantara" ("période de Manu"), géniteur de l'humanité actuelle, mais il est aussi devenu à sa mort Dieu de la Mort. Heureusement, pour orienter l'être humain dans cette épreuve existentielle, il y a des symboles, des représentations extérieures qui l'aident à harmoniser sa réalité intérieure. Il y a toujours le huitième huitième de l'éclat de Sūrya, transformé en disque solaire de Viṣṇu, pour rappeler à l'être humain l'origine, divine, de sa vie, de toute vie, dans Sūrya. Pour lui rappeler que le vrai être, ce n'est pas le petit moi, mais le grand Soi.

"Sūrya namaskāra" est le rendez-vous, quotidien, entre le moi et le Soi.

Et qui s'effectue justement quand le représentant extérieur du Soleil intérieur se lève. A chaque aube, invariablement, le Soleil s'offre sur le Ciel, et la salutation au Soleil s'offre sur la Terre. Avec chaque nouvelle aube, de la même manière que le Soleil déclenche la fleur du lotus à s'ouvrir, à s'épanouir, le Dieu-Soleil déclenche l'être humain à en faire de même. Epanouissement qui passe forcément par un exercice d'équilibre entre le Soleil et la Terre.

---

nor am I the five vital forces (5 vāyus du prāṇa),  
nor am I even the thinking mind (manas)."

(Śrī Ramana Venkatarama Maharshi)

"Do not forget the nut,

being so proud of the shell.

The body has its inwards ways, the five senses.

They break open, and the friend is revealed.

Break open the friend,

you become the All-One."

(Rumi)

Le champ sémantique de "namas" est vaste : "hommage", "adoration", "révérence", "salut" ; "cérémonie", "rite" ; "pénitence" ; comme préposition : "gloire à". "Namaste" est probablement un des lexèmes les plus incontournables pour l'adepte de l'Inde. A la base d'expressions comme : "Śrī Śrī Gurave namaḥ" ("hommage à ce vénéré guru"), "namaste" (traduction : "je te salue" ; signification : "je salue le divin en toi"), "namaskāra" ("salutation"), "OM namaḥ Śivāya" ("gloire à Śiva"). Loin d'être un simple bonjour furtif, "namas" est le rappel de la présence, parmi les êtres humains, du Numineux. Quant à "namaskāra", la salutation traditionnelle, elle se fait de différentes manières. En fonction de l'autre qu'on a en face de soi, "añjali mudrā", de "añjali" ("offrande à Dieu", p.ex. l'aide donnée à un autre être, le plus beau cadeau que l'on puisse faire à Dieu), et de "mudrā" ("sceau"), le geste des deux mains jointes, qui accompagne la salutation, peut prendre différentes formes. D'égal à égal, les mains sont levées devant la poitrine ; en face du guru, devant le front ; en face de Dieu, au-dessus de la tête. C'est cette dernière variante, les mains jointes appuyées l'une contre l'autre, le long de l'axe médian, au-dessus de la tête, qu'on retrouve dans "sūrya namaskāra", sur la position "ekam", ainsi que sur le bas-relief appelé "La Pénitence d'Arjuna", dans l'un des temples de Mahabalipuram. Arjuna, de "arjuna" ("blanc"), à force d'avoir fait pénitence, s'est "blanchi" le cœur. Le guerrier au cœur pur sait que la vraie conquête ne consiste pas à gagner contre l'ennemi extérieur, quel qu'il soit, mais à gagner pour soi l'ami intérieur suprême ātman. Pour réussir cette conquête, l'alliance entre le héros et son ātman, il faut un outil très efficace. Dans ce but, Arjuna formule une requête vis-à-vis de Śiva. Qui serait mieux placé pour donner suite à cette requête ? Śiva est titulaire de nombreux épithètes. Très spécialement : "Mahāyogi", de "mahā" ("grand"), et de "yogin/yoginī" ("yogi", m./f.), le Patron de ceux qui marchent sur le chemin pour atteindre le yoga, et "Paśupati", de "paśu" (au sens étroit "animal [consacré ou domestique]"), et de "pati" ("seigneur"), le Patron des âmes en quête d'illumination. Śiva, après avoir combattu Arjuna, lui donnera "Pāśupata", l'arme secrète céleste, avec laquelle il avait coupé la cinquième tête de Brahmā, et dont le nom s'est élargi à l'un des courants hindouistes shivaïtes, d'émancipation ascétique. Sur "La Pénitence d'Arjuna", le geste très puissant d'"añjali mudrā" montre l'intensité avec laquelle tout son être est concentré dans ce but. Les mains jointes appuyées l'une contre l'autre, le 8 MC de la main droite et le 8 MC de la main gauche sont superposés ; le long de l'axe médian, évoque le mariage intérieur entre "piṅgalā" et "iḍā" dans "suṣumnā" ; au-dessus de la tête, la révérence devant Śiva, et, à travers et au-delà de Śiva, devant ātman.

"Sūrya namaskāra" est l'inclinaison du moi devant le Soi.

Dans quel sens, par quels attributs, est-ce que le Soleil extérieur, astronomique, ressemble à ātman ?

Le Soleil : un cercle. En Sanskrit, il y a (au moins) deux mots pour désigner le cercle : "cakra" et "maṅḍala". "Cakra" : "cercle", "disque", "cycle", "mouvement cyclique", "roue (royale, insigne de pouvoir)", et, particulièrement, le cakra centre-vortex d'énergie psychique dans le corps humain, et, le cakra disque solaire-arme suprême de Viṣṇu. "Maṅḍala" : "cercle", "disque", et, dans cette qualité-là, forme géométrique utilisée aussi comme support de méditation. Le cercle est la forme géométrique qui symbolise une entité qui a tout en soi, ayant atteint la complétude, la perfection : une conscience, d'un côté, développée d'une manière homogène et équilibrée dans toutes les directions, et, de l'autre, reposant au moyeu de la roue. Comme ātman. La lumière du Soleil : cette lumière de laquelle toute chose provient et à laquelle toute chose revient, source de la Vie et de toute forme de vie, physique et psychique, source de toute potentialité, ayant en soi "toutes les couleurs de la vie"<sup>101</sup>.

<sup>101</sup>Isaac Newton, un des pères fondateurs de l'optique géométrique, a montré qu'à l'aide d'un prisme triangulaire - le triangle, une autre forme géométrique sacrée - il est possible de décomposer la lumière blanche en toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, puis de recomposer celles-ci à nouveau sous forme de couleur blanche.

Comme ātman... Ātman est le Soleil de notre vie. Majestueux. Car tout comme en réalité c'est la Terre qui tourne autour du Soleil, et ce n'est que vu depuis la petite perspective terrestre que le Soleil fait un mouvement apparent autour de la Terre, ce n'est pas le Soi qui tourne autour du moi, c'est le moi qui tourne autour du Soi. Ātman est l'Ame du Monde. Ātman est Brahman. Car tout comme les rayons du Soleil touchent tous de la même manière, et que donc tous sont connectés au Soleil, et tous connectés entre eux par le Soleil, l'Ame, vraie, est une et même pour tous.

"De même que d'un feu bien allumé jaillissent par milliers des étincelles qui sont en parenté avec lui, ainsi, mon cher, de l'Impérissable émanent les êtres divers et retournent à lui."<sup>102</sup>

" En vérité, c'est sous l'autorité de cet Impérissable que le Soleil et la Lune ont leur existence propre..."<sup>103</sup>

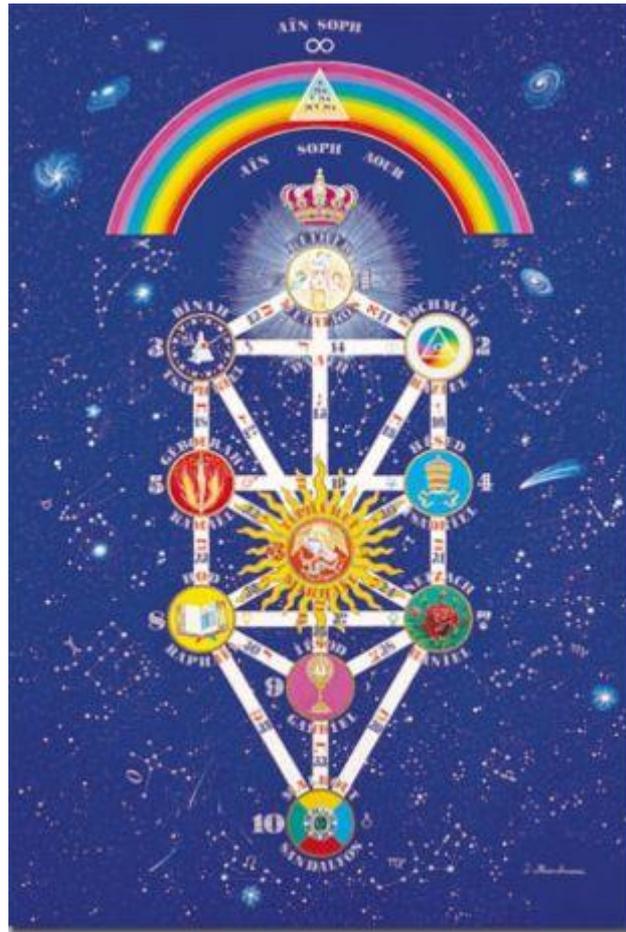


---

<sup>102</sup>Mundaka Upaniṣad II 1 ; 1

<sup>103</sup>Brihādarānyaka Upaniṣad III 8 ; 9

<sup>104</sup><https://fr.wikipedia.org/wiki/Manipura>



105

Comment est-ce que ces attributs se reflètent dans "sūrya namaskāra" ?

Dans la fonction de "sūrya namaskāra" dans le déroulement d'une séance ?

Dans la progression des postures dans "sūrya namaskāra", A + B ?

"Sūrya namaskāra", A + B, ne sont pas 2 "postures", mais 2 "rondes" de transitions posturales (à répéter, chacune, entre 3-5 fois). La première, constituée de 9 "positions", la deuxième, constituée de 17 "positions" ; + 1 "position charnière" ("tādāsana"/"samasthitiḥ") entre 2 cycles.

9 (+ 1) : dans l'Hindouisme (et dans d'autres traditions), le nombre mystique 9 (+ 1) symbolise, d'un côté, l'aboutissement, l'intégralité, la complétude, la perfection, de l'autre, une fin qui est un nouveau début. 9 englobe la définition du monde (phénoménal) tout entier : 3 facteurs (espace, temps, causalité), les 3 essences ou qualités constitutives de prakṛti ("triḡuṇa"), les 3 fonctions de création, préservation, destruction ("trimūrti"). 9 est pivotale, dans notre système décimal, entre les nombres à 1 chiffre et les nombres à plus de 1 chiffre : "valeur" du changement et changement des "valeurs" ; transition entre 2 cycles ; avec neuf, on commence quelque chose de neuf ; avec neuf, on repart à zéro. Vraiment ? Oui et non☺ : car, comme dans l'histoire de la grenouille qui sort de son étang pour faire le tour du monde et qui, de retour, se retrouve dans ce même étang, ici, le point de départ et le point de retour ne coïncident que d'un point de vue formel. La grenouille n'est plus la même. Celui qui entreprend le voyage, avec courage, humilité et non-attachement aux résultats de ses choix, ne sera plus jamais le même. En chemin, il y a eu quelque chose d'important qui s'est passé : une transmutation de la conscience - ce qui est très différent d'une reprogrammation

<sup>105</sup> <http://www.gnosia-research.fr/arbre.html>

volontariste du comportement - totalement dans "ahimsā"<sup>106</sup>. Cette transmutation, aboutissant à une nouvelle intégralité, est le fruit d'une évolution (donc dynamique versus statique), organique, rythmée par étapes, cyclique, segment par segment, degré par degré, sans en sauter un seul. Le cycle de réveil et d'éveil à soi-même. Sublimation : d'être humain, "conglomérat sophistiqué de structures de matière", d'atomes et d'espace vide entre eux (montagne), à être bouddhique, "illuminé", les atomes alignés entre eux de manière à ce que la lumière puisse totalement remplir l'espace vide (Soleil), de "Homme" à "sur-homme" (Nietzsche), de "mental" à "supra-mental" (Aurobindo). Retour à la maison, chez soi-même, le vrai Soi, ātman, but ultime du yoga. 10 : n'atteindra 10 que celui qui a fait le tour complet de la ronde, évolué par toutes les postures, mûri par toutes les incarnations, celui qui les a toutes intégrées en soi-même et peut donc reposer au moyeu de la roue, celui qui est tout cela mais rien de cela en particulier. "Daśavatar" : les 9 + 1 incarnations de Viṣṇu (dont la dixième n'a pas encore eu lieu), de poisson ("matsya") à Bouddha Gautama Śākyamuni Siddhārtha. "Maṇipūra" : les 10 pétales du lotus qui représente le cakra du nombril, que plusieurs attributs associent au Soleil (sa couleur jaune dorée, son lien avec le plexus solaire, le foie, les yeux, donc la volonté et la force de se projeter dans l'avenir vers une nouvelle vision). "Sephira" (ayant donné "chiffre") : les 10 puissances créatrices divines, les 10 émanations de la lumière agissant sur les êtres créés selon leur composition, réparties sur l'Arbre de vie de la Kabbale. 17 (+ 1) : 2 fois 9. L'accomplissement dans la Vie. Le mot hébreu "ḥayyīm" ("vie") correspond à la valeur numérique 18. On a 2 copies, 1 du côté maternel, 1 du côté paternel, du chromosome 18 ; en cas de trisomie 18 il y a des malformations graves et très peu de chances de survie. Chez nous, 18 est l'âge de la majorité. Le Mahābhārata compte 18 livres ; le Gīta compte 18 chapitres. La Bataille de Kurukṣetra, opposant Kauravās et Pāṇḍavās, dure 18 jours. Dans le même ordre d'idées (ou plutôt : de chiffres) : 108 (108 Upaniṣads, 108 perles enfilées sur une "mālā"), 1008 (les 1008 noms de Viṣṇu, les 1008 noms de Śiva), 10008 (le barattage de la mer de lait primordiale "kṣīrodamathana" dure 10008 jours)...<sup>107</sup>

Dans le déroulement d'une séance, il n'y a que deux "occasions" particulières "pour danser une ronde" : la première, au début ("sūrya namaskāra", A + B), la deuxième, au milieu ("garbha piṇḍāsana"). Liées entre elles par le mystère de l'Évolution : "sūrya namaskāra" (salutation à l'origine de la Vie et de toute forme de vie), A + B, retraçant les étapes charnière de l'évolution phylogénétique de l'être humain, "garbha piṇḍāsana" (posture de l'embryon dans l'utérus), retraçant les neuf mois que dure une grossesse donc l'évolution ontogénétique de l'être humain.

(Tout en assumant que l'évolution ontogénétique récapitule l'évolution phylogénétique).

Ce n'est que beaucoup beaucoup plus tard, au milieu de la quatrième série, que le pratiquant danse une troisième "ronde de l'évolution" : "maṇḍalāsana". Son évolution spirituelle.

"L'Homme est un être de transition."<sup>108</sup>

Qui dit "ronde" dit "roue", qui tourne, éternellement.

Et elle commence à tourner ici, justement, au moment où la pierre de la montagne est touchée, charmée, séduite, par les premiers rayons irradiés par le Soleil levant, à l'Orient.

Moment de jonction entre (posture de la) montagne et (salutation au) Soleil : célébration d'une transition significative. Entre "le long" et "le rond". Entre le linéaire et le cyclique. Entre le constant et le rythmique. Entre froid et "tapas". Entre le statique et le dynamique. Entre puruṣa et prakṛti.

Le cyclique. Le mouvement cyclique est le symbole même d'une évolution "ronde", harmonieuse, progressive. Le mouvement ne s'arrête point. Il y a cadence et enchaînement entre 2 cycles et à l'intérieur de chaque cycle. Entre 2 cycles, la fin du cycle d'avant coïncide

<sup>106</sup>non-violence

<sup>107</sup>Et Krishnamāchārya qui est né en 1888 !

<sup>108</sup>message de Mātā Mirra Alfassa et de Śri Ghose Aurobindo

avec le début du cycle d'après. A l'intérieur de chaque cycle, pour faire tout le tour, il faut suivre le contour du cercle, segment par segment, degré par degré, sans en sauter un seul. L'évolution, vue comme un ensemble cohérent, n'est pas linéaire mais circulaire, sauf si on découpe une toute petite section du cercle, qui, vue comme une partie isolée, paraît alors être une droite reliant un point A et un point B. L'évolution circulaire est la forme d'évolution propre du vivant. Elle régit les changements cycliques dans la nature et dans les organismes. Mais aussi : la pratique du yoga. Le déroulement d'une séance. La progression des postures dans "sūrya namaskāra", A + B. Le jour solaire est l'unité de temps que "met" (paraît mettre) le Soleil pour faire un tour autour de la Terre (mouvement apparent). Les organismes synchronisent leurs rythmes là-dessus (rythme circadien). Le long du jour, il y a un moment, spécifique, pour chaque chose. Il y a un moment pour le lever du Soleil, il y a un moment pour le coucher du Soleil. Chaque moment est le successeur de celui d'avant, chaque moment est le précurseur de celui d'après. Le long du fil des jours, si le rythme est bien intégré, on fait chaque jour à chaque moment la chose qui lui incombe. Chaque jour on fait la même chose sans que ce soit la même chose. Les jours se suivent et ne se ressemblent pas... La pratique du yoga est calquée sur le mouvement solaire et le rythme chronobiologique : traditionnellement, elle commence tôt le matin, au lever du Soleil, au moment où les yeux s'ouvrent à la lumière et le foie termine son cycle, donc quand le corps est maximale-ment disponible pour le travail postural (terminé le travail de détoxification - corps moins toxique corps plus souple -, le foie fournit au corps l'énergie dont il a besoin pour le travail postural) ; elle termine donc 1½ heures plus tard, au moment où le grand intestin termine son cycle à lui - moment propice pour boire un peu d'eau - et l'estomac commence le sien - moment propice pour manger le premier repas de la journée - (toute précaution prise : après la pratique, attendre ½ h pour boire un peu d'eau, ¾ h pour prendre un repas léger et 1½ h pour prendre un repas lourd, à moins de risquer de tomber dans un sommeil quasi comateux, car il faut compter de donner à l'organisme un temps extra pour métaboliser tout ce qui a émergé pendant la séance). Début de journée, lever du Soleil, fin de journée, coucher du Soleil : début de séance, génération de "tapas", fin de séance, retour au calme. Dans le déroulement d'une séance et de la "micro-séance" "sūrya namaskāra", A + B ("sūrya namaskāra", A + B, peut être considérée comme une pratique complète et équilibrée en soi-même, p.ex. en cas de manque de temps ou reprise de la pratique après fièvre, blessure ou accident) : chaque posture trouve sa préparation dans celle d'avant, chaque posture trouve sa progression dans celle d'après, tout en allant plus loin et en introduisant de nouveaux éléments. La nature cyclique : jour après jour, les pratiques se succèdent sans que ce soit la même chose, avec entre elles une césure ; ronde après ronde, les salutations se succèdent sans que ce soit la même chose, avec entre elles "tādāsana"/"samasthitih". C'est un rare moment dans une série où on répète une "posture" plusieurs fois (entre 3-5 fois). Avec "tādāsana"/"samasthitih" comme base, point de repère, point de départ et point de retour, et le point tournant entre 2 salutations. Entre 2 salutations, à l'intérieur d'une seule salutation, un cercle, organisé en 2 demi-cercles : 1 mouvement d'un état d'être vertical ("tāḍa" : ce qui monte vers le Ciel, montagne, arbre, bipède, les pieds sur le sol, les mains libres pour agir, le sternum ouvert à la rencontre de ce qui est différent) à un état d'être horizontal ("caturaṅga" : ce qui rampe sur le sol, quadrupède, toutes les extrémités sur le sol, le sternum fermé sur soi-même entre les épaules), 1 mouvement "à l'envers", d'un état d'être horizontal à un état d'être vertical, en étapes, passant par, entre autres, "ūrdhva mukha śvanāsana" (la tête/le regard du quadrupède commence à viser le Ciel : son potentiel de s'élever vers le Ciel) et "adho mukha śvanāsana" (il commence à viser son propre nombril : son potentiel de "s'élever" d'animal à humain<sup>109</sup>).

---

<sup>109</sup>Osho le nous rappelle : "Vous êtes issus du nombril (et vous mourrez par lui)."

Le rythmique. Le rythme très rapide qui accompagne "sūrya namaskāra" (il n'y a diminution du rythme que dans les postures de fin de série) génère et "installe" des éléments importants pour la suite de la série : la synchronisation entre respiration/mouvement, l'art d'entrer/sortir de posture ("vinyāsa krama"); génération de "tapas"; confirmation de "tristhāna"; déconnecter le mental ; provoquer, en quelque sorte, la maîtrise. Car, dans le milieu constant de la montagne, l'individu pourrait jusqu'à la fin de ses jours se leurrer sur la vraie capacité d'action et d'adaptation de son cœur, de ses poumons, de ses muscles, de ses articulations, sur sa vraie intelligence à trouver des solutions quand, lors des mouvements, il commence inévitablement à se heurter à des obstacles (propres à chacun), tandis que le rythme "l'oblige" à la fois de d'accepter et d'explorer, de traverser, ces obstacles. La question est de savoir comment faire face à ses obstacles : plus le miroir de "samjñā" est poli, plus il y a de chance de réaliser que les obstacles extérieurs (la posture) sont une projection d'obstacles intérieurs (blocage musculaire/émotionnel), et que, pour aller de l'avant, il est plus efficace de travailler "depuis l'intérieur vers l'extérieur", donc commencer par se dés-identifier du flux de vie bloqué, de la vieille image qu'on a de soi-même. Pour commencer à rayonner...

Si le rythme met de la lumière sur "ce qui ne va pas", "tapas" met de la chaleur là-dessus "pour que cela aille enfin mieux".

"Tapas". Ce feu qui chauffe et relie entre eux par la chaleur les différents étages du "cuisson en vapeur bambou" qu'est notre corps. "Cuisson", métabolisation, de tout ce qui n'a pas encore été digéré, dans une vie humaine : obstructions de toutes sortes (toxines, conséquences du stress, émotions, même douleurs). Feu qui purifie corps et esprit.

Le dynamique. De la même manière que les rayons puissants du Soleil matinal réveillent corps et esprit, "sūrya namaskāra" stimule tous les systèmes, déblayant le terrain pour la suite de la série. Le cœur et les poumons : oxygénation du corps et du cerveau. Les muscles : sollicitation de toutes les chaînes musculaires, tout particulièrement, étirement de toute la chaîne musculaire postérieure, première victime du stress, dans "adho mukha śvanāsana" ("talon sur le sol"). Les articulations : échauffement, augmentation de la production de synovie. J'ai une amie qui, malheureusement, a une arthrose débutante. Elle raffole du bien que lui procure "sūrya namaskāra" ! Mais ça ne s'arrête pas là : les articulations étant le siège des cakras secondaires, ceux-ci se trouvent aussi stimulés. Ainsi, les salutations au Soleil peuvent être considérées comme une pratique complète et équilibrée en soi-même.

Prakṛti : perpétuelle mutation des formes, en matière et en énergie, évolution des espèces.

**Position "0"**, "tādāsana". Le début. Le règne minéral. La montagne. Il n'y a pas encore de mouvement proprement dit, ni respiratoire, ni postural. Les deux seuls "mouvements", ce sont l'auto-grandissement et l'installation de "tristhāna". L'auto-grandissement : la montagne est un enfant issu du feu de la Terre (la géothermie, une libération importante de chaleur générée par la désintégration d'éléments radioactifs dans les matériaux constitutifs du corps de la Terre, est responsable de la convection mantellique, qui, pour sa part, est le moteur de la tectonique des plaques, qui produit des excroissances terrestres, qui, en refroidissant, forment des montagnes) qui monte vers le feu du Ciel (le Soleil). Sur le plan yogique : "construction" de la voûte plantaire en forme d'arche, grâce aux trois points d'appui du pied sur le sol (talon du pied, racine du gros orteil, racine du petit orteil), stimulation du 1 R, auto-grandissement, puisé dans l'énergie "bouillante jaillissante" de la Terre, propulsif vers le Ciel. L'installation de "tristhāna" : un minéral, solide amorphe, doté d'une structure morphe, devient un cristal, donc semi-conducteur organique. Sur le plan yogique : structuration/harmonisation de toutes les membranes du corps (parties inférieure + partie supérieure du corps) et du cerveau (membranes crâniennes), optimisation de la conductivité pour toutes sortes de phénomènes énergétiques, les fascias étant des polymères naturels, donc semi-conducteurs organiques. Bénéfices posturaux : centrage (celui qui a le gros orteil bien appuyé sur le sol a un hara), droiture (extérieure + intérieure), équilibre global (haut-bas, avant-arrière, droite-gauche,

centre-périphérie), alignement (respect des lignes de verticalité). En résumé : tout ce dont on a besoin plus tard, pour faire la grande inversion et se mettre sur la tête en toute sécurité.

Entre parenthèses : est-ce que le minéral fait partie de la nature "non-animée" ou "animée" ? Ma grand-mère paternelle, qui me prenait encore de la main pour cueillir ensemble des plantes, herbes et baies sauvages poussant dans la nature me disait toujours que les pierres sont vivantes. Et, comme chaque enfant sait, une grand-mère ne se trompe jamais !

**"Ekam"**. La roue de l'évolution commence à tourner. La matière première est touchée par les rayons du Soleil. L'âme choisit un réceptacle. Ce réceptacle est "animé". Il commence à respirer : sur l'inspir. Prendre le prāṇa : "faire le plein" en énergie individuelle. Surgit alors "je suis ça". Il commence à bouger : deux branches, deux bras, poussent vers le Ciel, et au milieu, dans la juste distance par rapport à la Terre, dans la juste distance par rapport au Ciel, une fleur, la région du cœur, s'ouvre. Le règne végétal. Bénéfices posturaux : sentir l'allongement du corps entier prendre racine à partir des pieds, le long d'un vecteur de force qui va des talons au sternum, puis le sentir se propager dans l'ouverture de la cage thoracique (les omoplates se rapprochent et glissent vers le bas du dos) et dans la montée des bras, alignement des articulations à grande mobilité sur les deux grands axes articulaires que sont l'axe cheville-genou-hanche ("genou droit") et l'axe poignet-coude-épaule ("coude droit"), activation des trois points d'appuis de la main, les mains appuyées l'une contre l'autre (éminence hypothénar, éminence thénar, racine de l'index), stimulation du 8 MC.

**"Dve"**. Expir. Rendre le prāṇa : "faire le vide" en énergie individuelle. Surgit alors "(tout) cela je suis". "Raccordement" entre le "brin du haut", le haut du corps, la partie "Ciel-Père", et le "brin du bas", le bas du corps, la partie "Terre-Mère", comme entre deux brins d'ADN, un brin paternel, un brin maternel. Le haut et le bas du corps se rapprochent de plus en plus, jusqu'au moment où les paumes touchent le sol, le bord intérieur des mains le bord extérieur des pieds, et, un jour, le ventre touche les cuisses, la tête les pieds. Mouvement qui prend origine dans le bassin : en tournant autour des têtes fémorales. Il permet de sentir que le corps n'a pas seulement "un haut" et "un bas", mais aussi "un avant" et "un arrière". Transition entre le règne végétal et le règne animal. Bénéfices posturaux : sentir la bascule du bassin, sentir et l'étirement de l'arrière - les ischio-jambiers - et l'étirement de l'avant - le ventre -, confirmation de l'ouverture de la cage thoracique avec la tête qui va vers le sol, alors plus bas que le cœur, flexion en avant, avant-goût des flexions en avant dans les postures assises.

**"Trini"**. Inspir (par la suite, inspir toujours sur nombres impairs). Le règne animal. Anticipation d'un saut évolutionnaire : appuyer les quatre pattes sur le sol. Colonisation de la terre ferme par les quadrupèdes, des êtres dotés de quatre organes locomoteurs articulés. Transférer le poids du corps d'une manière homogène sur ses quatre pattes, lever la tête, lever le regard, regarder devant soi. Bénéfices posturaux : confirmation des éléments introduits en "dve".

**"Catvāri"**, "caturaṅgāsana". Expir (par la suite, expir toujours sur nombres pairs). On prend le temps de rester un peu plus longtemps dans le règne animal, car le règne animal constitue un vrai "laboratoire expérimental" avec "le bas" (pieds, sacrum) et "le haut" (mains, crâne). Qui concernent directement notre "carrière" en tant qu'être humain ! Enfin, le voici : le grand saut, évolutionnaire ! Premier mouvement avec déplacement. Saut, atterrissage dans la classe des premiers quadrupèdes terrestres, dans la famille des "pré-crocodiles" ("caturaṅgāsana" est la position de départ pour "nakrāsana" [posture du crocodile]<sup>110</sup>). Drôle de famille : point tournant absolument étonnant dans l'évolution des animaux, à la fois on ne peut plus proches de la Terre ET prédestinés, de par leur configuration, de par leur force, à l'ascension à la verticale, en bon bipède ; en même temps, ils semblent hésiter entre deux modèles de bipède, une branche de la famille choisissant l'option "mammifère -> Homme", une autre branche

l'option "dinosauré -> oiseau" (il me semble d'ailleurs que l'Homme et l'oiseau ont beaucoup de points en commun, p.ex. l'utilisation d'un langage sonore<sup>111</sup>). Qu'on aime ou qu'on n'aime pas le crocodile, ou que l'on aime seulement transformé en sac à main très chic : il est notre ancêtre direct, à qui nous devons beaucoup de choses : conquête de la terre ferme comme habitat, acquisition de l'indépendance par rapport à l'eau (respiration pulmonaire, reproduction hors milieu aquatique) ; une forme de sacrum - étonnamment - caractéristique de bipède, lui permettant une position "semi-érigée", avec choix entre deux modes de déplacement, en mode "marche rampante sur le sol" et en mode "marche/course plus élevée" (s'il veut, il peut courir même très vite) ; une "préforme" de diaphragme, le piston hépatique ; une force musculaire du tronc bien développée, base de son élévation vers des classes d'animaux "plus évoluées" (l'absence d'un "vrai" diaphragme oblige la musculature tronciale à entrer en action lors des mouvements respiratoires) ; et, last, but not least, dans notre tête, "le cerveau reptilien". Pour s'élever, se relever, de "caturaṅgāsana" à "ūrdhva mukha śvanāsana", il faut puiser dans le modèle crocodile : répartition homogène du poids du corps sur les quatre pattes, les coudes pliés près du corps, poignet-coude-épaule dans le même plan, la puissance du tronc, assurée par "mūla-bandha". Seulement quand tous ces éléments sont réunis, on peut "rouler" sur les orteils sans se faire mal pour entrer dans "ūrdhva mukha śvanāsana". Bénéfices posturaux : apprendre un "mūla-bandha" "juste", puissant, pourtant, sans être contracté, apprendre à mettre autant d'appui dans les extrémités antérieures (paumes) que dans les extrémités postérieures (orteils).

Petite excursion : choisir son modèle de bipède. Pour nous, c'était évidemment la branche "mammifère -> Homme". Le lien (perdu) : les curieux synapsides ou "reptiles mammaliens". Dont un fameux représentant est le procynosuchus ou "Basset de Korbach", nommé d'après le lieu de sa découverte en Allemagne, se situant au juste milieu entre crocodile et chien. On s'approche donc doucement de l'animal qui est probablement le plus proche de l'être humain, le plus "humanisé" : le chien, qui a su conquérir comme aucun autre animal sa belle place dans le cœur de l'Homme, étant considéré comme un membre à part entière de la famille !<sup>112</sup> D'ailleurs, d'un point de vue de "āsana", tout propriétaire d'un chien reconnaîtra facilement, dans les postures qui suivent, et qui sont nommées d'après son meilleur ami, les mouvements que ce dernier adore faire tôt le matin pour s'étirer, avant de vaquer à ses affaires. Il aurait d'ailleurs intérêt à faire comme lui !

Le chien est aussi intéressant d'un point de vue de "prāṇāyāma". Dans "prāṇāyāma", la tête est inclinée en avant, le sternum montant vers le menton. Cette inclinaison de la tête (naturelle chez le quadrupède du type chien) permet un positionnement optimal des cornets, avec stimulation de la lame criblée, en connexion avec le cerveau. Un premier avant-goût : dans "adho mukha śvanāsana".

Transition entre crocodile et chien, ajout d'un "cerveau mammalien" au "cerveau reptilien".

---

<sup>111</sup>Des recherches ont montré que, à l'intérieur d'une même espèce d'oiseaux, p.ex. les mésanges, il existent différents dialectes, de sorte que des mésanges venant de différentes parties de l'Europe éprouvent de vraies difficultés à "s'entendre" entre eux. Avec leurs cousins de l'Amérique, c'est encore pire. Ce qui est très humain, après tout... Sans parler des oiseaux qui savent "proprement" parler, perroquets, cacatoès...

<sup>112</sup>Des recherches ont montré que, très probablement, cette belle histoire d'amour qui lie le loup et l'Homme n'a été possible que parce que le loup a fait un grand pas vers l'Homme, tandis que l'Homme n'a fait qu'un petit pas vers le loup. Le loup, pour devenir chien, et par un long processus de sélection, a su s'adapter à la communication propre de l'Homme comme aucun autre animal : dans le non-verbal, comme aucun autre animal - même pas les autres primates - il cherche le contact des yeux ; et même dans le verbal, "le traitement de données linguistiques", on peut observer dans le cerveau canin la même division de travail entre hémisphères que dans le cerveau humain. S'il y a une prédominance de signaux phonémiques (informations factuelles), il y a une activité accrue de l'hémisphère gauche (dans ce cas, souvent, on peut observer que le chien penche sa tête vers le côté opposé droit). S'il y a une prédominance de signaux prosodiques (informations émotionnelles), il y a une activité accrue de l'hémisphère droit (le chien penche sa tête vers le côté opposé gauche).

Comme chaque choix, le choix du bipède qu'on veut être - oiseau ou Homme - a aussi avantages et désavantages. L'oiseau a transformé ses extrémités antérieures en ailes : il peut atteindre le Ciel par le vol. L'Homme a transformé ses extrémités antérieures en mains, avec, y inclus, le 8 MC : il peut se mettre à l'œuvre, s'inscrire dans une œuvre "humanitaire", traiter tout et tous - les humains, les animaux, les plantes, les ressources minérales - avec respect, et amour, ou "soumettre la Terre" ! Quant au désir d'atteindre le Ciel, il doit forcément trouver une autre voie que l'oiseau : grâce à son inventivité, il peut "se bricoler" soit un "fac-similé d'oiseau" - un avion -, soit une voie spirituelle - faire de son propre corps une Echelle de Jacob -.

L'oiseau apparaît aussi, sous forme de différentes espèces, dans la première et la deuxième série. Surtout dans la deuxième série - la première série n'étant pas du "vrai" yoga, mais préparation au yoga - : avant-goût de la troisième série, une vraie danse entre Terre et Ciel, début d'une ascension vers le Ciel. Dans la tradition chrétienne, cela correspond à l'ange : être médiateur entre Terre et Ciel, être intermédiaire entre Homme (bras) et oiseau (ailes).

**"Pañca"**, "ūrdhva mukha śvanāsana" ("ūrdhva" ["vers le haut"] + "mukha" ["bouche", "visage"] + "śvan" ["chien"] + "āsana"). Notre quadrupède est pris par une envie de bipède : il commence à ouvrir son torse à autre chose que soi-même, se redresser, regarder le Ciel. Bénéfices posturaux : le "mūla-bandha" "juste", répartition homogène du poids entier du torse sur toute la surface des paumes des mains et entre tous les doigts, jambes droites, bras droits, étirement/souplesse du dos des pieds, stabilité des poignets, alignement (les mains à côté des trochanters, les coudes droits près du torse, les pieds sur la même ligne que les mains), étirement/souplesse de toute la colonne vertébrale, répartition égale de l'arc sur toute la longueur de la colonne vertébrale, la nuque dans le prolongement de celle-ci, ouverture de la cage thoracique, flexion en arrière, avant-goût des flexions en arrière dans les postures de fin de série. Ouverture de la région du cœur vers le Soleil : absorber le rayonnement d'ātman dans son cœur, laisser imprégner tout son être par le Soi.

**"Ṣaṭ"**, "adho mukha śvanāsana" ("adho" ["vers le bas"] + "mukha" + "śvan" + "āsana"). Notre quadrupède est pris par une envie de "retraite" (5 respirs !) : il commence à se fermer, se fléchir légèrement sur soi-même, regarder son propre nombril. Bénéfices posturaux : "mūla-bandha", répartition homogène du poids du corps entre les pieds et les mains, étirement égal de l'arrière - les ischio-jambiers - et de l'avant - le ventre -, répartition égale du creux sur toute la longueur de la colonne vertébrale, ouverture de la cage thoracique, alignement (la juste distance entre les deux pieds : largeur du bassin ; entre les deux mains : largeur des épaules ; entre les pieds et les mains : éviter la formation de zones de tensions soit dans le bas soit dans le haut du dos ; les pieds sur la même ligne que les mains) ; ouverture de la cage thoracique, la tête plus bas que le cœur. Ouverture de la région du cœur vers soi-même : refléter le rayonnement d'ātman, le Soi, dans son propre nombril, le centre du moi, se fléchir pour "se réfléchir". Se comprendre. Non pas d'une manière intellectuelle, mais d'une manière existentielle. Se laisser toucher par, pour "savoir", sa véritable nature.<sup>113</sup>

---

<sup>113</sup>Osho le nous rappelle : " Lorsqu'une personne sait ce qu'il est bien de faire et ne peut rien faire à ce sujet, elle devient doublement tendue ; elle comprend, mais elle ne peut rien faire. La compréhension est significative seulement lorsqu'elle vient du nombril, des racines. Si vous comprenez à partir du cerveau, ce n'est pas transformateur."



114

"Basset de Korbach"



115

"chien tête en haut" :  
ouvrir sa curiosité vers de nouveaux horizons, qu'est-ce qui m'attend là en haut ?



116

"chien tête en bas" :  
ouvrir la région du cœur  
(les propriétaires de chiens le savent : le cœur d'un chien est magistralement grand)

---

<sup>114</sup>[http://www.1730live.de/wp-content/uploads/2014/02/r\\_0224\\_dafl\\_BTG\\_Korbacher-Dackel.png](http://www.1730live.de/wp-content/uploads/2014/02/r_0224_dafl_BTG_Korbacher-Dackel.png)

<sup>115</sup><http://bothendsofthelead.com.au/how-to-stretch-your-dog-safely-video-series-1>

<sup>116</sup><http://shawnradcliffe.com/wp-content/uploads/2014/10/dog-doing-downward-facing-dog-flickr-bill1.jpg>

Fort de cette réflexion sur soi-même, menant à une compréhension significative (transformatrice) de ce qu'il est véritablement, le quadrupède transfère le poids de son corps sur ce que seront ses futures mains et fait encore un saut, évolutionnaire, qui le lance directement sur la dernière ligne droite de son évolution vers un bipède.

"**Sapta**", "**aṣṭau**", "**nava**", inversion de "ekam", "dve", "trini". Redressement progressif vers le bipède.

Transition entre quadrupède et bipède, complétion du cerveau triunique, ajout du néocortex aux cerveaux "reptilien" et "mammalien"

L'Homme.

Il a fait le tour complet du cercle, en neuf transitions posturales.

"Kāya" : 1. "tronc d'arbre" ; 2. "corps d'Homme".

Point de départ = point de retour. Or, il n'est plus le même, pas non plus comme la grenouille qui a fait le tour du monde et se retrouve dans son étang natal.

Point de retour = point tournant.

Entre une salutation et la suivante : "sūrya namaskāra" A est à répéter entre 3-5 fois ("triśarīra"<sup>117</sup>, "pañcakośa"<sup>118</sup>).

Entre la salutation au Soleil A, et B : en allant plus loin et en insérant de nouveaux éléments, anticipation sur la fin de la séquence des postures debout.

"Ekam" -> "**utkaṭāsana**" (posture de la chaise, posture féroce). "Jeu" entre le bas et le haut : le point fixe, en bas (l'auto-assise ferme, le repos sur la puissance des hanches), conditionne la force mobile, en haut (la légèreté du dos et la mobilité des bras). Confirmation de : l'appui des talons sur le sol, l'étirement des ischio-jambiers, l'étirement du ventre, le dégagement sternal, l'ouverture de la cage thoracique.

Puis, après "adho mukha śvanāsana" -> "**vīrabhadraśana**" A (posture du guerrier). "Jeu" entre le côté droit et le côté gauche : le point fixe, côté droit (la solidité de la cuisse droite), conditionne la force mobile, côté gauche (la rotation externe de la cuisse gauche ; réponse : une toute légère rotation du torse vers le côté droit). Important : les fesses sur la même ligne ; jambe droite : l'alignement des articulations cheville-genou-hanche dans le même plan ; jambe gauche : pied sur le bord extérieur, genou verrouillé. Puis, inverser les côtés.

Ici, c'est la première posture asymétrique, insérée parmi des postures symétriques. Elle fait appel aux deux côtés du corps, elle sollicite et facilite qu'ils travaillent d'une manière différente ET complémentaire. Or, le côté droit du corps étant régi par l'hémisphère gauche, et, vice-versa, le côté gauche du corps étant régi par l'hémisphère droit, elle fait appel aussi aux deux hémisphères. Qui plus est, après avoir fait la posture côté droit, on change de côté ; donc chaque côté du corps/chaque hémisphère joue, à tour de rôle, sur le répertoire de l'autre. Le mot-clé : la latéralité/la latéralisation !

Comme il y a continuité totale de la matière vivante, non seulement à l'intérieur d'un corps, mais aussi entre les différents maillons de la chaîne évolutionnaire, il n'est pas étonnant que la latéralité ne soit pas l'apanage de l'Homme, bien que, chez lui, elle existe d'une manière très prononcée. P.ex. : il y a une similitude frappante dans la dissymétrie du cerveau entre nous et nos frères bipèdes oiseaux ; chez un autre aspirant au statut (au sens littéral du mot) de bipède, le kangourou, on observe une forte préférence manuelle gauchère.

Chez nous, la partie intéressante, au sens du développement de l'intelligence (une vraie intelligence, basée sur le sentir que la vie et le bien-être de l'individu et la vie et le bien-être de l'écosystème sont inextricablement liés entre eux) et du yoga, c'est l'épiphyse : organe conjugué chez l'Homme antique, organe en processus de fusionnement chez l'Homme moderne. Le but : le fusionnement entre l'intelligence cartésienne et l'intelligence intuitive.

---

<sup>117</sup>3 corps

<sup>118</sup>5 enveloppes

La raison qui se marie avec le cœur devient sagesse, le cœur qui se marie avec la raison devient compassion. Jusqu'à ce qu'ils deviennent un. Fusionnement entre "piṅgalā" et "iḍā" dans "suṣumṇā".

Cette latéralité du cerveau humain fait tout le bonheur et tout le malheur de l'Homme : il peut - mais il ne doit pas - choisir, dans son vécu, entre un mode dualité et un mode non-dualité. Le mode dualité lui permet de se situer "en dehors de" l'objet de sa perception, d'analyser tout y inclus soi-même jusqu'au dernier détail, en même temps, cet état d'être "en dehors de" lui donne une sensation d'a-lién-ation. S'il n'a pas la chance de pratiquer "yoga" = "union", souvent, il lui faut passer par un accident de la vie pour le découvrir, comme cela a été le cas pour Jill Bolte Taylor, scientifique américaine dont la grande passion est la neuro-anatomie, et qui a vécu - et plus tard décrit d'une manière très claire et pleine d'humour - "le yoga", cette sensation d'être un-avec-le-tout, lors d'un accident vasculaire cérébral.<sup>119</sup>

Bon, il paraît que, latéralisés humains que nous sommes, nous avons besoin - beaucoup plus que les animaux - de quelque chose qui nous réunit avec le tout-ce-qui-est : yoga, religion... Peut-être, serait-ce que se différencie ce qui se différencie que pour mieux se réintégrer ?

Se désunit ce qui se désunit que pour mieux se réunir ?

Est-ce que la joie - et l'entéléchie - de l'individu serait que "le yoga" avec paramātman ?

Postures symétriques et postures asymétriques : "jeu" entre l'unité et la dualité.

"Sūrya namaskāra" B : à répéter entre 3-5 fois.

Une pratique complète et équilibrée en soi-même :

étirement musculaire, mobilisation articulaire ;

travail sur trois "étages" : debout/en verticale, au ras du sol/en horizontale, entre les deux ;

appui, centrage, auto-grandissement, ouverture ;

flexion en avant,

flexion en arrière,

une graine des postures inversées (la tête plus bas que le cœur),

une graine des postures de torsion (rotations) ;

la dynamique entre le bas et le haut, le côté droit et le côté gauche,

entre la symétrie et l'asymétrie, entre l'unité et la dualité ;

passage par le règne minéral, végétal, animal, humain ;

crocodile, chien, oiseau : soit dit en passant, trois animaux vénérés dans l'Egypte antique, vénérés en tant que Dieux, en même temps, représentés à la charnière entre animal et humain (tête d'animal, corps d'humain).

La force musculaire du crocodile.

La force spirituelle d'un guerrier Arjuna...

Entre les deux : tout le drame humain.

La séparation (pseudo-séparation, car elle n'existe que dans un mental qui s'est "autonomisé" par rapport au cœur) de la source de tout-ce-qui-est.

Et tout son potentiel extatique :

la joie des retrouvailles avec la Source.

Le mātṛa qui va de pair avec "sūrya namaskāra" est probablement la plus ancienne prière que l'Humanité a gravée dans sa mémoire : Gāyatrī Mātṛa. Une ode à la suprématie du Soleil, qui illumine tout ce qui est entré en existence grâce à lui, les trois Mondes, les formes, ainsi que la conscience du moi. Que le Soleil nous instigue à méditer (sur notre véritable nature) !

---

<sup>119</sup> [http://www.dailymotion.com/video/x8agq2\\_jill-bolte-taylor-sous-titre-franca\\_tech](http://www.dailymotion.com/video/x8agq2_jill-bolte-taylor-sous-titre-franca_tech)

## 2. La première série

Après le positionnement de base, de l'esprit (prière de début de cours), et du corps, ("samasthitih"/"tādāsana"), et après l'échauffement ("sūrya namaskāra" A + B : "tapas", chaleur et rythme), vient le noyau du travail postural : la première série (ou une autre des six). Ce qui est remarquable, c'est le fait que le même "āsana" peut être "recyclé" dans une série, ou entre séries, en variant la disposition de l'"āsana" de base (la version debout) dans l'espace, en variant donc aussi la manière de coopérer avec la gravité et la lumière : on peut p.ex. expérimenter "paścimottānāsana" dans les versions debout/en verticalité ["pādāṅguṣṭhāsana"], assise/en horizontalité ["paścimottānāsana" A] et couchée/en inversion ["ūrdhva mukha paścimottānāsana"]. Ceci m'a toujours fait penser un peu à cette technique de composition propre à la musique sérielle de Vienne : la même "Grundgestalt" ("forme originelle/droite") réapparaît dans la composition "en renversement" (un intervalle ascendant devient descendant et vice-versa, ce qui est haut vient en bas, ce qui est bas vient en haut), "en récurrence" (la série est reprise par la fin) et "en récurrence du renversement"...

Dans le déroulement d'une séance, cette "forme originelle/droite" est la version debout : dans les postures debout, il est plus facile de sentir les énergies et les flux d'énergies, notamment l'énergie du hara, l'interaction entre le centre et la périphérie, et l'interaction avec les énergies du Ciel et de la Terre (Homme de Vitruve).

## 2.1. Postures debout (+ quelques postures facultatives, de la 2°, 3° ou 4° série<sup>120</sup>)

Pour rester dans l'analogie de la musique, les postures debout "donnent le ton" pour la première série, dont la fonction principale est celle de réharmoniser les différents corps, physique, énergétique, mental. C'est pour cela même qu'elle n'est pas considérée comme une "série" à proprement parler - après tout, l'accordage des instruments n'est que le prélude précédant au vrai plaisir musical ! Cette réharmonisation ou restructuration globale passe principalement par un travail sur la qualité de l'enracinement, de l'ancrage ; à partir de là dérive toute autre chose : l'élan pour s'élever vers le Ciel, la force pour regarder en face douleurs, peurs, joies ( ! ) et le potentiel du changement, la base de l'équilibre.

Les postures debout sont aussi un premier "outil de diagnostic" pour détecter des problèmes, petits ou grands, dont on ne se rend pas ou pas encore compte dans sa vie quotidienne, p.ex. les séquelles d'une entorse ou d'une foulure, des traces de stress dans le psaos...

---

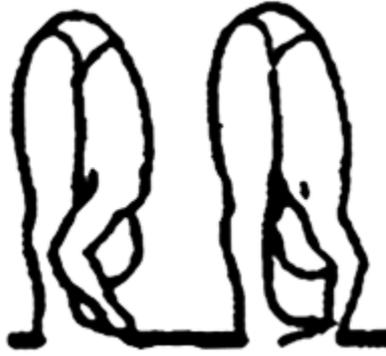
<sup>120</sup>"eka pāda rāja kapotāsana", "hanumānāsana" A + B, "samakoṇāsana" A + B ;

"bakāsana" + "eka pāda bakāsana" A : pour ceux qui sont avancés dans la pratique de la 1° série et ceux qui pratiquent déjà la 2° et/ou la 3° série

## Pādāṅguṣṭhāsana + pāda hastāsana

<b>pādāṅguṣṭhāsana</b>	=	pāda	+	aṅguṣṭha	+	āsana
		<b>pāda</b>	=	pied		
				pied d'une montagne, d'un arbre, ...		
				(aussi, dans un "sūtra")		
				regroupement d'aphorismes		
		<b>aṅguṣṭha</b>	=	gros orteil ou pouce		
		<b>pādāṅguṣṭa</b>	=	("pouce du pied")		
				gros orteil		
	=	connexion avec le gros orteil				
		variations dans l'espace :				
		paścimottānāsana A				
		ūrdhva mukha paścimottānāsana				
<b>pāda hastāsana</b>	=	pāda	+	hasta	+	āsana
		<b>hasta</b>	=	main		
		mots apparentés :				
		(anglais)		hand		
		(allemand)		Hand		
	=	connexion entre (la plante du) pied et (la plante de la) main				
		variations dans l'espace :				
		paścimottānāsana C				
	▶	<b>comment,</b>				
		<b>par quel moyen de savoir,</b>				
		<b>trouver un début de réponse</b>				
		<b>à la question de savoir "que/qui suis-je" :</b>				
		<b>"How can you know God</b>				
		<b>if you don't know your big toe ?"</b> <sup>121</sup>				
	▶	<b>question(s) à méditer :</b>				
		le chiffre trois				
		trois éléments : stabilité dynamique + équilibre				
		savoir (et non pas "le savoir") comme processus dynamique				

<sup>121</sup>citation de B.K.S. IYENGAR



Si on regarde le sādhana comme voyage d'auto-exploration et le sādhaaka comme conducteur du véhicule corporel qui est le sien, alors, ici, dans "pādāṅguṣṭhāsana" + "pāda hastāsana", après avoir mis la clé, avoir allumé l'étincelle initiale et avoir déjà bien fait tourner le moteur dans la phase d'échauffement de "sūrya namaskāra", le conducteur fait encore une petite halte pour pouvoir étudier la carte, avant d'entamer la première étape, qui n'est pas mince affaire, toute une séquence de triangles, dans tous les sens, dans toutes les variations d'angulations, dans toutes les couleurs...

Et comme tout commence toujours par les racines, par les pieds, notre conducteur aussi commence par étudier non pas la Carte du Ciel, mais la Carte de la Terre : autour du nombril, il se penche sur soi-même, l'intelligence de la tête se penche devant l'intelligence des pieds. Pour le conducteur débutant, la lecture de la carte, le processus de "ça voir" et de "savoir", est encore tripartite : il y a ce qui voit (les yeux qui regardent les pieds), ce qui est vu (les pieds), et l'action de voir (apprendre et comprendre, prendre les pieds avec les mains). Trois devient un pour le conducteur très avancé : quand la bascule du bassin est complète, la tête, les pieds, et les mains, se touchent et se réunissent dans leur point de contact commun. L'action de voir avec les yeux, qui passe par une distance intermédiaire, fait place au sentir immédiat, qui constitue une nouvelle unité - ou reconstitue l'unité originelle.

Mais pour cela, il faut que l'intelligence de la tête se penche devant l'intelligence des pieds !

Et elle a de très bonnes raisons pour cela. Si l'intelligence sensorielle des pieds est inférieure (au sens littéral) à l'intelligence intellectuelle de la tête, par contre, la première est antérieure à la dernière : la voûte plantaire est parsemée de récepteurs d'informations diverses indispensables pour que le cerveau puisse faire le point sur la situation de l'individu quand il se place et se déplace dans son environnement (état d'équilibre, caractéristiques du terrain, proximité d'autres individus... ; il y a même des musiciens sourds, qui écoutent de la musique en ressentant les vibrations d'un sol spécial transformé en géante membrane de haut-parleur par leurs pieds<sup>123</sup>), et, le cas échéant, répondre par une adaptation.

"Pādāṅguṣṭhāsana" : le pouce et l'index enlacent le gros orteil. Encore une fois, trois éléments se réunissent. Le gros orteil : si ce n'est pas toujours le plus long, c'est toujours le plus gros des orteils, et, en tant que tel, il est chargé de missions de poids, en statique et en dynamique ; la racine du gros orteil est le deuxième par ordre d'importance parmi les trois piliers du pied sur lesquels est réparti le poids du corps, et, en plus, c'est le point de réunion de deux des trois arches du pied, l'arche longitudinale médiale et l'arche antérieure transverse. Le gros orteil fait aussi œuvre de pionnier dans l'exploration de nouveaux terrains : c'est celui-là qu'on trempe dans l'inconnu quand on avance à tâtons, c'est celui-là qu'on trempe dans l'eau de la mer pour prendre la température, avant de se jeter dedans corps entier. Le gros orteil

<sup>122</sup><http://www.yogaplano.com.br>

<sup>123</sup><http://etudiant-eemi.com/les-sourds-aiment-la-musique>

représente une intelligence primordiale, qui, quand on marche pieds nus, alimente le cerveau d'un flux constant d'informations sensorielles : sur la plante du gros orteil se trouve justement la zone réflexe plantaire qui correspond au cerveau. Le pouce et l'index : de la même manière que le pouce, l'un, est en opposition par rapport à l'index et aux trois autres doigts de la main, Brahman, au-delà de ce qui relève de l'individuel, au-delà de toute qualité, est en opposition par rapport à jīvātman, qui est comme un doigt qui indique vers Brahman, et aux trois guṇas. Dans l'art des "mudrās", quand le bout du pouce et le bout de l'index se touchent, on parle de "jñāna mudrā", de "jñāna" ("connaissance"), synonyme de "vidyā" ("connaissance de sa véritable nature [d'origine divine]"), et de "mudrā", le symbole de la réalisation de jīvātman dans Brahman, le but du voyage d'auto-exploration, et le voyage lui-même : "The thumb represents Brahman, the Eternal Absolute, the immanent principle. The forefinger, the index one, which indicates this and that, you and other, is the jīvi, the individual, feeling separate and distinct. When these two are joined at the tip, held in that position, it is the jñāna mudra, the gesture of wisdom, for wisdom consists in the jīvi becoming One with the Brahman, the mergence of that which felt that it had emerged !" <sup>124</sup> Le lien est restitué, le cercle est bouclé. En analogie d'ailleurs avec le passage d'une respiration sans à une respiration avec "ūjjayī", lors de l'installation de "tristhāna" au début de la séance : c'est le passage du son "ahaṁ" ("je" : la vie d'individu, de jīvātman, commence au moment où le cordon ombilical entre mère et bébé est coupé, avec le tout premier souffle, le souffle de l'autonomie en approvisionnement d'oxygène, rappelant les deux syllabes de "ahaṁ", "a" pour l'inspir, "haṁ" pour l'expir - sauf pour ces pauvres novices dans ce Monde qu'on tape sur les fesses pour les faire crier et pour qui ce tout premier acte d'individualité portera toute leur vie durant l'empreinte d'un cri de douleur) au son "so'haṁ" (de "sa" ["celui-là"] et de "ahaṁ" : "Celui-là je suis. = Je, individu, jīvātman, suis Brahman."). Une séance de "āsana" n'est pas une séance de "mudrā", certes, mais sur le plan postural il est aussi intéressant d'enlacer juste le gros orteil avec le pouce et l'index, dans "pādāṅguṣṭhāsana" et ses variations dans l'espace ("paścimottānāsana" A + "ūrdhva mukha paścimottānāsana") : au lieu de tirer par les orteils pour rapprocher la tête des pieds, avec le risque de se bloquer les épaules et par conséquent les hanches, on s'oblige à travailler sur l'étirement (l'appui des pieds sur le sol lance l'étirement de toute la chaîne musculaire postérieure, depuis l'aponévrose plantaire jusqu'à l'arrière du crâne, en passant par les mollets, les muscles ischio-jambiers, fessiers, lombaires et dorsaux, ce qui facilite la bascule du bassin, avec le coccyx qui se dirige vers le Ciel). "Pāda hastāsana" : la plante du pied et la plante de la main, notamment le 1 R et le 8 MC, sont en contact, et, au fur et à mesure que la bascule du bassin progresse, la tête se rapproche toujours plus des pieds et des mains. La réunion de trois éléments, encore une fois ! L'intelligence primordiale du pied et l'intelligence émotionnelle de la main, serviteur fidèle du cœur-Roi, se reconnectent, l'énergie du 1 R et l'énergie du 8 MC s'entremêlent, s'équilibrent. Sur le plan postural, après la régularité du sol et pour s'adapter au défaut de planéité de la plante de la main, il faut développer de nouvelles sensations dans la plante du pied : il faut accepter de se laisser temporairement déséquilibrer, pour développer un nouvel équilibre, plus confirmé ; à cela s'ajoute le fait que les orteils soient levés, ce qui amplifie encore l'étirement de l'arrière des jambes.

Ici, dans "pādāṅguṣṭhāsana" + "pāda hastāsana", et à la différence de leurs versions assises et couchées respectives ("paścimottānāsana" A + "ūrdhva mukha paścimottānāsana", "paścimottānāsana C"), les pieds ne sont pas ensemble, mais il y a un écart, à deux largeurs de pied, entre eux : sur le plan postural, grâce à un appui correct des pieds sur le sol, il y a

---

<sup>124</sup>Charlene Leslie-Chaden, *A Compendium of the Teachings of Sri Sathya Sai Baba*, Sai Towers Publishing, 2004, p. 289

assez d'enracinement, d'ancrage, pour éviter d'exposer les hanches et la colonne vertébrale à des forces asymétriques. Sur le plan symbolique, il y a passage du pied monolithique de la montagne, qui permet la station debout, aux deux pieds de l'être humain, qui lui permettent de se mettre en marche, vers de nouveaux horizons, en commençant par le tout premier pas, d'un mètre, vers sa droite. Pour se positionner, pendant un bref instant, en Homme de Vitruve, puis pour se pencher dans le tout premier triangle.

La réunion des trois intelligences de la tête, des pieds et des mains donne lieu à une nouvelle stabilité dynamique entre elles. Le savoir n'est libérateur, émancipateur de l'égo, "mokṣa", que quand il touche l'individu dans toutes ses dimensions. Mais surtout : ce n'est pas en tirant par les orteils que la tête se rapproche des pieds ! Ce n'est pas en tirant par les racines qu'on fait pousser l'arbre de la connaissance.

Et ainsi, fort de ce savoir, après s'être repéré sur la feuille de route, notre conducteur est prêt à démarrer.

## Les triangles<sup>125</sup>

<b>trikoṇāsana</b>	=	tri	+	koṇa	+	āsana
		<b>tri</b>	=	trois		
		<b>koṇa</b>	=	angle		
				(aussi, en mathématiques)		
				symbolisant le chiffre quatre		
	=	triangle				
	▶	<b>de trois naît un quatrième :</b>				
		<b>"Mind, spirit and body have to be one ;</b>				
		<b>three in one, and one in three."</b>				<sup>126</sup>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b>				
		"Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut. Et vice-versa."				

Dans le yoga, dans l'Hindouisme, en Inde, et dans la vie tout court : impossible d'échapper au chiffre trois !

"Pādāṅguṣṭhāsana" + "pāda hastāsana" : anticipation, de manière emblématique, d'un état réunissant les trois intelligences de la tête, des pieds et des mains. Etat qui n'est pas gratuit : pour l'atteindre, il faut apprendre à intégrer un tas d'éléments (l'appui des pieds sur le sol, l'étirement de l'arrière des jambes, la bascule du bassin, la détente des épaules..., et enfin, et ce n'est pas le moins important, la modestie d'accepter que le mental ne représente pas l'état d'intelligence supérieure, qui reste encore à atteindre). Grâce à la tête : la faculté de penser. Grâce aux pieds : la faculté de (faire) bouger les choses. Grâce aux mains : la faculté d'échanger avec les autres à partir du cœur. Ce sont ces trois facultés de l'intelligence humaine auxquelles font appel justement maints systèmes tripartites. Les trois voies traditionnelles du yoga : la voie de la connaissance, la voie de l'action et la voie de la dévotion ("jñāna mārga", "karma mārga" et "bhakti mārga"). Les trois premiers stades de la vie brahmanique : l'état de disciple s'instruisant auprès de son maître, l'état de maître de maison et l'état de retraité, après s'être reproduit, soit dans son œuvre, soit dans ses enfants ("brahmacarya", "gṛhastha" et "vānaprastha"). Qui vont de pair avec les trois premiers buts de l'existence humaine : apprendre à s'insérer dans les lois qui régissent l'ordre cosmique, exercer un métier pour pouvoir fonder une famille et goûter les belles choses de la vie ("dharma", "artha" et "kāma"). Les trois premiers "Pādas" des "Yoga-Sūtras" de Pātañjali : yoga, quoi, comment et pour quoi ("Samādhi Pāda", "Sādhana Pāda" et "Vibhūti Pāda"). Quoi, l'objet : dans le tout premier mot déjà, "atha"<sup>127</sup> ("maintenant"), en ouverture, l'invitation à revenir à l'instant éternellement présent, à contrôler le mental, toujours occupé avec ses hypothèses toujours insolubles sur le passé, le futur, et, pire encore, le conditionnel ; "la cessation" de toute oscillation mentale<sup>128</sup> ; "la cessation" de toute oscillation respiratoire, "nirvāṇa", de "nir" ("sans") et de "vā" ("souffler"). Comment, la méthodologie d'intégration : la pratique ("abhyāsa"), l'ascèse, l'ardeur et l'auto-discipline, fondées sur un désir brûlant, et, en même temps, le détachement ("vairāgya") ; être en action, et, en même temps, être conscience-témoin à soi-même en action. Pour quoi, la pierre de touche pour vérifier si l'objet a été bien intégré : la pureté du cœur, condition sine qua non du dépassement de soi-même ; l'acquisition de pouvoirs yogiques soi-disant surnaturels ("siddhis") ; la faculté de

<sup>125</sup>Un des premiers textes traitant de trigonométrie est justement le Śulba-Sūtra (datation difficile, quelque part entre 800 et 200 a.C.).

<sup>126</sup>citation de B.K.S. Iyengar

<sup>127</sup>Yoga-Sūtras I 1 ("atha yogānuśāsanam")

<sup>128</sup>Yoga-Sūtras I 2 ("yogaś cittavṛttinirodhaḥ")

comprendre la nature et le fonctionnement de l'esprit que l'on est<sup>129</sup> ; "The power of the heart centre is unbelievable.<sup>130</sup> A seeker with mastery over the anāhata centre has free access to both the visible and the invisible worlds. Time surrenders to him ; space surrenders to him. If he uses this centre, he can travel to any part of the world in a few seconds in his subtle body. But if he does so, he takes a great risk."<sup>131</sup> Ultimativement, la libération des trois asservissements : au mental, au corps et à l'égo.

La liste des triades est loin d'être finie : "triguṇa"<sup>132</sup>, "tridośa"<sup>133</sup>, "triśārīra", "tristhāna", "avasthātraya"<sup>134</sup>, et, last, but not least, "trimūrti"<sup>135</sup>.

Neutron, proton, électron. Règne minéral, règne végétal, règne animal.

Et encore beaucoup d'autres.

Qu'est-ce que toutes ces constellations triangulaires ont en commun ?

Du triangle, expression par excellence de la synthèse de trois éléments, naît leur dépassement dans un quatrième élément : l'équi-libre (entre deux, il peut y avoir un qui est dominant ; entre trois, chacun des trois est toujours contre-balancé par les deux autres) ; la stabilité, dynamique ! Ainsi, des trois formes d'intelligence naît une quatrième : l'autonomie spirituelle. Et des trois premiers stades de la vie brahmanique, naît un quatrième : la renonciation - mais quel type ? La renonciation extérieure ("saṃnyāsa") ou la renonciation intérieure ("tyāga") ? Si, de prime abord, "saṃnyāsa", le retrait complet du monde, semble être bien plus exigeant que "tyāga", qui implique une participation active continue aux affaires du monde, en réalité, ce dernier est le type de renonciation qui demande à l'individu de grandir spirituellement : pour celui qui vit en réclusion, au sommet d'une montagne, il est plus facile de "renoncer" aux fruits de ses actes, car il n'y a pas d'actes qu'il poserait (ce qui peut être une manière d'éviter le désir de vouloir avoir une emprise sur les fruits de ses actes), que pour celui qui, tout en posant des actes, renonce aux fruits de ces actes. Ce faisant, il pose l'acte fondamental de sa liberté. Ainsi, des trois premiers buts de l'existence humaine naît un quatrième : l'émancipation ("mokṣa") de toute identification, fallacieuse ! Et des trois premiers "Pādas" des "Yoga-Sūtras" de Pātañjali, naît un quatrième : celui qui parle de la libération absolue ("Kaivalya Pāda").

Dans la liste des triades, d'une manière analogue, quand les trois guṇas sont équilibrés-unis, le Soi non-manifesté, puruṣa, est absous de prakṛti, le monde manifesté, qui est lui-même dissout dans le point de calme, là où la roue du potier s'arrête : "Voici comme Śrī Aurobindo explique le jeu de ces guṇas : 'Quand ces trois pouvoirs de l'énergie de prakṛti sont en équilibre, tout est en repos, il n'y a point de mouvement, d'action, ni de création, et il n'y a par conséquent rien à refléter dans l'être immuable de l'Ame consciente. Mais quand est rompu l'équilibre, les trois guṇas tombent en un état d'inégalité où ils luttent et réagissent entre eux ; alors commence l'enchevêtrement inextricable et incessant de création, de conservation, de dissolution, le déroulement des phénomènes du cosmos. Ce mouvement continue tant que puruṣa consent à réfléchir le trouble qui obscurcit sa nature éternelle, lui attribuant la nature de prakṛti ; mais quand il retire son assentiment, les guṇas reprennent leur

---

<sup>129</sup>Yoga-Sūtras III 35 ("hrdaye citta-samvit")

<sup>130</sup>Si les neurones du cerveau (85-100 milliards) sont beaucoup plus nombreux que les neurones du cœur (40.000), ces derniers génèrent un champ électromagnétique dont la composante magnétique est 5.000 fois plus forte que celle du champ généré par le cerveau.

<http://www.lesensdelexistence.com/des-neurones-dans-le-coeur>

<sup>131</sup>Sri Chinmoy, *Kundalini : The Mother Power*, Aum Publications, 1992, p. 24

<sup>132</sup>les 3 essences ou qualités constitutives de prakṛti

<sup>133</sup>les 3 humeurs du corps

<sup>134</sup>les 3 états de conscience

<sup>135</sup>Brahmā, Viṣṇu et Śiva

équilibre et l'Ame retourne à son immobilité éternelle et sans changement ; elle est délivrée des phénomènes.<sup>136</sup>

Neutron, proton, électron : font l'atome. Règne minéral, règne végétal, règne animal : font l'Homme (les végétaux se constituent à partir des minéraux puisés dans la Terre, les animaux se constituent à partir des végétaux, et l'Homme se constitue à partir de tous les trois).

Le triangle, ce "trois desquels naît un quatrième", résume donc la quintessence du yoga, l'objet, le chemin et le but à atteindre au bout du chemin : le destin de l'Homme qui se veut conscient. Il n'est pas étonnant qu'on retrouve un triangle (deux triangles) dans "padmāsana", l'assise du lotus donnant accès à "prāṇāyāma" (techniques de contrôle du souffle vital prāṇā) et à "dhyāna" (techniques de contrôle du mental perceptuel "manas"). Un triangle en bas, formé entre "mūlādhārā", "support de la racine", et les articulations des deux genoux. Un triangle en haut, formé entre "sahasrāra", "couronne aux mille rayons", et les articulations des deux poignets. Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut. Et vice-versa.



137

Deux triangles que l'on peut, d'ailleurs, emboîter et superposer entre eux :



138

---

<sup>136</sup>Jean Herbert, *Spiritualité Hindoue*, Editions Albin Michel, 1972, p. 81

<sup>137</sup><http://www.medizeal.com/2014/02/padmasana-benefits-to-health.html>

<sup>138</sup>photo de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*

Deux triangles emboîtés et superposés entre eux : symbole puissant utilisé dans beaucoup de traditions.

Le Sceau de Salomon :



139

La Pierre Philosophale :



140

<sup>139</sup><http://www.matemius.fr/articles/geometrie/hexagone-sceau-de-salomon.html>

<sup>140</sup><http://www.ledifice.net/7033-1.html>

Alors combien est-ce qu'il y a de triangles dans le parcours des triangles ?

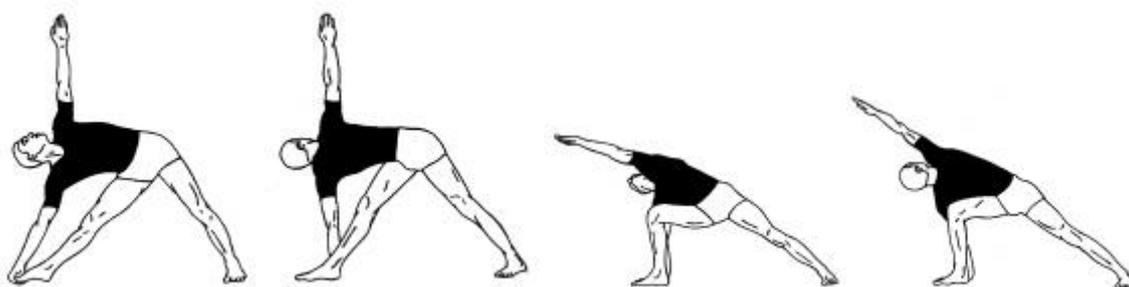
Tout dépend de la manière de les compter... A ma manière de voir, il y en a neuf : quatre asymétriques ("utthita + parivṛtta trikoṇāsana" + "utthita + parivṛtta pārśvakoṇāsana" ; quatre symétriques ("prasārita pādottānāsana" A-D) ; un "mixte", asymétrique en bas et symétrique en haut ("pārśvottānāsana"). Magie des chiffres : la combinaison des chiffres trois et quatre, allusion à la forme géométrique de la pyramide ; neuf, le chiffre avec lequel commence quelque chose de neuf.

## Les triangles asymétriques

<b>utthita</b>	=	ut + hita
		<b>ut</b> = s'échappant vers le haut, hors de soi
		mots apparentés :
		(anglais) out
		(allemand) aus
		<b>hita</b> = émis, envoyé, lancé
	=	dressé vers le Ciel, levé
<b>parivṛtta</b>	=	pari + vṛtta
		<b>pari</b> = autour de ;
		(qui a fait tout le tour)
		complètement,
		entièrement,
		totalemment
		mots apparentés :
		(grec) peri
		<b>vṛtta</b> = révolu
		mots apparentés :
		(slovène) vrtel
	=	retourné, révolu autour de soi-même
<b>trikoṇāsana</b>	=	triangle
	->	son sommet : le bout du majeur de la main levée
		sa base : la ligne entre les deux chevilles
<b>pārśvakoṇāsana</b>	=	pārśva + koṇa + āsana
		<b>pārśva</b> = côté, flanc
	=	triangle qui travaille le flanc
	->	son sommet : l'épaule du bras levé
		sa base : la ligne entre les deux chevilles
<b>utthita trikoṇāsana</b>	=	triangle dressé vers le Ciel
<b>parivṛtta trikoṇāsana</b>	=	triangle révolu autour de soi-même
<b>utthita pārśvakoṇāsana</b>	=	triangle avec le flanc dressé vers le Ciel
<b>parivṛtta pārśvakoṇāsana</b>	=	triangle avec le flanc révolu autour de soi-même
	▶	<b>déployer + dérouler</b>
		<b>les réserves d'espace</b>
		<b>cachées sous-utilisées dans le corps</b>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b>
		Qu'est-ce que je cache,
		à l'intérieur de moi-même, devant moi-même ?
		cuirasses musculaires, cuirasses émotionnelles



141



142

Toute la beauté des triangles asymétriques réside dans leur capacité à déployer et à dérouler toutes ces réserves d'espace cachées sous-utilisées dans le corps, fruit des rétrécissements qu'on a subis ou qu'on a, d'une manière ou d'une autre, consenti à subir, tout au long de sa vie. Ici, le moment est venu de réclamer sa liberté originelle : il s'agit de récupérer un maximum de "utthita" et de "parivṛtta". "Utthita" : le redressement de soi-même vers le Ciel. Ce que j'avais appelé "le long" : |, 1, "un", "unus". Puruṣa. A partir de l'appui des pieds sur le sol : l'auto-allongement. A partir de l'auto-allongement : l'ouverture. A partir de l'ouverture : de nouvelles possibilités qui s'ouvrent, en flexion, en torsion. "Parivṛtta" : la révolution autour de soi-même, autour de son propre centre d'énergie. Ce que j'avais appelé "le rond" : O, 0, "tourner", "vertere". Prakṛti. "Unus" et "vertere" : les deux constituants de l'"Universum" !

Le triangle : ce "trois desquels naît un quatrième".

Une direction : une flèche projetée en avant.

"Trikoṇāsana" : un triangle rectangle, en réalité : trois triangles, qui s'assemblent pour former un triangle rectangle. Son sommet : le bout du majeur de la main levée, celle qui vise le Ciel. Dans l'art des "mudrās", le majeur représente "sattva", l'essence sainte de la lumière, transparence, pureté-vérité, conscience : "The three remaining fingers represent the three guṇas - the three modes of temperament, thought and action, observable in all people - with the middle finger being the Sathwic guṇa (calm, pure, balanced nature)."<sup>143</sup> Sa base : la ligne entre les deux chevilles. Rappel de "jñāna mudrā", le symbole de la connaissance de soi, qui

<sup>141</sup> <http://up4yoga.com/parivritta-trikonasana>

<sup>142</sup> <http://chadyoga.me/asana-galleries>

<sup>143</sup> Charlene Leslie-Chaden, *A Compendium of the Teachings of Sri Sathya Sai Baba*, Sai Towers Publishing, 2004, p. 289

commence par une prise de conscience de ses racines : tout comme dans "pādāṅguṣṭhāsana", dans "utthita trikoṅāsana", le bout du pouce et le bout de l'index de la main baissée, celle qui vise la Terre, se touchent, enlacent le gros orteil entre eux. "Pārśvakoṅāsana" : ce même triangle, "décalé" vers le côté. Son sommet : l'épaule du bras levé. Sa base : la ligne entre les deux chevilles. Décalé aussi vers le bas. "Trikoṅāsana", proche du Ciel, et "pārśvakoṅāsana", proche de la Terre : comme en haut, comme en bas, la même stabilité.

Mais pour atteindre le Ciel, il faut avoir les deux pieds fermes sur terre, vivants, en lien vivant entre eux et avec la Terre ! Sous peine de perdre l'équilibre, s'ériger en colosse sur des pieds d'argile et s'écraser fatalement. Rappel de la leçon de "pādāṅguṣṭhāsana" + "pāda hastāsana" : l'intelligence de la tête se penche devant l'intelligence des pieds. Cela ne sert à rien d'afficher, de la part de la tête, le plus noble des savoirs, si, de la part des pieds, ce savoir n'est pas intégré : au fur et à mesure qu'on descend le long du corps, il devient même de plus en plus ignoble. Il transforme la posture en statue, la vie en mort : "O Roi, tu regardais, et tu voyais une grande statue ; cette statue était immense, et d'une splendeur extraordinaire ; elle était debout devant toi, et son aspect était terrible. La tête de cette statue était d'or pur ; sa poitrine et ses bras étaient d'argent ; son ventre et ses cuisses, d'airain ; ses jambes, de fer ; ses pieds, en partie de fer et en partie d'argile. Tu regardais, lorsqu'une pierre se détacha sans le secours d'aucune main, frappa les pieds de fer et d'argile de la statue, et les mit en pièces. Alors tout le fer, l'argile, l'airain, l'argent et l'or, furent brisés ensemble, et devinrent comme la balle qui s'échappe d'une aire en été ; et le vent les emporta, et nulle trace n'en fut retrouvée. Mais la pierre qui avait frappé la statue devint une grande montagne, et remplit toute la Terre."<sup>144</sup> L'intelligence qui habite ou qui n'habite pas les pieds conditionne toute la posture.

Le triangle, exécuté avec exactitude mathématique, quand toutes les parties du corps sont dans leur axe et alignées les unes sur les autres, constitue la forme géométrique la plus stable. Le revers de la médaille : toute déviation, grande ou petite, des axes et de l'alignement perturbe la stabilité, et, en conséquence, la capacité du don de soi au plein potentiel d'amplitude de "utthita" et de "parivṛtta". Ceci est particulièrement valide pour les triangles asymétriques : ils sont à la fois outil de diagnostic et moyen de dépasser les maintes sources de déséquilibres. Telles que :

- les pieds

Est-ce qu'il y a un lien vivant entre les pieds et la Terre et entre les deux pieds ?

(Est-ce qu'il y a rebondissement du corps entier, depuis la plante des pieds - avec engagement du 1 R - jusqu'au sommet de la tête ?)

Est-ce que l'écart entre les deux pieds n'est ni trop étroit ni trop large ?

(Dans les deux cas, la forme du triangle est corrompue ; la posture et le vécu de la posture est moins agréable - moins d'effet d'étirement - et moins ferme - moins de stabilité -.)

Est-ce que le poids du corps est réparti d'une manière égale sur les deux pieds ?

(Eventuellement, vérifier à l'aide de deux balances.)

Est-ce que les deux pieds sont sur la même ligne ?

(Vérifier à l'aide du tapis.)

Est-ce que la voûte plantaire du pied arrière est haute ?

(Eventuellement, plaquer ce pied contre le mur.)

Est-ce que le troisième orteil du pied avant est dans l'axe longitudinal du talon ?

- "mūla-bandha"

Est-ce que "mūla-bandha" est bien intégré ?

(Idéalement, il faudrait être capable de tenir la posture sans être appuyé sur la main qui touche le sol.)

---

<sup>144</sup>Livre de Daniel II 31-II 45

- la taille

Est-ce qu'il y a étirement égal des deux côtés de la taille ?

(Demander un regard extérieur.)

- les épaules

Est-ce que les deux épaules sont dans le même axe vertical ?

(Demander un regard extérieur.)

- "utthita trikoṇāsana" et "utthita pārśvakoṇāsana"

Est-ce que le torse est dans le même plan que les jambes ?

(Eventuellement, effectuer la posture le dos contre le mur pour vérifier si les deux omoplates touchent le mur.)

- "parivṛtta trikoṇāsana" et "parivṛtta pārśvakoṇāsana"

Est-ce que les deux hanches sont au même niveau ?

(Eventuellement, demander à quelqu'un de maintenir le bassin en place à l'aide d'une sangle.)

- "utthita trikoṇāsana" et "parivṛtta trikoṇāsana"

Est-ce que les genoux sont verrouillés ?

- "utthita pārśvakoṇāsana" et "parivṛtta pārśvakoṇāsana"

Est-ce que la cheville, le genou et la hanche de la jambe avant sont dans le même plan ?

Est-ce que le genou de la jambe avant ne dépasse pas la ligne des orteils ?

Liste non-exhaustive...

Toute la beauté, la poésie, d'un mariage parfait  
entre le redressement de soi-même vers le Ciel  
et la révolution autour de soi-même, autour de son propre centre d'énergie :



## Les triangles symétriques

### prasārita

### pādottānāsana

**A-B** = prasārita + pāda + uttāna + āsana  
pra + sṛ ut + tan

**pra** = en avant de, de bout en bout  
mots apparentés :  
(latin) pro

**sṛ** = courir

**prasārita** = écarté, étalé, exposé

**ut** = s'échappant vers le haut, hors de soi

**tan** = tendre

**uttāna** = étendu vers le haut

= le principe de la pyramide :  
une base élargie et le sommet qui monte en flèche vers le Ciel,  
une harmonie géométriquement parfaite

### prasārita

### pādottānāsana

### D

variations dans l'espace :

upaviṣṭa koṇāsana

A + B

supta koṇāsana

A + B

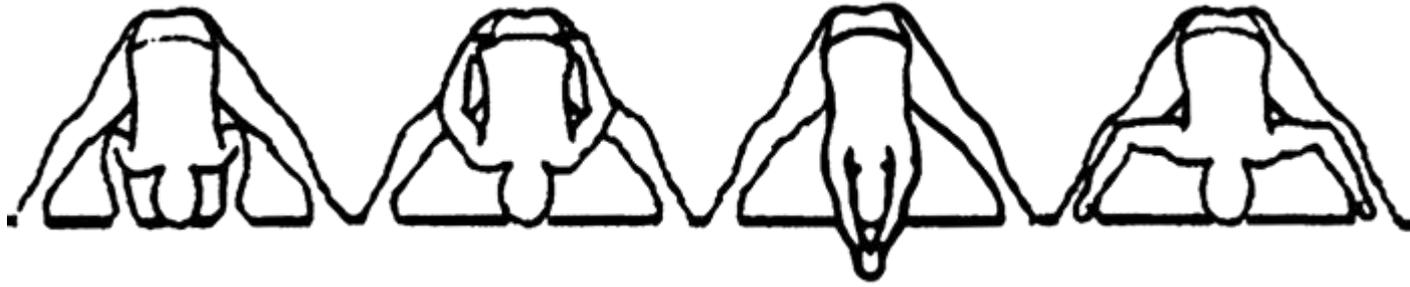
▶ **assurance, expansion, vitalité**

▶ **question(s) à méditer :**

Est-ce que j'ose l'expansion dans l'espace de la liberté

(peu connu et peu confortable, dans un premier temps)

ou est-ce que je reste dans la zone de confort de mes peurs connues ?



Dans les triangles asymétriques, tout l'art est de trouver l'équilibre entre les deux côtés du corps. Dans les triangles symétriques, en plus de cela, il est question de trouver l'équilibre entre l'avant et l'arrière du corps : pour éviter de chanceler, le centre de gravité ne doit pencher ni trop en avant ni trop en arrière, et ceci ni en dynamique, quand on prend la posture (inspir : flexion en arrière - expir : flexion en avant), ni en statique, le temps qu'on la tient. Être placé les pieds écartés aide en ce sens à corroborer la stabilité : la base de sustentation est plus large, le centre de gravité est plus bas.

"Prasārita pādottānāsana" est une progression de "uttānāsana", la transition posturale "dve", dans "sūrya namaskāra" : avec la même intention ("ut" + "tan" + "āsana"), mais avec les pieds écartés ("pra" + "sṛ" + "pāda"). Points partagés : plus les pieds s'enfoncent dans le sol, plus l'arrière des jambes s'étire vers le haut, plus le bassin tourne autour des têtes fémorales, plus le coccyx se dirige vers le Ciel, et, mutatis mutandis, plus les mains s'enfoncent dans le sol, plus l'avant du buste s'ouvre, plus les omoplates se rapprochent, plus le sternum se dégage ; de la qualité des appuis dépend donc directement la qualité de l'allongement et de l'ouverture. Points nouveaux : quand l'écart entre les deux pieds n'est ni trop étroit ni trop large, mais juste, les deux talons et le coccyx forment les trois sommets d'un triangle équilatéral, expression par excellence d'un équilibre stable, harmonieux, sain ; c'est de lui que naît l'assurance pour se donner sans retenue, "à corps perdu", aux flexions en arrière et en avant, c'est de lui que naît l'expansion dans l'espace (il y a un lien entre "prasārita" et "prasāraṇa" ["expansion"]), dans un espace peut-être encore trop habité par des peurs, notamment la peur de tomber, par les contractures qui vont avec, les histoires, les drames, qu'on se fabrique autour de ses peurs, et les attachements à ces peurs ; mais toujours est-il qu'une peur, ancienne, connue, continue à être plus rassurante qu'une nouvelle latitude (d'action) inconnue ! Aussi dans la progression de "prasārita pādottānāsana" A-D y a-t-il progression dans la confrontation de la peur de tomber. A : à partir d'une base élargie, confirmation de la qualité de l'allongement et de l'ouverture, pour avancer plus loin, pour toucher le sol, d'abord avec le sommet de la tête, puis avec le front, le nez, le menton. B : les deux mains, appuyées sur la taille, rendent plus palpable la sensation de la bascule du bassin et du rapprochement des omoplates, mais comme elles ne sont plus disponibles comme appui subsidiaire sur le sol, il faut trouver en soi le courage de chercher un nouvel équilibre. C : les deux mains, accrochées entre elles derrière le dos, aident à rapprocher encore plus les omoplates, ce qui donne "des bras plus longs", ce qui donne plus de possibilité de rapprocher les poings du sol, mais comme elles tirent le corps plus vers l'avant et plus vers le bas, il faut à nouveau adapter l'équilibre. Ici, soit on passe à D : rappel de "jñāna mudrā" - ainsi, le cercle est bouclé entre "utthita trikoṇāsana" et "prasārita pādottānāsana" D. Soit, facultativement, on avance encore plus loin dans la confrontation de sa peur, en préparation des postures inversées : le sommet de la tête et les mains prennent à nouveau appui sur le sol, les jambes montent latéralement,

pour se rejoindre en haut, dans une variation de "sālamba śirṣāsana", après elles descendent, prennent appui sur les coudes, remontent, redescendent (position de départ).

Quelques mots sur le triangle équilatéral : il symbolise non seulement l'équilibre, la stabilité, mais aussi la vitalité. Dans l'Āyurveda, "samdośa", l'état d'équilibre et d'égalité des forces entre les trois humeurs, signe d'une constitution forte, peut être représenté par un triangle dont les trois côtés sont égaux.<sup>147</sup> Les constitutions avec une ou deux humeur(s) dominante(s) sont représentées par des triangles irréguliers.

---

<sup>147</sup>Vinod Verma, *Ayurveda : A Way of Life*, Gayatri Books International, 2008, p. 23



## Pārśvottānāsana

<b>pārśvottānāsana</b>	=	pārśva +	uttāna +	āsana
		<b>pārśva</b> =	côté, flanc	
		<b>uttāna</b> =	étendu vers le haut	
	=	étirement intense (égal) des deux flancs (jusqu'à ce que le haut du corps, "couché" sur la jambe avant, forme avec celle-ci une seule ligne, rappelant la pente d'une pyramide)		
	▶	<b>une première démarche vers l'infini</b>		
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> faire le tri entre ce qui est pur et ce qui est impur, entre ce qui sert et ce qui ne sert pas ou plus à l'auto-grandissement et à l'ouverture-fleuraison		





"Pāścīmatānāsana" est, d'un côté, une combinaison des triangles asymétriques et symétriques, de l'autre, la culmination des triangles. Asymétrique en bas, symétrique en haut : "hybride" entre "parivṛtta trikoṇāsana" et "prasārita pādottānāsana". Ou : "prasārita pādottānāsana", tourné de 90 °. Introduisant un nouveau geste des mains : "pāścīma namaskāra mudrā", de "pāścīma"("Occident" ; face du corps tournée vers le coucher du Soleil, face postérieure ; "dos"). Posture dont la silhouette et le nom en anglais rappellent ce qui constitue "la carrière de rêve pour tout triangle qui se respecte" : la pyramide, centre de pouvoir, centre d'énergie. L'ultime chef-d'œuvre dans l'art de combiner flexions en arrière et en avant, sens de l'équilibre et étirement global du corps, avec accent particulier sur l'étirement intense (égal) des deux flancs, jusqu'à ce que le haut du corps, étiré à son maximum, puisse se couler sur et former une seule ligne, la pente de la pyramide, avec la jambe avant, étiré à son maximum, elle aussi. Le neuvième et le point culminant dans le parcours des triangles.

La pyramide fait partie de la géométrie sacrée. La pyramodologie commence à comprendre seulement les effets de la forme spécifique de la pyramide tant sur le monde de la Matière que sur le monde de l'Esprit : une pyramide est un générateur bio-architectonique d'ions négatifs, qui ont un effet équilibrant ("déstressant") sur le champ électromagnétique du corps et interviennent dans les mécanismes d'auto-réparation de la cellule. Des expériences menées dans des pyramides, notamment par Bill Kerell<sup>150</sup>, ont démontré p.ex. : placés à son intérieur, des lames de rasoir s'affûtent, des cadavres se momifient, des aliments se conservent mieux, des crevettes cultivées à l'intérieur d'une pyramide ont une durée de vie significativement plus élevée (un an au lieu de sept semaines seulement) et une taille plus grande (deux à trois fois) par rapport à leurs congénères hors pyramide, et les effets bénéfiques d'une méditation se prolongent. Les pyramides égyptiennes ne sont donc pas seulement sur le plan symbolique, mais aussi au sens littéral, une suite de marches vers le Ciel, vers l'infini, vers l'immortalité ! Mais quelle est la démarche à suivre pour accéder à l'immortalité ? Première indication : "pāścīma namaskāra mudrā". Quand les deux mains sont jointes en prière derrière le dos, d'un côté, l'espace entre les omoplates, la colonne vertébrale, l'effort d'auto-grandissement, d'ouverture-fleuraison, est plus tangible, de l'autre, le bord extérieur des auriculaires, trajet du méridien de l'intestin grêle, touche le cœur par derrière, par le dos. Or, l'intestin grêle, chargé de faire le grand tri, d'assimiler ce qui est pur et d'éliminer ce qui est impur, qu'il s'agisse d'aliments, qu'il s'agisse de constructions mentales, est en ce sens le meilleur conseiller du Roi-cœur. C'est l'athanor, le four philosophique, permettant de réaliser la pierre philosophale, promesse d'immortalité. Et qui passe par la purification. Le tamisage de l'or.

<sup>149</sup><http://chadyoga.me/asana-galleries>

<sup>150</sup><http://www.pyramid-cafe.in/Power.html>

### + Quelques postures facultatives, de la 3° + 4° série

Intercalées entre les huit premiers triangles + "pārśvottānāsana", pour ceux qui sont avancés dans la pratique de la 1° série et ceux qui pratiquent déjà la 2° et/ou la 3° série. Pour ceux qui peuvent ou veulent aller encore plus loin.

**eka pāda**

**rāja**

**kapotāsana**

(ou

**une posture**

**préparatoire) =**

eka + pāda + rāja + kapota + āsana

**eka** = 1

**rāja** = Roi

**kapota** = colombe, pigeon

= la colombe : messenger du Ciel, clé du Ciel

-> le buste bombé, rappelant la poitrine d'une colombe

▶ **donner le moi pour (re)gagner le Soi**

▶ **question(s) à méditer :**

la noblesse du cœur

Comment se purifier de l'emprise de l'égo ?



151



152

---

<sup>151</sup><http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/AllAsana>  
<sup>152</sup><http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/AllAsana>

Quand la coopération entre l'intestin grêle et le cœur se passe bien et que le Roi-cœur écoute son meilleur conseiller, pour faire les bons choix, ils participent à une œuvre de purification (al)chimique, démarche pour accéder au Ciel, à l'infini, à l'immortalité. Trouver le Paradis sur Terre, déjà, est dans le domaine des possibles, mais il faut faire un effort : la purification du cœur, "la rééducation" ou "le déconditionnement" du mental. Ceci se traduit dans les noms donnés à la deuxième et à la troisième série, respectivement : "nāḍī śodhana", la purification des canaux subtils, mène à "sthira bhaga", un état de grâce "divin" durable ; un état de détente neuro-musculaire profonde mène à de nouveaux espaces de possibilités, posturales, psychologiques, spirituelles. Ceci est à la merveille illustré et porté à son apogée dans "eka pāda rāja kapotāsana".

Une première variation de "kapotāsana", avec la tête par terre, se trouve dans la deuxième série, une deuxième séquence de "rāja kapotāsana" ("rāja kapotāsana" A + B, "eka pāda rāja kapotāsana"), avec la tête dressée vers le Ciel, se trouve à la fin de la troisième série, culminant dans un placement où la symphyse est en appui sur le sol.

Avant de pouvoir effectuer "eka pāda rāja kapotāsana" intégralement, il faut souvent passer par des postures préparatoires, pour acquérir cet état de détente neuro-musculaire profonde, qui permet d'intégrer tous les éléments nécessaires : étirement et souplesse dans les jambes, ouverture des hanches, dégagement sternal, ouverture de la cage thoracique, cœur calme, respiration calme, mobilité des épaules (l'épaule est l'articulation la plus mobile du corps humain, mais malheureusement souvent figée dans un corset de tensions). Souplesse du dos, la capacité de former un arc avec le dos : en fonction de "ce qui se passe en bas et en haut", car le dos, c'est principalement "ce qui se passe entre les jambes/hanches et les bras/épaules". Quand cet état est présent, il est à nouveau possible de réunir les trois intelligences de la tête, des pieds et des mains, mais, à la différence de "pādāṅguṣṭhāsana" + "pāda hastāsana", derrière le corps et non pas devant.

Ici, l'élément le plus difficile à intégrer, c'est probablement de mettre la symphyse en appui sur le sol : il doit y avoir un équilibre réciproque entre les deux jambes, et les deux hanches doivent être au même niveau. Ceci est important à plusieurs égards : pour assurer une "mise à la terre" suffisamment forte dans la démarche vers le Ciel ; pour éviter d'exposer les hanches et la colonne vertébrale à des forces asymétriques ; pour stimuler la circulation d'énergie dans le bassin. L'énergie monte, depuis le feu digestif (le système gastro-intestinal, avec notamment l'intestin grêle, qui en constitue la partie la plus longue, d'environ six mètres), qui purifie, sublime, les énergies "brutes", vers le feu émotionnel (le cœur), "mis en exergue" dans le buste bombé très caractéristique de la posture, qui rappelle la poitrine d'une colombe, et dont elle dérive aussi son nom ("kapota"). Tout dans cette posture va vers le Ciel : la tête, les pieds, les mains, la région du cœur, le coccyx ; elle est propre d'un Roi ("rāja").

Dans la mythologie indienne, on trouve effectivement une très belle histoire avec un faucon, une colombe et un Roi, au nom de Vṛṣa Dharba, de "vṛṣa" ("taureau" : symbole de la justice ; "vertu", "acte méritoire") et de "dharba" (aussi "kuśa", desmostachya bipinnata : herbe sacrée, utilisée dans le rituel védique, aux vertus purificatrices, dite "dénudée de tout mal").

Un jour, une très belle colombe, volant dans le Ciel, se voit poursuivie par un grand faucon. La colombe se réfugie chez le Roi Vṛṣa Dharba, qui lui dit qu'elle est très belle et qu'il la protégera du faucon. Arrive le faucon. Il dit au Roi qu'il risque de mourir de faim, si le Roi lui refuse de manger la colombe. Le Roi dit qu'il peut manger du gibier à la place. Le faucon dit que le gibier ne correspond pas à sa nature, que la nourriture qui lui correspond de droit est la colombe. Mais, ajoute le faucon, si le Roi lui refuse de manger la colombe, il pourrait lui donner un morceau de sa propre chair, au même poids que celui de la colombe. Le Roi consent et découpe un morceau de sa chair. Ce morceau ne pèse pas autant que la colombe. Le Roi continue à se couper dans sa propre chair, morceau par morceau. Mais il a beau couper, la chair coupée n'égale toujours pas le poids de la colombe. Finalement, il ne lui reste

que son squelette, qu'il abandonne au faucon, comme nourriture. Alors plusieurs Dieux apparaissent, avec Indra comme chef. Il y a de la musique et des fleurs partout. Le Roi est escorté au Ciel, et un des Dieux dit que quand quelqu'un protège quelqu'un d'autre il connaîtra le même bon sort.

En guise d'interprétation, on pourrait conclure que cette histoire montre que celui qui est fort peut et doit dispenser généreusement de sa force, pour protéger celui qui est faible. Mais l'histoire s'arrêterait là... Je vois en elle plutôt une parabole sur la relation entre l'égo, l'âme et le cœur, qui, amené à choisir entre les deux, préfère se sacrifier soi-même plutôt que de sacrifier l'âme, et, ce faisant, donne non seulement une belle leçon sur la noblesse du cœur, mais aussi sur la façon de trouver le Paradis sur Terre, un état de paix intérieure profonde. Quand le cœur est purifié de l'emprise de l'égo, il est Roi. Dans beaucoup de traditions, l'âme est comparée à un oiseau, cet autre projet évolutif de bipède, en parallèle à celui de l'Homme, avec lequel il montre tant des points en commun (intelligence cognitive et sociale très développée, les bases d'un langage articulé, la capacité de se reconnaître dans un miroir, la capacité de cartographier le monde extérieur à l'intérieur de son cerveau, pour les besoins de la navigation...) que des différences (l'oiseau a déjà trouvé un chemin, physiologique, pour s'élever vers le Ciel, par contre, l'Homme, qui n'a pas d'ailes, doit en trouver un autre, psychologique, spirituel : une différence source de jalousie ou d'émulation ?). Et notamment la colombe/le faucon personnifient la paire de contraires la paix/la guerre. Mais résidant comme deux possibilités d'états à l'intérieur de chaque être humain. Est-ce que le cœur est "bien raisonné", pour faire un choix ? C'est l'épreuve du feu, car l'égo, dans la peur de rester sur sa faim, lance des menaces sournoises : si tu ne me donnes pas l'âme à manger, c'est moi qui doit mourir, si tu ne me donnes pas l'âme à manger, c'est toi qui doit mourir... Le cœur se comporte en Roi du Ciel : son désir de sauver l'âme est si pur qu'il consent à se sacrifier soi-même, tout ce qu'il a, tout ce qu'il est. Mais le poids de l'âme est inégalable, immensurable. Le Roi se donne tout entier, jusqu'à ce qu'il est un squelette sans chair, dénué de tout attachement matérialiste à ce Monde. Il donne le moi pour (re)gagner le Soi. Alors apparaît Indra, pour le rétribuer convenablement : l'escorter au Ciel. Indra : "qui va au Ciel", "Svarga", de "svar"<sup>2</sup> ("Ciel" : Paradis d'Indra, le plus haut des trois Mondes célestes, habité par Dieux et bienheureux) et de "ga" ("qui va"), Seigneur du Ciel, et, par là, lié à tous les oiseaux (la deuxième série est gorgée d'oiseaux, entre autres, le paon, dont on dit qu'il porte les 1.000 yeux d'Indra sur sa queue) ; ivre d'ambrosie, nourriture et source d'immortalité des Dieux, "amṛta", de "a" ("non-") et de "mṛta" ("mort").<sup>153</sup>

---

<sup>153</sup>"Une traduction pour jālandhāra", qui va de pair avec "le souffle victorieux", est : action d'arrêter, retenir ("dhār") le flux de "amṛta" dans le réseau ("jāla"), des nāḍīs.

## Hanumānāsana

<b>hanumānāsana</b>	=	hanu + mān + āsana
		<b>hanu</b> = mâchoire
		mots apparentés :
		(anglais) chin
		(allemand) Kinn
		<b>mān</b> = pourvu de
		<b>hanumān</b> = prognathe
		<b>Hanumān</b> = demi-Dieu à tête de singe, pourvu d'une forte mâchoire, fils du Dieu du Vent et d'une princesse, Dieu de la sagesse, patron du prāṇāyāma, patron des lutteurs
		-> aide son ami Rāma, 7° avatar de Viṣṇu, à sauver Sītā, son épouse, enlevée par Rāvaṇa, Roi des vampires
	=	le grand écart (latéral) ou la charnière entre la dimension spirituelle + la dimension matérielle, entre le monde interne + le monde externe
	▶	<b>"Le dressage des lions, des éléphants et des tigres demande beaucoup de temps et de prudence, et de la même manière le prāṇa doit être maîtrisé lentement et progressivement, selon la capacité et les limites physiques de l'élève, sinon il tuera l'élève."</b> <sup>154</sup>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> avoir un pied/une jambe dans chaque monde



155



156

"Pārśvottānāsana" est une posture préparatoire de et pourrait être utilisé pour arriver dans "hanumānāsana" : à partir de "pārśvottānāsana", agrandir l'écart entre les deux jambes, en laissant glisser la jambe avant encore plus vers l'avant, la jambe arrière encore plus vers l'arrière, jusqu'à arriver dans "hanumānāsana", qui se trouve avancé à cette place de sa place régulière vers la fin de la troisième série.

"Hanumānāsana" et "eka pāda rāja kapotāsana" : quelques points en commun et quelques différences. Sur le plan postural : ici aussi, les deux hanches doivent être au même niveau, pour pouvoir mettre la symphyse en appui sur le sol ; il y a ouverture de la région du cœur, mouvement vers le Ciel ; quand il y a suffisamment de détente, de souplesse, encore une fois, la tête, les pieds et les mains se rejoignent derrière la tête. L'élément nouveau : le grand écart. Sur le plan mythologique : encore une fois, il est possible de trouver une très belle histoire, dans laquelle un être d'origine royale, noble, Rāma, protège une créature de la Nature, Sītā, d'un ennemi farouche, Rāvaṇa. L'élément nouveau : l'aide loyale d'un ami surhumainement fort, Hanumān. Qui, encore une fois, a un lien très particulier avec le Seigneur du Ciel Indra.

<sup>155</sup> <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/AllAsana>

<sup>156</sup> <https://indyogi.com/ask-yogi-preparation-hanumanasana-monkey-pose>

Et qui fait un saut gigantesque entre l'Himalaya et l'île de Lanka, fief de Rāvaṇa. Ce qui donne, justement, le grand écart, caractéristique de cette posture.

Alors qui sont Rāma, Sītā, Rāvaṇa, Hanumān, et quel est le lien entre ce dernier et Indra ? Pour les reconnaître, il faut étudier leurs noms et leurs attributs. Rāma : de "rāma" ("joie") ; septième avatar de Viṣṇu, première incarnation de Viṣṇu en tant que véritable être humain (!) (après s'être incarné en tant que poisson, tortue, sanglier, créature moitié lion-moitié Homme, nain - petit Homme - et Paraśurāma, "le Rāma à la hache", le Rāma des arts martiaux), incarnation en tant que Homme achevé, exemplaire dans tous ses rôles (Roi de son peuple, maître spirituel, frère, ami, époux, fils...), incarnation de l'humanité elle-même (la droiture, dont l'équivalent symbolique, postural, est l'auto-grandissement, la générosité, symbolisée par l'ouverture de la région du cœur, la sagesse, qui va de pair avec la compassion). Rāma est un "jīvanmukta", de "jīva" ("vivant") et de "mukta" ("délivré"), un "délivré vivant", quelqu'un qui a accompli la libération spirituelle et réalisé le Soi déjà de son vivant, capable de vaquer aux affaires du monde sans attachement et sans souillure : le Soi incarné, devenu chair et os ; or, le Soi est "rāma" ("joie"), "ānanda" ("béatitude"). Rāma est dans ce Monde, certes, mais dans ce Monde et en même temps tout le temps dans la conscience de son "enveloppe faite de joie et de béatitude", "ānandamayakośa" : il représente la condition humaine parachevée dans sa dimension spirituelle. Sītā : de "sītā" ("sillon [de la charrue]"). Sa mère est la Terre, et son "enveloppe faite de nourriture, nourrie par les produits de la Terre", "annamayakośa", est réabsorbée par la Terre à la fin de sa vie : elle représente la condition humaine parachevée dans sa dimension matérielle. Les deux, la dimension matérielle et la dimension spirituelle, "annamayakośa" et "ānandamayakośa", Sītā et Rāma, sont inextricablement liés entre eux : physiquement, par le mystérieux "pont de pierre" entre l'Inde du Sud et l'île de Lanka, appelé "Pont d'Adam", "Pont de Rāma" ou "Setubandha", que, dans la légende, Hanumān fait construire pour faire venir en renforcement l'armée des singes, pour sauver Sītā, et dont l'origine - est-ce un fait de la Nature ou de la main de l'Homme ? - et l'âge font toujours l'objet de controverses ; symboliquement, par l'anneau que Hanumān, venu pour sauver Sītā, lui montre pour prouver qu'il est envoyé par son époux. Mais, avant tout, Sītā et Rāma sont liés par Hanumān lui-même ! Hanumān : fils du Dieu du Vent, patron du prāṇāyāma, il est lié à l'air et à la respiration ; maître de la langue et des langues (l'air est le médium de la langue, la respiration son moteur) ; détenteur de pouvoirs surnaturels (la vie éternelle, qui lui a été accordée par Brahmā ; il a le pouvoir de changer de taille et d'allonger sa queue pour saisir ses ennemis...) et d'une force surhumaine (il est capable de soulever des montagnes, lui seul est capable de soulever la massue d'or qui lui a été accordée par Indra) ; ami loyal, inséparable de Rāma et de Sītā, dont il porte l'image dans son cœur. Etre farouche, tant qu'il n'est pas apprivoisé : un jour, Hanumān l'enfant s'est incorporé le Soleil ; aussitôt les Dieux se sont prosternés devant lui, lui promettant le don de l'immortalité s'il leur rendait le Soleil, mais en vain ; alors sont venus le Dieu du Vent, le Dieu du Feu et Indra, lui proposant, à tour de rôle, la rapidité du vent, l'invulnérabilité au feu et une célébrité transcendant même celle d'Indra, toujours en vain ; finalement, Indra s'est vu obligé de l'assommer d'un coup de massue (la fin de l'histoire : furieux sur la mort de son fils, le Dieu du Vent a privé le Monde du vent, les Dieux lui ont rendu la vie, Indra lui a fait cadeau de sa massue d'or, Brahmā lui a accordé la vie éternelle, et le vent est revenu dans le Monde). Lorsqu'il n'est pas apprivoisé, il est destructif, lorsqu'il est apprivoisé, il est l'ami le plus loyal du Divin suprême incarné, ainsi que la charnière entre l'enveloppe charnelle et l'enveloppe béatifique, le grand écart<sup>157</sup> entre la dimension matérielle et la dimension spirituelle de l'Homme : Hanumān est le prāṇa,

---

<sup>157</sup>Hanumān a la mâchoire énorme car fendue par Indra : il a son attribut principal, le fait d'être entre deux, écrit sur son visage.

cette force immense et éternelle ! Car il faut avoir un pied/une jambe dans chaque monde !<sup>158</sup> L'exagération, soit d'un côté, soit de l'autre, n'est pas conseillée ! Celui qui, comme le Roi Vṛṣa Dharba, mène trop loin sa quête spirituelle, en coupant dans son corps et ses besoins, risque de se réduire en os et cendres et de manquer justement le seul rendez-vous immanquable dans la vie d'un Homme : la confrontation avec l'égo. Eviter la confrontation avec l'égo n'est pas la même chose que vaincre l'égo. Dans cette histoire, l'égo est personnifié par Rāvaṇa : de "rāvaṇa" ("bruyant", "hurlant") ; régi par son désir de s'emparer de l'enveloppe charnelle, Sītā, et de ses sens, les cinq facultés de perception "buddhīndriyā", et les cinq facultés d'action "karmendriyā" (les dix têtes de Rāvaṇa), grand séducteur aussi. Et là vient Hanumān, et réunit ce qui n'aurait jamais dû être séparé dans la vie : Sītā et Rāma. L'égo est vaincu par la force du prāṇa.

---

<sup>158</sup>Dans ce contexte, il est intéressant de noter que, en allemand, le mot "Hexe" ("sorcière") vient de l'ancien mot "hagzissa" ("assise sur une haie") : assise sur une haie, ligne naturelle de séparation entre le champ et la forêt, elle avait un pied/une jambe de chaque côté de la haie, placée à cheval entre le monde de la Matière (travaillée) et le monde de l'Esprit (pur).

## Samakoṇāsana

<b>samakoṇāsana</b>	=	sama	+	koṇa	+	āsana
		<b>sama</b>	=	égal identique		
		<b>koṇa</b>	=	angle		
	=	le grand écart facial ("avec angle égal/identique")				
	->	avec l'angle antérieur entre les deux jambes				
		=	l'angle postérieur entre les deux jambes			
		=	180 °			
	▶	<b>de la réunion entre Sītā et Rāma dans un couple, sur l'axe du Temps, à la réunion entre Śakti et Śiva à l'intérieur de soi-même, sur l'axe de l'Espace</b>				
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> Quand tout est en équilibre, on est libre.				



159



160

"Prasārita pādottānāsana" pourrait être utilisé pour arriver dans "samakoṇāsana" : dans "prasārita pādottānāsana", maximiser l'écart entre les deux jambes, jusqu'à arriver dans "samakoṇāsana", qui a "migré" ici de sa place régulière à la fin de la quatrième série.

Comme dans "hanumānāsana", le but est de mettre la symphyse, avec "mūlādhārā", en appui sur le sol ; à la différence de "hanumānāsana", au lieu du grand écart latéral, il s'agit de faire le grand écart facial.

"Hanumānāsana" et "samakoṇāsana" vus ensemble : la quadrature du cercle en quelque sorte.

---

<sup>159</sup><http://yoga.hosuronline.com>

<sup>160</sup><http://www.123dapp.com/obj-Catch/Ardhanarishvara/2107876>

"Hanumānāsana" se déploie entre ce qui est devant et ce qui est derrière, sur l'axe du Temps, entre Sītā et Rāma, le féminin et le masculin sacrés, incarnés en femme et homme donc sujets à une existence temporelle (ils se réabsorbent, respectivement, dans la Terre et dans Viṣṇu). "Samakoṇāsana", pour sa part, se déploie entre la partie gauche et la partie droite du corps, sur l'axe de l'Espace, entre le côté féminin, "iḍā", et le côté masculin, "piṅgalā", à l'intérieur de chaque individu, en femme ou homme, expressions d'énergies supra-individuelles, éternelles, Śakti et Śiva (l'image parfaite du mariage intérieur est donnée par Ardhanārīśvara, de "ardha" ["demi", "semi"], "nārī" ["femme", "épouse"] et Īśvara ["qui dirige ce qui nous entoure"], Seigneur, épithète de Śiva). Quatre positions différentes du pied : devant, derrière, à gauche, à droite : quatre points, sur un cercle autour de la symphyse ; quatre dimensions, sur les deux axes du Temps et de l'Espace d'un système de coordonnées, avec "mūlādhārā" comme point zéro. Le cakra qui enracine dans le monde physique, au carrefour de ces deux axes, et qui, si la qualité de l'enracinement, de l'ancrage, est bien intégrée, permet de s'élever le long d'un troisième axe, l'axe de l'Ordre : l'Homme qui va vers le Divin. Le problème, c'est de trouver l'équilibre parfait entre ce qui est devant et ce qui est derrière, entre la partie gauche et la partie droite du corps : observer et corriger s'il y a un côté qui est "irrégulier", plus large, plus dense ; assouplir et étirer les adducteurs, pour ouvrir les hanches à leur maximum ; mettre la symphyse en appui sur le sol, pour tenir la colonne vertébrale droite, avant d'acheminer l'énergie du bassin vers le haut.

## Deux tests d'équilibre

Après avoir célébré la qualité de stabilité dynamique et équilibre, entre divers éléments : entre les trois intelligences, entre puruṣa et prakṛti, sous forme de "utthita" et de "parivṛtta" ("trikoṇāsana", "pārsvakoṇāsana"), entre le Roi-cœur et l'âme, Rāma et Sītā, Śiva et Śakti, entre les trois axes et les six directions, et entre le "grounding" et l'auto-grandissement... ; vient le moment de leur synthèse et dépassement : le moment de se présenter à un "examen de maturité". Examen en deux étapes, deux tests d'équilibre : "utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana" et "ardha baddha pādmottānāsana".

Avoir un pied/une jambe en lien avec la Terre, l'autre levé(e), l'épreuve ultime pour vérifier : est-ce que le "grounding" ainsi que la maîtrise, et du corps, et de l'esprit, sont assez solides pour être dans un état global équilibré, en toute légèreté, toujours en auto-grandissement, toujours en ouverture de la région du cœur, sans tirer par les orteils, se forcer ou se déformer dans le sens d'une des six directions ? Est-ce que les deux pieds/jambes coopèrent de manière à ce que le pied/la jambe qui est en lien avec la Terre, "qui travaille", permette au corps entier de rebondir du sol, et à l'autre pied/jambe de se lever ?

Mots-clés : équilibre + balance. La jambe en appui sur le sol : force, solidité, structure, verrouillage du genou. La jambe levée : légèreté ; dans "utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana" : étirement, "dépli" de la jambe, se diriger au Ciel ; dans "ardha baddha pādmottānāsana" : souplesse, "repli" de la jambe, se diriger à la Terre. L'ouverture dans les hanches. Centrage dans le hara, concentration, être présent - au présent !

## Utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana A-D

**utthita**

**hasta**

**pādāṅguṣṭhāsana**

**A-D**

= utthita + hasta + pāda + āṅguṣṭha  
+ āsana

= (moitié tādāsana)

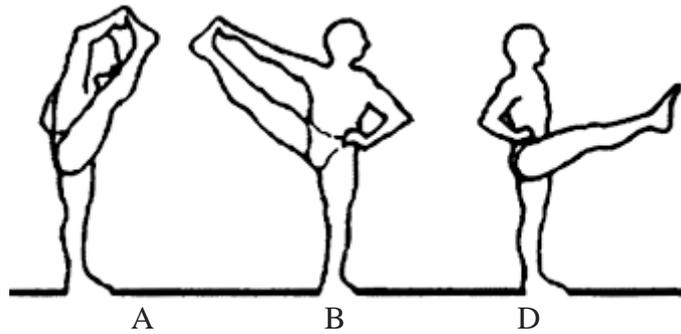
(moitié) **pādāṅguṣṭhāsana**, la main dressée vers le Ciel  
variations dans l'espace :

supta pādāṅguṣṭhāsana A + B + supta trivikramāsana

▶ **un pied sur le sol, un pied vers le Ciel**

▶ **question(s) à méditer :**

faire le pont entre la stabilité + la capacité de lâcher prise



161



162

Cette posture m'a toujours fait penser à la solidité (idéalement !) de la structure d'ancrage (colonne vertébrale) d'un pont-levis type château médiéval : elle ne bouge pas, ce n'est pas elle qui va vers le tablier (la jambe qui se lève en direction de la tête), mais le tablier qui va vers elle (grâce à l'étirement des ischio-jambiers et des fessiers de la jambe levée).

Aussi dans un autre sens, cette posture pourrait être considérée comme un pont : "hybride" entre le "grounding" de "tādāsana" et la souplesse de flexion de "pādāṅguṣṭhāsana", elle est un moyen de transit vers une nouvelle étape posturale et spirituelle, entre les postures debout (sollicitant/facilitant la stabilité) et les postures assises (sollicitant/facilitant la capacité de lâcher prise). Entre les deux : la séquence des postures du guerrier sacré. Qui se distingue justement par sa double maîtrise, selon les besoins du moment : et de la souplesse de flexion, et de la force, solidité, structure ; notamment dans le genou, articulation charnière qui permet le libre jeu entre Ciel et Terre (quand on prend le guerrier, en dynamique, le genou se plie, quand on tient le guerrier, en statique, le genou est verrouillé).

"Utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana" A : la jambe levée se rapproche progressivement de la tête ; les deux fesses sont au même niveau, de même les épaules, les deux côtés de la taille sont étirés de la même façon, la colonne vertébrale est droite, la région sternale est dégagée.

B : la jambe levée s'ouvre vers le côté, de 90 ° ; ici, on profite d'avoir déjà travaillé l'ouverture des hanches dans "samakoṇāsana".

C : retour à A, la jambe levée se rapproche encore plus de la tête.

D : la jambe levée tient "toute seule", les mains sont appuyées sur la taille ; ici, on profite d'avoir déjà travaillé les jambes (étirement de l'arrière des jambes, contraction du quadriceps) dans "hanumānāsana".

On "se passe de" la main levée : c'est la jambe en appui sur le sol qui travaille pour que l'autre puisse se lever !

<sup>161</sup><http://www.anninvitation.com/tag/utthita-hasta-padangusthasana>

<sup>162</sup><https://gamingvz.wordpress.com/category/pc/page/2/>

## Ardha baddha pādmottānāsana

**ardha**

**baddha**

**pādmottānāsana**

= ardha + baddha + padma + uttāna  
+ āsana

**ardha** = demi, semi

**baddha** = attaché, lié

**padma** = lotus rose, symbole de pureté + de beauté  
(aussi, en mathématiques)  
un milliard

= (moitié) **uttānāsana**

moitié baddha padmāsana,

une jambe pliée en demi-lotus,

le talon du pied dans le nombril,

le bras du même côté croisé derrière le dos,

la main et le pied liés

variations dans l'espace :

ardha baddha padma paścimottānāsana

▶ **un pied sur le sol, un pied dans le nombril**

▶ **question(s) à méditer :**

la perfection n'est ni dans le passé, ni dans le futur,

la perfection est être dans le moment présent



163



164

Toujours greffé sur le "grounding" de "tādāsana" (assuré par la jambe en appui sur le sol), encore un "hybride" : ici, entre "baddha padmāsana" (demi-lotus, lié par la main du bras croisé derrière le dos au pied de la jambe pliée) et la souplesse de flexion de "uttānāsana".

"Aravinda", le lotus, "padma", le lotus, rose, plus précisément, est une fleur bien particulière : sa partie "latente", en bas, au-dessous de l'eau, dans la boue, possède de très longues racines ; sa partie "manifeste", en haut, au-dessus de l'eau, sous le Ciel, possède une très belle fleur, dont la couleur (les pétales changent entre blanc et rose, les étamines entre jaune et safran) reste comme par miracle toujours immaculée, intachable. A ce titre-là, le lotus est à l'image de l'Homme achevé, de l'ātman incarné : un amalgame organique entre la Matière (la boue) et l'Esprit (le Ciel) ; un mélange de couleurs, entre le blanc ("arjuna", aussi le nom d'Arjuna) de la pureté de l'âme et le rouge de l'action de l'âme dans ce Monde, entre le jaune ("hari",

---

<sup>163</sup><http://www.yogapleno.com.br>

<sup>164</sup><http://pencildancers.deviantart.com/art/Flamingo-on-one-leg-193144254>

aussi un des épithètes de Viṣṇu) de la Lumière de l'Âme suprême et encore une fois le rouge. Enraciné dans la boue, s'élevant au-dessus de la boue vers le Ciel : qui agit dans ce Monde, mais sans s'attirer de la souillure, des taches ou des attachements ; la perfection en couleurs, le rose : couleur des Dieux (Gaṇeśa, Viṣṇu et Lakṣmī sont représentés debout sur un lotus, rose), le safran : couleur de la robe des "saṃnyāsins" (renonçants). La perfection en chiffres : une autre signification de "padma", en mathématiques, est "un milliard". Un milliard : "sāhasra", "mille", en puissance de trois, évoquant "sahasrāra" ("couronne aux mille rayons"), le cakra le plus élevé, représenté par un lotus aux mille pétales, connu aussi comme "brahmadvāra" ("porte de Brahmā"), et la perfection dans les trois Mondes.

Alors, si "padma" symbolise la perfection, pourquoi le faire "ardha", "qu'à la moitié" ?

Peut-être parce que la vraie perfection, on ne peut la trouver que dans le moment présent : s'occuper du présent, sans se préoccuper ni du passé ni du futur.

Il y a une anecdote<sup>165</sup> au sujet de B.K.S. Iyengar - je ne sais pas dire si elle est vraie ou non - qui illustre ce "rappel au présent", immanent dans les postures d'équilibre : en l'année 1990, B.K.S. Iyengar visite le Jardin Zoologique de San Diego avec un groupe de disciples. Il leur montre un flamant rose endormi, se tenant sur une seule patte, et, pour les taquiner, il leur pose la question : "Can you relax like that ?" Bien sûr que non... L'Homme, à la différence du flamant rose, ne peut pas se permettre de s'endormir que sur une seule patte : dès qu'il perd son focus, il tombe, irrémédiablement. Aussi les postures d'équilibre nous obligent-elles à re-devenir présent, à lâcher du lest, qui pourrait dévier notre attention de ce qui EST (pensées, tournées vers le passé ou vers le futur, ainsi que les émotions qui y sont attachées), à calmer notre corps et notre esprit, nos nerfs et nos impulsions, à ré-aligner continuellement le centre de gravité du corps (un pied dans le nombril) avec le centre gravitationnel de la Terre (un pied en appui sur le sol).

L'immédiateté impérative des postures d'équilibre !

Belle coïncidence : tout comme le lotus, le flamant est de couleur rose ; tout comme le lotus, il est à l'image de l'ātman incarné (selon le dictionnaire Anglais-Sanskrit Monier-Williams, "haṃsa", symbolisant le vol libre de l'âme en état de "mokṣa", désigne, à l'origine, un oiseau aquatique migrateur, qui peut être soit l'oie sauvage, soit le cygne, soit - le flamant rose).

---

<sup>165</sup><http://www.yogajournal.com/article/practice-section/plumb-perfect>

## Le parcours du combattant

La victoire pour laquelle on se bat : "mokṣa" !

Quelles sont les qualités qui font un bon guerrier - sacré ?

La conscience des dangers.

L'humilité qui en résulte : ne pas s'estimer trop grand, se préparer aux dangers.

La force du corps : l'auto-assise ferme,  
la capacité de parer aux coups que la Vie nous porte.

Il n'y a pas de victoire possible dans un corps faible.

La force de l'esprit : le sens de pondération, face à des situations susceptibles de générer des émotions contreproductives, si elles ne sont pas contrôlées

("les 3 C's" : convoitise - crainte - colère).

Il n'y a pas de victoire possible avec un égo fort.

La conscience des potentialités.

La liberté qui en résulte : ne pas s'estimer trop petit, se préparer aux potentialités.

La force transformatrice de la mort (symbolique).

La capacité de l'âme de voler librement, libre de tout conditionnement, là où elle veut.

"Apavarga" : la fin de "saṃsāracakra", la roue des existences conditionnées.

Deux fois deux postures entre la Terre et le Ciel : pour s'élever, il faut (savoir) "s'abaisser" !

"Utkaṭāsana", puis "vīrabhadrāsana", A + B : la capacité de s'abaisser. Il est question de plier les deux genoux, puis le genou de la jambe avant, de rapprocher le centre de gravité du corps plus près de la Terre, grâce à la qualité de l'appui des pieds sur le sol et grâce à la puissance dans les deux cuisses, puis dans la cuisse de la jambe avant. L'acte de plier le genou, l'humilité, sollicite la force, dans la cuisse, et, vice-versa, la force facilite l'humilité.

"Se connaître nous fait plier le genou, posture indispensable à l'amour. Car la connaissance de Dieu engendre l'amour, et la connaissance de soi engendre l'humilité."<sup>166</sup>

"Utkaṭāsana" + "vīrabhadrāsana" A font aussi écho à "sūrya namaskāra" B : c'est comme s'ils étaient une parenthèse autour des postures debout. "Sūrya namaskāra", parenthèse ouvrante : le moi qui s'incline devant le Soi. Le Soi, qui est la raison, le chemin et le but du chemin : donner le moi pour (re)gagner le Soi. "Utkaṭāsana" + "vīrabhadrāsana", parenthèse fermante : là où il y a inclinaison, il y a révérence, il y a qui révère, il y a qui est révééré. Celui qui s'incline croit en l'existence de l'ātman révéérable et s'engage à se battre pour lui.

"Le genou existe, donc l'Adorable existe, donc le genou doit se plier. Qui ne le plie d'ailleurs, ou dans la bassesse ou dans la gloire ? Car l'Homme, qui n'a toute sa petitesse qu'à genoux devant les créatures, n'a toute sa grandeur qu'à genoux devant Dieu."<sup>167</sup>

"Bakāsana", puis "eka pāda bakāsana" A : la capacité de s'élever. Il est question de changer l'appui des pieds pour l'appui des mains sur le sol, les pieds en l'air, avec les deux genoux, puis avec le genou de la jambe avant, placé(s) sur l'avant-bras, le plus près possible du coude, de rapprocher le centre de gravité du corps plus près du Ciel. L'acte de lever les pieds du sol, la liberté, sollicite le courage, pour quitter cet appui sécurisant, et, vice-versa, le courage facilite la liberté.

---

<sup>166</sup>citation de Mère Teresa

<sup>167</sup>Ernest Hello et Joseph Serre, *L'Homme, le Penseur, l'Ecrivain*, Perrin & Cie, 1894, p. 178

## Utkāṣana

<b>utkāṣana</b>	=	utkaṣa	+	āsana
		ut	+	kaṣa
		<b>ut</b>	=	s'échappant vers le haut, hors de soi
		<b>kaṣa</b>	=	hanche
		<b>utkaṣa</b>	=	très puissant
	=	posture de la chaise, posture féroce		
	▶	<b>être souverain, ne pas se laisser renverser, savoir trancher</b>		
	▶	<b>question(s) à méditer :</b>		
		Où est-ce que je me bloque moi-même, dans l'accès à ma puissance ?		



168



169

---

<sup>168</sup> <http://chadyoga.me/asana-galleries>

<sup>169</sup> <https://oliaklodvenitiens.wordpress.com/2014/11/26/titien-dans-la-sacristie-de-la-salute>

En quoi l'action de "s'asseoir sur une chaise (si bien imaginée)" peut-elle être "féroce" ?  
Pour réussir cette posture : premièrement, les pieds, les talons, ne doivent pas quitter le sol : quel combattant pourrait se permettre de se retrouver sur des jambes instables, trémulantes ? ; deuxièmement, l'auto-assise ferme, le repos sur la puissance des hanches, est la base qui conditionne la légèreté du dos et la mobilité des bras.

Ceci est important...

"Posture de la chaise" : pour être (le) souverain de sa vie. Sur le plan symbolique, la hanche représente la capacité d'aller de l'avant, d'avoir une action sur le Monde, la puissance, physique (pour enjamber les obstacles qui s'érigent sur le chemin) et sexuelle (pour enfanter quelque chose de durable, de soi, qui reste dans ce Monde quand soi, on n'est plus là). L'auto-assise ferme est le siège, le trône, du vrai souverain, qui n'a plus besoin de s'appuyer sur des signes extérieurs de pouvoir, qui ne s'appuie que sur sa propre puissance, intérieure.

"Posture féroce" : pour ne pas se laisser renverser par les coups adverses, pour savoir manier "le glaive de la discrimination" ("asi"), qui tranche entre ce qui est réel et ce qui est non-réel. L'auto-assise ferme est la gage de survie du combattant, tout particulièrement du combattant à l'épée. Plus le dos est léger et plus les bras sont libres dans leurs mouvements, plus le geste de l'épée est fluide, fatale, impactante. Celui qui pratique le combat dans la fluidité l'emporte sur la force brute.

Ce qui permet de défier même un adversaire qui est, ou qui paraît être, de tout un autre calibre que soi-même... L'histoire de la confrontation entre David et Goliath.

Ou, encore une fois, l'histoire de la confrontation entre Hanumān et Rāvaṇa. Après avoir bondi en un seul saut entre l'Himalaya et l'île de Lanka, Hanumān se trouve face à face avec Rāvaṇa. Rāvaṇa refuse d'offrir une chaise à Hanumān. Il peut se permettre cette impolitesse, car il n'est pas n'importe qui : par ses austérités, il avait obtenu de Brahmā de ne pouvoir être tué ni par les dieux, ni par les génies, ni par les trolls, ni par les ogres, et son corps est monstrueux, avec ses dix têtes et vingt bras. Hanumān décide de lui donner une belle leçon : il allonge sa queue, l'embobine sur elle-même et grimpe sur elle, comme si c'était une tour. Du haut de cette tour, il observe Rāvaṇa. Celui-ci voit le siège sur lequel est assis Hanumān s'élever de plus en plus et cherche un emplacement plus élevé pour son propre trône. En vain, la queue de Hanumān s'allonge de plus en plus, pour finir par s'élever au-dessus du niveau du trône de Rāvaṇa. Telle est la puissance de "la queue" de Hanumān - de cette force qui émerge, pour ainsi dire, d'entre ses hanches. La puissance de l'auto-assise.



## **Bakāsana (posture facultative, de la 2<sup>o</sup> série)**

<b>bakāsana</b>	=	baka	+	āsana
		<b>baka</b>	=	grue
	=	posture de la grue, avec les deux genoux en appui sur les avant-bras		
	▶	<b>être stabilisé dans son esprit</b>		
	▶	<b>question(s) à méditer :</b>		
		Est-ce que je suis maître de mes pensées/émotions		
		ou		
		est-ce que mes pensées/émotions sont maître de moi ?		



170



171

Cette posture m'a d'abord fait penser à une balance : quand la distribution de force et de poids est optimale, la balance est en équilibre. Il y a équilibre entre les six directions, mais aussi entre le centre et la périphérie, entre l'intérieur et l'extérieur (esprit calme, corps stable).

"Bakāsana" a tout de suite été une de mes postures préférées !

Parce que les postures d'équilibre ont quelque chose de ludique...

Et parce que, dans le Mahābhārata, il y a une histoire avec une grue que je trouve adorable : elle met la lumière sur l'un des sentiments les plus nobles de l'Homme, le sens de fraternité. Envers nos frères biologiques, mais aussi envers nos "cousins oubliés", souvent mal traités : "le corps de la Terre", les animaux, les plantes, l'écosystème dans son ensemble, dont nous faisons partie intégrante. Il doit aussi y avoir équilibre entre toutes les parties et l'ensemble, entre le donner et le recevoir, donc respect de "aparīgraha" et de "saṃtoṣa" !

Principe que les peuples amérindiens pourraient nous enseigner...

Celui qui veut prendre quelque chose de la Nature, doit tout d'abord commencer par demander permission. Il ne doit pas prendre quelque chose en plus de ce qui est nécessaire pour lui-même (et pour ceux qui dépendent de lui pour leur vie) et il doit être reconnaissant pour ce qui lui est donné. Il doit donner quelque chose en retour. Ce principe, qui pourrait paraître désintéressé, ne l'est pas en réalité : la préservation de l'écosystème est le seul garant de la préservation des ressources dont dépend la propre survie. Ceci est particulièrement vrai pour le milieu aquatique, source de la Vie. Son équilibre est très précaire et peut vite être perturbé (p.ex. dans le sens d'une dystrophisation). Ce qui était jadis la source de la Vie dégénère alors en poison. C'est pour cela qu'il y a toujours un "esprit" qui veille sur l'Eau.

Dans une querelle qui les oppose à leurs cent cousins, les Kauravās, les cinq frères Pāṇḍavās (Yudhiṣṭhira, Bhīma, Arjuna, Nakula, Sahadeva) errent en exil dans une forêt pour 13 ans. Un jour, quand ils ont beaucoup de soif, Nakula grimpe sur un grand arbre. De là en haut, il

---

<sup>170</sup>photo de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*

<sup>171</sup><http://timemanagementninja.com/2013/09/5-secrets-of-keeping-your-daily-life-in-balance>

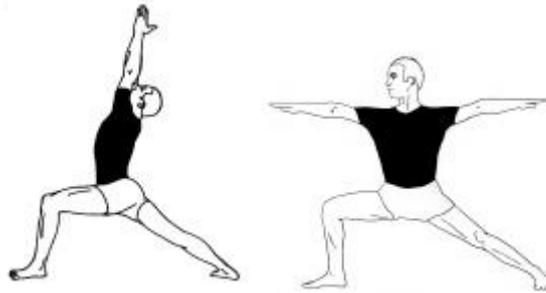
entend le cri d'oiseaux aquatiques. Yudhiṣṭhira le charge d'aller chercher de l'eau. Nakula arrive à un lac peuplé d'oiseaux aquatiques. Avant de prendre de l'eau pour ses frères, il veut en boire lui-même. Mais une voix, venant d'en haut, tente de l'en empêcher. Elle revendique la possession du lieu et exige que, s'il veut prendre de l'eau du lac, il doit lui donner en retour la bonne réponse à ses questions. Nakula ne l'écoute pas, en boit, et tombe mort. Yudhiṣṭhira envoie ainsi successivement ses quatre frères aller chercher de l'eau. Mais à tous il leur arrive la même chose qu'à Nakula. Tous ses quatre frères disparus, Yudhiṣṭhira se dirige lui-même vers le lac et trouve leurs corps sans vie. Cette fois-ci, le propriétaire de la voix se présente : il s'agit d'un "yakṣa", espèce de troll, déguisé en "baka", une grue. Le troll menace Yudhiṣṭhira de le tuer lui aussi s'il ne répond pas bien à ses questions. Yudhiṣṭhira reconnaît que le troll a un droit sur le lac et accepte de répondre aux questions qu'il lui pose. Le troll finit par être si satisfait de ses réponses qu'il lui accorde la résurrection de l'un de ses frères. Par respect égal à l'égard aux deux mères de sa fratrie, les deux épouses de son père, Yudhiṣṭhira choisit son demi-frère, Nakula, pour qu'il reste un fils à chacune des mères. Devant tant de vertu, le troll ressuscite non seulement Nakula, mais aussi les trois autres. Dans cette histoire, Yudhiṣṭhira fait preuve d'un sens de pondération, proportionnalité, mesure, équité, exemplaire, voire extraordinaire : il respecte la logique éco-logique du Vivant et la voix de la Nature, qui lui parle sous forme d'une grue, gardien de l'équilibre des Eaux. Qui plus est, il repose dans sa propre intégrité et ne se laisse pas vaincre, ni par la convoitise de l'eau, ni par la crainte du troll, ni par la colère à cause de la mort de ses frères. Ni d'ailleurs par des conflits de loyauté ou par l'hybris (il ne demande pas la résurrection d'un frère préféré ou de tous ses quatre frères). Il reste le cœur ouvert, l'esprit calme, le corps stable - même dans un moment où il a dû avoir l'impression "que le sol lui avait été retiré sous les pieds" !



## Vīrabhadrāsana A + B

### vīrabhadrāsana

<b>A + B</b>	=	vīra	+	bhadra + āsana
		<b>vīra</b>	=	héros
		<b>bhadra</b>	=	fortuné
		<b>Vīrabhadra</b>	=	le commandant en chef de l'armée de Śiva
	=	posture du guerrier		
	▶	<b>la force transformatrice de la mort (symbolique) la mort, force indispensable à l'avancement dans la Vie</b>		
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> Est-ce que je suis prêt à aller jusqu'au bout pour la cause pour laquelle je me bats ?		



172

&



vīrabhadrāsana C

173

Tout comme pour "bakāsana", aussi pour "vīrabhadrāsana", il existe une histoire qui nous parle de l'équilibre dans la Vie et de la nécessité de corriger, de renouveler, "ce qui n'est pas en équilibre/juste". Et du courage et de la capacité de don de soi à son idéal d'intégrité pour y parvenir ! Parfois, pour pouvoir avancer vers son futur, il faut brûler son passé derrière soi.

La première épouse de Śiva est Satī. Elle est décrite comme très belle. Or, ce n'est pas (ou pas principalement) grâce à sa beauté qu'elle gagne le cœur de Śiva, mais en vertu de sa capacité d'ascèse et de don de soi. Un jour, le père de Satī, Dakṣa, le Dieu du sacrifice rituel, "yajña" ("offrande au feu"), célèbre un grand "yajña". Mais sans inviter ni Satī ni Śiva, qu'il considère comme "impur". Ce qui est, en quelque sorte, "la mort sociale" de Śiva. Śiva reste indifférent. Satī se met en colère contre le père pour avoir désavoué son époux et le lien avec son époux. Elle se jette dans le "yajña" et meurt. Cette nouvelle fait sortir Śiva de son état d'indifférence et déchaîne une action en lui. Il crée un guerrier pour prendre sa revanche : Vīrabhadra, qui donne son nom aux trois variations du guerrier (dans la séquence des postures debout, il n'y a que les variations A + B). A : Vīrabhadra arrive, avec son épée levée vers le Ciel. B : il vise Dakṣa, le "yajña" et tous les invités. C : il porte le coup fatal à Dakṣa, en le décapitant. Quand Śiva prend conscience de toute la destruction que Vīrabhadra a laissée derrière soi, il ressuscite Dakṣa à la vie. Comme la tête de Dakṣa est malheureusement introuvable, il lui met une tête de bouc à la place. Satī se réincarne comme Pārvatī, la deuxième épouse de Śiva. Cette histoire est souvent citée pour expliquer la tradition du bûcher pour les veuves en Inde. Mais Satī ne se jette pas dans le feu en tant que veuve, au contraire, en se jetant dans le feu, elle fait veuf son époux !

Je pense qu'il est intéressant de se pencher de plus près sur cette relation, alliance, presque, triangulaire entre Dakṣa, Satī et Śiva. Car ils sont tous les trois liés à la force transformatrice de la mort, donc, reliés aussi entre eux, d'une manière non-résiliable : dans ce triangle, il y a un qui sait célébrer le rituel de l'offrande à la mort par le feu, Dakṣa, une qui sait se sacrifier

<sup>172</sup><http://chadyoga.me/asana-galleries>

<sup>173</sup><http://psychcentral101.blogspot.be/2012/12/what-is-yoga.html>

dans la mort en pleine conscience, Satī, et un qui sait transformer ce qui est mort en re-né, Śiva. C'est une belle constellation, à condition que tout le monde soit à sa place. Ce n'est pas le cas dès le début. Il y a quelque chose qui n'est pas en équilibre/juste, quelque chose qui cloche. Or, comme dans tout triangle qui se respecte, ici aussi, quand il y a deux côtés qui sont opposés en conflit, avec l'un qui cherche à l'emporter sur l'autre, le troisième peut intervenir pour les remettre à l'ordre, pour corriger et renouveler l'ordre. Ce troisième côté est la force du féminin, Satī.

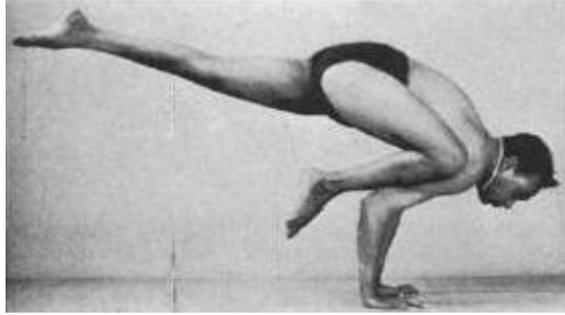
Dakṣa, de "dakṣa" : "expert (en rituel védique)" ; mais aussi : "zélé" ; avec son autre nom, Praceta, de "praceta" : "savant" ; créé du pouce/"progéniture" de Brahmā ; père/"progéniteur" de Satī. Savant, oui, mais peut-être pas encore sage, du moins pas encore suffisamment sage pour pratiquer la modestie, pour respecter Śiva comme partie indispensable à leur triangle. S'il refuse d'inviter Śiva au "yajña", ce n'est pas parce qu'il se prend pour la cuisse de Jupiter, mais probablement "pour le pouce de Brahmā". Satī, "la vraie femme", "la femme vertueuse", de "sat" (en même temps adjectif + substantif) : "vraiment existant", "vertueux". Cette force du féminin : détruire, oui, mais pas détruire pour détruire, plutôt détruire dans l'ordre naturel des choses, quand le moment est venu pour détruire, quand le cycle touche à sa fin. La mort, force indispensable à l'avancement dans la Vie : sans cesse, les atomes de notre Univers s'unissent, se désunissent, se réunissent en structures complexes ; en automne, les feuilles tombent des arbres pour former l'humus fertile sur lequel peuvent s'accrocher et s'alimenter les graines de futurs arbres, ou d'autres plantes ; le cycle de la Femme, formation, maturation et élimination (en cas de non-fécondation) d'ovules ; le cycle de la Lune. Śiva : traditionnellement représentant la destruction, il a besoin de Satī comme moteur d'action, pour le lier durablement à la Vie, pour que, justement, la destruction soit créatrice, et qu'elle s'intègre dans l'ordre naturel des choses (symbolisé dans les cinq phases de "Tāṇḍava Nṛtya", la danse cosmique, de Śiva). Satī est donc bien placée entre ces deux hommes, en principe : côté père, elle hérite de sa capacité de célébrer un sacrifice, y inclus le sacrifice de soi-même, de brûler son passé pour avoir un futur ; côté époux, c'est cette capacité, justement, qu'elle lui apporte. Mais pas comme Satī - seulement comme Satī transformée, Pārvatī ! Quand Dakṣa désavoue leur trinité, il est naturel que Satī se mette en colère contre le père. Il est naturel qu'elle la lui rappelle. Elle fait la chose la plus "logique" : elle se jette dans le feu, transformateur, qui les relie tous les trois entre eux. Et tous les trois, et leur lien, sont transformés par le feu : Satī, qui a su lier d'une manière durable Śiva à elle mais pas à la Vie, fait un pas vers le père, dans le feu, et un pas vers l'époux, dans la montagne, où il aime tant se retirer de la Vie pour méditer, le Himalaya - elle devient "la fille de la montagne", "Pārvatī" ; Śiva fait une double transformation, de trop de méditation (ce qui n'est pas bon, car la Vie, le changement cyclique, est construction et reconstruction, pour cela elle a besoin de l'énergie shivaïque de la destruction) à trop d'action (pas bon non plus, car il bascule dans l'autre extrême, à la destruction non-créatrice, à une action de revanche), et seulement après, de trop d'action à la juste action, car le responsable du dommage est aussi appelé à le réparer ; Dakṣa, qui a repoussé Śiva, le respecte désormais, avec sa nouvelle tête, tête de bouc, animal traditionnel de sacrifice, qui lui rappelle pour le restant de sa vie le sacrifice, l'auto-sacrifice, de sa fille . Leur alliance à trois est renouvelée, mais sur une base plus équilibrée, plus stable. "Vīrabhadraśana" A fait aussi écho à "sūrya namaskāra" B, mais il y a une différence, importante : dans la Salutation au Soleil, le guerrier regarde toujours vers l'Est, vers l'Orient, qu'il effectue la posture côté droit ou côté gauche du corps ; dans le parcours du combattant, en faisant le côté droit, il regarde vers l'Est, vers l'Orient, en faisant le côté gauche, il regarde vers l'Ouest, vers l'Occident. "Pūrva" et "paścima" ne sont pas seulement des notions d'espace, mais aussi de temps. "Pūrva" : "Orient", endroit où le Soleil se lève, face du corps tournée vers le lever du Soleil, face antérieure, et aussi : ce qui est "avant", devant soi. "Paścima" : "Occident", endroit où le Soleil se couche, face du corps tournée vers le coucher

du Soleil, face postérieure, et aussi : ce qui est "après", derrière soi. L'épée levée vers le Ciel, positionné au juste milieu, le guerrier regarde dans et pivote entre les deux directions : l'Orient et l'Occident, le futur et le passé. Car celui qui porte "le glaive de la discrimination" sait trancher entre le réel et le non-réel, donc aussi entre le moment présent, qui seul est réel, et la double illusion du passé, qui était réel quand il était encore présent mais qui ne l'est plus, qui n'est qu'une image figée dans la représentation mentale, et du futur, qui sera réel lorsque les graines du présent germiront, qui n'est qu'une projection mentale pour l'instant. Or, que ce soient des images "positives" ou "négatives", grande est la tentation de s'y attacher, vouloir les reproduire vaille que vaille. Sous peine de se priver de son présent. Alors, il faut trancher...

## Eka pāda bakāsana A (posture facultative, de la 3° série)

**eka**  
**pāda**  
**bakāsana**

**A**           =   eka   +   pāda   +   baka   +   āsana  
              =   posture de la grue, avec un seul genou en appui sur l'avant-bras  
              ▶   **oser voler**  
              ▶   **question(s) à méditer :**  
                  la peur ou la liberté



174

Quand on a réussi à intégrer le sens de l'équilibre dans des situations où "on n'a plus de sol sous ses pieds", et dans des situations "de vie et de mort", on peut passer de la grue assise, attendant le décollage, à une grue qui prend son envol. A condition que le pilote dans la tête opte non pas pour le mode vol "peur", mais "liberté". Alors l'avion gagne une silhouette aérodynamique : le haut du corps n'est pas arrondi (alors impossible de gagner en hauteur), mais allongé, le cœur ouvert...

---

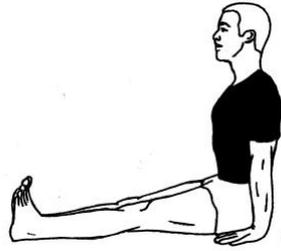
<sup>174</sup>photo de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*

## 2.2. Postures sur le sol

Le parcours du combattant est la culmination des postures debout. C'est, en quelque sorte, "l'adoubement en chevalier sacré". Et maintenant, après avoir reçu son "équipement", spirituel et anatomique, notre chevalier est prêt à se lancer dans la Vie, sur la Terre, sur terre, et dans toutes les épreuves y liées.

### Daṇḍāsana

<b>daṇḍāsana</b>	=	daṇḍa + āsana
		<b>daṇḍa</b> =
		1. bâton
		-> manche, massue, mât...
		2.1. tige (notamment du lotus)
		2.2. sceptre
		3.1. châtiment (coups de bâton)
		3.2. pouvoir des forces gardiennes de l'ordre
		-> force légitime
		4. signe de ponctuation,
		marquant la fin d'une phrase
		ou la moitié d'une stance
		5. mesure de longueur (~ 2 m)
		6. nom de Daṇḍā
		-> fils de Dharma + Kriyā
	=	posture du bâton
	▶	<b>l'Homme,</b>
		<b>projet évolutif au croisement de deux axes,</b>
		<b>verticale + horizontale</b>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b>
		l'ordre naturel des choses
		la sanction comme mesure de correction, et non pas de punition
		la droiture
		le repère
		l'autorité légitime



175



176

Mais d'abord, avant de se lancer dans quoi que ce soit, il est question de revenir à l'essentiel, et ceci sous forme de "daṇḍāsana" !

"Daṇḍāsana" est la case départ pour les postures sur le sol. Ce que "samasthitih"/"tāḍāsana" est pour les postures debout, "daṇḍāsana" l'est pour les postures sur le sol : un rappel intégral des impératifs spirituels, qui, à leur tour, conditionnent les impératifs anatomiques - ou bien : des impératifs anatomiques, qui, à leur tour, conditionnent les impératifs spirituels. Qui restent les mêmes. Les points d'appuis, extérieurs (ici, des ischions, sur la Terre-Mère, sacrée, car notre corps est essentiellement fait à partir de son corps) et intérieurs (les bandhas, pour éviter des pertes d'énergies). L'étirement à partir des appuis, permettant le travail musculaire dans le positionnement, et non pas dans la contracture (celui qui travaille dans la contracture travaille dans l'idée que la force est sa force, individuelle, lui appartient, qu'il peut l'utiliser pour se frayer un chemin à travers les nœuds - celui qui travaille dans le positionnement travaille dans l'idée que la force est LA force, cosmique, appartient à la Vie, et que ce qui lui appartient, ce sont les nœuds, qu'il doit "lisser", pour que cette force, qui est toujours là, puisse circuler librement à travers lui). "Les gains" du positionnement : l'auto-grandissement, pour être le trait d'union entre la Terre-Mère et le Ciel-Père ; l'ouverture de la région du cœur, pour que l'amour puisse être le trait d'union entre soi-même et tous les êtres, et, finalement, tout l'Être ; l'équilibre entre les trois axes et les six directions, entre le centre et la périphérie, entre l'intérieur et l'extérieur (esprit calme, corps stable). Ainsi, à travers le yoga, le corps devient un "mudrā"... Et comme dans le solfège, "daṇḍāsana" est aussi "la barre de mesure", le trait, vertical, à la fois de séparation et d'union, entres deux mesures, entre deux postures.

"Daṇḍa" est un mot présentant un bouquet riche en dénnotations et en connotations, toutes dérivées de l'idée de "bâton". Et ce qui leur est commun à toutes, c'est une idée du bâton comme insigne de pouvoir, d'une autorité légitime, qui repose sur le respect de l'ordre naturel des choses et sur la droiture. Pouvoir qui réside dans la capacité de cadrer l'acte posé

<sup>175</sup> <http://www.yogaplano.com.br>

<sup>176</sup> <http://www.dollsofindia.com>

("kriyā") au sein de la Loi ("dharma"), et non pas dans la simple imposition de sa volonté : dans la mythologie, Daṇḍā est le fils commun de Dharma et de Kriyā. Pouvoir très efficace, et qui peut paraître un "tour de baguette magique" aux yeux de ceux qui ignorent les lois régissant l'ordre.

La tige du lotus : rappelant l'autorité dans l'ordre religieux. Le sceptre : rappelant l'autorité dans l'ordre mondain, profane. Le bâton pour châtier, pour devenir plus "chaste". Instrument de sanction. Sanctionner non pas pour punir ou pour prendre sa revanche, mais pour respecter limites et mesures, pour rappeler à l'ordre, corriger les déviations quand elles sont encore petites, élever en toute droiture, comme repère, comme avertissement, car toute déviation, majeure ou mineure, de l'Ordre, entraîne un déséquilibre dans le Monde. Le vrai malheur, c'est la déviation.

Et le vrai bonheur, et la gloire, c'est la correction de la déviation !

Kṛṣṇa est élevé à Vrindavan, par le Roi des bergers Nanda ("bonheur") Mahārāja et sa femme Yaśodā ("qui donne la gloire"). Un jour, Nanda décide de célébrer un rite en l'honneur d'Indra, Seigneur du Ciel : parce que c'est Indra qui génère les nuages, les nuages génèrent l'eau, l'eau génère le pâturage, le pâturage fait vivre les vaches des bergers. Mais Kṛṣṇa est d'un autre avis : il dit aux bergers que leur vrai ami, celui qui est en permanente interaction avec l'air, la terre, l'eau du Ciel et l'eau de la Terre, celui qui donne les herbes nourricières pour le bétail et les herbes guérisseuses pour les bergers et leurs familles, ce n'est pas Indra, mais la montagne Govardhan. Il finit par les convaincre. Indra se met terriblement en colère. Il ordonne aux nuages de se déverser en pluie torrentielle sur Vrindavan. Hommes et animaux commencent à paniquer. Alors Kṛṣṇa les mène à Govardhan, soulève toute la montagne, avec son seul petit doigt, hommes et animaux trouvent refuge sous elle et sont protégés du déluge déclenché par Indra. Indra est fortement impressionné par le pouvoir quasi magique, concentré dans un seul point, défiant la gravité, du petit garçon, avant qu'il ne comprenne qu'il ne s'agit pas de n'importe quel petit garçon, mais du huitième avatar de Viṣṇu. Et il lui demande pardon.

Dans "daṇḍāsana", "le pouvoir quasi magique, concentré dans un seul point", qui, ici, soulève non pas une montagne, mais les talons du sol, est le pouvoir de l'appui, d'un double appui : d'un côté, "l'appui" des pieds contre un mur imaginaire (à force d'avoir encore et encore travaillé les trois points d'appui du pied sur le sol dans "samasthitiḥ"/"tāḍāsana", on les a intériorisés à tel point qu'on peut les actionner même sans plus avoir de sol sous les pieds), levier qui conditionne l'alignement des jambes dans un parfait axe horizontal ; de l'autre, l'appui des ischions sur le sol (ils "reprennent", en quelque sorte, le rôle des pieds sur le sol), levier qui conditionne l'alignement de la colonne vertébrale dans un parfait axe vertical ; avec, comme pivot entre l'axe horizontal et l'axe vertical, les reliant entre eux, le libre jeu des hanches. Les Deux axes, les deux ordres qui régissent l'existence et l'expérience de l'Homme : axe horizontal, l'Homme et son semblable ; axe vertical, l'Homme et le Divin.

## 2.2.1. Postures assises

### Entre Ouest + Est : postures de flexion en avant + 1 posture d'extension en arrière

<b>paścima</b>	=	Occident, endroit où le Soleil se couche face du corps tournée vers le coucher du Soleil, face postérieure ce qui est "après", derrière soi
<b>pūrva</b>	=	Orient, endroit où le Soleil se lève face du corps tournée vers le lever du Soleil, face antérieure ce qui est "avant", devant soi
<b>paścimottānāsana</b> <b>A-C</b>	=	paścima + uttāna + āsana étirement complet de la face postérieure du corps
<b>A</b>		variations dans l'espace : pādāṅguṣṭhāsana ūrdhva mukha paścimottānāsana
<b>C</b>		variations dans l'espace : pāda hastāsana
<b>pūrvottānāsana</b>	=	pūrva + uttāna + āsana étirement complet de la face antérieure du corps
<b>ardha</b> <b>baddha</b> <b>padma</b> <b>paścimottānāsana</b>	=	ardha + baddha + padma + paścimottānāsana <b>paścimottānāsana</b> , en combinaison avec une jambe pliée en demi-lotus, le talon du pied dans le nombril, le bras du même côté croisé derrière le dos, la main et le pied liés variations dans l'espace : ardha baddha pādmottānāsana
<b>triyaṅg</b> <b>mukha</b> <b>eka pāda</b> <b>paścimottānāsana</b>	=	triyaṅg + mukha + eka pāda + paścimottānāsana <b>triyaṅg</b> = tri + aṅga <b>tri</b> = trois <b>aṅga</b> = membre, partie du corps <b>mukha</b> = bouche, visage = <b>paścimottānāsana</b> , avec l'accent sur les trois articulations de la jambe pliée (le genou de la jambe pliée côte à côte avec le genou de la jambe allongée, le talon de la jambe pliée à côté de sa hanche), la bouche/le visage "cherchant" le pied de la jambe allongée
<b>jānu śirṣāsana</b> <b>A-C</b>	=	jānu + śirṣa + āsana

	<b>jānu</b>	=	genou
	<b>śirṣa</b>	=	crâne, tête
=	posture de "la tête du genou"		
▶	<b>Celui qui expose sa partie ombre à la pleine lumière du jour n'a plus peur</b>		
	<b>ni de son ombre, ni de la Lumière, ni de SA lumière.</b>		
▶	<b>question(s) à méditer :</b>		
	"lisser les nœuds"		
	(qui entravent le passé + le futur)		
	puis "la résurrection"		

Dans "daṇḍāsana", le haut du corps est vertical, au juste milieu entre "pāścima" et "pūrva", sans inclinaison ni vers l'arrière ni vers l'avant. Par contre, dans la séquence des postures qui suivent, de flexion en avant et d'extension en arrière, le haut du corps est, dans la mesure du possible, horizontal. Avec exposition, respectivement, de sa face arrière et de sa face avant, notamment des structures "accumulatrices", "gardiennes de la mémoire" des douleurs de la vie, physiologiques et psychologiques, à la pleine lumière du jour, avec leur lot de souffrance : la colonne vertébrale (raccourcissement !) et la cage thoracique (fermeture !). Avec aussi un étirement de toute la face postérieure et de toute la face antérieure du corps, des structures "hard" ainsi que "soft" (méridiens) : deux des huit merveilleux vaisseaux passent, respectivement, sur la face arrière, de haut en bas (vaisseau gouverneur), et sur la face avant, de bas en haut (vaisseau conception).

Trois postures de flexion en avant (se pencher sur soi-même), symétriques ("pāścimottānāsana" A-C), une posture d'extension en arrière (s'offrir au Monde), symétrique ("pūrvottānāsana"), et cinq postures asymétriques, de flexion en avant, qui aident à gagner plus de mobilité dans les trois articulations épaule-coude-poignet (notamment "ardha baddha padma pāścimottānāsana") et dans les trois articulations hanche-genou-cheville, allant toujours plus loin dans l'ouverture des hanches et dans la facilité à descendre la tête vers le sol ("triyaṅg mukha eka pāda pāścimottānāsana", "jānu śirṣāsana" A-C), en préparation des postures de "marīcyāsana".

Passer des ténèbres à la lumière : la rencontre avec son ombre



177



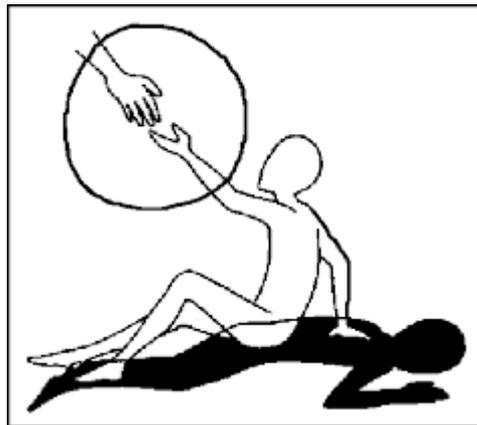
178

---

<sup>177</sup><http://www.ashtangabook.com/en/start.asp>  
<sup>178</sup><http://www.ashtangabook.com/en/start.asp>



179



180

"Paścimottānāsana" est une posture fascinante, qui a l'air facile, mais qui n'est pas du tout facile à assumer. C'est une posture d'abandon. L'entêtement, dans un sens comme dans l'autre, à vouloir soit "camper sur ses vieilles positions", soit "aller trop vite trop loin", est contreproductif. Posture d'abandon, non pas posture de mollesse : pour pouvoir progresser vers son futur, il faut d'abord honnêtement mettre la lumière sur, regarder de près, étudier, reconstruire, strate par strate, son passé, ce moule dans lequel on est entré, et qui a formé notre présent. Pour faire ce bilan honnête, il faut d'abord "revenir sur terre", pour se donner de la sécurité et pour être en contact avec la réalité de ce qu'on est. Ce n'est pas parce qu'on tourne sa face "paścima", "occidentale", au Soleil qu'on sera "à l'Ouest", dés-orient-é...

Les quatre éléments-clés de "paścimottānāsana" : se plier en deux ; exposer ce qu'on a "derrière soi", "sur le dos", à la lumière du Soleil, tout en étirant le dos à son maximum ; "zoomer" avec le regard ses pieds ; la bonne assise, sécurisante.

On se plie en deux, littéralement, avec un rôle pivot pour la bascule du bassin : plus elle est évoluée, plus il y a facilité à avancer la tête vers les pieds ; moins elle est évoluée, plus il y a nécessité à développer une double conscience, de la part de soi-même qui est en blocage, l'Ombre, et de la part de soi-même qui est observateur-témoin de l'Ombre, la Lumière.

La chiromancie est réputée pour être l'art de lire le passé, le présent et le futur d'un individu dans ses mains. C'est dommage, car le dos et les pieds constituent des cibles d'enregistrement très fidèle pour "le CV émotionnel" d'un individu.

"La lecture" du dos, notamment de la colonne vertébrale et des épaules : le langage verbal fourmille d'expressions très plastiques, renseignant sur l'état physiologique et psychologique

---

<sup>179</sup><https://www.youtube.com/watch?v=g-BlitGrOGY>

<sup>180</sup>[http://www.idees-cate.com/le\\_cate/possedegerasa.html](http://www.idees-cate.com/le_cate/possedegerasa.html)

de quelqu'un (avoir le dos large/avoir bon dos, faire le dos rond/faire le gros dos, plier le dos, en avoir plein le dos) ; le langage corporel en dit long aussi (se récroqueviller dans sa "carapace de tortue", le dos rond, les épaules tombantes ; endosser une "cuirasse", musculaire, la nuque dure comme du béton) ; il y a des problèmes médicaux (mal de dos, tassements vertébraux, hernies discales, déformations de la colonne vertébrale) ; il y a même des "cartographies" complètes de la colonne vertébrale, qui établissent une corrélation entre chaque vertèbre et une histoire émotionnelle. Dans "paścimottānāsana", tout cela est déroulé, sous la lumière du Soleil : or, pour pouvoir dérouler, il faut d'abord sentir, sentir les blocages, "les nœuds du passé, enregistrés en arrière-plan", qui empêchent justement le déroulement, l'avancement de la tête vers les pieds. Puis "repasser à fer doux" : dans un exercice d'humilité, il faut accepter ce qui est et étirer le dos à partir de l'élan puisé dans les appuis, accepter aussi la douleur qui s'installe quand ce qui était raccourci, dense, dans les ténèbres, passe à être étiré, spacieux, dans la lumière. Strate par strate et de plus en plus en profondeur, il faut passer à travers la triple douleur, physiologique, psychologique, spirituelle, "trépasser", en quelque sorte. C'est une posture qui me fait penser à l'arcane XIII dans le Jeu du Tarot, "La Mort", ou "La Carte sans Nom" : l'épi de blé en guise de colonne vertébrale du squelette est comme une promesse de résurrection après la mort. Elle me fait penser aussi au processus d'individuation selon C.G. Jung, avec, comme étape charnière, la rencontre avec son ombre, la part de soi-même qu'on ignore ou projète : la condition sine qua non d'une transformation, d'une relation authentique avec soi-même et autrui. Dans "paścimottānāsana", il n'est plus possible d'ignorer ou projeter son ombre : elle se présente sous forme de blocages, et c'est justement grâce aux blocages qu'on prend conscience d'elle. Aussi tourner son dos au Soleil n'est-ce pas anodin : on ne peut voir son ombre que si on tourne le dos au Soleil.

"La lecture" du pied : quand il est question de lire dans le grand livre de la vie de quelqu'un, les pieds ont de quoi rendre jaloux les devins, qu'ils travaillent à partir des lignes de la main, d'une boule de cristal ou du marc de café. "On dit en métaphysique que c'est la seule partie du corps qui comprend vraiment."<sup>181</sup> Nos pieds, nos racines, notre capacité de prise de terre, le principe de la réalité : est-ce qu'on a les deux pieds firmes sur terre, est-ce qu'on chérit vraiment ce lien avec la Terre-Mère ? Deux pieds : deux piliers, associés aux deux piliers parentaux, paternel et maternel (sur l'arcane XIII, les pieds du squelette marchent sur deux têtes, d'homme et femme). La voûte plantaire : est-ce qu'elle dessine un bel arc, est-ce qu'on peut surmonter les obstacles, est-ce qu'elle s'affaisse, est-ce qu'on doit écraser les obstacles ? Le tarse, le métatarse, les orteils : le passé-point de départ sur le chemin personnel, le présent, le futur-aboutissements de soi-même sur le bout de chemin qui est encore à venir. Si on a mal au pied, où ? La plante des pieds : une véritable mine de terminaisons de nerfs, de méridiens. La cheville : est-ce qu'elle est assez stable dans la statique, assez souple dans la dynamique, pour toujours permettre une affirmation authentique de soi-même dans le et face au Monde ? Dans "paścimottānāsana", tout cela est remis dans le point de mire : on regarde uniquement ses pieds, et non pas un peu à gauche et à droite, il faut résister à la tentation de se distraire, de choisir la voie plus facile, à courte vue. Ce champ de vision réduit contraste particulièrement avec la vue quasi panoramique, dans "marīcyāsana" D.

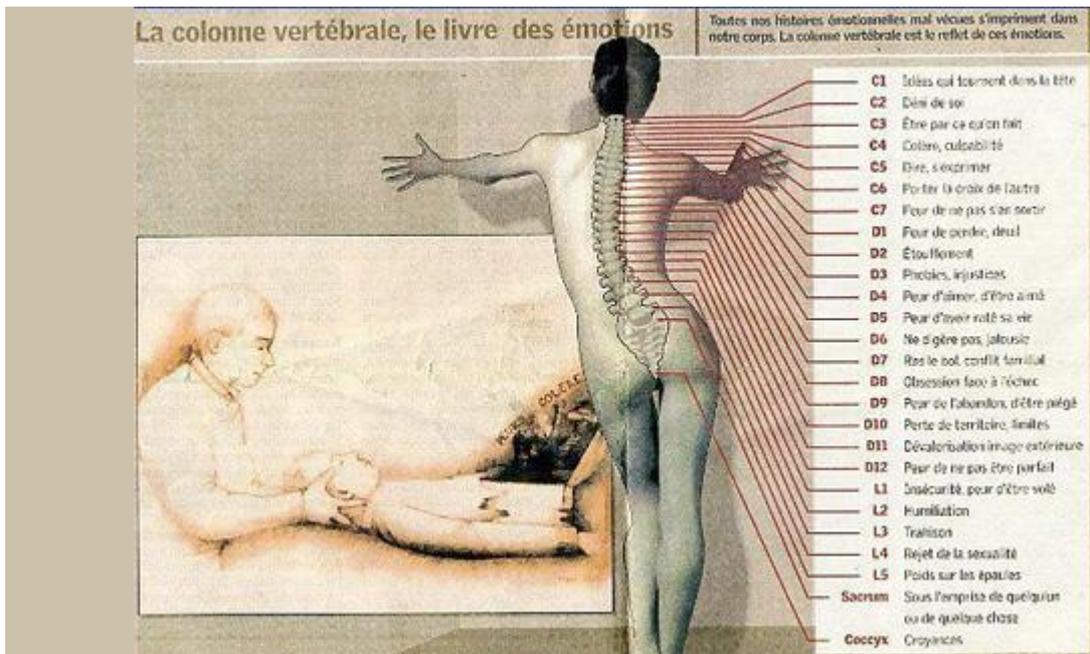
La bonne assise, sécurisante : rencontrer sa partie ombre, ce n'est pas facile à assumer. D'autant plus importants sont les points d'appuis, et notamment sur le sol (sur l'arcane XIII, les pieds du squelette s'enfoncent dans l'humus) : base d'un alignement juste, pour sa part, base d'une (proprio)perception non-tordue ; pour donner stabilité et force ; pour rassurer ; pour entraver toute tentative de fuite. On s'appuie sur "les gains posturaux" de "daṇḍāsana" :

---

<sup>181</sup> <http://www.arcturius.org/chroniques/le-symbolisme-des-membres-du-corps>

les talons des pieds plaqués contre un mur imaginaire, les genoux verrouillés, les muscles quadriceps fémoraux engagés, les ischions appuyés sur le sol.

Ensuite, "paścimottānāsana" se décline en trois variantes. A : le pouce et l'index, symboles, respectivement, de Brahman et de jīvātman, bouclent un cercle autour de l'intelligence primordiale du gros orteil. B et C : les mains sont placées derrière les pieds, dans B parallèles au sol, le dos des mains touchant la plante des pieds, dans C perpendiculaires au sol, la plante des mains touchant la plante des pieds, rappelant une croix, symbole qui relie les deux axes horizontal et vertical de l'existence humaine, tout en mobilisant les articulations des poignets.



182



Avec "pāścimottānāsana", le travail de "repassage des nœuds" est à moitié fait.

Ce qu'on portait sur le dos, derrière soi, le passé, a été délié, la colonne vertébrale débloquée.

Ce qui souffrait d'un raccourcissement a retrouvé la qualité de l'auto-allongement.

Reste à faire l'autre moitié, "pūrvottānāsana".

La cage thoracique sera débloquée, ce qu'on porte sur le cœur, devant soi, le futur, délié.

Ce qui souffre d'une fermeture retrouvera la qualité de l'ouverture.

Faire le travail dans les deux sens est décisif pour ouvrir de nouvelles perspectives, qui s'offriront dans les torsions de "marīcyāsana".

(Une torsion, c'est un "hybride" entre l'auto-allongement et l'ouverture...)

"Pūrvottānāsana" est une posture d'ouverture ! Ouverture à la lumière extérieure, du Soleil, mais, essentiellement, à la lumière intérieure, du cœur. Beaucoup de définitions ont été données, par de grands philosophes et poètes, de ce qu'est l'Amour. Moi je préfère retenir celle donnée par un petit enfant lors d'une émission de radio à l'occasion de la St Valentin : "L'Amour, c'est quand il y a de la Lumière dans le cœur."

"Pūrvottānāsana" est aussi une posture d'"auto-soulèvement" ! Ni debout, ni assise, mais entre les deux. L'Homme qui se lève face au Soleil levant.

Pourquoi est-ce qu'il y a nécessité d'ouvrir la région du cœur ? Normalement, il doit être léger, capable de toucher et de se laisser toucher. Mais il est aussi un grand empathique. Quand son collègue la tête déprime pour le passé ou stresse pour le futur, il prend sur lui. Alors, on a le cœur lourd, de pierre, dur, gros, serré, brisé... Ne vaut-il pas mieux le ménager, étant donné que sans lui, la machine ne tournerait plus ? Et qui serait mieux placé pour comprendre cela que la tête ? Le problème se situe entre la tête et le cœur : au niveau de la bouche ! Il y a des expressions d'émotions qui ne sont pas "socialement acceptées". Ou il y a confusion. On a peur de soi-même. On a peur que quand on dit à l'autre "Aujourd'hui tu es tellement débile que j'ai réellement envie de te claquer contre le mur !", on finit par le faire. En fait, on a peur de perdre l'Amour. Ou, pire encore, de ne pas être aimable du tout. L'antagoniste de l'Amour, ce n'est pas la haine, c'est la peur. Alors, la bouche ne se vide pas. Elle délègue à l'étage du dessous. Une stratégie qui a une certaine élégance, à courte vue. D'un côté, charger la tête ou le ventre de s'occuper du réprimé, ce n'est pas évident, car, normalement, dans notre société, ils sont de toute façon déjà trop remplis. De l'autre, le cœur se laisse facilement remplir. Pour commencer, il est grand, c'est sa nature. Il a quatre cavités. La cave, c'est la cachette idéale pour tout ce qui dérange, tout ce qu'on n'a pas envie de voir, tout dont on n'a pas envie que ce soit vu. Qui dit cave dit cage. La cage thoracique. C'est pratique. Une cage, on peut la fermer à clef. Petite clef, toute discrète. La clavicule. Tant pis si la Lumière qui avait pris logement dans le cœur depuis déjà très longtemps, et ceci même comme premier locataire, disparaît sous ce tas de choses dérangeantes. De toute façon, on n'y croit pas trop, à notre lumière intérieure. Que des problèmes : suivre la lumière du cœur, cela rentre souvent en "clash" avec "la bonne raison". On risque de passer comme fou, se faire tourner en ridicule, ou comme mou, se faire rouler dans la farine. Souvent, cela implique aussi droiture, engagement, responsabilité. En plus, montrer SA lumière au Monde, c'est dangereux. Il suffit de penser à la jalousie que cela peut susciter. Le mauvais œil ! On se rend VULNERABLE. On a quand même le droit de se protéger. Après tout, n'est-ce pas pour cela qu'on a ce splendide instrument, le sternum, tel un poignard, avec le manubrium, sa poignée, et le corps sternal, sa lame ? Et on oublie que, en allemand, "Stern" veut dire "étoile", donc source de lumière... Alors on continue à se décharger de ce qui dérange sur le cœur. La cave se remplit assez vite. De temps en temps on a une sensation d'oppression, de trop rempli, dans la poitrine. On continue à charger. Et à surcharger. Plus capable d'entrevoir sa propre lumière, on chute dans une grande nuit noire psychologique. Même quand il y a du Soleil à l'extérieur, cela ne peut pas compenser le manque de Soleil à l'intérieur. On continue à charger, croyant que si on ne montre au Monde que son "visage de beau temps", le beau temps va revenir.

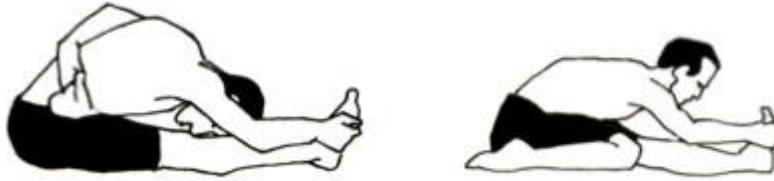
Jusqu'à ce que, boooom, ça fasse une explosion dans le cœur. Si on a la chance d'y survivre, le moment est peut-être venu de trouver le courage pour "vider son sac". Mais, pour vider, d'abord, il faut offrir et ouvrir.

Ouvrir la région du cœur, dans la mesure du possible, sans bistouri - comment y procéder ? Pour commencer, il faut y procéder avec beaucoup de délicatesse. Si on va trop vite trop loin, le pauvre cœur pourrait s'en effrayer, se retrancher encore plus derrière son bouclier sternal. Tel une fleur "mimosa pudica", qui se referme quand on la touche. Il convient de prendre certaines mesures permettant d'instaurer la confiance. La confiance ! Pour l'amour du Ciel, comment aider quelqu'un qui se méfie de sa lumière intérieure à (re)trouver la confiance ? L'aide, c'est l'appui, ou, plus précisément, les appuis, notamment sur la Terre. De l'extérieur vers l'intérieur : quatre points d'appuis extérieurs, sur le sol, les pieds et les mains, trois points d'appuis intérieurs, sur soi-même, "mūla-bandha", "ūjjayī", "dṛṣṭi". Les pieds et les mains : l'intention est de poser les pieds et les mains sur toute leur longueur - depuis la racine jusqu'aux phalanges distales - sur le sol, pour avoir un maximum d'appui ; l'alignement juste des jambes et des bras - les deux gros orteils se touchent, les deux chevilles, les deux genoux de même, et les poignets, les coudes et les épaules sont sur une ligne de verticalité - garantit la stabilité du bassin et de la ceinture scapulaire ; il y a rotation des muscles biceps brachiaux vers l'intérieur - sauf pour les personnes qui ont les bras très musclés, qui se bloqueraient elles-mêmes dans cet effort -, avec les doigts montrant dans la même direction que les orteils, pour propulser la poitrine vers le haut et amplifier l'extension de la face antérieure du corps. "Mūla-bandha", "ūjjayī", "dṛṣṭi" : pour se lever vers la Lumière contre la gravité, il faut, autant que possible, "se faire léger", rassembler sa puissance au centre, éviter des pertes d'énergies à la périphérie ; pour calmer un cœur qui s'emballe éventuellement à la perspective d'être exposé à la lumière du Soleil, on peut utiliser la respiration, les poumons et le cœur travaillant en binôme, un rythme respiratoire régulier entraîne un rythme cardiaque régulier ; pour calmer le mental, qui, dans le doute de pouvoir supporter l'éclat de la lumière intérieure, pourrait vouloir l'assombrir, on le concentre sur le troisième œil, siège de la vision spirituelle. La tête se trouve d'ailleurs inclinée en arrière, dans le prolongement de la nuque, sans effort, sans contracture de la nuque, pour éviter qu'elle devienne "insupportable". De cette façon, toutes les parties du corps collaborent entre elles pour ouvrir et offrir le cœur à la Lumière. Tel une offrande sur un autel. Ou un diamant sur sa monture. Ou une fleur sur sa tige... Quand ce processus d'"auto-soulèvement" est à son apogée, le cœur est plus haut, plus proche du Ciel, que la tête : c'est lui qui voit où mène le chemin, qui guide le mouvement, et non pas la tête. C'est le moment de se (re)connecter à la confiance en sa lumière intérieure : même dans la plus noire des nuits, quand, niveau tête, "on n'y voit plus clair", tout seul, on sera toujours guidé, éclairé, réchauffé, par cette douce flamme. Il n'y a plus de raison d'avoir peur, ni de son ombre, ni de la Lumière - ni même de SA lumière. C'est une posture qui me fait penser à l'arcane XX dans le Jeu du Tarot, "Le Jugement", plutôt "le jour du jugement dernier" : après la mort, la résurrection. "Aller dans" son ombre, la Lumière, Sa lumière, faire table rase, peut en effet être vécu comme une mort, le retour au vaste champ, nouvellement dégagé, des potentiels de soi-même, comme une résurrection. Dans l'Apocalypse, il est dit que "Les morts se leveront de leurs tombeaux". Les sépultures traditionnelles sont orientées selon un axe Est-Ouest, la tête à l'Ouest, les pieds à l'Est. Tout est préparé pour se relever dans la bonne direction et pour retourner de la mort à la vie.

"With this truth bearing light will begin a new life. Old unwanted impressions are discarded and we are protected from the damaging effects of new experiences."<sup>183</sup>

"Paścima"- "pūrva" : Occident-Orient, passé-futur, ténèbres-lumière, mort-résurrection... Belle coïncidence : quand J.W. Goethe, vers la fin de sa vie déjà, rédigeait ce qui est considéré comme l'ensemble poétique le plus important de toute son œuvre, "Le Divan Occidental-Oriental", il traversait une étape charnière. Après une longue période de stagnation de sa créativité poétique, il voit la flamme de son inspiration ravivée par la double rencontre, d'un côté, avec un "matériau prodigieux", la littérature orientale, de l'autre, avec Theodore Ulrike Sophie von Levetzow, une jeune fille de 50 ans plus jeune que lui, dont il tombe amoureux. Preuve que, même quand on a un pied dans la tombe, ou justement parce qu'on a un pied dans la tombe, il est toujours possible de laisser pousser une nouvelle fleur, une toute dernière, dont le doux parfum peut encore enchanter des générations à venir. On est aussi vieux - ou jeune - que son cœur.





L'essentiel étant sauvé, on peut passer maintenant à quelques versions asymétriques de "pāścimottānāsana".

Et toute la difficulté est là : continuer à pratiquer l'esprit de "pāścimottānāsana" - la droiture de la colonne vertébrale, l'auto-allongement -, même dans l'asymétrie. Les deux côtés du corps doivent "rester sur des rails parallèles", même s'ils s'engagent dans un travail différent. Différent ET complémentaire. Les deux ischions doivent appuyer sur le sol. Les deux fesses doivent être sur la même ligne. La jambe allongée sur le sol constitue le pôle de stabilité autour duquel la jambe pliée peut "faire des pirouettes". Pour cela, il faut développer la marge de manœuvre de la jambe pliée : l'étirement de la cuisse, l'ouverture de la hanche, la mobilité dans les trois articulations hanche-genou-cheville. Avec l'aide obligatoire de "mūla-bandha", qui centre le lien de cohésion et de communication entre les deux jambes. Sans cela, on risque de perdre l'équilibre, la droiture, extérieure et intérieure, et le corps s'affaisse d'un côté, comme une vieille clôture qui ne tient plus debout.

"Ardha baddha padma pāścimottānāsana" : "petit frère" de "ardha baddha padmottānāsana", comme celui-ci, il travaille le demi-lotus, lié par la main du bras croisé derrière le dos au pied de la jambe pliée. Ici, travaillé sur le sol, il prépare, "à courte échéance", aux postures de "marīcyāsana" (la jambe pliée en demi-lotus et le bras croisé derrière le dos pour développer la mobilité articulaire, hanche-genou-cheville et épaule-coude-poignet, et, plus concrètement, pour préparer le demi-lotus, dans "marīcyāsana" B + D, et le mouvement du bras qui passe autour du genou, soit à l'intérieur, soit à l'extérieur, avec aussi peu d'espace que possible entre le bras et le genou), et, "à longue échéance", au plein lotus (l'assise qui convient aux pratiques de "prāṇāyāma" et "dhyāna"). Ce qui est extraordinaire, c'est que cette posture travaille à la fois les trois grands groupes d'articulations : les articulations à grande mobilité (hanche-genou-cheville + épaule-coude-poignet), à moyenne mobilité (vertèbres : la droiture de la colonne vertébrale, l'auto-allongement), à petite mobilité (sutures crâniennes : indirectement, avec le talon du pied dans le nombril). Les sutures crâniennes sont en lien avec le mouvement respiratoire primaire, cette pulsion vitale, motrice des autres pulsions vitales (respiratoire, cardiaque, viscérale, énergétique), dont la présence est caractéristique de la vie animée (il est présent dès le quatrième mois après la conception et se poursuit jusqu'à quelques heures après le décès d'une personne). Selon le dictionnaire du Père Léon Wiegner apparu en 1899 ("Caractères chinois, étymologie, graphie, lexique"), dans les caractères chinois anciens, le nombril est représenté par des éléments signifiant "ce qui co-res-pire avec les structures (sutures) crâniennes". Au milieu de l'abdomen, au centre du nombril, se trouve effectivement le 8 VC<sup>185</sup> ou "shèn qué" ("le palais de l'esprit"). Quand on met le talon du pied dans le nombril, on harmonise les sutures crâniennes et le mouvement respiratoire primaire, et, avec cela, le corps entier, le cerveau, les organes, et les autres pulsions de la vie. Le talon du pied dans le nombril, c'est presque une séance d'ostéo, par soi-même et pour soi-même ! Ce n'est donc pas un hasard quand on répète ce geste dans les trois postures ("ardha baddha

<sup>184</sup> <https://quizlet.com/5640640/flow-yoga-quiz-04-flash-cards>

<sup>185</sup> 8° point sur le vaisseau conception

padmottānāsana", "ardha baddha padma paścimottānāsana" + "jānu śirṣāsana" C) qui balisent deux séquences de postures fort intenses, pour le corps et pour l'esprit : les postures-guerrier et les postures-Ombre et Lumière.

"Triyaṅg mukha eka pāda paścimottānāsana" : ici, plein phare sur les trois articulations hanche-genou-cheville de la jambe pliée, dans une position devenue inconfortable, pour ceux qui ont désappris comment s'installer par terre pour jouer aux briques, avec le genou de la jambe pliée côte à côte avec le genou de la jambe allongée, le talon de la jambe pliée à côté de sa hanche, le talon vers l'extérieur, les orteils vers l'intérieur, et le dos du pied, où passent les méridiens d'importants organes abdominaux, comme face d'appui, la bouche/le visage "cherchant" le pied de la jambe allongée, avec le haut du corps co-axé sur la jambe allongée. Il prépare à la fois aux trois versions de "jānu śirṣāsana" (avec en vedette, "la tête du genou", la rotule de la jambe pliée, qui cherche à s'approcher le plus possible du sol) et aux postures de "marīcyāsana" (le positionnement du pied est le même, le talon vers l'extérieur, les orteils vers l'intérieur, avec la différence que, dans les "jānu śirṣāsanas", la jambe pliée est couchée sur le sol, dans les "marīcyāsanas", la jambe pliée est debout).





186

"Jānu śīrṣāsana" A-C : quand on cherche comment le nom en sanskrit de ces postures a été traduit en d'autres langues, on trouve, dans la plupart des cas, une traduction dans le style de "postures de la tête au genou". Je trouve que cette traduction n'est pas dans la logique, car, dans ces postures, comme d'ailleurs dans les précédentes, la tête ne "cherche" pas le genou (dos arrondi), mais le pied (dos allongé) de la jambe allongée. J'ai choisi de traduire le nom par "postures de la tête du genou", étant donné que, ici, c'est la rotule (tête) de la jambe pliée qui joue la vedette. Elle fait un double chemin : d'un côté, elle cherche à s'approcher le plus possible du sol, de l'autre, entre A et C, elle dessine à peu près un huitième de cercle, ce qui fait penser au huitième de l'éclat de Sūrya, raboté par son beau-père. Pour protéger le genou, très vulnérable, il faut le stabiliser : c'est pour cela que, idéalement, il y a suffisamment d'ouverture de la hanche et d'étirement de la cuisse pour que le genou puisse poser sur le sol (si ce n'est pas le cas, sur un coussin). Les autres ancres de stabilité sont la jambe opposée, solide comme un bâton, grâce au muscles quadriceps fémoraux engagés (alors la rotule est naturellement remontée, le talon ne touche plus le sol), et les deux ischions, appuyés solidement sur le sol, sur la même ligne (quand les deux fesses ne font plus de déplacements compensatoires, en plus de stabiliser la posture, elles permettent aussi de mesurer quel est vraiment le degré de l'angle intérieur entre les deux jambes). "Jānu śīrṣāsana" : combinaison entre "le long" - la jambe allongée sur le sol, solide comme un bâton - et "le rond" - la rotule de la jambe pliée, qui dessine à peu près un huitième de cercle. A : l'angle intérieur est légèrement supérieur à 90 ° ; la racine du pied, le talon, est devant le périnée, notre racine antérieure à celle des pieds. B : l'angle intérieur est de 90 ° ; le talon est dans le 1 VC, stimulant le centre périnéal, le centre de jonction entre les systèmes nerveux orthosympathique et parasympathique, ce qui rend possible une double récupération, à la fois en énergie et en détente. C : l'angle intérieur est de 45 ° ; les orteils devant le 1 VC, le talon dans le 8 VC, le bord extérieur du pied recouvre la distance entre le périnée et le nombril, celle qui correspond à la première tranche du triple réchauffeur, là où se fait la séparation entre ce qui est pur/approprié et impur/inapproprié pour le corps, et pour l'esprit. Rappel, bien placé, ici, au milieu de la première série, de ce qu'est le yoga : une œuvre de purification.

## Marīcyāsana A-D : au cœur de la Vie, la spirale de la Création, le champ de torsion

### Marīcyāsana

<b>A-D</b>	=	Marīci + āsana
		<b>marīci</b> = "rai de lumière", "rayon de soleil" "aube", "aurore"
		<b>Marīci</b> = premier "prajāpati"/"brahmārṣi" <sup>187</sup> de Brahmā donc cette étincelle de lumière qui déclenche le feu de la Création père de Kaśyapa grand-père de Sūrya arrière-grand-père de Manu après avoir expiré sa vie sur Terre, il monte au Firmament, pour devenir un des sept étoiles du Grand Chariot (dans le Jāinisme) considéré comme une des réincarnations antérieures du 24 <sup>e</sup> Tīrthankara <sup>188</sup> Mahāvīra <sup>189</sup> , fils de Bharata <sup>190</sup> Cakravartī <sup>191</sup>
	=	posture de Marīci
	▶	<b>l'abondance d'énergie, puisée à la source même (Brahmā), qui cherche à se verser dans la Vie la coupe qui déborde la générosité l'ouverture</b>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> le retour à la vie créer créer du lien l'art de se lier sans s'attacher l'art de se tordre sans se distordre l'art de vivre, danser avec la Vie, être "nartaka" <sup>192</sup> de sa propre vie

<sup>187</sup>générateur universel, issu de l'esprit de Brahmā, créé pour peupler le Monde

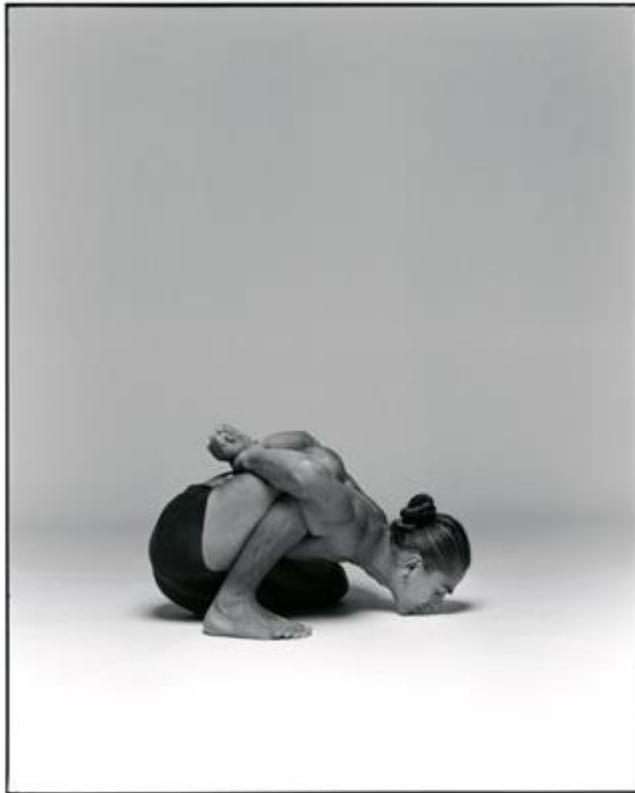
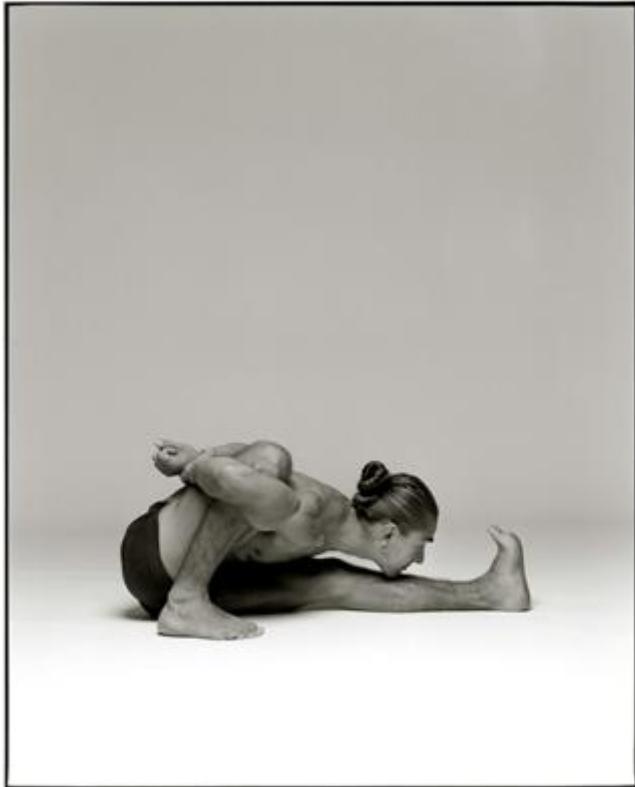
<sup>188</sup>maître jaïn divinisé car ayant atteint "mokṣa", passeur de gué, passeur d'âme

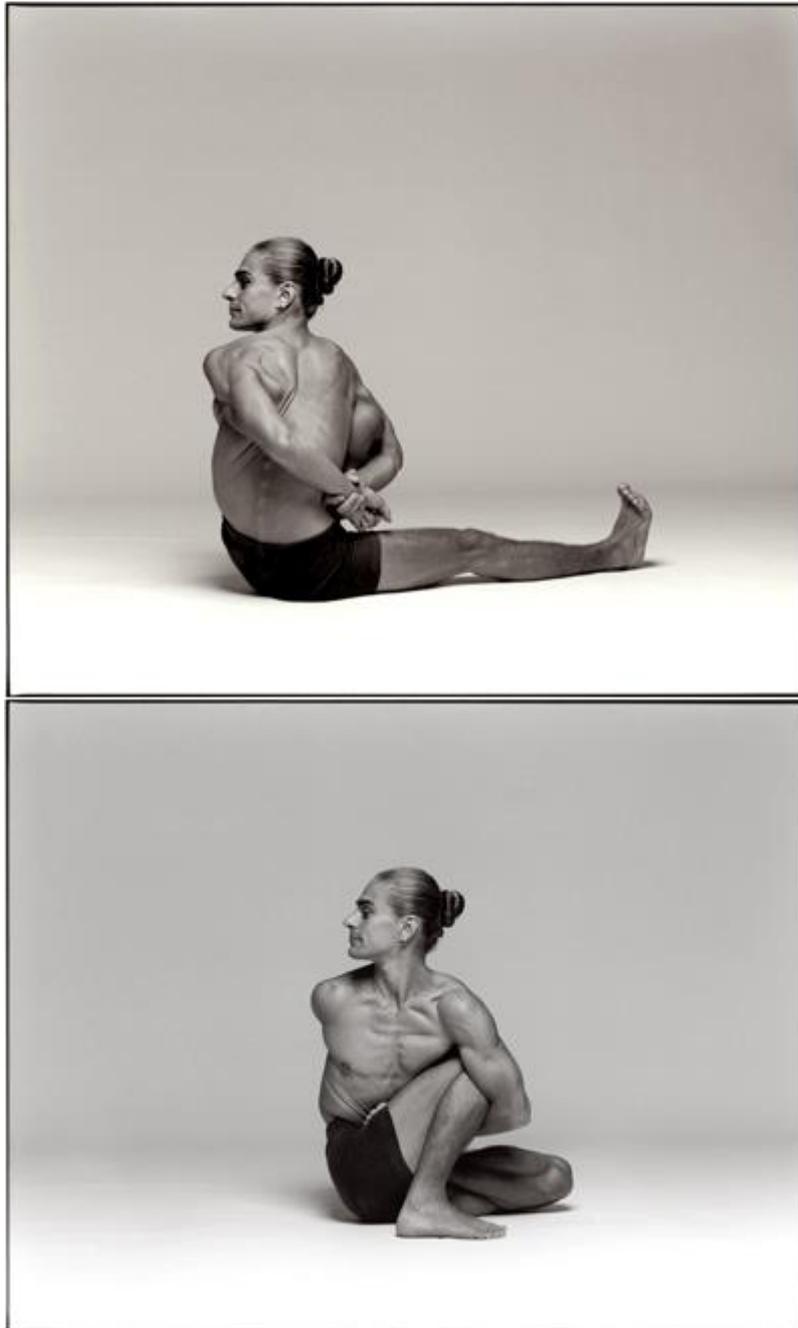
<sup>189</sup>"grand héros"

<sup>190</sup>"qui doit être entretenu", épithète d'Agni, "le feu"

<sup>191</sup>"qui fait tourner la roue [de la souveraineté]", "souverain"

<sup>192</sup>"acteur", "danseur"





193

Après avoir envisagé sa partie-ombre et sa partie-lumière, dans les "paścimottānāsana"/"pūrvottānāsana", après avoir aperçu, dans les "jānu śirśāsana", transluire le huitième de l'éclat du disque solaire, ici, dans les "marīcyāsana", on voit un "marīci", rai de lumière, rayon de soleil, aube, aurore, promesse de la création d'une nouvelle vie.

Marīci : son nom est associé comme aucun autre au grand mystère de la Création...

Il n'est pas n'importe quelle étincelle de lumière, il est la toute première, le tout premier géniteur, issu directement de LA Lumière, l'esprit de Brahmā, créé pour procréer, avec, comme mission, de se proliférer, de peupler le Monde de formes individuelles de vie. Mission qu'il ne manque pas d'accomplir. Parmi sa descendance, des noms de renommée :

---

<sup>193</sup><http://www.ashtangabook.com/en/start.asp>

son fils, Kaśyapa, lui-même géniteur extraordinairement prolifique, de Dieux, démons, gnomes, centaures, ondines, dragons, animaux sauvages, vents... , incarnation de la puissance divine de procréation ; son petit-fils, Sūrya, Dieu-Soleil ; son arrière-petit-fils, Manu, "l'Adam védique". Marīci est cette énergie qui est en action derrière, dans, par la chaîne de la Vie.

Comment comprendre la Vie, ainsi que cette énergie qui est en action derrière, dans, par la chaîne de la Vie ?

La clef : la spirale. Le mouvement giratoire, la rotation, la torsion. "Marīcyāsana" D : une ode, posturale, à la spirale !

La spirale est cette énergie géométrique qui indique la présence de l'Esprit en action dans la Matière. Là où est la Conscience - et elle est omniprésente -, elle fait des vagues dans la trame ("tantra") de l'espace-temps. Kuṇḍalinī : "la lovée", énergie qui creuse des rigoles, énergie dormant dans le sacrum, traditionnellement représentée comme et tout aussi dangereuse comme un serpent de feu. L'éveil de cette énergie, dans l'individu : entreprise qui doit être soigneusement préparée, car on ne touche pas, on ne joue pas comme ça avec l'énergie motrice de la Création, pas non plus comme on ne touche pas, on ne joue pas avec un courant électrique à très haute tension.

La spirale : mariage parfait entre "le long" et "le rond", "unus" ("un", |) et "vertere" ("tourner", ○), avec, comme tout premier enfant procréé de par leur union, l'Univers ("universum"). La double hélice de l'ADN, matrice de toutes les formes individuelles de vie. Le mouvement en forme de spirale, mouvement de progression "de prédilection", car le plus efficace, dans la nature, "animée" (circulation du sang dans les vaisseaux) et "non-animée" (circulation d'un liquide dans un tuyau). La construction en forme de spirale, extraordinairement résistante aux chocs mécaniques. La danse des derviches tourneurs, pivotant leurs corps en forme de spirale, dans un état de conscience élevée. Le māntra, onde sacralisée par l'intention de celui qui le chante, "corps sonore de Dieu". Les dessins d'enfants : la première figure "identifiable" (pour les adultes), après des mois de gribouillage, c'est souvent quelque chose qui ressemble à un colimaçon. Des spirales partout...

Respecter la Vie - respecter la géométrie de la spirale : pas de "rond" sans "long", pas de rotation sans allongement ! Citation de manuel d'ostéo<sup>194</sup> : "Attention : quand on fait une rotation de la tête [pour ajuster les vertèbres cervicales], on fait toujours une traction axiale en même temps ! Sinon, il y a danger de mort !" Les "marīcyāsanas" : pas de torsion (C + D), autour de soi-même, autour de son propre axe, sans flexion (A + B), en avant ! Sinon, risque d'effet pince, vertèbres sautées ! A + B : on met ensemble tous les éléments qu'on a intégrés dans les postures précédentes, et on les met au service de la droiture de la colonne vertébrale et de l'auto-allongement. Un positionnement favorisant la symétrie de la colonne vertébrale : les deux fesses sont sur la même ligne ; certes, les deux fesses ne sont pas à la même hauteur, mais, dans la mesure du possible, dans un équilibre de forces, avec l'une appuyée sur le sol, l'autre qui cherche le sol ; à partir de là, étirement égal des deux côtés de la taille ; alignement du haut du corps sur l'axe de la jambe allongée (A), la tête cherchant à se rapprocher du pied, et, après, sur un axe imaginé, médial, entre les deux jambes (B), la tête cherchant à avancer/descendre en même temps. Les appuis, extérieurs et intérieurs : le pied de la jambe pliée verticale à côté de la fesse, le talon vers l'extérieur, les orteils vers l'intérieur, ce qui donne un effet de levier, ce qui fait avancer/descendre la tête vers le sol (plus il y a écart entre les deux jambes, plus il y a effet de levier) ; une fesse appuyée sur le sol ; le troisième appui, la jambe allongée sur le sol (A), et, après, le genou de la jambe pliée en demi-lotus sur le sol (si ce n'est pas le cas, sur un coussin) (B) ; puis, "mūla-bandha", la conscience d'être centré, la cohérence entre toutes les parties du corps, pour que leur manière de travailler soit

---

<sup>194</sup><http://catholiquesdu.free.fr/CORPUS/SITENAV/3VERROUS.htm>

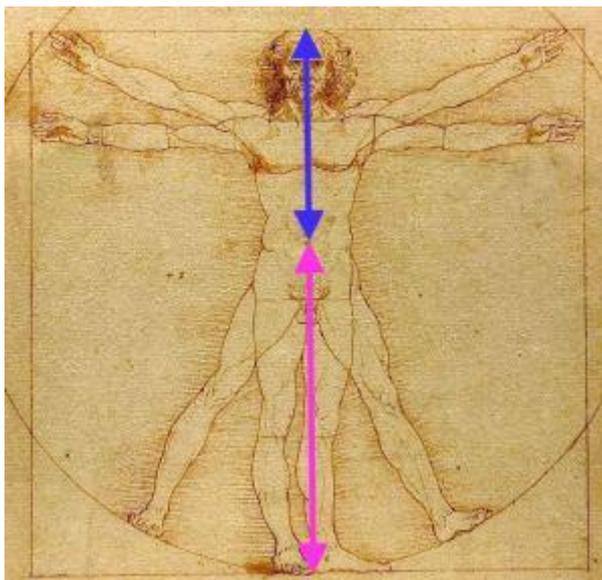
différente et complémentaire à la fois. La transition vers C + D : dans la continuité, organique, de l'auto-allongement, l'ouverture ; dans l'amplification de l'ouverture à son maximum, la torsion. S'ouvrir à une rotation, une spirale, une danse avec soi-même. Le rôle de l'auto-allongement préalable : éviter qu'il y ait des points de blocage, des "goulots d'étranglement dans le tuyau", trop de pression, qui risquerait de faire sauter le tuyau à ces endroits. B + D : ajout du demi-lotus. Un vrai pseudo-paradoxe : d'un côté, on se lie, et ceci doublement, complètement (en bas, par le demi-lotus, en haut, par les deux poignets s'attrapant derrière le dos), de l'autre, ET, en même temps, on continue à cultiver la droiture, extérieure et intérieure, l'auto-allongement, et l'ouverture (en bas, avec un écart plutôt généreux entre les deux jambes, en haut, en B, le dégagement sternal, puis, en D, la torsion). Ici, c'est l'art suprême de se lier sans s'attacher, de se tordre sans se distordre ! Et qui atteint son apogée dans "marīcyāsana" D. Marīci, la Création, la danse de la Vie : or, toute danse a ses règles, la création, ce n'est pas l'anarchie. Règle numéro un : ne pas s'attacher à ce qu'on crée. Le créer, c'est le présent. Le créé, c'est le passé. Grande est la tentation de s'y attacher. S'y attacher, c'est s'identifier à une forme. S'identifier à une forme, c'est donner de l'espace à l'égo. Donner de l'espace à l'égo, c'est perdre en liberté d'être, véritablement, et de créer, dans le moment présent. Celui qui ne peut pas délier ses mains de ce qu'il a créé ne les a pas libres pour créer quelque chose de nouveau. Ainsi, en C + D, on regarde loin derrière soi ("pārśva dṛṣṭi"), mais sans être penché vers l'arrière (idéalement, l'épaule avant est plus basse que l'épaule arrière, et on ne s'appuie pas avec une main derrière le corps) : on peut regarder ce qu'on a derrière soi, le passé, sans attachement, sans regret. Début d'une transformation. "Marīcyāsana" D : on est à la fois très compactement lié - pourtant, qu'à, en, par soi-même -, et, en même temps, radicalement - depuis la base jusqu'au sommet de la colonne vertébrale - droit, ouvert, libre. N'être lié que par soi-même : être son propre maître. Trouver la sécurité en soi-même. Être radicalement libre : prendre son envol, dans les postures suivantes, d'équilibre, quitter le sol, mais sans se perdre dans les nuages. Grâce à cette sécurité qu'on a trouvée en soi-même.

"Marīcyāsana" D : une ode, posturale, à la spirale. Marīci: le mystère de la Création.

Le chercheur russe Nikolai Alexandrovich Kozyrev, interné injustement dans le Goulag, pendant une longue période de sa vie, a, malgré ces longues années passées dans le noir, fait un cadeau d'une valeur inestimable à l'humanité : la preuve de l'existence d'une "spirale géométrique sacrée, se manifestant en parallèle de l'écoulement du temps", appelée aussi "cinquième force" (Mychkine) ou "champ de torsion" (Cartan, collègue d'Einstein), assimilée par certains au temps lui-même, à l'éther, ou à la Conscience, carrément. Kozyrev a démontré que l'ensemble de la trame de l'espace-temps est sillonné par des mouvements de torsion, générés autour de tout objet. Qu'il soit matériel ou immatériel. Ces ondes de torsion peuvent être dextrogyres ou lévogyres. Il est généralement admis que l'espace autour de la Terre, voire notre Galaxie toute entière, est animée d'un spin dextrogyre, d'une rotation dans le sens horlogique. Le sens de la Vie, dans notre Univers, va vers la droite. Personnellement, je suis persuadée que les ondes de torsion sont les empreintes, perceptibles ou imperceptibles, selon la sensibilité de l'observateur, de la Conscience dans le tissu de l'espace-temps. Quoi qu'il en soit, Kozyrev et d'autres ont démontré le nexus étroit entre ondes de torsion et Conscience. Le champ de torsion d'un objet donné peut être modifié par l'influence ou par l'application d'un autre champ, externe, de torsion ; en tant que résultat de cette influence ou application, la nouvelle configuration du champ de torsion est fixée, comme état méta-stable (ou polarisé), et restera intacte, même après que la source du champ externe de torsion se soit déplacée vers une autre zone de l'espace-temps. Avec ceci de particulier que les pensées peuvent générer des ondes de torsion, les pensées d'une charge émotionnelle plus que celles d'une charge intellectuelle. Par exemple, les champs de torsion créés par l'intention humaine peuvent être très facilement mémorisés dans l'eau, notamment ionisée. Du point de vue

scientifique, cette découverte ouvre la porte à une compréhension physique de la Conscience. Du point de vue de la réalisation de soi, elle renvoie directement à l'impératif de maîtriser son activité mentale, car tout ce qu'on pense restera pour toujours inscrit dans la grande toile, où elle formera une réalité sui generis. Qui, un jour, va nous retomber sur la tête...

Ici, il y a lieu de citer encore d'autres découvertes, de la part de Kozyrev et d'autres, en lien avec les champs de torsion, qui, elles aussi, revêtent un intérêt particulier pour le pratiquant du yoga. Un nouveau regard sur les pouvoirs, yogiques ("siddhis") ou non, dits "parapsychologiques" : Kozyrev croyait en l'existence d'un vaste champ unifié, reliant toutes choses en temps réel, ce qui permet une "non-localité" ou "action à distance" ; il a constaté non seulement que des changements dans les systèmes mécaniques, tels que des changements dans la gravité, des changements de saison, des orages, peuvent générer de subtiles altérations dans la matière dense, mais aussi que des changements dans la conscience affectent la densité du temps. Un nouveau regard sur les prescriptions alimentaires et thérapeutiques : les champs de torsion peuvent être masqués, réfléchis ou amplifiés ; les molécules fortement dextrogyres peuvent masquer les effets de torsion, par exemple le sucre blanc, à bannir d'un régime sain, et les molécules fortement lévogyres peuvent amplifier les effets de torsion, par exemple l'huile essentielle à base de térébenthine, connue pour ses multiples bienfaits sur la tonique. Un nouveau regard sur l'architecture, avec y inclus l'architecture de l'alignement : la forme géométrique de la pyramide est un amplificateur naturel d'ondes de torsion ; la section d'or, naturellement présente dans un corps humain dans toute sa splendeur d'auto-grandissement, est un générateur passif d'ondes de torsion.



195

Un nouveau regard sur le troisième œil : entre l'épiphyse et l'hypophyse, justement, il y a une cavité où des ondes scalaires peuvent être couplées à exactement  $180^\circ$  hors phase, ce qui crée un point de résonance zéro ; cela donne accès à une expérience mystique, ou dialogue croisé avec des niveaux différents de réalité.

Le sens de la Vie, au sens littéral du terme : Kozyrev postulait que la place du cœur, situé légèrement à gauche dans la cage thoracique, et le sens de la croissance d'un coquillage, sont déterminés par le sens de la rotation de cette énergie spiralée dans laquelle nous baignons ; la Vie ne peut que suivre ce sens, parce que c'est sur cette énergie spiralée qu'elle s'implante, parce que c'est là qu'elle s'alimente.

"Marīcyāsana" D : au zénith de la première série, la sublimation de la torsion, une ode, posturale, à l'énergie spiralée dans laquelle naissent le sens du flux de la Vie et le flux, intarissable, de formes individuelles de vie, et par laquelle nous sommes tous inter-connectés. A cette force qui fait des vagues dans la trame de l'espace-temps. A cette étincelle de lumière qui déclenche et maintient le feu de la Création. Et à laquelle les anciens sages indiens ont donné le nom de Marīci.



196



197

---

<sup>196</sup><http://www.duden.de/rechtschreibung/Schneckenhaus>

<sup>197</sup><https://yogainmylife.wordpress.com/tag/marichyasana-d>

### 2.2.2. Postures d'équilibre

Ce qui suit est un vrai laboratoire d'expérimentation avec l'équilibre, ou plutôt les équilibres : équilibre entre la Terre et le Ciel ; avec "réaffectation" des mains comme "nouveaux pieds", équilibre entre les appuis que sont les pieds et les mains ; équilibre entre centre et périphérie ; équilibre entre le haut et le bas, l'avant et l'arrière ; jeu de balance, de poids et contrepoids, entre différentes parties du corps (entre "la poupe" et "la proue", dans la posture du bateau, entre les fesses et les pieds, entre les fesses et la tête) ; verticalité "négociée" avec la gravité (dans l'équilibre sur les mains, le centre de gravité du corps ne doit pas dévier du milieu de la ligne entre les mains, ce qui présuppose un alignement/"empilement" mathématiquement exact de toutes les parties du corps).

Equilibre entre la Terre et le Ciel : emportés par l'énergie spiralant vers le haut, de "Marīcyāsana" D, les pieds se détachent du sol, se lèvent dans l'air, dans certaines postures, même plus haut que la tête. Les pieds qui ne touchent plus le sol font référence à la maîtrise (de soi-même), au vrai maître, aux pieds de lotus du maître, qui s'élèvent au-dessus de la boue, de la poussière, du Monde, et devant l'intelligence primordiale desquels le disciple s'incline en signe de révérence.

Equilibre entre centre et périphérie : quitter le sol, oui, se perdre dans les nuages, non, grâce à la sécurité d'être lié par, centré en, soi-même. Un vrai test "litmus" pour la puissance de "mūla-bandha" : ici, sans "mūla-bandha", ou avec "mūla-bandha", mais pris trop tard (ici, encore plus que dans d'autres postures, il faut le prendre avant d'entrer dans la posture, installé une fois dans la posture, on ne peut plus le récupérer), avec un "mūla-bandha" trop faible, ou avec un "mūla-bandha" trop fort (qui crée des zones de contractures, ce qui perturbe l'architecture de l'alignement), le résultat sera toujours le même. La perte d'équilibre. La rechute. L'incapacité de remonter. "Mūla-bandha" est aussi capricieux comme la corde d'un sitar. Si on tire trop peu la corde du sitar, elle ne donne pas de son. Si on tire trop la corde du sitar, elle se rompt.

## **navāsana**

(entre 3-5 fois)

(après chaque fois,

croiser les pieds, appuyer les mains sur le sol, sauter dans adho mukha vṛkṣāsana, tenir, puis,

revenir sur le sol, sauter en arrière, dans caturaṅgāsana,

enchaîner avec ūrdhva mukha śvanāsana + adho mukha śvanāsana,

puis, sauter à nouveau en avant, dans navāsana)

(à la dernière fois,

sauter en avant, les jambes autour des bras)

= nava + āsana

**nau** = "navire", "bateau", "barque"

mots apparentés :

(latin) navis

(français) navire, nef, navette

= posture de la barque

▶ **la maîtrise de soi-même**

▶ **question(s) à méditer :**

Est-ce que je suis timonier de mon navire, dans l'Océan de la Vie ?



"Navāsana" : traditionnellement, le nom de cette posture est dérivé de "nau" ("navire", "bateau", "barque"), la silhouette du corps, en forme de "V", évoquant la forme d'une barque. Personnellement, j'avais toujours un petit doute là-dessus : pourquoi pas de "nava" ("neuf", au double sens, comme en français, de "9" et de "nouveau"). Le résultat est le même : ici, c'est le départ vers de nouveaux horizons. On quitte la terre ferme, on appareille le bateau, pour explorer un nouveau milieu, non-terrestre, l'eau (le navire), l'air (l'aéronef), ou l'espace (la navette spatiale). Avec "9" commence quelque chose de "neuf".

Le nouveau chapitre qu'on ouvre ici, dans le grand livre de la Vie : les postures d'équilibre. Avec leur part de maîtrise de soi-même. On s'embarque pour être timonier de son navire, dans l'Océan de la Vie, avec le corps comme navire, le cœur comme timon et "mūla-bandha" comme ancre de stabilité.

"Navāsana" fait la liaison entre les postures assises et les postures d'équilibre : côté "āsana", on est toujours assis sur les ischions ; côté "vinyāsa", lors des enchaînements, on se soulève en appuyant les mains sur le sol, en préparation des postures suivantes, d'équilibre sur les mains, tout en croisant les pieds, en préparation de "bhujā pīḍāsana" A + B.

Mais il n'y a pas que la navigation maritime, il y a aussi la navigation fluviale. Singulièrement en Inde, parcourue de nombreuses rivières, dont sept sacrées. Ce que la mer et le navire sont pour le timonier, le fleuve et le bac le sont pour le passeur de gué, "Tīrthankara". Qui n'est certainement pas moins maître de son art. Dans le Jaïnisme - où Marīci, qui a donné son nom à la posture précédente, est considéré comme une des réincarnations antérieures du 24<sup>e</sup> Tīrthankara -, le Tīrthankara est celui qui, à travers le flot incessant des existences conditionnés, "saṃsāra", a atteint le gué qui le mènera, et par lequel il mènera d'autres âmes, à "mokṣa". Or, pour atteindre ce gué, cette ligne absolue d'équilibre, entre les dualités de la Vie, il faut atteindre le "mūla-bandha" juste, ni trop faible, ni trop fort, et pour l'atteindre, il faut l'expérimenter, dans les bouleversements du fleuve, l'expérimenter aussi quand il est, justement, trop faible, trop fort, avant de trouver le confort dans la fermeté. "Sthira sukham āsanam."<sup>199</sup>

<sup>198</sup><http://www.ashtangabook.com/en/start.asp>

<sup>199</sup>Yoga-Sūtras II 46 ("La posture doit être ferme et agréable.")

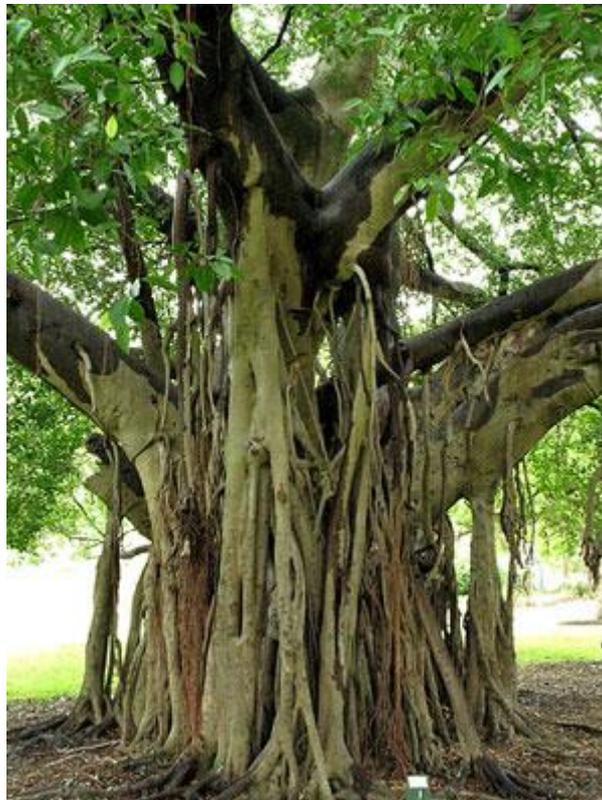
<b>adho mukha vṛkṣāsana</b>	=	adhas + mukha+ vṛkṣa + āsana
		<b>adhas</b> = vers le bas
		<b>mukha</b> = bouche, visage
		<b>adho mukha</b> = la bouche/le visage vers le bas
		<b>vṛkṣa</b> = arbre
	=	posture de l'arbre tête en bas
	▶	<b>vers la bodhi<sup>200</sup>, vers son Être éternel</b>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> Quand est-ce que j'étais pour la dernière fois (comme un petit) enfant ?

---

<sup>200</sup>illumination, état d'éveil propre d'un bouddha



201



202

"Adho mukha vṛkṣāsana" : une posture qui nous confronte avec deux enjeux majeurs. Comment pouvoir la tenir dans la durée ? Mais, avant même ça, comment y entrer ?

En ce qui concerne la première question, la réponse est vite donnée et demande du temps pour être traduite dans la pratique : tout un processus d'apprentissage par essais et erreurs, des négociations infatigables avec la gravité, pour trouver un état d'alignement/"empilement" dans lequel "on est co-axial avec son propre axe", avec poignet, tête humérale, tête fémorale, cheville, sur la même ligne de verticalité.

---

<sup>201</sup><http://www.joga-joga.pl>

<sup>202</sup><http://eshop.zr-giardinaggio.it/store/semi-per-bonsai-semi-di-ficus-religiosa-p-1443.html>

En ce qui concerne la deuxième question, elle est plus compliquée à répondre : il est question de confronter ses peurs. Le problème : avec ses peurs, à la différence de la gravité, il n'est pas question de négocier. Il faut carrément trouver un contre-poids à la peur : la foi. Qui n'est pas une croyance, ou une attitude, mais un acte. L'acte de foi suprême : le saut dans l'incertitude. "Au-dessus de la peur", en quelque sorte. Sauter sans contracture, c'est-à-dire sans anticipation, ni d'anxiété, ni d'échec, dans la confiance d'"être tenu" par quelque chose : par l'enseignant, ou un autre pratiquant, par le mur "m/p/aternel", figure de substitution de l'enseignant, par la force de nos mains et la puissance de notre "mūla-bandha", ou, un jour, peut-être, par le Ciel lui-même qui nous attirera vers le haut. D'ailleurs, dans les enchaînements entre les "navāsanas", et avant même de sauter dans "adho mukha vṛkṣāsana", on croise les jambes, au niveau des chevilles. Qui, dans une lecture symbolique du corps, représentent l'anxiété (cheville gauche) et l'échec (cheville droite). Les croiser : leurs influences s'annulent mutuellement.

D'où vient la peur ? En partie, nous avons probablement un "instinct de la peur". Très utile, dans certaines situations : quelle perte d'énergie que d'apprendre à chaque nouvelle excursion en forêt d'avoir peur des serpents (mieux vaut avoir peur d'une branche que nous interprétons comme serpent que de ne pas avoir peur d'un serpent que nous interprétons comme branche). Très inutile, dans d'autres : c'est très embêtant d'avoir peur des ténèbres à chaque fois qu'on descend dans la cave chercher des pommes de terre... En partie, les peurs sont transmises génétiquement.<sup>203</sup> En partie, elles sont apprises/conditionnées. Quand j'étais enfant, ma mère m'emmenait de temps en temps avec elle pour apporter ses tartines à mon père, qui travaillait sur des chantiers de construction. De superbes terrains de jeux à explorer, pour moi ! J'adorais me promener sur les poutres, en hauteur, sans tomber, sans peur de tomber, en bas, ma pauvre mère mourait mille morts, de peur de me voir tomber. Arriva ce qui devait arriver : un jour, l'enfant (le cas échéant, moi) se rend compte que, pendant qu'il est en train de jouer, les parents ont des attentes par rapport à ce jeu. Le jeu cesse d'être un simple jeu, l'enfant aimerait faire plaisir aux parents : d'un côté, je voulais que mon père soit fier de moi, de l'autre, je voulais être "loyale" à ma mère. J'ai fini par m'identifier avec le côté mère/peur : aujourd'hui, je n'arrive plus à me promener sur une poutre comme un enfant, sans me poser des questions, sans anticiper sur ce qui pourrait m'arriver, le cœur léger, l'esprit ludique, de pionnier, de conquête... Redevenir comme un enfant, ce serait chouette ! Combien de choses j'arriverais à faire dans le yoga si j'arrivais à redevenir comme un enfant. Loin d'être nouveau, ce problème est connu depuis longtemps : "Je vous le dis en vérité, si vous ne vous convertissez et si vous ne devenez comme les petits enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux. C'est pourquoi, quiconque se rendra humble comme ce petit enfant, sera le plus grand dans le Royaume des Cieux."<sup>204</sup>

Voilà enfin, le mot-clé a été prononcé : "si vous ne vous convertissez pas". Re-conversion, pour re-devenir le petit enfant qu'on était jadis. Qui ne connaissait ni échec ni anxiété, attente ou recherche de conformité de soi-même avec une certaine image. Inversion.

Inversion donc. "Arbre tête en bas". Arbre inversé. Première inversion, sans l'appui des pieds sur terre ferme, dans la première série. A suivre par d'autres, "śirṣāsana", l'inversion royale, avec la tête posée au milieu géométrique d'un triangle équilatéral, appuyée sur le 20 VG, d'abord "sālamba", avec support (des mains), puis "nirālamba", sans mains.

L'arbre inversé, l'axe du Monde, un symbole très puissant, qu'on retrouve dans beaucoup de traditions. C'est un arbre dont les racines puisent leur énergie dans le Ciel pour la faire fructifier sur la Terre.

---

<sup>203</sup>[http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/genforschung/-/journal\\_content/56/12054/2553445/Die-Angst-schlummert-in-den-Genen](http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/genforschung/-/journal_content/56/12054/2553445/Die-Angst-schlummert-in-den-Genen)

<sup>204</sup>Matthieu XVIII 3+4

Dans la tradition indienne, c'est le ficus religiosa ou figuier des pagodes. Un drôle d'arbre : ses graines, souvent transportées par des oiseaux, germent dans les branches d'un arbre hôte, où ils développent des racines aériennes du haut vers le bas en même temps que des branches, pour capter plus de lumière, dans cette course à la lumière que se livrent les arbres de la forêt. Ce n'est pas n'importe quel arbre : ses noms en sanskrit, "aśvattha" ou "bodhitaru", en disent long. "Aśvattha", de "aśva" ("cheval" ; latin "equus") et de "stha" (v. "sthiti" ; latin "stare") : "arbre à l'abri duquel les chevaux se tiennent debout, droit, dans un état d'immobilité". Lorsque "les chevaux", métaphore des "indriyās", des sens humains, reposent dans le calme, lorsque l'esprit tient les rênes de ses sens, on est maître de soi-même : "Le corps est comme un char, l'âme (ātman) en est le maître, l'intelligence ("buddhi") en est le cocher, le mental perceptuel ("manas") joue le rôle des rênes, quant aux chevaux, ce sont les sens ("indriyās") ; le monde est leur carrière."<sup>205</sup> "Bodhitaru", de "bodhi" ("illumination", "état d'éveil propre d'un bouddha") et de "taru" ("arbre" ; anglais "tree") : la légende dit que le Bouddha Gautama Śākyamuni Siddhārtha s'assit sous cet arbre, résolu de trouver une réponse à la question de la souffrance, et reçut l'illumination, l'éveil. Libéré de la souffrance, il entra dans le Royaume des Cieux, déjà sur terre. Les branches de cet arbre cosmique seraient les Vedas. L'ambrosie produite par lui serait le "amṛta", la Non-mort, source d'immortalité des Dieux, l'Éternité, associée à Brahman.

Dans la tradition kabbalistique, l'Arbre de Vie : "L'Arbre de Vie s'étend du haut vers le bas et le Soleil l'éclaire entièrement."

La légende dit que, en Allemagne, aux temps de la chasse aux sorcières, le tribunal procéda souvent à un "test" pour vérifier (bien sûr, après avoir torturé la suspecte à mort - on ne sait jamais !) s'il s'était bien agi d'une sorcière : on plantait un chataignier à l'envers, les racines vers le haut. Si l'arbre ne se développait pas, le verdict se trouvait "ex post facto" confirmé : il s'était bien agi d'une sorcière. Si l'arbre se développait, eh bien, l'innocence de la suspecte était prouvée. Son âme était absoute, et elle pouvait entrer dans le Paradis.

"Deux oiseaux, amis et compagnons, tiennent embrassé un même arbre ; l'un... mange la figue succulente, l'autre ne mange pas et regarde."<sup>206</sup> Le vrai Paradis sur Terre : le silence de toute opposition dualiste, qui fleurit sur l'Arbre de la Sagesse.

---

<sup>205</sup>Katha Upaniṣad III 3

<sup>206</sup>Rg-Veda I 154

**bhujā pīḍāsana**

<b>A + B</b>	=	bhujā +	pīḍā +	āsana
		<b>bhujā</b> =	bras	
			trompe d'éléphant	
			tronc d'arbre	
		<b>pīḍā</b> =	limitation, constriction, coercition	
			compression	
			peine, tourment	
	=	posture avec les jambes resserrées contre les bras (les genoux au niveau des épaules)		
	▶	<b>la contrainte annulaire</b>		
	▶	<b>question(s) à méditer :</b>		
		Est-ce que je suis suffisamment stabilisé en moi-même pour pouvoir porter mon propre poids même dans des conditions d'équilibre difficiles ?		

Tout comme les deux oiseaux sur le figuier sacré, l'Arbre de la Sagesse qui mène au Ciel, parviennent à harmoniser leurs différences, ici aussi, les opposés, les extrémités du corps, jambes et bras, se retrouvent autour d'une coopération étroite.

Ils se resserrent, au niveau des épaules, pour former une structure, qui, vue d'en haut, ressemble au cycle benzénique, avec les deux fesses, les deux genoux et les deux pieds qui constituent les six atomes de carbone, créant entre eux une tension de cycle, ou contrainte annulaire, suffisamment forte pour tenir ensemble et porter le poids du corps rien que sur les paumes des mains, même dans des conditions d'équilibre difficile (équilibre entre les fesses et les pieds, dans "bhujā pīḍāsana" A, et entre les fesses et la tête, dans "bhujā pīḍāsana" B).

Ce ne sont pas seulement les jambes qui appuient/pressent sur les bras, ce sont aussi les bras qui appuient/pressent sur les jambes.

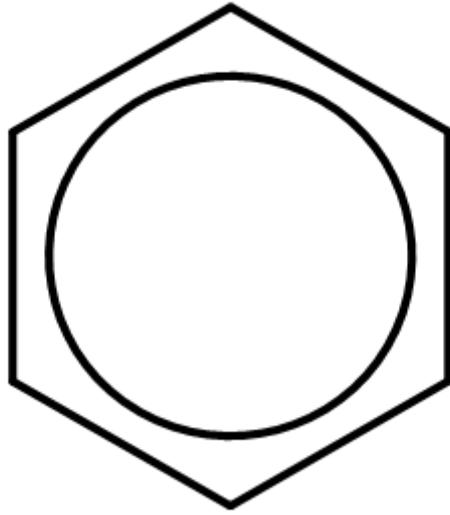
D'abord, il faut trouver le bon endroit pour exercer cet appui/pression réciproque, pour "coller" les jambes aux bras. Idéalement, plus les jambes sont montées, plus elles sont collées aux bras, mieux les jambes et les bras tiennent ensemble (les genoux au niveau des épaules). Puis, il faut trouver le bon momentum d'appui/pression réciproque, pour créer cette contrainte annulaire. La force avec laquelle les mains pressent sur le sol crée une contre-force qui monte dans les bras, aide à mettre les épaules en arrière et rapprocher les bras des jambes. La force avec laquelle les deux chevilles, croisées, pressent l'une contre l'autre, crée aussi une contre-force qui monte dans les jambes, et contribue à ouvrir les hanches et rapprocher les jambes des bras.

Ici, on apprend à resserrer les deux jambes contre les deux bras. Dans la troisième série, on apprend à explorer de possibles points d'appui/pression d'une seule jambe sur un seul bras, tandis que l'autre jambe monte dans l'air.

Mieux l'anneau, l'hexagone benzénique dans "bhujā pīḍāsana" A tient ensemble, plus facile il est de descendre le haut du corps vers le sol dans "bhujā pīḍāsana" B. Idéalement, "mūla-bandha" et la contrainte annulaire donnent suffisamment de stabilité pour qu'il n'y ait plus de besoin de mettre un appui auxiliaire, les pieds et/ou la tête, sur le sol.

Kékulé aurait trouvé la structure hexagonale compacte du benzène dans un rêve, dans lequel il aurait vu l'ouroboros, symbole de l'auto-fécondation.







**ṭiṭṭibhāsana** = ṭiṭṭibha + āsana  
= **ṭiṭṭibha**= jacana (petit échassier)  
= posture du jacana  
▶ **l'Esprit qui plane sur les eaux...**  
▶ **question(s) à méditer :**  
Est-ce que je suis prêt  
à concevoir  
puis m'ouvrir à une nouvelle vie ?



209

Ici, on met à profit ce qu'on vient d'apprendre : resserrer les jambes contre les bras, au niveau des épaules. Tout en augmentant le degré de difficulté : on enlève le lien entre les chevilles. Les chevilles se desserrent, les fesses descendent, les jambes s'écartent, montent, et les pieds s'élèvent, au-dessus de tout, au-dessus de la poussière du Monde, comme les pieds du maître, au-dessus des eaux boueuses, comme la fleur du lotus, comme les jambes longues du jacana, même au-dessus de la tête, idéalement. Plus les bras sont droits, plus les fesses descendent, plus les pieds s'élèvent en hauteur.

Sortie : "bakāsana" et sauter en arrière ou sauter en arrière en écartant les jambes. "Vinyāsa".

Enchaînement : "ṭiṭṭibhāsana" et descendre les jambes écartées tout de suite dans "kūrmāsana".

Par la suite : les postures d'ouverture/fermeture.

On plane sur l'eau, en quelque sorte.

Comme le jacana, un petit échassier, qui a donné son nom à cette posture. Après la grue, encore un oiseau aquatique... Mais plus petit. Et aux jambes disproportionnellement longues. Celles-ci lui permettent de se déplacer dans les marais d'eau saumâtre, de peu de profondeur, sur une végétation immergée dans l'eau, sans s'y enfoncer.

L'histoire du jacana.

Au bord de la mer habite un couple de jacanas. A terme, la femelle conçoit. Quand elle sent que le moment de pondre les œufs est venu, elle dit au mâle : "Mon cher, le moment de ma ponte est venu. Cherchons un autre endroit, meilleur, là où il n'y a aucun danger à craindre."

Le mâle : "Ma chère, cet endroit, au bord de la mer, est le meilleur. C'est ici même qu'il faut pondre." La femelle : "Ici, le jour de la pleine lune, le flux de la mer reviendra. Il emportera les œufs. Cherchons ailleurs." Le mâle : "Ce que tu dis n'est pas juste. Quelle est la mesure de l'Océan, pour qu'il fasse du mal à ma progéniture ? Sois tranquille et ponds les œufs ici. Que peut faire l'Océan ?" L'Océan, amusé, entend leur conversation. Et pense pour soi : "Quel petit oiseau orgueilleux ! Ne serait-ce que par curiosité, il faut que je voie jusqu'où va sa force. Qu'est-ce qu'il pourrait bien me faire, si j'emporte les œufs ?" Aussitôt les œufs

pondus, l'Océan les emporte. Alors le mâle convoque une assemblée de tous les oiseaux. Ensemble, ils vont voir leur Roi, Garuda ("[Soleil] qui dévore"), aigle mythique, Roi des oiseaux, fils du déjà cité Kaśyapa, monture de Viṣṇu. Le jacana lui expose la situation : "Maître ! Nous vivions chez nous, paisiblement, sans faire du mal à personne. Pourtant, l'Océan a emporté nos œufs et nous plongés dans le malheur." Garuda en fait part à Viṣṇu, conservateur/protecteur du cosmos. Viṣṇu donne ordre à l'Océan de rendre aux jacanas aussitôt leurs œufs. Ordre auquel ce dernier ne manque pas d'obéir. Ainsi, un petit oiseau, mais à l'esprit bien ferme et résolu, peut triompher sur l'Océan.

Après avoir trouvé inspiration dans le cycle benzénique, avec ses six atomes de carbone, atome porteur de toute molécule organique, et dans le rêve de Kékulé, avec l'ouroboros, symbole de l'auto-fécondation, ici, tout me parle de l'origine et de l'évolution de la vie, organique, sur notre planète.

Quand il y a fusion entre l'énergie féminine et l'énergie masculine, il y a procréation.

La mer, la Mère : la Matière, matrice de tous les possibles et de tous les impossibles, potentiel infini, "soupe primitive", "creuset bio-chimique" des premières formes de vie, la puissance créatrice.

L'oiseau : l'Esprit, la puissance conceptrice.

L'aigle et le jakana, le grand oiseau et le petit oiseau : l'Amour du Père et du Fils.

L'aigle : symbole de la force de l'Esprit.

"Plus fort que le glaive est mon esprit."<sup>210</sup>

Un projet d'évolution verticale.

"The sun-bird Garuda is the symbol of the power of spirit. The spirit of freedom in upward evolution which transforms instinctual energy and carries it upward to the sunlit path toward the thousand-petalled blossoming of man's divine potential (kundalini)."<sup>211</sup>

Le jakana : l'oiseau aquatique, l'Esprit qui plane sur les eaux, se mêle à l'eau, à l'Océan.

Le fruit de leur union : l'œuf, symbole du Monde à naître, d'une nouvelle vie.

Les œufs, apparition de premières espèces ovipares.

Que l'Océan réclame pour soi, et qu'il doit rendre à la terre ferme, grâce à l'intercession du plus haut conservateur/protecteur de la vie conçue et créée.

Transition des espèces aquatiques aux espèces terrestres.

Pour enchaîner, justement, avec la tortue, animal de transition entre eau et terre, dans la posture suivante.

---

<sup>210</sup>inscription sur le fronton de la Synagogue de la Paix à Strasbourg

<sup>211</sup>Virginia Hanson, Shirley Nicholson, Rosemarie Stewart, *Karma : Rhythmic Return to Harmony*, Quest Books, Theosophical Publishing House, p. 80



### 2.2.3. Postures d'ouverture/fermeture

La Vie : mouvement rythmique, alternance périodique, une onde sinusoïdale, perpétuelle.

Entre temps de "dépli" ("le long") et temps de "repli" ("le rond").

Avec leur deux "prototypes" posturaux :

"samasthithi"/"tādāsana" (postures avec dos long, la majorité des postures)

et "garbha piṇḍāsana" (postures avec dos rond, ponctuation du travail postural).

Entre expansion, le yang, mouvement centrifuge, passage d'un intérieur à un extérieur,

et contraction, le yin, mouvement centripète, passage de l'extérieur à l'intérieur.

Entre inspir, augmentation de volume de la cage thoracique,

s'approprier le prāṇa, dans l'air, dans l'environnement,

une place, une existence, en tant qu'individu,

et expir, diminution de volume de la cage thoracique,

restituer l'énergie individuelle au cosmos,

fusionner avec le Soi, là, à la fin même de l'expir.

Entre ouverture et fermeture.

L'équilibre entre les deux : le secret de la Vie, de la santé et de la longévité.<sup>212</sup>

Mais - est-ce que "la fermeture" doit être nécessairement une fermeture,

ou est-ce qu'elle ne peut pas aussi être une ouverture - à autre chose ?

Du point de vue d'un observateur extérieur, l'acte de se recroqueviller sur soi-même,

tel un escargot dans sa coquille, a certainement quelque chose de fermant/fermé.

Comme les yeux, physiques, ne voient pas ce qui se passe à l'intérieur,

le mental a tendance à croire qu'il ne s'y passe rien.

Or, période de latence ne veut pas dire période de stagnation.

Une période de latence est un plateau développemental,

pour préparer quelque chose de nouveau,

en vue de sa manifestation ultérieure.

Le repli peut être une ouverture à autre chose, pourvu que deux conditions soient remplies :  
le comment et le pourquoi, justes.

Le comment.

La retraite doit être choisie,

pour se faire du bien, pour mieux être avec soi pour ensuite mieux être avec autrui

(exemple : un temps de repos, pour défatiguer, une quête de vision, une retraite spirituelle...),

et non pas subie, non-choisie,

pour motif de peur

(exemple : un chien qui a peur, replié en petite boule, la queue et a tête entre les jambes).

Le pourquoi.

Est-ce que, au moment de passage de l'extérieur à l'intérieur,

on est assez maître de soi-même, de ses capacités physiques et psychiques,

pour rester dans la qualité d'observateur, en toute conscience ?

La seule chose qui change, c'est le(s) sens de l'ouverture :

d'un observateur de phénomènes extérieurs

on passe à être observateur de soi-même

Exemple : est-ce que,

---

<sup>212</sup>"Your hand opens and closes, opens and closes. If it were always a fist or always stretched open, you would be paralyzed. Your deepest presence is in every small contracting and expanding, the two as beautifully balanced and coordinated as birds' wings."

(Rumi)

au carrefour entre un état de veille ("jāgrat") et un état de non-veille ("nidrā"),  
on est dans les conditions de choisir,  
selon les besoins du moment,  
entre le sommeil profond, régénération physique ("suṣupti"),  
ou le rêve nocturne "normal", auto-nettoyage de notre "disque dur psychique" ("svapna"),  
ou la conscience-témoin, de ce qui EST, là, dans les vastes terres restées vierges,  
de notre inconscient,  
individuel, collectif ("yoga nidrā") ?

Choisir : court-circuiter ses conditionnements, réaliser sa liberté originelle.

"One realizes neither as a direct result of renunciation, nor as a direct result of action, only through the deepest conviction that one is not a doer even when engaged in incessant activity, and that one is not a renouncer or a non-doer even when one takes the role of a 'saṃnyāsin' or in deep sleep. So realization depends on the perspective alone, and not upon any external manifestation."<sup>213</sup>

S'entraîner à être observateur, équanime, impassible, impartial,  
en état de non-veille, en travail avec l'intériorité,  
pour ensuite transmettre la nouvelle faculté acquise  
à l'état de veille, au travail avec l'extériorité.

Sans plus aucune perte d'énergie dans les jeux, grands et petits, que l'égo réussit de jouer avec un esprit non-cultivé.

Plus aucune perte d'énergie : gain net de santé, de longévité.

"This pose ["kūrmāsana"/"supta kūrmāsana"] is sacred to a yogi. While describing the qualities of a "sthitaprajña" (one who is stable of mind) to Arjuna, the Blessed Lord [Kṛṣṇa] says : 'When, again as a tortoise draws its limbs in on all sides, he withdraws his senses from the objects of sense, and then his understanding is well-poised (Bhagavad Gīta II 58).' In this pose, the limbs are withdrawn and the body resembles a tortoise. The mind becomes calm and composed, and one develops equanimity whether in sorrow or in joy. It will gradually become free from anxiety amid pains and indifferent amid pleasures, while the emotions of passion, fear and anger will loosen their hold upon the mind."<sup>214</sup>

Rester dans cet état d'esprit en permanence, quel que soit l'état dans lequel on se trouve.

Rester en éveil, spirituel, en permanence.

"Turīya" : plus aucune perte d'attention, plus aucune cogitation ("cittavṛtti").

---

<sup>213</sup>Śrī Āmanānanda

<sup>214</sup>de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*

## kūrmāsana

+

**supta kūrmāsana**

=

kūrma + āsana

**kūrma**= tortue

2° avatar de Viṣṇu

**supta** = dormant/endormi, immobile/latent

=

posture de la tortue

+

posture de la tortue dormante/endormie

variations dans l'espace :

tourné de 180 °, yoga nidrāsana, dans la 2° série

▶

**vers l'extérieur comme vers l'intérieur, rester en éveil**

▶

**question(s) à méditer :**

Quels sont les objets de mes sens (dans le monde extérieur),

quels sont les objets de mon esprit (dans le monde intérieur),

auxquels je permets de voler mon attention/mon énergie ?



sortie

215

Voici une des postures - double posture, deux en un, belle dichotomie - des plus mystérieuses de la première série, du yoga, de la Vie, tout court : "kūrmāsana" + "supta kūrmāsana".

Et, avec "baddha konāsana" A + B, une des postures-clés de la première série : un exercice pour consolider l'étirement des cuisses et la liberté de mouvement des hanches, pour être capable de rester plus longtemps dans "padmāsana", dans "prāṇāyāma" et "dhyāna".

"Kūrmāsana": une posture qui a en commun avec "samasthitiḥ"/"tāḍāsana" ceci qu'elle travaille un étirement égal, à partir du centre, de toutes les parties du corps. Ce qui diffère, c'est le placement du corps dans l'espace : le sternum ne cherche pas à se dégager vers le Ciel, mais vers la Terre ; les bras et les jambes, entrecroisés à la hauteur des coudes et des genoux, ne pointent pas dans la même direction, mais dans directions opposées, les mains et les pieds formant un carré ; les quatre extrémités et la tête, telles cinq bornes, évocation des cinq sens, sortent de l'hexagone formé par les deux points d'entrecroisement des coudes et des genoux, les deux têtes humérales et les deux têtes fémorales, pour dépasser/déplacer les limites données par ce cadre. Tout tend à l'expansion dans, l'exploration de, l'espace extérieur : il y a étirement complet de la colonne vertébrale, qui se prolonge jusque dans la tête, jusqu'à ce que le sternum, puis le menton, touchent le sol ; les bras sont tendus, les coudes touchant le sol ; les jambes sont tendues, jusqu'à ce que les pieds, puis les fesses, quittent le sol.

"Supta kūrmāsana" : une des postures, rares, avec dos rond dans la première série.

"Pratyāhārā" : réinversion, et "liage", des cinq sens ; tout ce qui était déplié, le dos et la tête, bras/mains, jambes/pieds, est replié, la tête est carapaçonnée sous les jambes, les pieds s'accrochent au niveau des chevilles, les mains au niveau des poignets. "Svādhyāya" : travail

d'inspection, d'auto-exploration, sur soi-même ; à l'intérieur de ce nouveau cadre protégé, sans nécessité ni possibilité ni de réagir aux impulsions venant de l'extérieur ni de projeter les impulsions venant de l'intérieur sur l'extérieur, on est libre de se rencontrer à soi-même, dans le non-jugement, en toute authenticité, pour voir, accepter, puis finir par faire la paix, avec toutes les parties de soi-même, aimées et non-aimées. Trouver la paix, la vraie, par, en, soi-même : mieux être avec soi, mieux être avec autrui. Ainsi, après la retraite dans l'intimité de soi-même, dans une rondeur et dans une chaleur évoquant un œuf, ou le ventre maternel, après un temps d'auto-incubation, on est mûr pour surgir à nouveau dans l'espace extérieur. Sortie : on se lève sur les deux mains, on délie les deux pieds, "ṭiṭṭibhāsana" ; "bakāsana" et sauter en arrière ou sauter en arrière en écartant les jambes. "Vinyāsa". Enchaînement : "garbha piṇḍāsana".

La tortue : animal qui incarne à la perfection l'alternance, la co-existence, entre ces deux phases dépli/repli. Deux en un. Il n'y pas de dualité, en réalité. Car, dans les deux phases de la tortue, le "dṛṣṭi" est le troisième œil. Rester en éveil, que l'on soit orienté vers le monde extérieur ou intérieur.

La tortue : animal de transition.

De la classe des reptiles (tout comme le crocodile et le sphénodon), qui étaient notre tremplin pour décoller dans une vie de bipèdes, et avec lesquels nous partageons encore certains traits (avec le crocodile, la forme de son sacrum caractéristique des bipèdes, et avec le sphénodon, la mémoire vestigiale de l'œil pinéal).

Incarnation d'une transition entre le milieu aquatique et le milieu terrestre (entre "ṭiṭṭibhāsana", au bord de la mer, et "kūrmāsana" + "supta kūrmāsana", au ras du sol). Conquête de la terre ferme comme habitat.

Incarnation d'une évolution, au sens phylogénétique (entre animaux aquatiques et terrestres), ontogénétique (entre le fœtus, nageant dans le liquide amniotique, et le bébé, mis au monde), et mythologique, dans l'ordre des "Daśavatar" de Viṣṇu : entre "matsya" et "kūrma akūpāra" ("akūpāra" : "illimité"), la tortue cosmique soutenant le Monde.

Le sens dans lequel évolue la Vie.

Le revers de la médaille : "supta kūrmāsana", tourné de 180 °, se tourne en "yoga nidrāsana", dans la deuxième série. Posture très appréciée par les yogis vivant à haute altitude, puisque "incubateur" d'une douce chaleur (avec le dos comme "canapé" et les jambes sous la tête comme "oreiller") et du rêve lucide ("yoga nidrā").

"Yoga nidrā" se réfère aussi à l'état de sommeil de Viṣṇu entre deux manifestations. Encore une référence à la transition.

La tortue : animal symbole de santé, longévité, voire immortalité. Ce n'est pas étonnant : elle est experte en économies d'énergies. Ceci est particulièrement vrai pour la tortue terrestre : mouvement lents, capacité de ralentir son métabolisme en hibernation quand la température baisse fortement dans l'environnement. Le fameux taoïste chinois Li Ching-Yun, à qui on attribue, à tort ou à raison, une vie longue d'entre environ 200 et 250 ans, expliquait le secret de sa longévité avec la formule de : "s'asseoir comme une tortue".

La mythologie : l'histoire de "Viṣṇu-Kūrma".

Après un terrible déluge, Viṣṇu, protecteur/conservateur de la stabilité de la Création, apparaît sous la forme d'une tortue, pour aider les Dieux et les démons - le haut et le bas -, entrés dans une alliance, à récupérer les trésors engloutis sous les eaux. Sur son dos, le mont "Mandara" ("mandara" : "massif", "gros", "lent"), qui sert de baratte pour le barattage de la mer de lait primordiale - rappelant la soupe primitive - ("kṣīrodamathana"). Autour de la montagne, comme une corde qui l'entoure, le serpent "Vāsuki", Roi des dragons, frère du dragon d'éternité "Ananta-Śeṣa" ("ananta" : "infini" ; "śeṣa" : "vestige") - rappelant l'ADN -. De ce barattage, au matin du Monde, sortent tous les trésors de la Terre. Entre autres, "amṛta" - que les Dieux et les démons se disputent ensuite -, l'arbre sacré "pārijāta", le jasmin

nocturne, aux fleurs blanches au parfum doux qui fleurissent pendant la nuit, et Lakṣmī, l'épouse de Viṣṇu.

## **garbha piṇḍāsana**

(rouler dans le sens  
des aiguilles  
d'une montre,  
en faisant  
9 mouvements de bascule  
avant-arrière)

= garbha + piṇḍa + āsana  
**garbha**= matrice, utérus  
embryon, fœtus, germe vivant  
dépôt consacré dans un temple en construction  
l'intérieur de quelque chose  
**piṇḍa** = ballon, boule  
masse, collection  
motte  
boule embryonnaire, embryon, fœtus  
= posture de l'embryon dans l'utérus

+

## **kukkuṭāsana**

= kukkuṭa+ āsana  
**kukkuṭa**= coq  
= posture du coq  
▶ **aller vers la Vie, sa vie**  
▶ **question(s) à méditer :**  
la gratitude pour être né Homme,  
car dans les neuf mois qui précèdent la naissance  
tout peut encore basculer :  
"Being born a human being is a rare event in itself,  
and it is wise to use this opportunity  
as beneficially as possible."<sup>216</sup>  
"bhaga" :  
joie de la délivrance  
énergie vitale  
énergie disponible  
pour mener sa vie dans la joie et dans le partage de la joie  
de "bhaj" :  
recevoir en partage,  
recevoir et partager,  
suivre son chemin  
et servir non seulement sa vie, mais la Vie

---

<sup>216</sup>citation du 14<sup>e</sup> Dalai Lama



217

Encore deux postures en belle dichotomie : "garbha piṇḍāsana" et "kukkuṭāsana".

"Garbha piṇḍāsana" : de "garbha" ("matrice", "utérus" ; aussi : "l'intérieur de quelque chose") et de "piṇḍa" ("embryon", "fœtus" ; aussi : "masse", quelque chose de concentré, compact, lové dans un espace sacré, enroulé sur soi-même, dont la vie reste encore à dérouler). Ainsi, "garbha piṇḍāsana" symbolise, d'un côté, le principe féminin, énergie puissante, susceptible d'être activée, et, de l'autre, l'unité originelle, entre l'embryon et l'utérus, état d'être propre de quelque chose qui ne s'est pas encore différencié et manifesté. Le principe féminin : l'élément eau (la mer de lait primordiale, la soupe primitive, le liquide amniotique) ; la yoni ("vulve" ; et, au sens plus large : "matrice", "utérus" ; "origine", "source"). L'unité originelle : celle entre l'utérus et l'embryon, dont nous gardons parfois la nostalgie jusque dans notre vie d'adulte ; rappelant celle entre Bahman et ātman, avant qu'il ne se singularise dans le Monde en qualité de jīvātman. D'ailleurs, "yoni" et "yoga" ont la même racine : le verbe "yu" ("joindre", "unir", "relier", ce qui nous donne "la religion"). La vie de jīvātman commence quand il émerge de la yoni pour faire son apparition sur scène, quand le cordon ombilical entre mère et bébé est coupé, avec le tout premier souffle, avec la capacité, toujours en train de développement, de s'auto-provisionner en prāṇa. Elle expire avec le tout dernier souffle. Entre les deux, toute une vie, toute une tentative, une recherche, de cette unité originelle, grâce au yoga, ou à une autre discipline spirituelle. En même temps, toute une vie où on est appelé à agir, à laisser notre empreinte dans le Monde. C'est un événement rare d'être né comme Homme. C'est une chance, mais ce n'est pas par chance. On naît pour quelque chose. Il ne faut pas gaspiller la vie qu'on a reçue, ne pas vivre une vie vaine, en vain.

---

<sup>217</sup> photos de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*

"Kukkuṭāsana" : de "kukkuṭa" ("coq"). Dans beaucoup de traditions, le coq, surtout rouge, symbolise le principe masculin, l'énergie d'activation : le héraut de l'aurore rouge du Soleil qui se lève, l'élément feu, il réveille les vivants et ressuscite les morts, à un nouveau matin. Symbole du liṅga ("phallus") : dans certaines langues, par exemple l'anglais, le mot "cock" désigne à la fois le coq et le sexe masculin. Le lien entre la puissance masculine et le coq apparaît aussi dans la mythologie, en la personne du sage Skanda, de "skanda" ("jaillissement", "jet" ; "bondissement", "débordement" ; "mercure", "sperme") : quand il y a pénétration d'un jet de sperme de Śiva par le feu Agni dans la rivière Gaṅgā, l'embryon d'or qui en jaillit est Skanda. Il porte un coq rouge sur son fanion. On l'appelle aussi "Subrahmaṇya" ("favorable aux brāhmaṇas") et "Yogīśvara" ("suprême parmi les yogins"). Encore un rappel que la force d'action qu'on a dans le Monde n'est pas un bien à gaspiller, mais un bien à recevoir et à partager. Et pour cela, il faut d'abord apprendre à bien le canaliser.

"Garbha piṇḍāsana" et "kukkuṭāsana" : moment de rencontre, forte, entre le principe féminin et le principe masculin. Qui donne lieu à la manifestation et à la différenciation de la Vie, dans une vie individuelle.

"Garbha piṇḍāsana" retrace les neuf mois de la grossesse. Ni les pieds ni les mains ne touchent le sol, la tête est entre les mains : rappel de la position de l'embryon dans l'utérus. Les bras pressent les talons contre l'abdomen, le talon du pied droit (qu'on place en premier) contre l'hypocondre gauche, pour exercer une action sur la rate, le talon du pied gauche (qu'on place en deuxième) contre l'hypocondre droit, pour exercer une action sur le foie : avant la naissance, le foie et la rate sont les deux organes principaux chargés de l'hématopoïèse, le processus physiologique de renouvellement des cellules sanguines (le sang symbolise "le moi" psychique) ; après la naissance, c'est la moëlle osseuse qui s'en charge (pourtant, quand la fonction hématopoïétique de celle-ci se trouve atteinte, le foie et la rate peuvent toujours reprendre). Cette posture stimule aussi les trois premiers cakras : question de relier l'embryon à sa future vie sur Terre. Puis on roule, en neuf mouvements de bascule avant-arrière, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour revenir à la position de départ : on peut rouler plutôt facilement ou plutôt difficilement, en rotation plutôt ronde ou plutôt voilée, on peut aussi basculer et ne plus se relever... nulle garantie que les neuf mois qui précèdent la naissance sont couronnés de succès. Heureusement, une posture sublime et achève ce qui n'a pas (encore) été sublimé et achevé : même si, pendant la grossesse, tout "ne tournait pas rond", "garbha piṇḍāsana" nous donne une chance de le re-faire

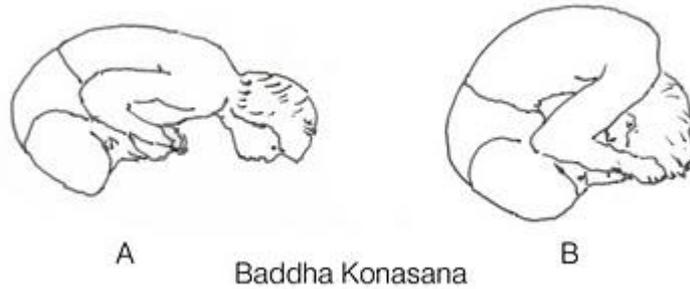
"Kukkuṭāsana" : ouf - la naissance, enfin ! Les mains entrent en contact avec le futur terrain à travailler, la colonne vertébrale se dresse, et la tête sort de ce qui était la boule embryonnaire et se lève.

"Bhaga" : la joie de la délivrance. Prêt à partir dans sa vie, après cette rencontre fructueuse entre le principe féminin et le principe masculin.



## Séquence des "koṇāsanas"

<b>koṇa</b>	=	angle (aussi, en mathématiques) symbolisant le chiffre quatre
<b>baddha</b>	=	attaché, lié
<b>upaviṣṭa</b>	=	assis
<b>supta</b>	=	dormant/endormi, immobile/latent
<b>baddha koṇāsana</b>		
<b>A + B</b>	=	baddha + koṇa + āsana
	=	"angle lié (fermé)"
<b>upaviṣṭa koṇāsana</b>		
<b>A + B</b>	=	upaviṣṭa + koṇa + āsana
	=	"angle (ouvert), position assise"
<b>supta koṇāsana</b>		
<b>A + B</b>	=	supta + koṇa + āsana
	=	"angle (ouvert), position inversée"
		variations dans l'espace :
		<b>prasārita</b>
		<b>pādottānāsana</b>
		<b>D</b>
	▶	<b>la décision, consciente, libre,</b>
		<b>de fermer ou ouvrir,</b>
		<b>de dire "non" ou dire "oui"</b>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b>
		Que vaut ton "oui", si tu ne sais pas dire "non" ?
		"brahmacarya" :
		la maîtrise de l'énergie sexuelle



218



upaviṣṭa koṇāsana A



supta koṇāsana A

219

Encore une dichotomie... ici, entre les deux modes de gestion énergétique de base qu'on doit apprendre à maîtriser - dans la Vie, ses différents plans de travail, ses différentes relations - : le mode de fermeture, le "non", ("baddha koṇāsana"), et le mode d'ouverture, le "oui" ("upaviṣṭa koṇāsana" + "supta koṇāsana"). Quand une impulsion d'énergie se hausse en nous, il faut être à la hauteur, s'avérer maître, au lieu de serf, de ses impulsions : il s'agit d'apprendre à faire, au lieu de subir, un choix entre le "oui" et le "non". Tout l'art de choisir est là : choisir consciemment, librement, sereinement. Comprendre que le "oui" et le "non" sont utiles, nécessaires, complémentaires : dire "non" pour pouvoir se construire à soi-même, dire "oui" pour construire quelque chose ensemble dans une relation (l'enfant traverse d'ailleurs une phase d'opposition dans laquelle il dit "non" à tout, jusqu'à épuiser ses parents, en même temps qu'il commence à dire "moi"). Finalement : quelle valeur accorder au "oui" de quelqu'un qui n'est pas capable de dire "non"... est-ce que ce serait vraiment quelqu'un capable de dévouement ?

"Koṇāsana" : posture de l'angle. Fermer l'angle : "baddha koṇāsana". Ouvrir l'angle : "upaviṣṭa koṇāsana" + "supta koṇāsana". Quel angle ? Et dans quel but ? La réponse renvoie au cœur du kuṇḍalinī yoga, "la science des angles et des triangles", selon Yogi Bhajan : chaque forme géométrique, chaque (tri)angle<sup>220</sup>, que nous formons avec notre corps, implique une action spécifique directe sur les muscles engagés et indirecte sur les organes et les parties

<sup>218</sup><http://claireobeid.com>

<sup>219</sup>photo de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*

<sup>220</sup>v. note de bas de page 138, se référant à la pyramodologie, selon Bill Kerell

du corps et son énergie vitale ainsi placés et stimulés. Tout comme les moments magnétiques à l'intérieur d'un matériau ferromagnétique sont structurés, orientés dans l'espace, concentrés dans leur force de travailler sous l'application d'un champ magnétique externe, l'énergie vitale dans notre corps, elle aussi, est concentrée et disponibilisée sous l'application d'un (tri)angle. En ce qui concerne "koṇāsana", il ne s'agit pas de n'importe quel angle, mais du triangle formé par nos trois racines : "mūla", LA racine par définition même du mot, celle qui est antérieure aux deux pieds/jambes, le périnée (le point du corps le plus proche de la Terre quand nous sommes en position assise sur le sol) et les deux pieds/jambes (les deux racines qui reprennent la tâche de nous connecter à la Terre quand nous nous redressons pour passer de la position assise à la position debout et à la marche sur deux pattes). Ce triangle constitue une forme géométrique qui concentre l'énergie sexuelle, l'énergie de la (pro)création, s'enracinant, s'alimentant dans la Terre, la matière première fertile dans laquelle nous puisons pour "construire" des corps (notre propre corps et le corps de ce que nous procréons et créons avec la matière) : l'énergie de la kuṇḍalinī, traditionnellement représentée comme et tout aussi dangereuse comme un serpent de feu, dans le panier de jonc d'un charmeur de serpent... Panier fermé, le serpent dort, enroulé trois fois et demie sur soi-même, à la base du sacrum, encore non-orientée, une masse, une boule ("le rond"). Panier ouvert, et il s'éveille, s'érige ("le long"). Et là, le charmeur doit savoir le maîtriser, sinon il peut causer de grands dégâts (chaleur pouvant aller jusqu'à une brûlure). Pour maîtriser l'énergie de la kuṇḍalinī, il faut créer une aspiration vers le haut pour la canaliser, l'orienter vers le haut, l'élever au service d'une vision spirituelle. Cette aspiration vers le haut est créée par "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna". En fait, tous les "koṇāsanas" sollicitent/facilitent le travail avec "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna" : il n'est pas question de les travailler depuis l'extérieur vers l'intérieur, en pressant les genoux vers le bas avec les mains, en jetant les jambes vers le haut avec les pieds, mais d'actionner les mouvements depuis l'intérieur, à partir de la force puisée dans "mūla".

Le lien entre sexualité/fertilité et les "koṇāsanas" a été exposé encore par Thomas McEvilley, comparatiste en langues anciennes, histoire et histoire des arts de l'Occident et de l'Orient : selon lui, les cachets excavés sur les sites de l'ancienne civilisation harappéenne de la vallée de l'Indus, avec des figures dans une posture de yoga qui ressemble à "baddha koṇāsana", s'inscrivent dans d'un rite de sexualité/fertilité ; le but de certaines postures de yoga, dont "baddha koṇāsana", qui, de nos jours encore, est recommandé aux yogins s'appliquant à la pratique de "brahmacarya", serait celle de stimuler ET de contenir l'énergie sexuelle.<sup>221</sup>

Le lien entre la kuṇḍalinī et "brahmacarya" se noue grâce au canal subtil central créé par "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna", le long de la colonne vertébrale. En passant par là, la kuṇḍalinī passe par et dynamise tous les sept cakras majeurs, de bas en haut : les trois premiers, concernés avec "l'amour" de soi-même, la satisfaction des besoins de "notre partie animale" (conservation de soi-même, reproduction, identité), les dépassant, pour passer au quatrième, concerné avec l'expression intrinsèquement "humaine" de l'amour, l'amour du prochain, puis les trois derniers, concernés avec une expression "divine" de l'amour, un amour qui s'exprime dans la parole juste, dans la vision juste, et, finalement, dans une vie qui devient elle-même une seule méditation, longue, ininterrompue, "l'être un avec le sacré", "le Brahman pratiqué". En Sanskrit : "brahmacarya".

Personnellement, je crois que "brahmacarya", souvent traduit par "chasteté", ne signifie pas abstinence de plaisirs, ou répression de désirs, mais la maîtrise de la kuṇḍalinī. C'est plutôt une forme précise d'être et d'agir dans le Monde : une recherche de liberté et de sérénité, l'effort conscient et constant de ne pas gaspiller l'énergie de la kuṇḍalinī, mais de l'orienter vers le plus haut de soi-même, la couronne, et peut-être au-delà d'elle, pour le plus grand bien

---

<sup>221</sup>Thomas McEvilley, *The Shape of Ancient Thought*, Allworth Communications, 2002, p. 219-220

de soi-même, de tous et de l'ensemble. Savoir se stimuler et se contenir, pour la bonne cause. La maîtrise de la kuṇḍalinī : ce n'est ni réprimer ses désirs (ce qui serait juste une autre forme de non-maîtrise) ni céder aveuglement à toutes les tentations qui se présentent, d'ordre sexuel ou autre (combien de temps pouvons-nous perdre avec des activités ou avec des relations qui distraient notre énergie ou la tirent vers le bas au lieu de la tirer vers le haut, mais auxquelles nous restons "fidèles", faute à un faux sens de "loyauté"). Se donner : ne pas s'adonner un peu à droite et à gauche, et, de temps en temps, aussi savoir donner des limites, si cela est nécessaire pour élever le niveau de conscience. Encore une fois, la posture sublime et achève ce qui n'a pas (encore) été sublimé et achevé : même si, pendant la jeunesse, l'énergie vitale dans son expression sexuelle n'a pas été "dressée correctement" par le bon mélange parental de permissivité et de limites, ici, on a la chance de le re-faire.

"Baddha koṇāsana" A : pour créer une aspiration vers le haut, l'anatomie du corps, la posture toute entière, y collabore. En commençant par la base, les appuis. Les deux ischions appuient sur le sol, se rapprochant entre eux. Ceci provoque déjà un début de soulèvement du périnée et d'allongement de la colonne vertébrale. Inspir. Expir. Puis, à la fin de l'expir - parce que c'est justement là qu'on trouve sa racine -, prendre "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna". Ici, l'art, c'est de ne pas contracter, mais de concentrer sa force dans la racine. Avec le temps, le prendre passe de moins en moins par un effort musculaire et devient un dialogue intuitif, comme celui entre un bon cavalier et son cheval : le cavalier intentionne le mouvement, et le cheval qui porte le cavalier traduit l'intention en action. Le cheval qui porte le cavalier : le périnée, ensemble de muscles et de fascias, qui porte les viscères et qui reçoit l'extrémité inférieure des systèmes génital, urinaire et digestif, et, pour une femme enceinte, le poids de l'enfant plus le stress de l'accouchement. Alors, si le périnée perd en tonicité, un tas de problèmes peut se manifester : descente d'organes, fistules, hémorroïdes, constipation ou incontinence... Or, pour retonifier, Vāmana Ṛṣi, codificateur du Yoga Korunta, recommande de pratiquer "baddha koṇāsana", "the greatest of the āsanās", selon lui : "The wise should retract the anus while in baddha koṇāsana, as it wards off anal disease, this I declare is true. Many have had the experience of being relieved of bhagandara<sup>222</sup>/mulavyadhi<sup>223</sup> by this āsana."<sup>224</sup> Cette force concentrée dans la racine commence à se propager dans deux, ou, plutôt, trois directions : d'un côté, horizontalement, latéralement, vers/dans les deux jambes, pour étirer et détendre les muscles des cuisses, ce qui permet aux hanches de s'ouvrir et aux genoux de descendre d'avantage (sans presser les genoux vers le bas avec les mains), les bords extérieurs des pieds se touchent, les plantes des pieds sont tournées vers le Ciel, ouvertes, comme un livre ouvert ; de l'autre, verticalement, vers/dans la colonne vertébrale, pour étirer et allonger les muscles du torse, de ce fait, les différents "étages" superposés au-dessus de et portés par le périnée sont tirés vers le haut "solidairement", avec une sensation d'expansion de la cage thoracique, de légèreté dans le torse, car aucun étage ne pèse plus sur l'autre, les poumons ne pèsent plus sur le diaphragme, le diaphragme ne pèse plus sur les intestins, et les intestins ne pèsent plus sur le périnée, légèreté qui se poursuit jusque dans la tête, dans la détente des muscles derrière les yeux. Puis, le dos long, le coccyx vers l'arrière, en gardant l'auto-allongement, descendre vers le sol, toucher le sol avec le sternum, puis avec le menton (comme auparavant dans "kūrmāsana"). Tout dans cette posture collabore pour stimuler l'énergie "sacrale", logée à la base du sacrum. L'élever le long de la colonne vertébrale. Puis, la mettre à la terre.

Pour la transition : se redresser (A).

"Baddha koṇāsana" B : la posture complémentaire, le dos rond, le coccyx vers l'avant, passant entre les deux fesses. Le corps se récroqueville dans une petite boule. La tête touche

---

<sup>222</sup>"fistule" ou "hémorroïde"

<sup>223</sup>"hémorroïde"

<sup>224</sup>Śrī Patthabi Jois, *Yoga Mālā*, North Point Press, 1999, p. 94

les pieds, les mains tiennent les pieds, les pieds se touchent, comme un triple sceau. Ici, tout collabore pour contenir l'énergie, une fois stimulée.

Pour la transition : se redresser (A).

"Upaviṣṭa koṇāsana" : délier les pieds, ouvrir les jambes. A : descendre vers le sol, là, toujours à partir de la force concentrée dans la racine, actionner/étirer les jambes et le torse, pour avancer sur le sol, "gagner du terrain", le coccyx se dresse vers le Ciel, toucher le sol avec le sternum, puis avec le menton. Se redresser. B : lever les jambes d'une façon contrôlée (sans jeter les jambes vers le haut avec les pieds). Etirement égal des deux jambes, sinon, risque d'une perturbation d'équilibre. Ventre détendu, sinon, risque d'auto-blocage.

"Supta koṇāsana". A : rouler en arrière, d'une façon contrôlée, inversion. B : rouler en avant pour descendre vers le sol, d'une façon contrôlée, "atterrir" sur les mollets, sans faire de bruit. C'est une posture où l'énergie, après avoir été stimulée et contenue, est libérée dans l'espace, cadrée par la géométrie sacrée d'un triangle parfait. Toute déviation du bon angle d'attaque, par exemple à cause d'un psoas contracté unilatéralement, trahit l'esprit de la posture. Si on veut être et agir dans le Monde en s'appuyant sur l'énergie de la kuṇḍalinī, l'angle d'attaque doit être juste.

En même temps, en roulant en arrière, on fait la transition aux postures couchées sur le dos, et, par la suite, aux postures inversées avec la tête en bas.

#### 2.2.4. Postures couchées sur le dos + un "pont" vers les postures de flexion en arrière

Dans les postures couchées sur le dos, la colonne vertébrale repose sur le sol, sauf là où elle décrit des courbures, soit normales/physiologiques, soit anormales/pathologiques, puis, arrivé à "setu bandhāsana", elle "décolle", il n'y a que le sommet de la tête et les plantes des pieds qui appuient sur le sol, pour donner de la force à la nuque, en vue de l'inversion.

On se relevera, à nouveau, mais différemment...

Couché sur le dos, on "répète", en accéléré, quelques-unes des "leçons" apprises debout.

"Supta tādāsana" reprend "samasthitih/tādāsana" : le centrage, la capacité de tenir le corps ensemble (ne pas s'affaisser et s'épancher par terre comme un sac de farine), l'empilement précis des vertèbres (droit, dans le plan frontal, et avec des courbures, dans le plan sagittal, sans dévier des angulations normales/physiologiques, idéalement).

"Supta pādāṅguṣṭhāsana" A + B + "supta trivikramāsana" reprend "utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana" A-D : la capacité de maintenir ce centrage et cet équilibre frontal et sagittal de la colonne vertébrale dans l'asymétrie d'une posture, avec une ouverture unilatérale d'une hanche.

"Ubhaya pādāṅguṣṭhāsana" + "ūrdhva mukha paścimottānāsana" reprend "pādāṅguṣṭhāsana" : maintenir ces qualités dans la dynamique d'une flexion/d'un rapprochement du haut du corps vers le bas du corps, avec une détente des psoas.

Ce qui change, quand on passe de la verticalité à l'horizontalité : "les indicateurs de succès" d'une posture - incapable de maintenir le centrage et l'équilibre, debout, on est tiré vers le bas par la gravité (chute), couché sur le dos, par la douleur (mal de dos) -, mais il y a aussi changement sur le plan symbolique et psychologique.

Sur le plan symbolique : dans l'Hindouisme, il y a le terme de "trilok(y)a", les trois sphères. Il y a : "svar", le Ciel, lieu des dieux ; "pātāla", l'Enfer, lieu des démons ; "bhū", la Terre, lieu des hommes, entre les deux, au ras de terre - là où commence le Ciel, là où commence l'Enfer. Selon une autre interprétation, ce terme dénote les trois régions suivantes : ce qui est en dessus de la terre ; ce qui est en dessous de la terre ; ce qui est à la surface terrestre. Or, justement, ce sont les trois "étages" sur lesquels on travaille dans le déroulement d'une séance de yoga : les postures debout, touchant ce qui est en dessus de la terre, la lumière qui nous tire vers le haut, le conscient ; les postures couchées sur le sol, touchant ce qui est en dessous de la terre, la gravité qui nous tire vers le bas, l'inconscient ; les postures assises, qui touchent ce qui est entre les deux, qui concernent ce qui est "le mandat" propre de l'être humain, l'assise "juste" - dans laquelle, comme nous enseignent les "marīcyāsanas", on ne s'appuie pas sur son passé, mais sur ses racines, pour pousser à partir de la Terre vers le Ciel, en spirale, dans le sens de la Vie, comme la tige entortillée d'un haricotier -, et qui, idéalement, devient une assise "lotus", pour que la vie individuelle elle-même devienne une seule méditation, longue, ininterrompue.

Ce n'est qu'après être passé à travers ces trois - "tré-passé" - sphères, régions, étages, qu'on peut passer à l'inversion.

La partie debout et la partie assis faites, il ne reste donc qu'à faire la partie couché sur le dos. Or, ici, si on se couche sur le dos, ce n'est pas pour fermer les yeux et dormir...

C'est une préparation, un rassemblement, avant de se relever, à nouveau, mais différemment.

En passant de la verticalité à l'horizontalité, changement de paradigme.

## Supta tādāsana

<b>supta tādāsana</b>	=	<b>supta + tādāsana</b>
	=	posture de la montagne "couchée sur le dos" variations dans l'espace :
		<b>samasthitī/tādāsana</b>
	▶	<b>ne pas se laisser tirer vers le bas, mais aller consciemment vers le bas, pour développer une réceptivité active</b>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> faire de son "ennemi" son allié



Sur le plan psychologique : le dos reposant sur le sol, on touche avec sensibilité<sup>226</sup> ce qui est caché à la lumière du jour, sous terre. Les ombres de l'inconscient : nos démons, nos dragons. Leur faire face : notre opportunité d'individuation. Dans les contes de fées, au début, le héros est peut-être quelqu'un de "petit", du bas de la société ; en se comparant à l'ennemi, il se sent peut-être comme un nain, et ce n'est qu'après avoir fait face au démon ou au dragon qui lui rend la vie difficile qu'il s'élève à toute sa "grandeur". Le bon ennemi fait le bon héros...

La position couchée sur le sol est particulièrement favorable pour faire face à ses ennemis (intérieurs). Ou, pour celui qui a le courage d'un héros, pour faire de son "ennemi" un allié... Des études ont montré que la position couchée sur le dos modifie le positionnement intérieur de l'individu face aux choix ("malheureux") qu'il a faits dans le passé ; or, grâce à cette modification de positionnement, il a entre ses mains la graine pour semer la fleur d'une modification de son présent et de son futur. En position couchée, il y a une réduction significative de ce qu'on appelle "approach motivation" (pulsion d'aller en avant, pour aller vers autre chose) et "dissonance reduction" (pulsion de revenir en arrière, pour se justifier). Se justifier, c'est une arme à double tranchant : on ne sent la pulsion de justifier les choix qu'on a faits que quand on sent que, dans ces choix, il y a quelque chose qui n'est pas juste, pour nous ; or, défendre bec et ongles la position prise, cela fait que nous y tenions d'avantage, cela nous empêche de prendre du recul, comprendre, apprendre : "When people rely too much on defence mechanisms to justify the things they're doing, it can prevent them from learning more healthy behaviours. Our results suggest that lying on one's back may make people more open to learning from their mistakes, rather than simply justifying them."<sup>227</sup>

Donc, en position couchée, il y a une plus grande facilité à passer d'un mode "fuite"/"combat" (aller vers autre chose/se justifier) à un état de réceptivité accrue, préambule de "svādhyāya". A condition que cette réceptivité soit active : certes, les muscles ne doivent plus tenir le corps debout, mais ils doivent toujours le tenir ensemble ; et, tout comme l'esprit-observateur, ils doivent rester éveillés à la proprioception. Hors de question de s'endormir, de se laisser tirer vers le bas : le corps est compact comme une montagne, les pieds à la verticale, les chevilles se touchent, les genoux se touchent, les paumes des mains tournées vers le Ciel, les bras roulés vers l'extérieur, les omoplates se rapprochent et glissent vers le bas du dos, les yeux ouverts (à la différence de "śavāsana"/"mṛtāsana"). Etre en réceptivité active, pour mieux sentir. Sentir l'espace vide, "non-peuplé", entre les atomes, où la lumière passe sans obstacle, sentir l'espace "peuplé" de peurs et de raideurs (selon Wilhelm Reich, il y a une identité fonctionnelle entre la cuirasse caractérielle et la cuirasse musculaire), les zones d'ombre cachette des démons et des dragons, qui, "en temps normaux" (quand l'inconscient n'est pas conscientisé ou conscientisable) ne se montrent qu'indirectement, par rêves et par projections, et qui nous empêchent de nous relever, de faire quelque chose de beau, d'oser quelque chose, de monter sur notre tête en inversion pour regarder le Monde à l'envers... Ici, le dos sur le sol, on va consciemment vers le bas, on laisse monter, on observe (tout comme sur le fameux divan de Sigmund Freud).

---

<sup>225</sup>photo de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*

<sup>226</sup>Chaque nerf spinal (qui émerge directement de la moëlle épinière) est formé par la réunion de deux racines rachidiennes, l'une ventrale, motrice, l'autre dorsale, sensorielle.

<sup>227</sup><http://www.telegraph.co.uk/news/science/11233578/Lying-down-makes-people-less-defensive.html>

Comment transformer son "ennemi"/"antagoniste" en son allié ?

En Occident, les démons et les dragons ont plutôt mauvaise réputation. On cherche à les combattre. Or... "Démon" vient de "daimōn" et désigne à l'origine un être surnaturel. Pythagore distingue entre quatre types d'entités spirituelles : Dieux, héros, démons, humains, les démons entre les Dieux et les humains, personnifiant tantôt les vertus de la morale, tantôt les forces de la nature, aidant les Dieux à organiser le Monde. Dans la tradition kabbalistique, "demon est Deus inversus" ("le démon est le dieu sens dessus dessous"). Quant au dragon, dans les contes de fées, il fait office de gardien d'un trésor secret (toutes les belles choses qu'on aurait pu faire, qu'on pourrait faire, si seulement le dragon ne serait pas assis dessus) : faire face au dragon, le faire descendre du trésor sur lequel il est assis, revient à libérer, donner une deuxième chance, à toutes ces belles choses, ce passé non-vécu, pour le retourner en un futur à vivre.

En Orient, on ne cherche pas à combattre ses démons et ses dragons, on cherche à les "nourrir". On nourrit une relation avec ses émotions difficiles, les accueille, les écoute, écoute ce qu'elles ont à nous apprendre, jusqu'à ce qu'elles se transforment en inspirateur, guide, gardien. Dans le Bouddhisme tibétain, dans le rituel du "Chöd" ("couper au travers"), on va jusqu'au bout dans la pratique de "nourrir" son ennemi : le pratiquant s'offre lui-même, par visualisation, aux entités qui lui font peur.

Une version plus "soft" de la pratique de nourrir son ennemi, qui, en plus, met ensemble l'Occident et l'Orient, nous est offerte dans une histoire que l'on se raconte à propos de Gandhi...

Gandhi devait recevoir la visite d'un représentant de la Grande Bretagne qui avait l'intention de le jeter en prison s'il ne mettait pas fin à une marche de protestation contre la taxe sur le sel imposée par la Grande Bretagne. Un des conseillers de Gandhi lui proposa de jeter des clous sur la voie qu'emprunterait la voiture de l'Anglais. Mais Gandhi lui répondit qu'il inviterait l'Anglais à prendre le thé avec lui. L'Anglais arriva, l'air solennel, et menaça Gandhi de le jeter en prison, si la marche, considérée comme activité subversive, continuait. "Bien", répondit Gandhi, "commençons par prendre le thé" (ce qui est, après tout, un rituel typiquement anglais de courtoisie mutuelle). Une fois la tasse vidée, l'Anglais s'est vu offrir d'autres tasses de thé à boire, et d'autres biscuits à croquer. Une conversation s'est nouée entre les deux hommes. L'Anglais s'est montré de plus en plus intéressé par ce que Gandhi lui avait à apprendre, jusqu'à ce qu'il en oublie complètement le but de sa visite et s'en retourne, gagné à la cause de Gandhi.<sup>228</sup>

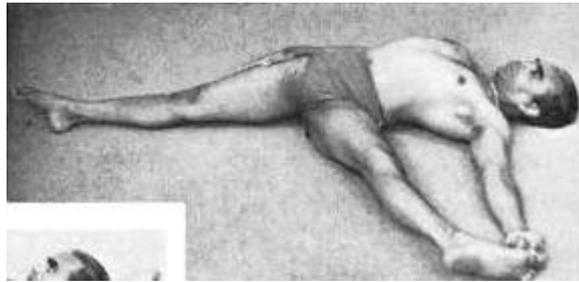
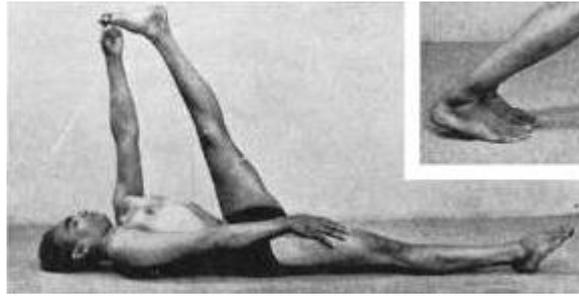
---

<sup>228</sup><http://www.institut-repere.com/PROGRAMMATION-NEURO-LINGUISTIQUE-PNL/institut-repere-base-documentaire-combattre-ou-nourrir-ses-demons.html>



## Trois Mondes, trois pas

<b>supta</b> <b>pādāṅguṣṭhāsana</b> <b>A + B</b>	=	supta + pāda + aṅguṣṭha + āsana
	=	<b>utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana A + B</b> "couché sur le dos"
<b>supta</b> <b>trivikramāsana</b>	=	supta + tri + vikrama + āsana
	=	<b>vikrama</b> = enjambée, pas marche, démarche allure (majestueuse), vaillance
	=	le 3 <sup>o</sup> pas : <b>utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana C</b> "couché sur le dos"
	▶	<b>donner aux dieux ce qui est aux dieux,</b>
	▶	<b>donner aux démons ce qui est aux démons</b>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> Est-ce que je suis prêt à donner à mon "démon" la place qui lui revient, dans le bon ordre des choses, dans le but de grandir au-delà de moi-même ?



"Supta pādāṅguṣṭhāsana" A + B et "supta trivikramāsana" : en position couchée, la Terre "dans le dos", la jambe levée fait "trois pas" - un pas vers le Ciel, un pas vers le côté et un pas vers soi-même -, tandis que, idéalement, la jambe allongée sur le sol travaille pour faire contrepoids - et ne se déplace pas, tout comme le dos, les fesses et les épaules -.

L'histoire liée à cette séquence de postures est celle de trois pas - rappelant les trois étapes classiques dans les contes de fées, décrivant une évolution, où le héros fait trois tentatives pour résoudre un problème, avec la troisième tentative qui marque la réussite - et de Vāmana, plus exactement Vāmana-Trivikrama, de "vāmana" ("nain"), "tri" ("trois") et "vikrama" ("enjambée", "pas", "marche", "démarche", "allure [majestueuse]", mais aussi "vaillance"), cinquième avatar de Viṣṇu, premier avatar de Viṣṇu à visage humain. Un "petit homme", nain, fait trois pas vaillants, qui font de lui un "grand homme". Même extraordinairement grand. Car, encore une fois, il sauve l'ordre du Monde. Après, son sixième avatar, ce sera Paraśurāma, "Rāma à la hache", l'insurpassable maître des arts martiaux.

Viṣṇu s'incarne sur terre pour faire face au Roi des démons, Bali. Dont le nom, "bali", signifie, curieusement, "offrande (propitiatoire)" : dans le rituel du "Chöd", le pratiquant s'offre au démon, mais, en même temps, le démon s'offre aussi au pratiquant, pour lui donner la chance de faire face à ses peurs. Tout démon a le potentiel d'être un cadeau caché... Bali s'est approprié les trois Mondes. Alors, Viṣṇu, camouflé en Vāmana, lui propose de partager le Monde en deux : "La première partie, aussi grande que trois pas de nain, sera aux dieux, tandis que la deuxième partie sera à toi." Bali accepte le marché. A ce moment, Viṣṇu devient Trivikrama et parcourt en trois pas les trois Mondes. Or, dans sa bonté, Viṣṇu accepte de donner à Bali le troisième monde, l'Enfer. Ainsi, il donne à chacun ce qui lui revient de droit : aux dieux, le Ciel, aux démons, l'Enfer. Dans la Création, toute chose créée, dieux, démons, a

sa fonction. Les démons, nos démons, ont pour fonction de nous inciter à "faire un stretch" au-delà de nous-mêmes, à faire des pas, des progressions, gigantesques. Ils sont à l'image d'une graine : "dans l'Enfer", dans les entrailles de la Terre, ils contiennent déjà tout ce dont nous avons besoin pour nous grandir en arbre, au contact, d'un côté, de l'humus fertile que constituent nos peurs, et, de l'autre, de l'esprit, d'un effort conscient en centrage, droiture, équilibre.

Dans la Vie, il y a des moments où on se camoufle peut-être en nain, comme si on était petit, face à ce qui fait peur. Mais même un nain est capable de faire des pas, des progressions, gigantesques. A condition que la jambe levée, qui fait trois pas, soit bien étirée, pour qu'il n'y ait pas de perte de longueur et d'énergie en contractures, et que la jambe allongée sur le sol, qui fait contrepoids, soit bien en contact avec la réalité du sol. Mais sans que le dos, les fesses et les épaules ne se déplacent.

Qui dit centrage, droiture, équilibre - entre les deux jambes, qui sont engagées d'une manière différente mais complémentaire, entre les deux côtés de la taille, qui, malgré cela, sont étirés de la même manière -, dit "mūla-bandha"/"uḍḍiyāna". Qui, si les postures sont prises à partir de là, et en plus de la fixité du dos, des fesses et des épaules, empêche que le corps bascule vers le côté.

Et on commence sa petite promenade, constituée de trois pas... ou trois quarts de cercle.

"Supta pādāṅguṣṭhāsana" A : de "supta tādāsana", la jambe droite fait un "pas" vers le Ciel, sur l'axe longitudinal du corps, un premier quart de cercle entre la position allongée sur le sol et une position perpendiculaire au sol. On répète le même geste qui a donné le nom aux "pādāṅguṣṭhāsanas" : le pouce et l'index enlacent le gros orteil de la jambe. Même logique d'étirement : on ne tire pas sur le gros orteil pour étirer la jambe, la jambe s'étire d'elle-même, à partir de l'appui (ici) de la fesse sur le sol. Même logique de placement : la voûte plantaire arquée, tournée (ici) vers le Ciel, "en échange" avec le Ciel, le gros orteil s'éloigne des yeux, les autres se rapprochent. La tête se trouve dans l'axe longitudinal du corps ; les yeux regardent les orteils, et, au-delà des orteils, vers le haut, vers le Ciel. C'est, en quelque sorte, la mise en scène de "la relation verticale", entre l'humain et le divin.

"Supta pādāṅguṣṭhāsana" B : tournant autour de la tête fémorale, la jambe droite fait un "pas" vers le côté, sur l'axe transversal du corps, un deuxième quart de cercle de retournement entre la position perpendiculaire au sol et une position allongée sur le sol. Le bord extérieur du pied appuie sur la Terre. La tête et les yeux regardent dans la direction opposée à celle de la jambe. "La relation horizontale" : entre humain et humain. Dans l'espace relationnel entre humains, on a parfois tendance à se focaliser sur l'autre comme la source de laquelle "doivent surgir" les problèmes/les solutions. Au lieu de se focaliser sur l'espace relationnel. Ici, par exemple, quand la tête et les yeux regardent d'un côté et la jambe descend de l'autre, et qu'elle descend accidentellement dans le visage de la personne sur le tapis voisin, le problème, "c'est l'autre" (il occupe la place où notre jambe descend), et la solution, "c'est l'autre" (il pourrait faire de la place à notre jambe). Si on était comme le caméléon qui peut bouger ses deux yeux indépendamment entre eux dans deux directions en même temps, ce serait plus facile, on pourrait se focaliser sur l'autre et sur l'espace relationnel en même temps. Or, comme l'humain ne peut se focaliser que sur une chose, il a tendance à choisir ce qu'il y a de plus simple : l'autre. Et si l'autre fait la même chose, tout est là pour que le drame puisse commencer... Mais il y a un autre choix : regarder justement dans la direction opposée à celle où on croit voir le problème (l'autre). Ce qui nous oblige à apprendre à *sentir* la solution (l'espace relationnel). Là où les yeux ne peuvent plus voir, le mental ne peut plus contrôler, on est obligé à développer sa sensibilité. La solution se trouve à l'autre bout du problème...

"Supta trivikramāsana" : de là, la jambe droite fait un "pas", un troisième quart de cercle, derrière/au-dessus de la tête. La jambe et la tête se retrouvent sur l'axe longitudinal du corps. Les orteils appuient sur la Terre. "La relation réfléchie" : avec soi-même. Dans la relation

avec soi-même, on a parfois tendance à penser que "rien ne peut/doit se passer qui se passe derrière/au-dessus de notre tête". Mais même si, d'habitude, on se croit un nain, on peut faire un pas vaillant, transformateur : "stretcher" la jambe à tel point que l'intelligence primordiale de notre gros orteil ose se poser justement dans cet espace inaccessible aux yeux et au mental, derrière/au-dessus de la tête. Pour faire une première exploration de ce qui nous dépasse... Avec, peut-être, un succès inespéré à la clé : Bali le grand démon renvoyé à l'Enfer. Entre les deux côtés, prendre éventuellement quelques respirations dans "supta tādāsana", pour réajuster le corps.

"Vivre est la chose la plus rare du monde. La plupart des gens ne font qu'exister."<sup>230</sup>

---

<sup>230</sup>citation d'Oscar Wilde

## En équilibre entre Terre et Ciel

<b>ubhaya</b>					
<b>pādāṅguṣṭhāsana</b>	=	ubhaya+	pāda	+	aṅguṣṭha
		+ āsana			
		<b>umbh</b>		=	accoupler, unir
		->			
		<b>ubha</b>		=	les deux, tous deux
					mots apparentés :
					(latin) ambo
		<b>ubhaya</b>		=	des deux côtés
		<b>ubhayī</b>		=	le Ciel et la Terre
	=	<b>pādāṅguṣṭhāsana</b>	"des deux côtés"		
			(en attrapant les gros orteils des deux pieds)		
			ou		
		<b>pādāṅguṣṭhāsana</b>	"Terre et Ciel"		
<b>ūrdhva mukha</b>					
<b>paścimottānāsana</b>	=	ūrdhva+	mukha	+	paścima
		+ āsana		+	uttāna
		<b>ūrdhva</b>		=	vers le haut
					mots apparentés :
					(latin) arduus
		<b>ūrdhvā</b>		=	la direction du zénith
		<b>ūrdhva mukha</b>		=	la bouche/le visage vers le haut
	=	<b>paścimottānāsana</b>	"la bouche/le visage vers le haut"		
			variations dans l'espace :		
			pādāṅguṣṭhāsana		
			paścimottānāsana A		
		▶	<b>invertir le chemin horizontal en un chemin vertical :</b>		
			<b>l'Evolution s'ancre dans le plan horizontal</b>		
			<b>ET s'élève dans le plan vertical</b>		
		▶	<b>question(s) à méditer :</b>		
			trouver l'équilibre entre Terre et Ciel		
			se donner entièrement et sans retenue au chemin spirituel		



231

Deux postures particulières, dans le sens où toutes les deux traversent deux fois deux "phases".

Deux phases dynamiques (entrer dans la posture) : une phase pour rouler en arrière, pour aller vers l'élément Terre, puis, une phase pour rouler en avant, pour aller vers l'élément Ciel.

Deux phases statiques (tenir la posture pour une durée de cinq respirations) : une phase "Terre" (la tête, les pieds et les mains jointes aux pieds "regardent" vers le bas, les fesses "regardent" vers le haut ; les omoplates se rapprochent, descendent vers les fesses, pour dégager le sternum, ouvrir la région du cœur, l'exposer à la Lumière), puis, - la même posture, mais tournée de 135 °/90 ° ("*ubhaya pādāṅguṣṭhāsana*"/"*ūrdhva mukha pāścimottānāsana*") - une phase "Ciel" (la tête, les pieds et les mains "fusent" vers le haut, le poids du corps repose en équilibre sur l'avant des ischions ; idéalement, le positionnement des épaules et du sternum n'a pas changé).

La jonglerie, la recherche d'un point d'équilibre dans la danse éternelle des opposés (dynamique/statique, arrière/avant, Terre/Ciel, bas/haut), jusqu'à ce qu'ils redeviennent complémentaires (en dynamique on trouve de la fougue pour pouvoir pousser en statique,

---

<sup>231</sup>photos de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*

dans la Terre on trouve de la racine pour pouvoir grandir dans le Ciel) : une voie pour redevenir un avec le centre qui reste fixe dans cette danse, le hara. La voie du milieu.

"Ubhaya pādāṅguṣṭhāsana" : rouler en arrière ; en phase "Terre", rester pendant cinq respirations, le dos est perpendiculaire au sol, le pouce et l'index enlacent le gros orteil, "dṛṣṭi" nombril ; rouler/tourner (135 °) en avant ; phase "Ciel", cinq respirations, "dṛṣṭi" Ciel.

"Ūrdhva mukha paścimottānāsana" : rouler en arrière ; en phase "Terre", rester pendant cinq respirations, le dos est allongé sur le sol, les mains attrapent le bord extérieur des pieds, "dṛṣṭi" pieds ; rouler/tourner (90 °) en avant ; phase "Ciel", cinq respirations, "dṛṣṭi" Ciel, idéalement, les mains derrière les pieds, parallèles au sol, le dos des mains contre la plante des pieds ; l'aboutissement de cette séquence de postures...

Entre "ubhaya pādāṅguṣṭhāsana" et "ūrdhva mukha paścimottānāsana" : le degré de rapprochement du dos et par rapport à l'élément Terre et par rapport à l'élément Ciel s'intensifie.

Entre "ūrdhva mukha paścimottānāsana", phase "Terre" et phase "Ciel" : l'aboutissement de tout un chemin évolutionnaire, invertébré par la colonne vertébrale, le chemin de la rectitude (la transition entre le quadrupède et le bipède), de la verticalité (ici, la colonne vertébrale, dans une première phase une ligne horizontale, telle une allée qui s'étend sur le sol, s'inverse dans une deuxième phase en une ligne verticale, telle une échelle qui s'érige dans la direction du zénith, ce point d'intersection entre le point le plus "élevé" de la colonne vertébrale, la tête, et la sphère céleste), du Soleil, comme le représentant extérieur du Soleil intérieur, le Soi, ātman rayonnant par soi-même ; vu dans la continuité de la séquence "supta pādāṅguṣṭhāsana" A + B et "supta trivikramāsana" : le quatrième pas/quart de cercle, de 90 °, sauf que, ici, on ne "marche" plus avec la jambe droite puis gauche, mais avec les deux jambes en même temps, avec élan et décision.

Le point culminant : après avoir abandonné à la Terre le poids qui, selon toute probabilité, pèse le plus lourd sur nos épaules - le poids du mental, le poids de notre peur d'aller confronter nos propres démons et dragons -, le poids du corps repose en équilibre sur l'avant des ischions (l'assise de la méditation), et la tête, les pieds et les mains "fusent" vers le haut (l'acte posé pour invertir le chemin horizontal en chemin vertical). Etre assis, tout simplement, sans rien faire, centré dans le hara, sans plus être tenu de s'attacher à quoi que ce soit d'extérieur à soi-même. "Shikantaza" : se donner entièrement et sans retenue ("shikan"), toucher ("ta"), la grande assise ("za").

Mais comment accomplir ce mariage parfait ("ubha" dérive de "umbh" : "accoupler", "unir") entre Terre et Ciel, entre le bas et le haut, assis sur l'avant des ischions, se donnant au Ciel ?

Moyennant encore un équilibre... entre "sthira" et "sukha".

"Sthira" : "dur", "durable", "ferme". "Solide" : solide comme devrait être, dans cette posture, la structure osseuse de l'assise. Ce qui fait toute la différence entre être assis et "être assis" d'une manière avachie. L'appui des deux tubérosités ischiatiques (en anglais : "sitting bones") sur le sol déclenche une bascule du bassin et "une résonance de droiture" qui se répercute vers le haut, le long de la colonne vertébrale et plus loin, du sacrum au sommet de la tête. Ceci réduit l'effort musculaire à dépenser pour se tenir droit. Or, il est très important que tout soit en place, bassin, sacrum, colonne vertébrale... Notamment le sacrum : il fait la jonction entre le bassin et le rachis lombaire et il constitue le support de toute la colonne vertébrale.

"Sukha" : "agréable", "doux", "facile". "Souple" : souple comme devrait être, ici, "l'intelligence musculaire" de l'assise. A part le rôle de l'alimentation dans la (non-)souplesse des muscles, ce sont les tensions apprises, logées dans la musculature profonde, qui empêchent l'énergie de circuler librement et de poursuivre jusqu'au bout dans un mouvement (Wilhelm Reich parle dans ce contexte de l'identité fonctionnelle entre la cuirasse musculaire et la cuirasse caractérielle). Ce qui est tendu doit être détendu, pour pouvoir s'étirer... Notamment le psoas : quand il est détendu, il facilite le rapprochement entre le haut du corps

et les jambes. Or, pour détendre, il faut commencer par sentir les tensions profondes : l'attentivité et la détente sont comme les deux faces de la même médaille. "They are not only connected with each other, they are almost two sides of the same coin. You cannot separate them. Either you can begin with awareness and then you will find yourself relaxing... because what is your tension ? - your identification with all kinds of thoughts, fears, death, bankruptcy, the dollar going down... ! All kinds of fears are there. These are your tensions. They also affect your body. Your body also becomes tense because body and mind are not two separate entities. Body-mind is a single system, so when the mind becomes tense, the body becomes tense... You can start with awareness ; then awareness takes you away from the mind and the identifications with the mind. Naturally, the body starts relaxing ; you are no longer attached. *Tensions cannot exist in the light of awareness...* You can start from the other end also. Just relax... let all tensions drop... and as you relax you will be surprised that a certain awareness is arising in you. They are inseparable. But to start from awareness is easier ; to start with relaxation is a little difficult, because even the effort to relax creates a certain tension."<sup>232</sup>

"Sthira sukham āsanam."<sup>233</sup>

Que notre posture sur le tapis de yoga ainsi que notre positionnement dans la Vie tout court soit toujours un mariage parfait entre solidité et souplesse, entre fermeté et douceur.

Fermeté et douceur : le masculin et le féminin.

Leur "accouplement", leur "union" : "l'hiérogamie" intérieure, en quelque sorte.

Qui fait de l'individu un être "complet", ou, mieux dit en anglais, "whole" and "holy".

Or, la complétude n'est pas une fin en soi : la complétude est un pas vers le Soi.

LE pas déterminant vers le Soi.

Le Soi est le pont...

(Sortie : "cakrāsana").

Enchaînement : "setu bandhāsana".

---

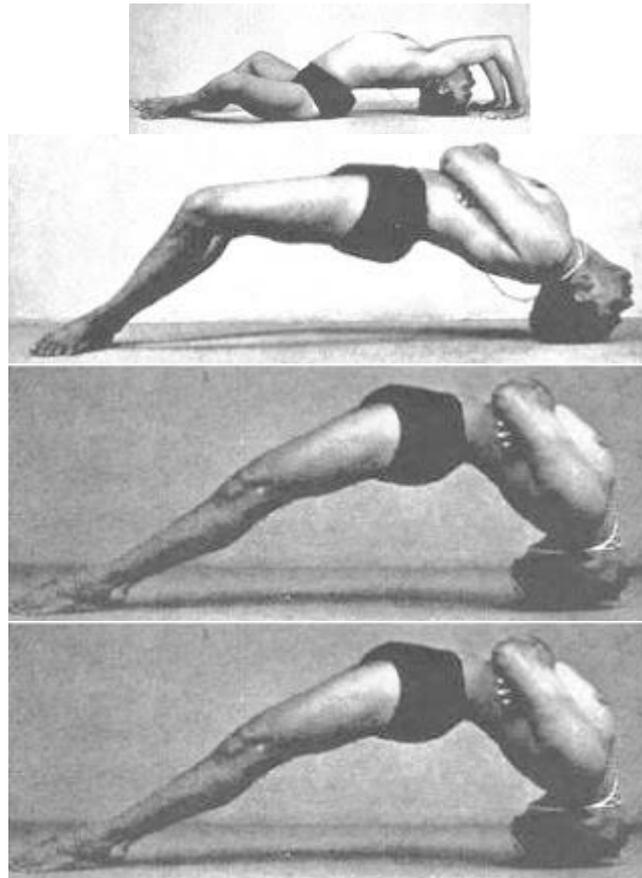
<sup>232</sup>citation de Osho

<sup>233</sup>Yoga-Sūtras II 46

## Le Soi est le pont... il y a un pont entre le temps et l'Eternité

setu bandhāsana	=	setu + bandha + āsana
		<b>setu</b> = barrage, digue frontière, limite pont tabou
		<b>bandha</b> = action de construire un lien entre attache, joint, lien, ligature
		<b>setubandha</b> = construction d'un pont
		<b>Setubandha</b> = "pont de pierre" entre l'Inde du Sud et l'île de Lanka, appelé aussi "Pont d'Adam"/"Pont de Rāma", que Hanumān fait construire pour faire venir en renforcement l'armée des singes, pour sauver Sītā
	=	"posture de construction d'un pont"
	▶	<b>"Concealed in the heart of all beings lies the ātman, the Spirit, the Self ; smaller than the smallest atom, greater than the greatest space. When by the grace of God man sees the glory of God, he sees beyond him the world of desires and then sorrows are left behind... There is a bridge between time and Eternity, and this bridge is ātman, the Spirit of man. Neither day or night cross that bridge, nor old age, nor death nor sorrow. Evil or sin cannot cross that bridge, because the world of the Spirit is pure. This is why when this bridge has been crossed, the eyes of the blind can see, the wounds of the wounded are healed, and the sick man becomes whole from his sickness. To one who goes over that bridge, the night becomes like unto day ; because in the world of the Spirit there is light which is everlasting."<sup>1234</sup></b>
	▶	<b>question(s) à méditer :</b> Qu'est-ce qu'il faut que j'ENLEVE ≠ AJOUTE, pour construire ma vie en ātman ? Le chemin ("la construction d'un pont") est le but. "Yoga".

<sup>234</sup>Katha Upaniṣad



235

La construction d'un pont, donc.

Pour être plus précis :

la construction d'un pont en arc, en forme de voûte.

Pour être encore plus précis :

si le sādha a bien travaillé, ce n'est ni le premier, ni le deuxième, mais déjà le troisième pont en arc qu'il construit ici, après avoir consolidé ses expériences de "maître d'œuvre" avec la "construction" de ses deux voûtes plantaires en arc.

Avec toutes les particularités de structure et de répartition d'énergie(s) propres d'un pont en arc...

Ce type de pont en arc séduit par son mélange, encore une fois, entre solidité et souplesse, entre "sthira" et "sukha". Qui, en fait, sont interdépendantes...

La charge qui pèse sur le pont en arc (ici : le poids du corps à redresser vers le Ciel ; notamment : la partie centrale, et la partie centrale de la partie centrale du corps, le nombril) est reprise dans la forme de l'arc (tout l'arrière du corps), pour être transférée sur les appuis sur les deux rives de la rivière, les culées (les pieds "en Charlot" et le sommet de la tête) ; plus les deux culées sont solidement ancrées sur rive (pieds talon contre talon et nuque forte) - ni dans les eaux, ni dans les sables -, plus elles sont aptes à recevoir de la charge de la part de l'arc ; plus l'arc est souple (la détente de la musculature de l'arrière des jambes et du dos crée l'espace intérieur base pour le déploiement de la forme de l'arc), plus il est apte à donner de la charge aux deux culées. L'arc, se trouvant ainsi dé-charge, peut décrire une belle courbe. Avec la pratique, de la part de la rive "tête", les muscles de la nuque sont de plus en plus renforcés (ce qui sera important pour pouvoir mettre et tenir ses jambes derrière la tête et les

---

<sup>235</sup>photos de B.K.S. Iyengar, Light on Yoga

descendre progressivement), on a de moins en moins, et, finalement, plus besoin des mains comme appuis auxiliaires. Un jour, la solidité des deux culées et la souplesse de l'arc suffisent, dans ce dialogue entre la Gravité et la Lumière, pour croiser les bras sur la poitrine et offrir la source de son être, le hara, au Ciel. "Il suffit" d'être, dans ce dialogue de forces, on n'a plus besoin de ses mains, ni comme appui, ni comme outil.

Sur le plan symbolique, le pont est l'image "on-ne-peut-plus" comprimée et compréhensible du sādhana, du yoga, son but et son chemin (méthodologie), l'Ame, l'âme de l'Inde, l'Existence même, la dualité, et son dépassement dans la non-dualité...

Les Katha Upaniṣads disent qu'il y a un pont entre le temps et l'Éternité. Le Soi est le pont... La rivière : la Vie qui coule, sans se répéter. "Ta panta rei". On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve.

Les deux rives : le temps versus l'Éternité, la prédisposition à la mort versus l'Immortalité. L'expérience du "moi", empirique, versus l'expérience du "Soi", transcendant. L'union/réintégration avec et dans le Soi - "Yoga" - est donc à la fois le chemin pour atteindre le but - le pont - et le but - là, de l'autre côté de la rivière - : il y a une co-identité intrinsèque entre le but et le chemin. Plus besoin d'un passeur de gué : on s'est construit son propre pont, on est son propre pont, permanent, on l'était toujours, d'ailleurs.

"Mṛtyor-mā amṛtam gamāyā" : "de la mort conduis-moi à l'immortalité".

"Sarveṣām svastir-bhavatu" : "que tous soient établis dans le Soi".

Les deux culées : on est ancré sur les deux rives, ancré sur les deux rives à la fois donc ancré sur aucune rive en particulier. On est à la fois ceci et cela et rien de tout ceci ou de tout cela en particulier, dans un état de conscience simultanée de la dualité et de la non-dualité. Comme l'illustre l'allégorie des deux oiseaux amis inséparables perchés sur le même arbre.<sup>236</sup> Finalement, c'est cette conscience, cette réalisation ("vidyā"), qui est rédemptrice, conduisant à "mokṣa".

Le point le plus élevé du pont : le nombril. Soulevé au-dessus des eaux et des sables, le hara. Pour ne pas se laisser entraîner par les forces de "kāma" ("désir") et de "karma" ("action provoquant une réaction") dans le courant de "saṃsāra", qui coule sous le pont. Être centré dans le hara : être ici, maintenant, entièrement.

Or, le message le plus important à retenir, surtout si on vient de la culture judéo-chrétienne : si bien il est question de "construction d'un pont", en réalité, il ne faut pas construire un pont, chacun est déjà son propre pont, chaque être est déjà, et c'est dans la nature même des choses, ātman.

Côté "positif" : on peut le faire soi-même, on ne doit plus attendre l'arrivée d'un rédempteur qui reprend sur ses épaules notre souffrance (je trouve d'ailleurs que les rares êtres qui promettent de reprendre sur leurs propres épaules la souffrance d'autrui sont des individus plutôt suspects).

Côté "négatif" : on doit le faire soi-même, il y un effort à fournir. L'effort le plus difficile même, pour certains : l'effort du non-effort. Il ne faut pas y ajouter, mais enlever. Enlever, laisser glisser depuis le centre de son être vers les pieds des culées et à travers eux dans le sol tout le poids de ce qui est faux. Comme les soufis, qui, en chantant les 99 noms de Dieu, tournent autour de leur propre axe, et, avec chaque nouveau nom, avec chaque nouveau tour, laissent glisser et descendre dans le sol une fausse identification de leur être, pour devenir plus divin.

Personnellement, là où je n'ai surtout pas à ajouter, mais à enlever, ce sont mes épaules. Longtemps je croyais que ce qu'il fallait laisser glisser depuis mon centre vers mes pieds, c'était le poids que d'autres avaient mis sur mon dos. Puis un jour, après une ostéo, diagnostic : "tout est déplacé, rien n'est à sa place", j'ai vu, dans les 24 heures qui suivaient

---

<sup>236</sup>Rg-Veda I 154

l'ostéo, des scènes-clés de mon enfance émerger des profondeurs, et j'ai fini par comprendre que c'était surtout le poids que moi j'avais mis sur mon dos. Le poids d'un faux idéal d'amour fraternel, renforcé par les valeurs familiales, transmises d'une génération à l'autre : aimer, c'est prendre sur soi les problèmes de l'autre, à sa place... Or, aimer, c'est ce que j'ai fini par comprendre, c'est laisser à l'autre ses problèmes, car le priver de son rendez-vous avec ses problèmes, c'est le priver de son rendez-vous avec son potentiel de développement, d'être humain à être illuminé. Lui laisser ses problèmes, et, s'il veut s'en débarrasser sur le dos de quelqu'un d'autre, lui montrer le carton rouge, c'est la seule rue, pour moi, pour l'autre, pour accéder au bonheur. Affaire qui n'est pas anodine : laisser glisser et absorber par le sol les tensions et les douleurs, oui d'accord, "se désolidariser" des "valeurs" familiales, qui sont devenues "insupportables", c'est douloureux... Or, d'un côté, cette façon de voir les choses est le fruit de quatre ans de travail sur moi-même, le temps de la formation, et, probablement, d'encore beaucoup d'années à venir, pour mettre en pratique, de l'autre, ce fruit me semble être très désirable, contenant la graine d'un amour fraternel plus juste, de relations plus justes, sur un pied d'égalité, "d'épaule à épaule", où "rien n'est déplacé, tout est à sa place".

Somme toute, il s'agit d'arrêter de répéter toujours le même schéma, de cogner sa tête toujours au même endroit du mur, en se disant "mais il devrait y avoir une porte", quoique, déjà cent mille fois, la tête a eu l'occasion - douloureuse - d'éprouver que, à cet endroit-là, il n'y a effectivement pas de porte.

Arrêter de faire toujours la même chose, en espérant que le résultat serait, cette fois-ci, différent.

"Nous sillonnons et resillonnons sans relâche nos propres anciennes traces, tel des patineurs, je me demande pourquoi", philosophe l'un des personnages du livre "Cloud Atlas".

Y-aurait-il une plus belle description de "saṁsāra" ?

Puis, un jour, on voit qu'on doit, qu'on peut et qu'on veut comprendre sa douleur.

"These pains of you are messengers."<sup>237</sup>

Et s'en sortir.

"Saṁsāra hālāhala mohaśāntyai."

Le Yoga est le but et le chemin : "Yoga is to be known by Yoga, and Yoga leads itself to Yoga."<sup>238</sup>

### 3. Postures de fin de série

"Setu bandhāsana" est aussi un "pont" vers les postures de flexion en arrière et de fin de série. A partir d'ici, il y a un changement de rythme qui se fait noter : on se dirige de plus en plus vers le silence intérieur. On aborde la posture plus progressivement, la tient plus longtemps, la respiration devient plus douce, la chaleur diminue, les processus dans le corps et le mental se calment. Sur le plan physiologique, il y a une transition entre les modes de fonctionnement orthosympathique et parasympathique. Sur le plan symbolique, une transition vers "la mort" (du contrôle du mental, du mental).

Quelques postures de flexion en arrière : "explorations" de "l'arc" de "setu bandhāsana". Après, quelques postures inversées : d'abord sur les épaules, puis sur le sommet du crâne. L'apogée de toute la série : sālamba śirśāsana". L'Homme : un arbre inversé. L'arbre inversé, inversé : l'Homme redevenu un arbre, ré-in-versé, re-con-verti. Après, la grande finale : palier menant à d'autres étages de l'aṣṭāṅga yoga, de "āsana" à "prāṇāyāma", "dhyāna". Après, finalement, la mort du mental.

---

<sup>237</sup>citation de Rumi

<sup>238</sup>commentaire de Vyāsa sur les Yoga-Sūtras de Pātañjali

## Postures de flexion en arrière (+ 1 contre-posture)

ūrdhva dhanurāsana (3 fois)	=	ūrdhva + <b>dhanus</b>	dhanus+ = arc	āsana constellation + signe zodiacal du Sagittaire
	=	"l'arc vers le haut"		
viparīta cakrāsana (3 fois)	=	viparīta + <b>viparīta</b> <b>cakra</b>	cakra + = contraire, inversé = cercle, disque cycle, mouvement cyclique roue (royale, insigne de pouvoir)	āsana
	=	"la roue inversée"		
cakra bandhāsana (3 fois)	=	cakra +	bandha +	āsana
	=	"la boucle de la roue"		
	▶	<b>cibler plus haut que soi-même, à l'intérieur de soi-même</b>		
	▶	question(s) à méditer : les extrémités de la Vie : opposés ou complémentaires ?		
+				
LA posture de flexion en avant				
=				
paścimottānāsana A (15-20 respirs)				

"Setu bandhāsana" ne représente pas seulement l'idée devenue image du Soi comme pont entre le temps et l'Eternité, mais aussi un "pont" vers les postures de flexion en arrière "ūrdhva dhanurāsana", "viparīta cakrāsana" et "cakra bandhāsana".

Dans cette séquence de postures, on "explore dans tous les sens" le pont en arc et son arc ("dhanus"), qu'on vient de construire au moyen de "setu bandhāsana".

"Ūrdhva dhanurāsana".

"Sens dessus sens dessous" : de "setu bandhāsana", on revient progressivement au sol, on pose les plantes des mains (à côté des épaules), les plantes des pieds (à la largeur du bassin), la tête (sans la déplacer), le dos (en déroulant vertèbre par vertèbre) et les fesses au sol ; puis, en poussant autant dans les pieds que dans les mains (ici, la tête quitte le sol), on creuse encore plus l'arc, on redresse encore plus le pont et le point le plus élevé du pont, le nombril, vers le Ciel ; en tout, ainsi, on redescend et remonte trois fois. Un jeu entre la Terre et le Ciel. La troisième fois, au lieu de revenir au sol, on se redresse, avec ou sans aide, dans "tādāsana".

"Viparīta cakrāsana".

"Sens devant sens derrière" : de "tādāsana", puis par "uttānāsana" et "adho mukha vṛkṣāsana", on retrouve l'arc en lançant les jambes au-dessus et plus loin que la tête, les pieds "atterrissent" derrière les mains ; "ūrdhva dhanurāsana" ; de là, pour les déjà très souples, avec ou sans aide, le même chemin mais de retour, les pieds "atterrissent" devant les pieds ; trois fois. Un jeu entre les deux rives. "Tādāsana".

"Cakra bandhāsana".

"Sens bouclé" : de "tādāsana", ici, le haut du corps, au lieu d'aller en avant va en arrière, jusqu'à ce que les mains touchent le sol, pour retrouver l'arc ; "ūrdhva dhanurāsana" ; puis on se redresse, avec ou sans aide ; trois fois. A chaque fois, on essaie de rapprocher encore plus

les mains des pieds, jusqu'à ce qu'ils se rejoignent. L'arc se transforme en roue bouclée. "Tāḍāsana".

Et, après les flexions en arrière, comme contre-posture, LA flexion en avant : "paścimottānāsana" A. Ici, au lieu de 5 en tient la posture entre 15 et 20 respirs.

On commence donc une nouvelle phase : on "fait" les flexions en arrière au nombre symbolique de trois (le trois marquant la culmination et la clôture de quelque chose, style contes de fées), on boucle quelque chose, on est en douce transition entre "je fais la posture" et "je m'abandonne à ce que la posture fait avec moi" (dans "cakra bandhāsana", on a l'opportunité d'abandonner le mental à l'idée/la peur, pas facile, car associée à l'idée/la peur d'aller vers la mort, d'aller en arrière ; dans "paścimottānāsana" A, avec entre 15 et 20 respirs, on a l'opportunité d'abandonner le haut du corps encore plus à la force de la Gravité, pour qu'il se rapproche encore plus des jambes et de la Terre).



"ūrdhva dhanurāsana"

239

L'arc est encore plus redressé vers le Ciel : l'arc est bandé.

L'arc de pont devient un arc d'archer.

L'arc bandé : le yoga.

L'archer : Arjuna.

Archer accompli.

Fils spirituel d'Indra, Seigneur du Ciel.

Archétype de l'Homme qui vise vers ce que Nietzsche appelait "le Surhomme", qui vise vers cette chose "de plus haut que soi-même, à l'intérieur de soi-même".

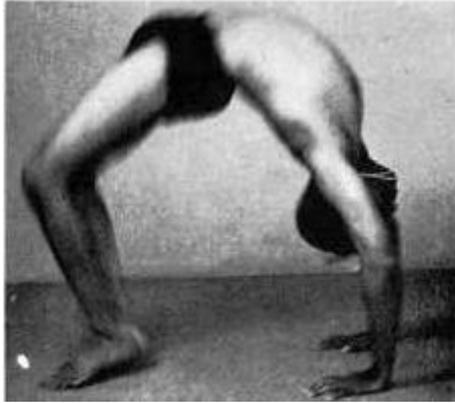
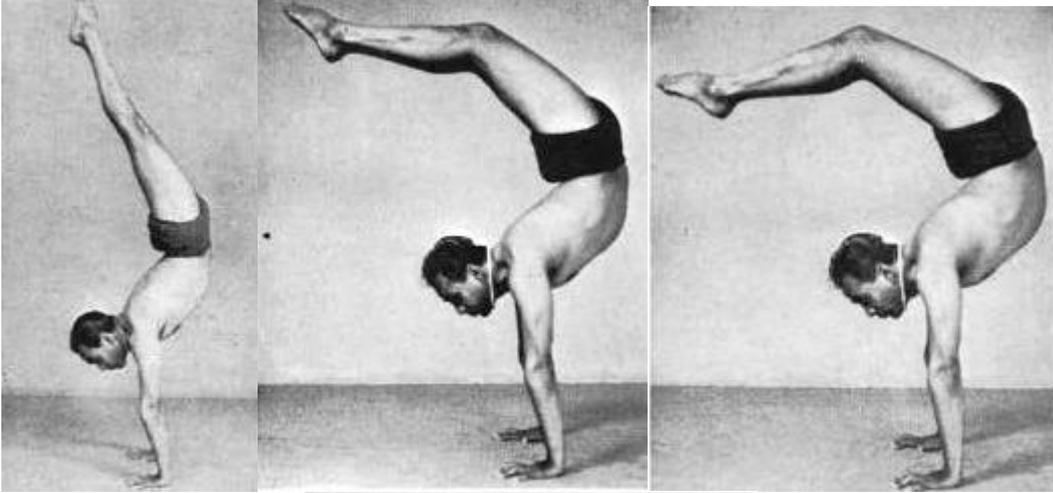
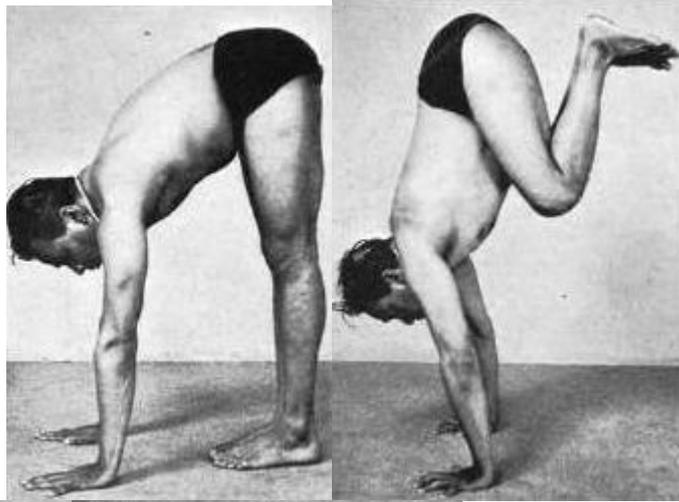
La flèche : l'élan vers le Ciel (sans oublier que : c'est la Terre - l'appui des pieds et des mains sur le sol - qui est à la racine de toute croissance vers le Ciel ; c'est la géométrie de l'équilibre - la bonne distance entre les pieds et les mains, les pieds sur la même ligne, les mains sur la même ligne - qui est à la base d'une croissance sans désaxation, sans déformation, sans déviation).

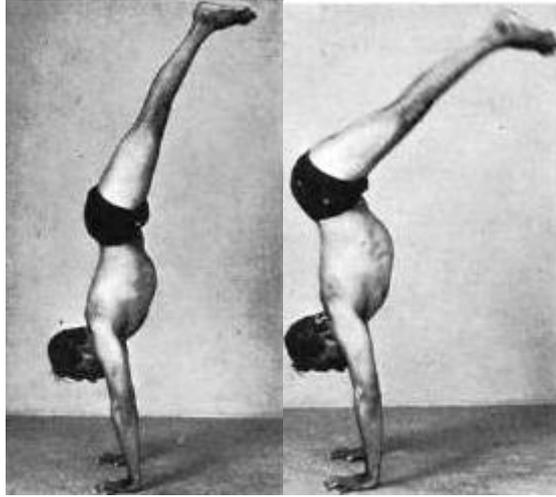
Le but ciblé : l'ātman suprême.

Cette posture nous rappelle que le temps est venu d'abandonner la flèche à son vol libre. D'abandonner le contrôle du mental, dans un mouvement (postural) intégral qui se poursuit jusqu'à "śavāsana"/"mṛtāsana", la mort du contrôle du mental.

---

<sup>239,240,241,242</sup>photos de B.K.S. Iyengar, Light on Yoga





"viparīta cakrāsana"

Ici, les bras sont forts ("sthira"), les muscles de la ceinture pelvienne détendus ("sukha").  
241

Abandonner le contrôle du mental : très nécessaire pour ce grand saut dans l'inconnu.  
Pour ce grand voyage d'aller-venir entre les deux rives...



"cakra bandhāsana"

Ici, les jambes sont fortes ("sthira"), les muscles de la ceinture scapulaire détendus ("sukha").  
242

Abandonner le contrôle du mental : très nécessaire pour aller en arrière, "vers la mort".

Pour joindre les extrémités, boucler la roue, clore le cercle, ce cycle, une vie d'Homme...

Motif d'espoir ou motif de désespoir ?

Tout dépend de la façon dont on conçoit la dynamique entre les deux extrémités qui déterminent notre existence en tant qu'être humain, la naissance et la mort.

Si on conçoit l'existence d'une manière linéaire, on voit des opposés.

La mort s'oppose à la vie, on rechigne d'aller vers sa vie, parce que la mort est prédisposée dans la vie, aller vers sa vie revient à aller vers sa mort.

Si on conçoit l'existence d'une manière circulaire/cyclique, on voit des complémentaires.

Les extrémités se touchent : la naissance-la mort, la mort-la naissance, une porte se ferme, une porte s'ouvre.

Tout dépend de si on voit l'existence comme "sa" vie, individuelle, unique, une seule ligne, ou comme LA Vie, le rythme naturel, éternel, des cycles.

Question d'attachement ou d'abandon.

Cette posture nous invite à sentir les opposés devenir des complémentaires.

Tout comme dans les Upavedas ("sciences mineures"), Āyurveda ("la science de la Vie" : l'art de la médecine) et Dhanurveda ("la science de l'archerie" : les arts martiaux) sont aussi considérés comme complémentaires.

La flèche tirée par l'arc d'un archer "ordinaire" amène la mort - celle tirée par un archer spirituel : une vie "plus grande" que celle que l'on connaissait...



(1 posture préparatoire +) début des postures inversées (sur les épaules)

<p>supta tādāsana (15-20 respirs) +</p>	<p>sālamba sārvaṅgāsana =</p>	<p>sa + ālamba + sārva + aṅga + āsana</p>
		<p><b>sa</b> = avec <b>ālamba</b> = support <b>sālamba</b> = avec support <b>nir/s</b> = sans <b>nirālamba</b> = sans support <b>sārva</b> = complet, entier, total <b>aṅga</b> = membre, partie du corps</p>
	=	<p>"toutes les parties du corps (étirées vers le Ciel)" "avec les mains comme support (plaquées contre le dos)"</p>
<p>halāsana (10 respirs)</p>	=	<p>hala + āsana <b>hala</b> = charrue</p>
	=	<p>"posture de la charrue"</p>
<p>karṇa pīḍāsana (10 respirs)</p>	=	<p>karṇa + pīḍā + āsana <b>karṇa</b> = oreille (extérieure) gouvernail (en mathématiques) hypoténuse d'un triangle <b>pīḍā</b> = limitation, constriction, coercition compression peine, tourment</p>
	=	<p>posture avec les jambes resserrées contre les oreilles (les genoux au niveau des épaules)</p>
	▶	<p><b>"Tout le monde croit que le fruit est l'essentiel de l'arbre, quand, en réalité, c'est la graine."</b><sup>243</sup></p>
	▶	<p>question(s) à méditer : labourer la Terre, et semer, laisser agir les forces de la Nature, et récolter</p>

<sup>243</sup>citation de Friedrich Wilhelm Nietzsche



244



245

L'inversion : inversion de la position "normale", mais, après tout, apprise, acquise, de l'Homme, dans le Monde, en statique, en dynamique.

La position "normale" : les pieds en bas (élément Terre), la tête en haut (élément Ciel).

La posture inversée : la tête en bas, les pieds en haut.

Pour moi, l'inversion évoque deux images :

le saltimbanque (ou son équivalent lakota, le heyoka), et, encore une fois, l'arbre.

Le saltimbanque : un être tout à fait hors les sillons creusés, hors les normes de la société, qui, pour avoir autant de facilité à se tenir debout et à marcher sur les mains, la tête en bas, que sur les pieds, la tête en haut, est objet de tant de perceptions et d'émotions ambivalentes : moquerie, condescendance, jalousie, admiration... Tantôt vu comme un individu marginal : qui ne mène pas une vie "sérieuse", "comme il faut", pour se la gagner en faisant des farces (dont la société, soit dit en passant, a besoin, pour le plus grand bien de son propre équilibre).

Tantôt vu comme un individu autonome : qui sait "fermer" le mental, avec ses intarissables peurs et doutes style "oui - mais", qui a troqué la peur pour une liberté totale, radicale, d'être, pour avoir trouvé cette clef magique pour fermer le mental (le contraire de l'amour n'est pas la haine, mais la peur). Il l'a trouvée où ? Ce n'est pas évident... car elle est bien cachée, là où très peu de gens la soupçonnent : à l'intérieur de soi-même, dans le centre même de son être. Hara. "Mūla-bandha"/"uḍḍiyāna". Il est tellement connecté à son seul appui intérieur, central,

<sup>244</sup><http://chadyoga.me/asana-galleries>

<sup>245</sup>photo de B.K.S. Iyengar, Light on Yoga

qu'il peut facilement, et ceci à sa plus grande joie, jongler entre les appuis extérieurs, jouer sur les différents appuis de son corps, de bas en haut (pieds, genoux, ischions, symphyse, nombril, mains, coudes, omoplates, sommet de la tête) - et que l'on se réapproprie progressivement, dans les trois premières séries -, de la même manière qu'un bon pianiste peut jouer sur toutes les octaves et touches de son piano. Ceci sans perdre ses re-pères, qu'il soit en position "normale" ou en posture inversée. C'est ça, le grand avantage d'être connecté à son centre : le milieu reste toujours le milieu, qu'on soit sur ses pieds ou sur ses mains. L'orientation est intégrée. Et, comme toute partie d'un tout qui est lui-même dans son centre est con-centrique avec le tout, tout est à sa place. Le saltimbanque est un être radicale-ment ("à la racine") libre. Ce qui n'est pas la même chose que ne pas avoir de racine(s) !

L'arbre : un être très sensible, parfaitement intégré dans son environnement et dans la Nature.

L'Homme : un arbre inversé. L'Homme inversé : un arbre, qui réintègre sa nature, la Nature.

Pourquoi est-ce que l'Homme est un arbre inversé ? Ce qui est inversé, c'est le bas et le haut, la partie racines/pieds et la partie couronne/tête. L'Homme a son cerveau dans sa tête, l'arbre dans ses racines. Ce n'est que très récemment que la science a commencé par s'intéresser pour cette partie longtemps négligée de l'arbre que sont ses racines. Les découvertes sont époustouflantes... L'intelligence des arbres, et, plus généralement, des plantes, a son siège dans les racines, plus exactement : dans les pointes des radicelles. Très riches en toutes sortes de capteurs, sensibles, voire extrêmement sensibles, à des paramètres comme : qualité du sol, nutriments, humidité, température, lumière, sons, signaux émis par d'autres organismes, coopératifs (bactéries, champignons, plantes/arbres de la même espèce) ou concurrents (plantes/arbres d'une autre espèce). Selon les signaux captés, ensuite intégrés et combinés, elles émettent un flux continu d'informations, communiquées, d'une part (à travers la sève) aux parties de l'arbre situées plus en haut (tronc, feuilles), et, de l'autre, (à travers le réseau de racines et le prolongement de celles-ci dans les mycorhizes) à leurs congénères. Les deux groupes de destinataires adaptent ensuite leur comportement (activité photosynthétique, évaporation d'eau, vitesse, orientation et ramification de la croissance...), et, de leur part, donnent un "feed-back" d'informations aux radicelles. C'est dans la région de transition (entre les deux premiers mm de l'extrémité de chaque radicelle) que se trouve concentrée la plus importante activité électrique et consommation d'oxygène. Vraiment, comme si c'était un petit cerveau. D'ailleurs, ces découvertes ne sont pas si nouvelles que ça. Darwin le disait déjà en 1880 : "Il est sans exagération de dire que la pointe de la radicelle, ayant le pouvoir de diriger les mouvements de ses parties adjacentes, agit de la même manière que le cerveau des animaux inférieurs."<sup>246</sup> Plus tard, Osho, dans une conférence au sujet de ce qu'il appelait "l'intelligence au-delà du mental/le non-mental" ("le supra-mental" de Śrī Ghose Aurobindo), décrit l'histoire d'un arbre pour expliquer cette forme d'intelligence.<sup>247</sup> Les chercheurs qui étaient venus pour étudier l'arbre étaient assez stupéfaits : apparemment, il réussissait à vivre sans eau. La source d'eau la plus proche était une conduite d'eau à environ 61 m de distance. Alors les chercheurs ont commencé à creuser la question... et dans le sol. Voici ce qu'ils ont trouvé : les racines de l'arbre avaient trouvé un chemin menant tout droit à la conduite d'eau. Arrivées là-bas, elles l'avaient "étreinte" à tel point qu'elles ont forcé des fuites d'eau... C'est de cette eau que l'arbre vivait. Cette forme d'intelligence, primordiale, bien supérieure, inexplicable, au mental de l'Homme, a son siège dans les racines de l'arbre. En s'inversant, l'Homme, un arbre inversé, a la possibilité de se reconnecter à cette intelligence primordiale. Qui avait toujours été la sienne, d'ailleurs. Car il n'est pas tout à fait juste de dire que l'Homme est un arbre inversé. Il devient un arbre inversé. Lors de l'accouchement, quand tout se passe bien, il naît la tête en bas, et les pieds suivent. Puis, dans son développement, il

---

<sup>246</sup>The Power of Movement in Plants, 1880

<sup>247</sup><http://www.osho.com/iosho/library/read-book?p=3f88f3fec8ef7ae64bc5b6899c86a0da>

apprend, acquiert, la faculté de se tenir debout et de marcher la tête en haut, à quatre pattes, puis à deux pattes. Et puis ? Et puis, ça s'arrête là, pour la plupart des gens. Sauf pour ceux qui vont plus loin en s'inversant, en se ré-inversant. La re-conversion : le retour aux racines. Le retour à une intelligence au-delà du mental. Le retour à un état où l'être est à nouveau parfaitement intégré dans son environnement et dans la Nature. L'Etre, pur.

Pour cela j'appelle l'inversion sur le sommet du crâne<sup>248</sup>, "śirṣāsana", "l'inversion royale".

Or, il ne faut pas se mettre sur la tête tout de suite. On y va par étapes.

Pour préparer le corps. Pour préparer le mental : car, comme on naît la tête en bas, il est normal de revivre la peur liée à la naissance au moment de mettre à nouveau la tête en bas...

Plus tôt, dans le déroulement de la série, il était déjà question de l'équilibre sur les mains, "adho mukha vṛkṣāsana", faisant allusion au "Bodhitaru", sous lequel le Bouddha Gautama Śākyamuni Siddhārtha s'était assis et avait reçu l'illumination, l'éveil. L'ambrosie produite par cet arbre serait le "amṛta", la Non-mort, source d'immortalité des Dieux, l'Eternité, associée à Brahman.

Ici, dans cette séquence postures, la préparation passe en grande partie par "supta tādāsana", avant de passer aux postures inversées sur les épaules ("sālamba" ou "nirālamba", en fonction de la maîtrise des appuis), avant de passer ensuite aux postures inversées sur la tête.

"Supta tādāsana" : rappelle les éléments-clés pour la suite. Une proprioception sensibilisée : pour sentir si les différents étages des constructions inversées vers le Ciel sont bien alignés. Une compactitude monolithique digne d'une montagne : pour ne pas s'enliser dans le sol, pour pouvoir porter les jambes en arrière, en avant, vers le bas, vers le haut, sans que le dos en souffre. La position des omoplates : très importante, car elle conditionne l'appui sur le sol et donc la facilité ou non de trouver la rectitude dans cette verticalité inversée. Les paumes des mains tournées vers le Ciel, les bras roulés vers l'extérieur, les omoplates se rapprochent et glissent vers le bas du dos. Pendant toutes les postures qui suivent, ils restent en contact avec le sol et ne bougent plus.

Dans les postures qui suivent, le changement du rythme devient palpable : on tient la posture plus longtemps, pour 10 au lieu de 5 respirs, la respiration devient plus douce. La chaleur diminue, les processus dans le corps et dans le mental se calment. On se dirige de plus en plus vers le silence intérieur.

"Sālamba sārvaṅgāsana" : de "supta tādāsana", lever la tête légèrement, lever les jambes, l'une après l'autre ou les deux en même temps, et les porter derrière la tête, poser les orteils sur le sol, verticaliser le dos (grâce à l'appui des omoplates sur le sol, le dos est perpendiculaire au sol et ne bouge plus), lever les jambes et les verticaliser. Les doigts s'entrelacent. "Etirer" le corps dans sa totalité ("sārvaṅga") vers le Ciel. Si l'appui des omoplates sur le sol est confirmé, on sent son corps léger comme une plume, presque comme "attiré" par, "tombant" dans, le Ciel, la région sternale est dégagée, la nuque est décontractée, "anāhata"<sup>249</sup> et "viśuddha"<sup>250</sup> sont ouverts. "Nirālamba". Si l'appui n'est pas encore confirmé, les mains sont plaquées contre le dos, pour le stabiliser. "Sālamba". On essaie d'écarter l'espace entre les orteils. Au fil des jours (de pratique), cela devient de plus en plus facile, dans la mesure où on (re)gagne la maîtrise de toutes ses chaînes musculaires. Cette posture, comme le "Bodhitaru", est dite avoir un effet favorable sur la production de "amṛta".<sup>251</sup>

"Halāsana" : redescendre les jambes et les porter derrière la tête, poser les orteils sur le sol. Idéalement, sans déplacer ni le dos ni les omoplates. Les bras sont étirés dans la direction opposée. Les doigts s'entrelacent. Le tout donne l'image d'une charrue. Image puissante : utilisée en agriculture pour labourer les champs, la charrue est l'attribut de celui qui "travaille

---

<sup>248</sup>20 VG

<sup>249</sup>cakra du cœur

<sup>250</sup>cakra de la gorge

<sup>251</sup>augmentation de la sécrétion du liquide céphalo-rachidien dans le 4<sup>o</sup> ventricule

la Terre" - le bon agriculteur qui travaille ses champs, le bon yogin qui travaille ses appuis - avec intelligence et le sens du sacré, dans un équilibre harmonieux entre donner et recevoir, entre le faire et l'abandon. Le faire : labourer la Terre, pour y semer les graines ("le rond") porteurs de nouvelles formes de vie, une plante, un arbre (un "rond" qui se déploie en "long", une tige, un tronc). L'abandon : une fois la Terre labourée et les graines semées, il n'y plus rien à faire, juste pratiquer la patience et l'humilité, laisser agir les forces mystérieuses de la Nature, pour, le jour venu, récolter le fruit de cet équilibre fructueux entre effort et non-effort, secret du succès. Comme dans l'histoire du Roi Janaka, de "janaka" ("producteur", "géniteur", "père") : en travaillant la Terre sacrée avec sa charrue, il découvre un bébé fille d'une grande beauté, qu'il adopte et appelle Sītā (l'épouse de Rāma), de "sītā" ("sillon de la charrue"), symbole de la Terre cultivée, fertile en fruits qui sont des trésors miraculeux...

"Karna pīḍāsana" : plier les genoux, les rapprocher des oreilles, presser contre les oreilles, "fermer" les oreilles. On va de plus en plus - mouvement parachevé dans les deux postures qui suivent - vers la forme d'une graine, vers un temps de "repli" sur soi-même, préparation de quelque chose de fondamentalement nouveau dont on ne sait pas encore dire au juste si ce sera plutôt la vie ou plutôt la mort. Suivi d'un temps de "dépli"... Mais ici, pour commencer, c'est la mort symbolique, la rétractation, la réinversion des sens, symbolisée par les oreilles fermées : on dit que, dans le processus de mourir, l'ouïe est le dernier sens à disparaître.

## Suite des postures sur les épaules

Après ces trois postures inversées sur les épaules avec les jambes étirées puis à moitié pliées ("karna pīḍāsana") suit une séquence de quatre postures.

Deux, toujours inversées, toujours sur les épaules, mais avec les jambes pliées en lotus, progressant vers une fermeture sur soi-même :

"ūrdhva padmāsana sārvaṅgāsana" et "piṇḍāsana sārvaṅgāsana".

Deux, "demi-inversées" - le cœur toujours plus haut que la tête - sur les fesses et sur la tête, idéalement, sur l'arrière de la tête, la première toujours pliée en lotus, la deuxième à nouveau avec les jambes dépliées/étirées,

progressant vers une "ouverture à ce qui est" :

"matsyāsana" et "uttāna pādāsana".

En fait, entre les deux premières et les deux dernières, c'est la même dichotomie qu'entre : "garbha piṇḍāsana" et "kukkuṭāsana".

Une "graine d'embryon" - d'Homme, ou d'arbre - qui est recroquevillée sur soi-même, puis, cette même graine s'ouvre, à la Vie, à sa vie.

Cette graine, que nous développons vers la rectitude dans la verticalité, c'est nous-mêmes.

La seule chose sur laquelle nous pouvons vraiment travailler, c'est nous-mêmes.

B.K.S. Iyengar compare les huit membres de l'aṣṭāṅga yoga à huit parties différentes d'un arbre : "yama" la racine, "niyama" le tronc, "āsana" les branches, "prāṇāyāma" les feuilles, "pratyāhārā" l'écorce, "dhāraṇa" la sève, "dhyāna" les fleurs, "samādhi" le fruit.

Or, au début de chaque "carrière" - d'Homme, ou d'arbre -, il y a une graine. Pas de graine, pas d'arbre...

Pour Śrī Patthabi JOIS, celui qui transmet le yoga est un semeur de graines : posturales, respiratoires, méditatives, ... Le terrain où il sème est le corps de l'élève. Or, ce n'est pas son "job" de bêcher le terrain, irriguer, mettre de l'engrais. C'est à l'élève de faire germer, fleurir et fructifier la plante dans son esprit et dans son âme. Et, j'ajouterais, dans toutes ses relations.

On rejoint ici une des plus belles paraboles de la Bible : la parabole du semeur.

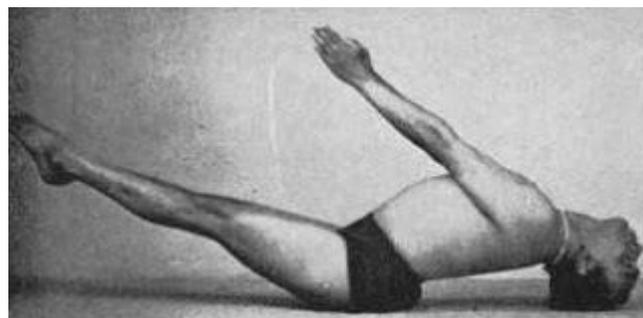
ūrdhva padmāsana sārvāṅgāsana (10 respirs)	=	ūrdhva + <b>padma</b>	=	+ padmāsana sārvāṅgāsana lotus rose, symbole de pureté + de beauté (aussi, en mathématiques) un milliard
	=			posture du lotus (le corps étiré) vers le haut
piṅḍāsana sārvāṅgāsana (10 respirs)	=	piṅḍāsana + <b>piṅḍa</b>	=	sārvāṅgāsana ballon, boule masse, collection motte boule embryonnaire, embryon, fœtus
	=			posture de l'embryon (le corps étiré) vers le haut
matsyāsana (10 respirs)	=	matsya <b>matsya</b> <b>Matsya</b>	=	+ āsana poisson 1° avatar de Viṣṇu, retrouve dans les eaux le Veda, qui y a été caché par un démon
uttāna pādāsana (10 respirs)	=	uttāna <b>uttāna</b>	+ pāda + āsana = étendu vers le haut	
	=			postures des pieds étendus vers le haut
	▶			<b>donner le moi pour (re)gagner le Soi</b>
	▶			question(s) à méditer : arrêter de croire au bla-bla du mental et sauter dans l'inconnu moi et mon mental : moi, son esclave, ou : lui, mon serviteur ???



252



253



254

---

<sup>252,254</sup>photos de B.K.S. Iyengar, Light on Yoga  
<sup>253</sup><http://www.astroggle.com/yoga>

La charrue : si on a bien "travaillé la Terre" donc travaillé les appuis - l'appui des omoplates sur le sol -, le dos et les omoplates sont suffisamment stabilisés pour pouvoir se mettre, toujours "en inverse", en lotus, puis, en serrant le lotus avec les bras, en embryon.

"Ūrdhva padmāsana sārvaṅgāsana" : un lotus, en posture inversée. Rappel du but du chemin : le maître accompli, dont "les pieds de lotus" s'élèvent au-dessus de l'espace "terrestre", mondain, profane.

"Piṅḍāsana sārvaṅgāsana" : un embryon, en position céphalique. Rappel du début du chemin : juste avant "le jour J", la venue au Monde, la tête en bas, les pieds en haut, en petite boule, avec très probablement un vécu de plus en plus intensif de manque d'espace, d'étouffement, faisant désirer l'expulsion (ici, dans cette dernière posture avec dos arrondi, on serre le lotus de plus en plus, les mains s'attrapant entre eux, autour du lotus, pour pouvoir revivre justement cette sensation). Même le plus grand maître commence... en petit.

On va "vers le poisson"...



255

Dans le Christianisme, le poisson symbolise l'acte de l'immersion dans l'eau, le baptême. C'est un acte de purification et de foi : sauter, quitter la sécurité de la terre ferme, s'abandonner à et nager avec le courant de la Vie, mourir puis renaître à une nouvelle vie, dans l'Amour. Symbole d'un engagement librement consenti sur le chemin de l'Amour. Symbole d'un don de soi, et, au temps des Premiers Chrétiens, d'un potentiel sacrifice de soi. (Le poisson était le code secret des Premiers Chrétiens persécutés par les autorités romaines, qui leur permettait de se reconnaître entre eux.)

Le poisson est donc relié à un passage, à un niveau de conscience "plus élevée", à l'Amour, avec A majuscule (l'Amour spirituel, universel, versus l'amour romantique, exclusif), bref, au cœur.

"Bhakti mārga".

Sentir dans le cœur que la Vie a un sens même si dans la tête on ne le voit pas, sentir que, chacun avec sa vie, on apporte sa pierre à l'édifice.

Le don de soi, à la Vie, à sa vie : donner le moi pour (re)gagner le Soi, ātman.

Ce passage n'est possible que si on s'y donne entièrement, sans hésitation, sans tergiversation (le domaine du mental) : on le fait ou on ne le fait pas. Que l'on saute, la tête la première, dans l'inconnu, que l'on naisse, meure, renaisse, on ne peut rien faire de tout cela à moitié. L'acte de foi, justement, ne consiste pas à ne pas avoir de peurs et des doutes, mais à les avoir et sauter au-dessus et au-delà d'eux : en leur absence, ce saut n'est même pas possible.

On saute, même si la tête et les deux yeux croient que le Monde est à l'envers...

Le pseudo-dilemme classique entre la tête et le cœur : la tête est "entre deux feux", elle pèse entre le oui et le non, entre le positif et le négatif, constamment en train d'analyser, disséquer, pondérer, évaluer, comparer avec un état, réel ou fictif, dans le passé, le futur, et, pire encore, le conditionnel, tandis que le cœur est "tout feu tout flamme", accepte ce qui est, et "voit" d'une manière holistique.

Pseudo-dilemme : "les deux yeux" (une vision dualiste) sont susceptibles d'être "fusionnés" en un seul, le troisième œil (une vision non-dualiste). Qui est associé, d'une part, à l'épiphyse - organe mystérieux, "siège de l'âme", selon Descartes, lieu de communication avec le Divin,

---

<sup>255</sup>[https://de.wikipedia.org/wiki/Fisch\\_\(Christentum\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Fisch_(Christentum))

lieu aussi de sécrétion de la substance psychotrope hallucinogène diméthyltryptamine, organe conjugué chez l'Homme antique en train de devenir non-conjugué chez l'Homme moderne -, et, de l'autre, au "dṛṣṭi" "bhrū/netreore ma diai" ("entre les deux sourcils/yeux") - processus de fusionnement, symbolique, qui fait de deux un troisième, qui représente plus et autre chose que la somme des deux -.

Il est donc possible de connecter l'intelligence de la tête à l'intelligence du cœur.

Dans les mots des Lakotas :

"You have to connect the head spirit to the heart spirit."

Agrandir son cœur toujours plus, jusqu'à englober tout et tous. Même la tête...

En Sanskrit :

"tāt tvāṃ asi", "cela tu es", ou, plus précisément, "tout cela tu es".

Comment y arriver ?

Par les postures inversées : qui, la Gravité aidant, facilitent l'ouverture de la région du cœur.

Et qui placent le cœur plus haut que la tête...

Par la connaissance : "le voir vrai".

En sanskrit "vidyā", en allemand "Wissen", dérivé de l'infinitif parfait du verbe latin "videre", "vidisse", le Veda, tous de la même racine. Voir quoi, que, comment on est réellement. La véritable nature de l'être humain, ce n'est pas le moi, c'est le Soi.

"Matsya" : pas seulement le mot pour "poisson", mais aussi le nom donné au premier avatar de Viṣṇu, qui, justement, retrouve dans les eaux le Veda qui y a été caché par un démon.

Connaissance rédemptrice du doute :

" L'homme au mental plein de doute ne jouit ni de ce monde ni de l'autre, ni de la béatitude finale."

"Il [le doute] surgit de l'ignorance, et tout ce que nous avons à faire est de saisir le glaive de la connaissance et de trancher tous les doutes d'un seul coup."<sup>256</sup>

En réalité, il ne s'agit pas tellement de connaître, mais de re-connaître ce que nous savions depuis toujours, ce que nous avons peut-être un peu oublié.

Et reconnaître, c'est re-con-naître, renaître avec cette nouvelle ancienne connaissance.

"Matsyāsana" : après avoir revécu, en "piṅḍāsana sārvaṅgāsana", la sensation de claustrophobie de l'embryon juste avant sa naissance, voici, enfin, sa délivrance.

Dérouler le lotus sur le sol, lentement, vertèbre par vertèbre, la tête roule en arrière, s'approche toujours plus des fesses : accentuation de la configuration de la colonne vertébrale en double S, déjà pré-configurée dans un premier temps, quand tout se passe bien, lors de l'accouchement.

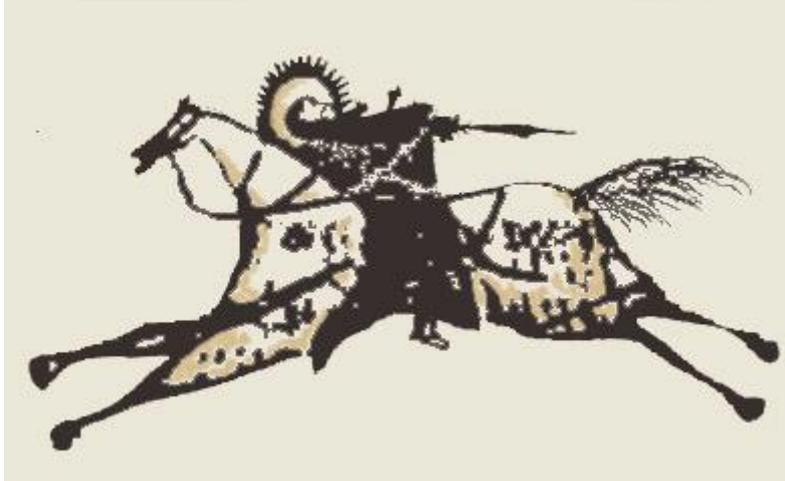
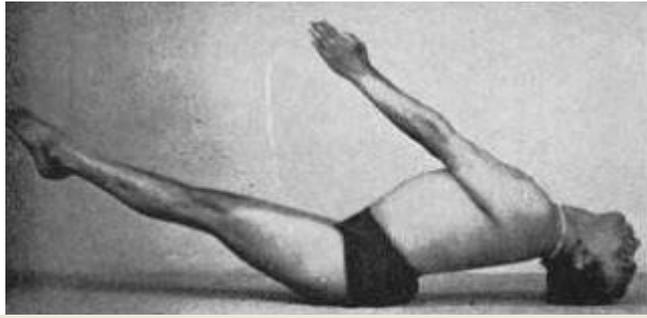
"Uttāna pādāsana" : défaire le lotus, sans déplacer la tête, tendre les jambes et les bras (45 °) vers le Ciel.

L'image de la nouvelle attitude, après être redevenu comme un poisson qui nage dans l'eau, après être rené à une nouvelle vie, dans l'Amour : la gorge et le cœur sont ouverts, offerts, sans aucune protection, à ce qui est ; la tête et les yeux, en arrière, leur font complètement confiance, sans bouger, ni diriger, ni même pas contrôler où vont les quatre pattes, tendues vers leur but, le Soleil de notre vie, le Soi, ātman rayonnant par soi-même, dans une intention de mouvement sans ambivalence.

(Sortie : "cakrāsana").

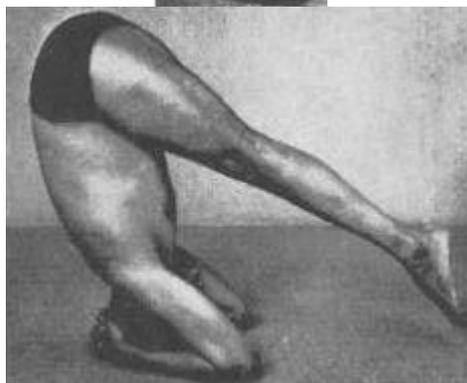
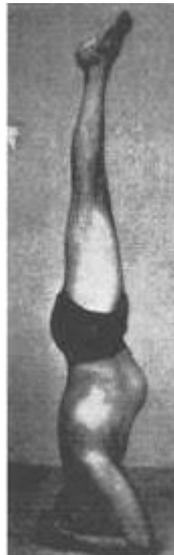
---

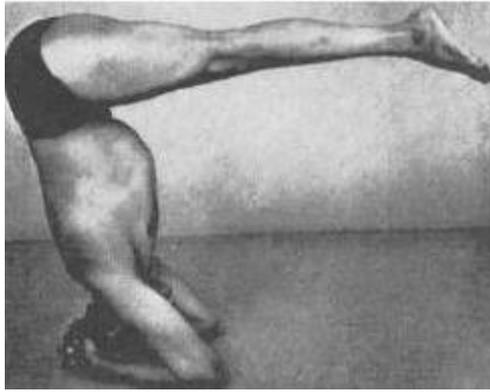
<sup>256</sup>Bhagavad Gītā IV 10



## L'inversion sur le sommet du crâne

sālamba śīrṣāsana (25 respirs)	=	sālamba+ <b>śīrṣa</b>	śīrṣa = crâne, tête début	+ āsa	na
	=	posture sur la tête avec les avant-bras et les mains comme support			
(de là : descendre + remonter 5 fois puis tenir 5 respirs					
ūrdhva daṇḍāsana	=	ūrdhva +	daṇḍā +	āsa	na
	=	"posture" du bâton vers le haut)			
bālāsana	=	bāla +	āsa	na	
	=	<b>bāla</b>	=	enfant	
				comme un enfant, infantile	
				candide, nigaud, niais	
	=	posture de l'enfant			
	▶	<b>chaque fin est un début</b>			
	▶	question(s) à méditer : "se convertir et devenir comme un petit enfant"			





257



258

Une charrue, une graine, et : un nouvel arbre...  
 L'Homme est (devient, après sa naissance) un arbre inversé.  
 L'Homme inversé, inversé, est, donc : redevenu arbre.  
 L'inversion de l'inversion, une ré-in-version, une re-con-version : "métanoïa".

Redevenir arbre, redevenir authentique/identique avec soi-même, l'Être profond.  
 Le retour aux racines.  
 Le retour à une intelligence au-delà du mental.  
 Vivre à partir de la plénitude du cœur.

"Sālamba śīrṣāsana" :  
 la géométrie du sacré déclenche un effet énergétique déterminé.  
 Sans force, sans effort, comme si une clé se mettait dans une serrure,  
 et la porte s'ouvre, toute seule...

La géométrie du sacré, la serrure.  
 "Sālamba śīrṣāsana" exige une précision géométrique millimétrique des appuis : si les appuis sont corrects (les avant-bras sur le sol, les coudes à la distance des épaules, sur la même ligne, les doigts entrelacés), les trois lignes formées par les avant-bras et la ligne entre les coudes définissent les trois côtés d'un triangle équilatéral, qui a ceci de particulier que tous les points qui définissent le triangle (point O, point G, point  $\Omega^{259}$ , orthocentre, Point de Gergonne) coïncident en un seul point. C'est sur ce point-là qu'appuie le sommet du crâne.

<sup>257</sup>photos de B.K.S. Iyengar, Light on Yoga

<sup>258</sup><http://www.healovenow.com>

<sup>259</sup>points d'intersection : des 3 bissectrices, des 3 médianes, des 3 médiatrices

Stabilité et équilibre : c'est sur ce point-là qu'appuie, une fois entré dans la posture, le poids du corps, sans effort musculaire, juste avec la justesse du placement. Ni la tête ni la nuque ne s'écrasent. La tête fémorale est alignée sur l'oreille.

Pour entrer dans la posture : étirer le ventre, étirer les ischio-jambiers, marcher, rapprocher les pieds aussi près que possible des coudes, déplacer les fesses en arrière, lever les jambes, l'une après l'autre ou les deux en même temps, et les verticaliser.

Si toutes les parties du corps sont bien placées et alignées, il est possible de tenir la posture très longtemps, sans s'épuiser. Le corps devient de plus en plus léger, le mental tout à fait calme. La tête commence à se remplir, voire à déborder, d'un vide très agréable, qui n'est pas le vide de la dépression, mais un vide "plein-de-tous-les-possibles", et hautement vibratoire. Il n'y pratiquement plus de différence entre "faire la posture" et "être la posture". (Pouvoir trouver cet état sera très important plus tard, en posture de méditation.)

Il n'y a pas de dépense en énergie, ni physiologique, ni psychologique. Au contraire, ici, il est possible de se recharger en énergie... (Un peu comme quand on recharge son gsm.)

Un effet énergétique déterminé, la clé.

"Sālamba śīrṣāsana" permet une stimulation du point d'appui, le point le plus élevé du crâne, sur le sol : le 20 VG ou "bǎi huì"/"paé roé" ("100 réunions"/"100 fatigues"). Point de levier pour une action sur, une harmonisation de, toutes les énergies et fatigues, qu'elles soient d'ordre physiologique ou psychologique. Associé à une porte : dans le Bouddhisme Tibétain, la porte par laquelle l'âme sort au moment de la mort ; dans la pensée indienne, "brahmadvāra", la porte d'accès à la cavité palatale - et à Brahman. Accéder à cette porte : accéder à "tāt tvāṃ asi". L'apogée de toute la série !

Une porte qui s'ouvre : sortie de ou entrée dans ? Chaque fin est un début. C'est ça, nager avec la Vie comme un poisson dans l'eau... ne pas résister aux portes de passages.

Explorations de "sālamba śīrṣāsana".

Au début, on a peut-être tendance à pratiquer cette posture près de la présence "maternelle" rassurante d'un mur, qu'on peut peu à peu quitter, avec le temps.

Avec le temps, il sera peut-être possible, un jour, de quitter "sālamba" pour "nirālamba".

"Ūrdhva daṇḍāsana" : si les appuis et la justesse du placement sont intégrés, on peut commencer à jouer avec l'équilibre. Déplacer les fesses en arrière. Descendre et remonter, puis, tenir les jambes à l'horizontal, avant de poser les pieds à nouveau sur le sol.

Explorations poursuivies à la fin de la deuxième et pendant une grande partie de la troisième partie : tous les équilibres, la tête en bas, sont permis !

"Bālāsana" : posture de l'enfant. Ou : posture d'un adulte, "retombé", au passage de "śīrṣāsana", dans l'enfance. Ce qui est "un jeu d'enfant" pour un enfant - se mettre sur la tête, voir le Monde à l'envers, aller à l'encontre des règles, s'amuser, un peu ou comme un fou, changer de, jouer entre directions (inverser entre bas et haut droit et gauche avant et arrière) - est pour beaucoup d'adultes une source de peur. Ils ont peut-être oublié, perdu, sacrifié, désappris, ou, peut-être, ne jamais appris, la confiance fondamentale. Or, "śīrṣāsana" leur donne une deuxième chance pour la (ré)intégrer, mais en visant plus haut : "īśvarapraṇidhāna". S'abandonner, se donner à ce "plus grand que soi-même en soi-même". Redevenir comme un enfant, au risque d'être considéré comme un peu "infantile" : redevenir comme un enfant, "intégral", c'est (aussi) savoir pardonner, aux autres, pour tout ce qu'ils nous ont fait souffrir, et, encore plus difficile, se pardonner à soi-même, pour tout ce qu'on leur a fait souffrir. Or, "le jeu en vaut la chandelle"... Dans "bālāsana", on retrouve l'intégralité de l'enfant. On repose son visage dans le contact direct avec, on "embrasse", pour ainsi dire, la Terre, dans une attitude de gratitude voire de tendresse. Car, qu'il s'agisse de la confiance fondamentale ou de "īśvarapraṇidhāna", cela commence toujours par la Terre, par les racines. Pas de racines, pas d'étoiles.

"Je vous le dis en vérité, si vous ne vous convertissez et si vous ne devenez comme les petits enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux."<sup>260</sup>

"Brahmadvāra".

"This life of yours which you are living is not merely a piece of this entire existence, but in a certain sense the Whole ; only this Whole is not constituted in a way that it can be surveyed in one single glance. This, as we know, is what the Brahmins express in that sacred, mystic formula which is yet really so simple and so clear : 'tāt tvāṃ asi', '(all) that is you'. Or, again, in such words as 'I am in the East and in the West, I am above and below, I am this entire world.'"

"Some blood transfusion from the East to the West to save Western Science from spiritual anemia [would be helpful]".<sup>261</sup>

---

<sup>260</sup>Matthieu XVIII 3+4

<sup>261</sup>citations d'Erwin Schrödinger, Prix Nobel de Physique

## Le passage à autre chose - de nouvelles perspectives...



262

---

<sup>262</sup><http://qqcitations.com/citation/145309>

yoga mudrāsana	=	yoga + mudrā + āsana
		<b>mudrā</b> = sceau
	=	posture du sceau du yoga
baddha padmāsana	=	baddha + padma + āsana
		<b>baddha</b> = attaché, lié
	=	posture du lotus avec mains et pieds "liés"
(kevala) padmāsana	=	posture du lotus sans mains et pieds "liés"
		<b>kevala</b> = seul, isolé
		exclusif, pur
		sans mélange
cin mudrā	->	<b>cin</b> = conscience pure (sans objet)
jñāna mudrā	->	<b>jñāna</b> = connaissance
utplutiḥ	=	ut + plu + āsana
		<b>ut</b> = s'échappant vers le haut, hors de soi
		<b>plu</b> = flotter
		nager, naviguer
		planer, voler
		sauter
		purifier
		mots apparentés :
		(latin) fluctuare
		(français) flotter
		<b>utplutiḥ</b> = envolée, décollage
	=	posture d'envolée, décollage
śavāsana/mṛtāsana	=	śava + āsana /
		mṛta + āsana
		<b>śava</b> = cadavre
		<b>mṛta</b> = mort
	=	posture du cadavre/de la mort
	▶	<b>La roue du potier s'arrête.</b>
	▶	vers la mort du mental



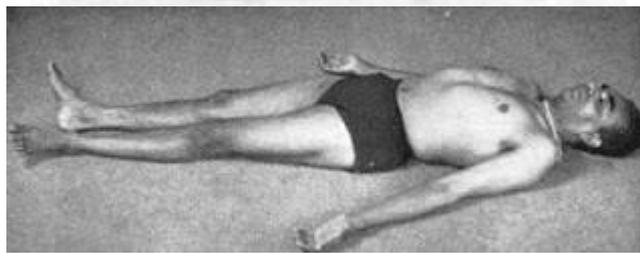
263



264

---

<sup>263</sup>photo de B.K.S. Iyengar, Light on Yoga



265

Si "śālambha śirṣāsana" marque l'apogée de toute la série, les toutes dernières postures marquent la grande finale de la séance : un condensé de ce qu'est le yoga, et un palier entre un yoga plutôt "extérieur" ("āsana") et un yoga plutôt "intérieur" ("prāṇāyāma", "dhyāna"), avec un petit avant-goût de ces deux derniers membres de l'aṣṭāṅga yoga.

En fait, sur ses trois "aṅgas", ni le sujet ni l'objet de l'attention ne changent : l'esprit observe toujours soi-même, ses fluctuations, réactions aux objets des sens ou aux images mentales, jusqu'à ce qu'elles cessent, parce que l'observateur, l'observé et l'observation sont devenus un. Ce qui change est "l'état d'être" qui constitue le canevas de projection pour l'auto-observation. "Āsana" : être témoin à soi-même en "pleine action" (posturale + respiratoire). "Prāṇāyāma" : en "demi-action" (immobilité posturale + mobilité respiratoire). "Dhyāna" : en "non-action", idéalement (la posture se tient toute seule ; "on" ne respire plus, "ça" (se) respire).

Dans "āsana", le travail postural, la posture, est un instrument d'auto-observation particulièrement précieux : dans un premier temps, pour celui qui n'a pas encore intégré l'habitude de l'auto-observation, il est plus difficile de se mentir à propos de/il est plus facile de sentir les tensions (et les émotions y associées) refoulées dans le corps que dans le mental. Ici, la posture est un outil à la fois de diagnostic et de correction (avec l'aide d'un bon prof) pour élever à la lumière de la conscience les tensions profondes, inconscientes, qui

---

<sup>264</sup><https://drjigargor.wordpress.com>

<sup>265</sup>photos de B.K.S. Iyengar, Light on Yoga

constituent la cuirasse musculaire et caractérielle. Le but du chemin : progresser de la tension à l'at-tention. A moyen terme : pouvoir observer les tensions en soi sans avoir "besoin" d'exécuter une posture . A très très très long terme : ne plus avoir "besoin" de tensions...

"Yoga mudrāsana" : la posture du sceau du yoga. Le yogin revient à la case départ, au début du tapis, pour sceller, confirmer solennellement, le yoga, l'union, entre ātman et paramātman, en s'inclinant à la fois devant la Terre et devant le Ciel.

"Padmāsana" : la posture du lotus. Qui se décline en différentes formes : "baddha"/"kevala". "Baddha" (lotus lié) : se redressant de "yoga mudrāsana", toujours les jambes pliées en lotus et les bras croisés derrière le dos (toujours dans le sens de la Vie : d'abord la jambe droite puis la jambe gauche, pour les bras, l'inverse), les mains attrapant les pieds, "baddha" confirme les éléments porteurs de la posture du lotus et sert ainsi de préparation à "kevala", où ils doivent être suffisamment intégrés pour pouvoir passer à "prāṇāyāma" et à "dhyāna". Les mains attrapant les pieds aident notamment à serrer le lotus plus intensément. Ceci aide, d'une part, à confirmer le léger "mūla-bandha" "pré-installé par défaut" dans l'assise du lotus, et, de l'autre, à "enfoncer" encore plus dans le sol les parties du corps qui sont (les ischions) ou qui devraient être (les genoux) appuyées sur le sol. Ce qui, pour sa part, facilite l'ouverture de la région du cœur, la droiture du dos et la détente de la nuque. Permettant ainsi au menton de descendre et reposer sur le menton.

"Kevala" (lotus pur) : ici, possibilité de passer à la respiration ("prāṇāyāma") de fin de séance (servant de charnière entre la pratique extérieure et la pratique intérieure, les yeux mi-fermés, les doigts en "cin mudrā", la paume vers le bas) et à la méditation ("dhyāna") de fin de séance (les yeux fermés, les doigts en "jñāna mudrā", la paume vers le haut). Dans ces deux "mudrās", le pouce - paramātman - et l'index - ātman - forment un cercle - le yoga, l'union -, tandis que les trois autres doigts de la main - les trois guṇas - forment un ensemble, tendus vers le même but : la résorption de ces trois pouvoirs de l'énergie de prakṛti en un quatrième état, sans plus se livrer une lutte pour la suprématie d'un seul parmi les trois, en un état d'équilibre, d'égalité, le point de calme, là où la roue du potier s'arrête.

"Utplutiḥ" : la posture d'envolée, décollage. Une posture de balance. Quand les trois guṇas sont en balance, l'Être revient à l'état originel.

Puruṣa, le non-créé non-créateur, la conscience pure (sans objet) parvient à s'isoler de prakṛti, le non-créé créateur, la manifestation de la conscience, en matière et en énergie, dans une danse sans fin de formes changeantes.

L'arrêt de toute fluctuation.

Lorsque le mental est calmé, le Soi repose en sa demeure.

"Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ."<sup>266</sup>

Posturalement : un lotus soulevé, donc il faut, dans la mesure du possible, garder le positionnement du dos et des omoplates (rapprochés entre eux, descendus vers les fesses).

(Après :

Incliner le haut du corps en avant et toucher le sol avec le front, en signe de révérence à la longue chaîne de maîtres ayant transmis l'Enseignement.

Prière de fin de cours.

Chanter trois fois " OM".

Remercier à tous les présents leur participation à la séance.)

"Śavāsana"/"mṛtāsana" : la posture du cadavre/de la mort. La mort du mental.

Mourir, symboliquement, en pleine vie.

Telle une fleur de cerisier : sa chute arrive à l'apogée de sa beauté

Non pas parce qu'elle "veut" tomber ou que le cerisier "veut" la laisser tomber.

---

<sup>266</sup>Yoga-Sūtras I 2

Mais parce qu'elle a atteint la maturité : symbolisant l'Homme au sommet de son évolution, se détachant du Monde.

Posturalement : comme "supta tādāsana", avec la compactitude monolithique qui caractérise une montagne, ou un cadavre (rigidité cadavérique : dans cette posture, si le milieu du corps était "suspendu en l'air", rien qu'avec la tête et les pieds reposant sur un support, on devrait pouvoir se tenir à l'horizontal sans s'affaisser sur le sol). A cette différence près que les yeux sont fermés. C'est la mort.

Proverbe japonais : La fleur des fleurs est le bourgeon de la fleur du cerisier - le samouraï est l'Homme parmi les hommes.

## Mot de fin

Les "āsanas" de la première série : un voyage initiatique.

Ecrire sur ce sujet : aussi...

Récapitulation de l'évolution phylogénétique et ontogénétique de l'être humain.

"Pointeur" d'un autre niveau de son évolution : l'évolution spirituelle.

A commencer par la stabilité, en statique, en dynamique.

Suivent différentes expériences existentielles :

confrontation avec sa propre ombre et sa propre lumière ;

danse avec la Vie ;

équilibre ;

entre ouverture et fermeture ;

rencontre avec ses démons et ses dragons ;

rencontre avec le pont entre le temps et l'Eternité ;

la re-con-naissance à soi-même,

les inversions ;

l'ouverture du cœur, encore et encore ;

l'Inversion ;

et, finalement, la mort du mental.

Pour moi, en toute conscience de la subjectivité de mon point de vue, tout cela est inextricablement lié à cette relation merveilleuse entre l'arbre et l'Homme.

Pour moi, la première série se conjugue autour de et se centre sur "śirṣāsana".

L'inversion royale : qui refait de l'Homme - arbre inversé - un arbre.

Et : de l'adulte - le système énergétique de l'enfant est inverse à celui de l'adulte - un enfant.

Il est donc "logique" que "śirṣāsana" enchaîne avec "bālāsana"...

Le retour aux racines, dans plus d'un sens.

Dans la deuxième moitié de la deuxième série et dans la première moitié de la troisième série, et, pour le très peu que j'ai vu de la quatrième série etc., "ce travail dans l'énergie de l'arbre" se poursuit avec une vaste panoplie de postures inversées, d'abord sur la tête, avec bras/mains comme support, puis, tout "en détachant" la tête de plus en plus du sol, sur les deux mains, puis, sur une seule main.

Et dans ce processus, il y a encore une chose qui s'inverse : la relation avec la Terre-Mère. Dont on "n'utilise plus" le corps comme point d'accroche et d'alimentation, mais qu'on commence à caresser avec ses mains (8 MC !).

En même temps, les pieds s'élèvent de plus en plus, marchent, vers le Ciel.

Des racines et des étoiles...

En réalité, cela ne devrait surprendre personne que les choses importantes ont une tendance à se produire "aux pieds des arbres", parce que c'est là qu'on "touche" quelque chose...

"Sitting at the foot of the bodhi tree on the night when he realized the Truth, the Buddha discovered something which is very surprising to him and to us. He discovered that the good, the beautiful and the true are to be found in everyone. But very few people know that. People think that the true, the beautiful, and the good exist somewhere else, it is in someone else. They do not know that in the deep levels of themselves there is the true, the beautiful, and the good. And because we are not able *to be in touch with* these things, the good, the beautiful, and the true, in ourselves, we have the feeling that we lack something, that we are a saucepan without a lid. And the whole of our life we are looking for someone else to replace that lack. How strange, all living beings have the fully awakened nature, but none of them know it. And

because of that they drift and sink from lifetime to lifetime in the great ocean of saṃsāra, within suffering. And that is what the Buddha said the moment when he realized the Path. And so when we are able to recognize that in us there is the essence of the good, the beautiful and the true, we will be able to stop going in search. We will stop feeling that we lack something and we will stop running around in the World, in the Universe looking for something. The truth is that we return to ourselves in order to be in touch with the good, beautiful and true that are in us. And at the moment we are in touch with those things, we are able to stop wandering around feeling we lack something. And we are able to stop deceiving others. We don't have to adorn ourselves, make ourselves up any more, because we have discovered the true, the beautiful, and the good right here within us."<sup>267</sup>

C'est avec une énorme gratitude et tendresse que je pense à celui qui restera pour toujours mon premier grand ami et enseignant de sagesse : le magnifique, l'incomparable cerisier, dans le jardin de mes parents.

En fait, comme cette grenouille, qui, après avoir fait le tour du monde, rejoint son étang natal, moi, après avoir fait le tour des postures, je rejoins l'arbre de mon enfance. Je ne peux pas savoir ce que la grenouille a retrouvé au moment de son retour. Mais je sais ce que moi, je retrouve au moment de mon retour : l'âme de la petite fille que j'étais. Celle qui éprouvait une forte sensation fraternelle, presque poétique, avec les étoiles, pierres, plantes, animaux, les grains de poussière qui dansent dans la lumière du jour. Celle qui jouait de bonne volonté avec tous les enfants qui croisaient son chemin (à condition qu'ils le voulaient eux aussi), filles ou garçons, plus jeunes ou plus âgés, "normaux" ou "handicapés"... Si le but du yoga est de nous reconnecter à l'âme, alors il m'a reconnectée à cette âme-là, de la petite fille, l'âme avec laquelle je suis entrée dans ce Monde. Et à une envie farouche de passer par, pour les dépasser, les blessures du passé, pour que, le jour venu, ce sera aussi avec cette âme-là que je sortirai de ce Monde.

C'est ce que je souhaite à tous et à chacun, de tout mon cœur.

---

<sup>267</sup>de Thich Nhat Hanh

## Bibliographie

- (en ligne) Sanskrit Dictionary for Spoken Sanskrit  
<http://spokensanskrit.de/index.php>
- (en ligne) Dictionnaire Héritage du Sanscrit  
<http://sanskrit.inria.fr/DICO>

Virginia Hanson, Shirley Nicholson, Rosemarie Stewart, *Karma : Rhythmic Return to Harmony*,  
*Quest Books, Theosophical Publishing House, 1975*

Chip Hartranft, *The Yoga-Sūtra of Pātañjali*,  
*Shambhala Classics, 2003*

Ernest Hello et Joseph Serre, *L'Homme, le Penseur, l'Ecrivain*,  
*Perrin & Cie, 1894*,

Jean Herbert, *Spiritualité Hindoue*,  
*Editions Albin Michel, 1972*

Charlene Leslie-Chaden, *A Compendium of the Teachings of Sri Sathya Sai Baba*,  
*Sai Towers Publishing, 2004*

Thomas McEvelley, *The Shape of Ancient Thought*,  
*Allworth Communications, 2002*

Sivananda Radha Saraswati, *Hatha Yoga, the Hidden Language, Symbols, Secrets and Metaphor*,  
*Timeless Books, 2006*

Sri Chinmoy, *Kundalini : The Mother Power*,  
*Aum Publications, 1992*

Śrī Patthabi Jois, *Yoga Mālā*,  
*North Point Press, 1999*

Vinod Verma, *Ayurveda : A Way of Life*,  
*Gayatri Books International, 2008*

... et tant d'autres, que j'ai lus il y a parfois longtemps

