

France Bastien

LES ÉDITIONS
DU GRAM

SANTÉ

YOGA

RENCONTRER
LA TRADITION



**LES ÉDITIONS
DU CRAM**

MONTRÉAL

YOGA

RENCONTRER
LA TRADITION

Du même auteur :

(2000) *Haïku et francophonie canadienne*
collectif sous la direction d'André Duhaime
Ville d'Orléans, Éditions David

(2000) *Abitibissimo*, collectif de nouvelles
Montréal, Éditions Beaumont

(1995) *Rumeurs, bobards, canards ou nouvelles*
Val-d'Or, Éditions D'ici et d'ailleurs

(1992) *Gens d'ici, Nouvelles du Nord 2*, collectif de nouvelles
Val-d'Or, Éditions D'ici et d'ailleurs

(1992) *Des femmes et des hommes de l'Abitibi-Témiscamingue,
personnalités dominantes qui œuvrent ou qui ont œuvré dans divers domaines*
Val-d'Or, Éditions D'ici et d'ailleurs.

Sous la direction de Francis Proulx qui a participé à l'édition d'un livre semblable en 1964, une équipe de femmes et d'hommes de l'Abitibi-Témiscamingue ont travaillé à la réalisation de cet ouvrage. France Bastien est citée parmi les figures qui ont apporté leur contribution à la vie culturelle de Val-d'Or.

(1991) *Orgasme de mots*, florilège
Val-d'Or, Éditions D'ici et d'ailleurs

Autres réalisations artistiques et littéraires :

(1992) *Profession : sorcière*, pièce de théâtre non publiée
mais jouée en 1994 à Val-d'Or au Théâtre Félix-Leclerc

(1992 à 1997) Auteure de deux nouveaux concepts,
événements littéraires à Val-d'Or :
Les nuits des mots dits, réservés aux écrivains de la région
et *Café Rimbault*, ouvert à tous

France Bastien

YOGA

RENCONTRER
LA TRADITION

Les Éditions du CRAM

1030 Cherrier, bureau 205
Montréal, Qc. H2L 1H9
514 598-8547

www.editionscram.com

Conception graphique
Alain Cournoyer

Photo des postures
Stéphane Auger

Photo de la couverture
© Paul Prescott - Fotolia.com

Cet ouvrage est uniquement une source d'information. Les renseignements qui y sont contenus ne devraient en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé, lequel devrait toujours être consulté avant d'entreprendre un nouveau régime, une nouvelle activité physique, ou tout autre programme de santé. Tous les efforts ont été déployés par l'auteur et l'éditeur afin de s'assurer de l'exactitude de l'information contenue dans cet ouvrage, en date de sa publication. L'auteur et l'éditeur se dégagent néanmoins de toute responsabilité en cas d'effet néfaste ou de blessure découlant de l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage.

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Dépôt légal – 3^{ème} trimestre 2011
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Copyright 2011 © Les Éditions du CRAM

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 



Patrimoine
canadien Canadian
Heritage

Distribution au Canada : Prologue

Distribution en Europe : DG Diffusion (France) ;
Caravelle S.A. (Belgique) ; Servidis (Suisse)

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Bastien, France, 1951-

Yoga, rencontrer la tradition
(Santé)
Comprend des réf. bibliogr.

Imprimé ISBN 978-2-923705-29-3 Numérique ISBN 978-2-923705-59-0

1. Hatha yoga. 2. Yoga, Raja. I. Titre. II. Collection: Santé (Éditions du CRAM).

RA781.7.B37 2011 613.7'046 C2011-941956-4

Imprimé au Canada

Table des matières

AVANT-PROPOS	13	
PRÉFACE	15	
PREMIÈRE PARTIE : HATHA YOGA		
Avec yama, niyama, asana et pranayama	17	
INTRODUCTION	19	
Chapitre I : YAMA ET NIYAMA,		
LES OBSERVANCES ET LES PRESCRIPTIONS		27
1.1 : L'esprit du hatha-yoga.....	28	
1.2 : Hygiène physique et mentale.....	31	
1.3 : L' anatomie physique et occulte.....	31	
1.4 : Le prana	45	
Chapitre II : ASANA, LES POSTURES		51
2.1 : Les douze asanas ou postures de base	51	
2.2 : Vingt-sept autres asanas	75	
Chapitre III : PRANAYAMA, LES RESPIRATIONS		101
3.1 : Les trois façons de s'asseoir	103	
• Siddhasana, la posture de l'adepte	103	
• Vajrasana, la posture du diamant.....	104	
• Padmasana, la posture du lotus	105	
3.2 : Technique respiratoire	106	
• Les trois phases de la respiration yogique complète RYC.....	107	
• Contrôle de la sangle abdominale	109	
• Kumbhaka, la rétention	110	
• Le rythme.....	111	
• Sukha Purvak, la respiration alternée.....	113	
• Séance complète de pranayama	114	
3.3 : Cinq autres respirations essentielles	115	
• Kapalabhati.....	115	
• Bhastrika	116	
• Ujjayi.....	117	
• Kapalabhati et Bhastrika, une autre forme de pratique.....	118	

DEUXIÈME PARTIE : RAJA YOGA	
Avec pratyhara, dharana, dyana et samadhi	163
INTRODUCTION	165
Chapitre VIII : PRATYHARA, L'ABSTRACTION DES SENS	169
8.1 : Généralités	169
8.2 : Les cinq sens	169
Chapitre IX : DHARANA, LA CONCENTRATION	175
9.1 : Généralités	175
9.2 : Exercice pratique	177
• Les disques de visualisation des couleurs	177
Chapitre X : DYANA, LA MÉDITATION	181
10.1 : Généralités	181
10.2 : Les différentes sortes de méditation	182
• Méditation discursive	182
• Méditation avec forme.....	182
• Méditation sans forme	186
10.3 : Les obstacles rencontrés en méditation	186
10.4 : Comment se réserver une place pour ses pratiques	187
Chapitre XI : SAMADHI, L'IDENTIFICATION	189
11.1 : Généralités.....	189
11.2 : Samprajnata samadhi avec semence	190
11.3 : Asamprajnata samadhi sans semence	190
CONCLUSION	195
ANNEXE 1 : Illustrations, tableaux et figures	197
ANNEXE 2 : Méditation type	201
RÉFÉRENCE DES CITATIONS	206
BIBLIOGRAPHIE	207
REMERCIEMENTS	209
LECTURES RECOMMANDÉES	211

*Je dédie cet ouvrage à tous ceux et celles
Qui ont suivi des cours avec moi
Et qui ont contribué par leur fidélité
À tous nous faire évoluer.*

*« C'est un malheur éternel
de penser que les choses pourraient ou devraient
être autrement que ce qu'elles sont dans l'instant. »¹*

ÉRIC BARET

Avis aux lecteurs et lectrices

Pour faciliter la lecture des mots sanskrits écrits en français, l'auteur n'a pas cru nécessaire de mettre les accents et symboles accompagnant généralement cette transcription, orthographe qui varie souvent d'un dictionnaire sanskrit-français à l'autre.



*J'entends l'or en roche
Comme la conscience en l'être
Crier sa présence³⁷*

Avant-propos

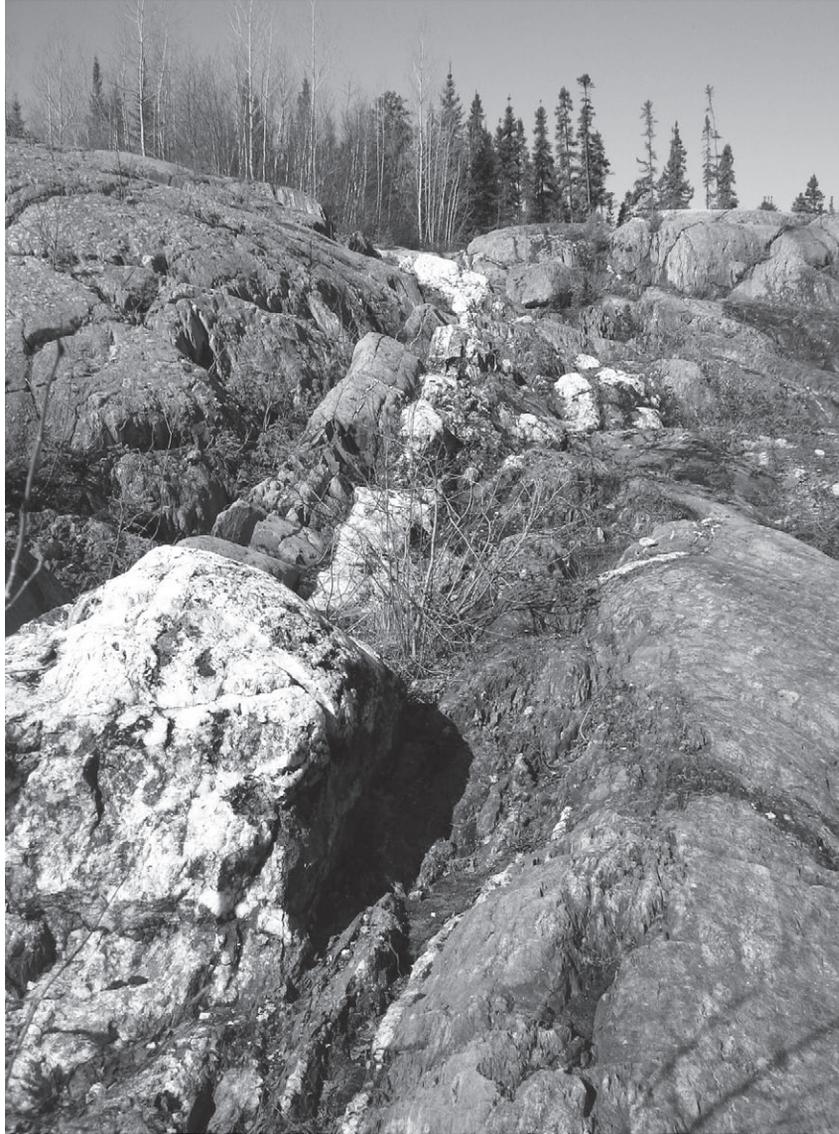
Les grands espaces, l'Abitibi et le yoga

Afin de présenter les techniques du hatha-yoga à ses lecteurs, madame France Bastien a choisi d'être en contact avec la nature. C'est avec plaisir que je lui ai fait découvrir le superbe affleurement rocheux, où elle se réfugie occasionnellement pour ses pratiques, dans le silence et dans une quiétude absolue. En tête de chaque chapitre, on voit sous différents angles la veine aurifère qui sort ainsi de terre. Cet affleurement a été mis à jour au milieu des années quatre-vingts par une compagnie d'exploration qui y cherchait des veines aurifères. Cet endroit inspirant est situé à Val-d'Or, ville minière de l'Abitibi, localisée à cinq cents kilomètres au nord-ouest de Montréal.

L'Abitibi est reconnue pour ses richesses naturelles, sa forêt et ses lacs magnifiques. Elle recèle aussi des trésors cachés car elle porte dans ses entrailles l'or, le cuivre et le zinc du Québec. Les premiers explorateurs descendirent la rivière Harricana au début du siècle dernier pour découvrir l'or sur les berges de l'île Sicoe, dans la région de Val-d'Or. Au même moment, on mettait à jour le gisement Horne plus à l'ouest, là où se trouve aujourd'hui la ville de Rouyn-Noranda. Les formations rocheuses, hôtes de nos gisements, se sont formés il y a plus de trois milliards d'années. L'Abitibi était alors une vaste plaine couverte par l'océan, au-dessus duquel surgissait un ensemble de volcans en éruption. Les laves sont aujourd'hui figées à jamais. Elles témoignent d'un passé où la roche encore fluide s'enrichissait de métaux précieux.

Il ne fait aucun doute que madame France Bastien, Abitibienne d'adoption, a trouvé chez nous un havre de paix qui l'inspire dans l'exercice de son art et de sa technique.

CHANTAL DUSSAULT, géologue résidente



*Une beauté pure
Serpente un coin de planète
La faille de quartz³⁷*

Préface

*Rencontrer la tradition prouve que tout est là, que tout est prêt.
Celui qui rencontre la tradition non duelle dispose d'un passé
Qui lui permet de prétendre à une certaine ouverture.
L'actualisation dépend des caractéristiques de chacun.
Le problème du temps ne se pose pas.
On ne rencontre pas la tradition,
on la porte en soi depuis longtemps.
Il n'y a pas de hasard.²*

ÉRIC BARET

Ma vie en yoga

À l'âge de quinze ans, nous sommes en 1966, je regarde ma mère pratiquer le hatha yoga au salon de la résidence familiale. C'est son nouveau dada. Elle m'invite à pratiquer avec elle. Pas du tout dans l'esprit de cette discipline, j'espère faire mieux qu'elle. Dans la comparaison et la compétition, je force et je me dépasse. Ma mère essaie de m'expliquer l'attitude de détachement intérieur quant aux résultats dans la pratique. Elle me parle de son professeur Suzanne Piuze avec admiration et grand respect mais ce qui m'intéresse, c'est la performance dans le faire, ce qui a fait longtemps partie de ma personnalité. À ce moment-là, j'étais loin de penser que la pratique du yoga pouvait être un art.

Deux ans plus tard, je rencontre mon premier maître en hatha yoga, Claude Passaro dit Swamiji Shraddananda, de la lignée des Sarasvati de Rishikesh. Je progresse dans l'intériorité et l'attitude juste de la pratique. Je découvre une passion, le monde fascinant de mon univers intérieur. Un premier petit pas est fait. En 1971, même si mon entrée à l'université est acceptée, je quitte Montréal, ma famille et tout ce qui constituait ma vie d'alors avec deux copains de Cégep, Louise Marinier dite Satya et Jacques Boutin dit Prajna, pour m'envoler vers la France où j'ai vécu pendant cinq ans dans un Centre de Yoga qui opérait dans la lignée initiatique de Swami Sivananda Sarasvati de Rishikesh. J'ai bénéficié de plusieurs initiations dans la plus pure tradition et cela, dans un esprit d'universalité. J'ai reçu le nom initiatique de Kaivalyananda. En 1972, j'ai rencontré dans ce centre S. Yogeshvarananda de Rishikesh qui m'a décerné le titre d'Acharya, maître en hatha yoga et en raja yoga.

De retour au Québec en 1975 et jusqu'en 1981, je travaille exclusivement à répandre la philosophie du yoga de Rishikesh. Je donne des cours de yoga à Montréal et dans les Laurentides. À partir de 1981, j'ai 30 ans, je prends la décision de vivre une vie professionnelle en y intégrant mon précieux héritage yoguique. Puis, en 1983, je rencontre mon amoureux et je m'installe chez lui à Val-d'Or. J'y ai enseigné mon art jusqu'en juin 2011.

Une ouverture vers le Cachemire

Jusqu'en 2002, j'ai toujours ressenti une joie intense à transmettre la philosophie et l'enseignement du yoga de Rishikesh aux adeptes intéressés par cette pratique et cette année-là, j'assiste à un séminaire donné par Éric Baret, maître en Yoga Tantrique du Cachemire et conférencier international. Je suis initiée à cette tradition millénaire, ce qui fut pour moi une véritable révélation. Jour après jour, j'ai intégré cet enseignement que je propage aujourd'hui dans la mesure de ma propre progression. Toujours en 2002, je découvre les livres publiés et les livres audio d'Eckhart Tolle. Décidément, tout autour de moi convergeait vers un éveil. Puis, un peu plus tard, en début de séance personnelle de yoga et dans cette nouvelle attitude d'écoute et dans l'exécution d'une première posture Paschimottanasana la pince, voilà que je trouve le chemin de la conscience, comme ça, tout simplement. Sans trop me rendre compte de l'importance de ce qui m'arrive, c'est Éric Baret qui m'a incitée, par ses propos lors d'un entretien privé, à créer en moi l'ouverture et la disponibilité nécessaire pour que l'expérience se répète et ce sont les publications et les livres audio d'Eckhart Tolle qui m'ont aidée à mettre des mots sur ce qui s'était passé. Depuis lors, ma vie change, petits pas par petits pas, d'un émerveillement à l'autre en observant la conscience envahir progressivement ma vie. Je n'ai aucune prétention et surtout, il n'y a rien de personnel dans ce qui m'arrive, cela se fait. Je chemine encore aujourd'hui avec mes adeptes et j'assiste au déploiement de cette nouvelle façon d'être, une exploration qui semble ne pas avoir de fin, de toute façon le temps ne compte pas puisque tout se vit dans l'instant.

Première partie

HATHA YOGA

Avec yama, niyama, asana et pranayama



*La vie dans les arbres
La Vie dans laquelle baigne
Toute l'existence³⁷*

Introduction

« L'important est de sentir le besoin intérieur d'être.
L'existence sur terre fournit à chacun
L'occasion de connaître la Vie
Et de s'éveiller à la Vie. »³

DR JEAN KLEIN

Les origines du yoga

Né dans l'Hindouisme, le hatha yoga est une tradition millénaire non encore dépassée par les révolutions scientifiques et technologiques des temps modernes. Il peut se pratiquer par tout le monde, sans aucune crainte de se voir obliger d'abandonner ses croyances ou sa religion. Il existe six systèmes philosophiques aux Indes et le yoga est l'un d'entre eux :

1. Le Vaïçeshika, le plus vieux système philosophique de l'Inde, a été fondé par Kanadha au III^e siècle de notre ère. C'est une doctrine analytique qui étudie l'univers matériel et tout ce qui le compose. Il décrit la nature.
2. Le Nyaya, fondé par Gautama vers la fin du III^e siècle, étudie la conséquence de la logique sur la moralité et la destinée de l'homme. Ce système fournit des techniques pour structurer la pensée. Il discute du problème de la connaissance. Au X^e siècle, Vaïçeshika et Nyaya se fusionnent sous la pensée du sage Gangeça.
3. Le Samkhya, doctrine athéiste et dualiste, est l'antagoniste du Vedanta. Il distingue deux principes fondamentaux : Prakriti, la nature primordiale et Purusha, les âmes individuelles. Le yoga de Rishikesh est issu de cette approche.
4. Le Mimamsa a été fondé vers le IV^e siècle par Jaimini, auteur du premier traité sur le Mimamsa. Ce système philosophique enseigne la loi du dharma, le devoir et il explique la loi du karma, comment chaque cause produit un effet.
5. Le Yoga : Patanjali écrit les Yoga Sutras vers le V^e siècle, encore disponibles aujourd'hui avec le livre *Les aphorismes de Patanjali*. Il codifie les étapes menant au raja yoga, la méditation. Le yoga est une discipline physique et mentale qui puise son enseignement dans le bilan des expériences spirituelles vécues par les ascètes de tous les temps. Il existe différentes voies dans ce système philosophique :

- Le hatha yoga est une approche corporelle qui vise à harmoniser les énergies polarisées positivement et négativement qui circulent dans le corps humain ;
 - Le raja yoga est la voie royale. Il enseigne les huit étapes, codifiées par Patanjali, qui conduisent à l'état de méditation ;
 - Le jnana yoga est la voie de l'intellect, celle de la connaissance ;
 - Le bhakti yoga est la voie du cœur, celle de l'amour ;
 - Le karma yoga est la voie du travail désintéressé ;
 - Le krya yoga enseigne les techniques pour éveiller kundalini, le feu serpentini lové à la base de la colonne vertébrale, énergie concentrée dans le muladara chakra qui sommeille plus ou moins dans chaque être humain.
6. Le Vedanta comprend deux écoles de pensée :
- Le Dvaïta est un système dualiste qui organise et développe la doctrine métaphysique de la réincarnation. Les deux principes, Brahma l'Absolu et Atma l'âme individuelle, soutiennent cette philosophie expliquée dans la Bhagavad-Gita, les Upanishads et les Vedanta Sutras ;
 - L'Advaita est un système non dualiste qui ne reconnaît pas le concept d'âme individuelle. Il révèle qu'il existe une seule réalité, l'énergie ou la conscience omniprésente qui se déploie avec l'incarnation de son essence dans chaque être humain pour chanter la gloire et la majesté de sa réalité même. Le yoga tantrique du Cachemire appartient à cette philosophie.

De la plus pure tradition

Cet ouvrage est construit sur le modèle de l'échelle de Patanjali.

1. Yama, les observances ou les règles de conduite.
2. Niyama, les prescriptions ou la santé physique et morale.
3. Asanas, les postures.
4. Pranayamas, les respirations.
5. Pratyhara, l'abstraction des sens.
6. Dharana, la concentration.
7. Dyana, la méditation.
8. Samadhi, l'identification.

Les autres chapitres développent les thèmes de base ou créent une ouverture vers l'intériorité. Ces huit étapes conduisent au but ultime, la présence de la

conscience ou l'identification permanente de la personne avec ce qui est appelé Cela ou l'Innommable dans plusieurs livres consacrés à la tradition.

De Rishikesh au Cachemire

Le yoga tantrique non duel du Cachemire ne reconnaît donc qu'une seule vérité, l'énergie omniprésente : il n'y a pas moi et les autres, ni moi et les dieux ou moi et un dieu : tout est un. Il a été diffusé en Occident entre autres par feu le Dr Jean Klein et un de ses fidèles disciples, Éric Baret. Cette approche enseigne qu'il n'y a rien à faire sinon être dans l'écoute qui est la clé parce que déjà en écoute, on est présent. Déjà en observant ce qui se passe en nous, on est présent. Déjà quand on porte notre attention sur la respiration et sur le corps en posture, on est présent. Tous les gens connaissent ces états de présence qui peuvent arriver accidentellement mais parce qu'ils ne savent pas qu'ils y sont, ils ne peuvent pas répéter l'expérience. Ce type de yoga est aussi basé sur les huit échelons de l'Échelle de Patanjali et dans cette pratique, tout compte fait assez semblable dans son contenu à celle de Rishikesh, c'est le contenant qui diffère. Le yoga méditatif du Cachemire est l'approche corporelle d'une démarche intérieure qui vise au passage du mental conditionné dans la liberté du moment présent, il est un outil puissant de transformation intérieure et une voie idéale pour l'éveil de la conscience. Dans mes pratiques personnelles et cet ouvrage en témoigne, mon attitude intérieure a subi quelques transformations pour s'ajuster à cette nouvelle approche :

1. De l'attente des effets

Les asanas ou postures ne sont pas pratiqués comme but en soi. La santé physique et mentale n'est qu'une heureuse conséquence d'une pratique assidue. Être dans l'attente des effets, c'est notre histoire de vie. Avec l'approche cachemirienne, il n'y a pas d'attente, il n'y a que l'instant. La pratique est utilisée comme moyen pour pressentir qui on est vraiment. Mécanismes de défense et réactivité, refus de l'instant présent, ajournements ou remettre à plus tard ou ne pas affronter l'instant, nous sommes dans la vie comme nous sommes dans nos pratiques, l'écoute nous permet de voir cela.

2. Pressentir qui on est vraiment

Feu le docteur Jean Klein écrit : « On pratique le yoga tantrique du Cachemire uniquement pour nous familiariser avec ce que nous ne sommes pas. »⁴ et Éric Baret écrit à son tour : « Il n'y a rien de personnel dans la pratique. C'est tout l'environnement qui participe à l'instant. Vous rejoignez les cycles de la création. Vous rejoignez la sève qui monte dans les arbres. Vous rejoignez les différentes espèces animales, végétales et ce qui est au-delà de l'humain. Une pose, un pranayama, c'est un événement cosmique. »⁵ Pour nous familiariser avec ce que

nous ne sommes pas et puisque selon cet enseignement, il n'y a rien de personnel dans la pratique, la plus grande question de tous les temps s'impose : « Qui suis-je ? » Dans les années 1970, l'enseignement que j'ai reçu affirmait et à cette époque je comprenais l'affirmation sur le plan intellectuel, elle n'était pas encore passé dans mon senti ni dans mon vécu :

« Je ne suis pas ce corps,
ce corps n'est qu'un instrument de travail.
Je ne suis pas ces pensées,
ces pensées ne sont qu'un mode d'expression.
Je ne suis pas ce caractère,
ce caractère appartient à ma personnalité.
Je ne suis pas cette personnalité.
Mais alors, qui suis-je ?
Je suis le Grand Moi, le Vrai Moi, le Moi Réel.
Je suis le Témoin silencieux.
Je suis l'Observateur.
Je suis pure Conscience. »

Malgré tout, on peut penser que si je ne suis pas tout cela, le corps, les pensées, le caractère, la personnalité sont bien à moi, ils sont donc personnels. La tradition enseigne que pour l'ego oui, tout cela est personnel et l'ego en fait toute une histoire, une histoire de vie mais en vérité non, il n'y a rien de personnel dans tout cela. En preuve, quand arrive la nécessité d'une transplantation d'organe pour un individu à la peau jaune, rouge, noire ou blanche, cela ne fait aucune différence : le rein d'une personne du Togo peut se greffer sans problème chez une personne de Tokyo. De la même façon, le ressenti est universel, il n'y a rien de personnel dans les émotions de colère, de peine ou de culpabilité. Par exemple, une femme afghane, russe, italienne, québécoise qui perd son fils vit beaucoup de peine. Le sentiment profond de désespoir suite à la perte d'un enfant est le même pour tous les êtres humains et s'il y a une culpabilité psychologique, ce sera le même ressenti de douleur. Le corps et les émotions ne sont pas personnels, c'est le mental qui divise et de tout classer, analyser, comparer, tout cela, ce sont des fonctions du cerveau utiles mais, et la distinction est de la plus grande importance, c'est l'ego qui nous fait miroiter l'illusion d'une fausse identification avec le corps, les pensées, le caractère, la personnalité et nous fait croire que tout cela est le vrai moi. Quand on prend toutes les choses personnellement et l'expérience le prouve bien, c'est une source de souffrance infinie. Ce que quelqu'un dit ou pense ne nous concerne pas, cela révèle seulement ce que porte la personne. Ce que l'on voit et perçoit n'existe que pour nous, traduit

ce que l'on porte au plus profond de nous-mêmes comme un révélateur le ferait pour une solution chimique. On peut donc conclure que l'ego nous éloigne de ce que nous sommes vraiment et le plus beau de l'histoire est que pour se sortir de l'impasse, il n'y a rien à faire, on a qu'à observer, à écouter, à prendre conscience. C'est suffisant. Le reste suivra. Pour moi, le yoga méditatif du Cachemire est un excellent moyen pour me rendre compte de ce que je ne suis pas. Donc, si je ne suis pas ce corps et s'il est vrai qu'il n'y a rien de personnel dans la pratique du yoga ou d'une cérémonie du thé ou dans l'art de l'arrangement floral, il est également vrai que dans une pratique, c'est tout l'environnement qui participe à l'instant et dans ce sens, une pose, un pranayama, c'est la conscience qui se regarde.

3. « Le yoga du Cachemire met l'accent sur le corps énergétique et non sur le corps physique » ⁶, JEAN KLEIN

La pratique avec l'exploration du corps énergétique amène progressivement un déconditionnement du cerveau et pointe vers notre essentielle non-limite. Sans nier quoi que ce soit, on laisse au monde de la dualité les notions physiologiques et anatomiques du corps physique pour s'ouvrir à son aspect vibratoire et s'éveiller à l'espace qui existe dans le corps et entre les articulations. Au début, on se sert de l'imagination pour faire les mouvements proposés, c'est une étape. N'oublions pas qu'imaginer ou visualiser, c'est faire. Le corps énergétique n'a pas d'articulations qui bloquent le mouvement, il jouit d'une complète et totale liberté. Cela fait partie du déconditionnement qui permet une ouverture et avec l'ouverture viennent l'exploration, la disponibilité, l'écoute et de nouveaux sentis.

4. La maîtrise d'une posture et les mémoires

La maîtrise d'une posture

La tradition Rishikesh enseigne que lorsqu'on atteint la maîtrise d'une posture, on peut la garder au moins dix minutes sans fatigue en suivant les recommandations suivantes :

- Commencer par choisir une posture que l'on aime particulièrement. Par la suite, la progression se fera d'elle-même, dans l'instant ;
- Prendre la posture ;
- Inspirer puis, dans l'expire, aller un peu plus loin dans l'étirement sans toutefois dépasser ses limites ni exercer de brusques tensions sur les articulations ou sur le dos ;
- Relâcher en inspirant puis, dans l'expire, aller encore un peu plus loin et ainsi de suite ;
- Pousser un peu plus loin se fait toujours dans l'expire.

Les centimètres ainsi gagnés et l'aisance ressentie dans la pose sont évidents. Une autre façon de s'assouplir est de garder la posture plus longtemps.

La tradition cachemirienne ne parle pas de maîtriser une posture mais d'être à l'écoute des tensions et des vacuités dans le corps. En prenant une posture, quand une tension ou une rigidité arrête le mouvement, on se détend et on recommence. La deuxième fois, avec un corps plus libre, l'adepte prend conscience qu'il y a plus de fluidité dans son corps et il va un peu plus loin et ainsi de suite. Dans l'approche corporelle, il n'y a rien à atteindre, il n'y a que l'écoute dans l'instant. Ici, pas question de pousser une posture pour en atteindre la maîtrise, cela se fait. Il est étonnant de constater comment le corps se place aisément dans une posture quand on ne force pas. C'est une autre façon de faire très respectueuse de ses propres limites. Avec l'ouverture et la disponibilité, de l'espace se crée et les articulations se libèrent. Le temps ne compte pas.

La mémoire des postures

«Le plus grand choc dans une vie, c'est quand on se rend compte que tout ce qu'on pense, dit et fait est mémoire. Très peu de créativité.»⁷, enseigne Jean Klein. Vouloir maîtriser une posture à tout prix fait partie des anciennes mémoires et ce sont des efforts gaspillés tout comme il est bien inutile de viser à quoi que ce soit, il n'y a rien à atteindre, il n'y a que l'instant. Les mémoires nous font répéter les mêmes pensées, les mêmes paroles, les mêmes motivations, les mêmes actions, les mêmes gestes et nous font passer à côté de la disponibilité à l'instant et de sa créativité. Si on répète mécaniquement toujours les mêmes postures parce qu'on s'en souvient, on va s'ennuyer ferme. «Cent fois vous levez les bras, c'est toujours la première fois»¹. Il n'y a qu'ouverture et disponibilité. La plupart de notre vécu et de nos ressentis viennent de notre mémoire. Je ne parle pas ici de la mémoire fonctionnelle mais de la mémoire psychologique. C'est tout un bouleversement intérieur quand on prend conscience qu'on ne vit que dans le passé avec nos souvenirs et nos culpabilités et dans le futur, à faire des suppositions et à avoir peur. Dans un cas comme dans l'autre, c'est complètement inutile, ce qui donne raison à l'adage populaire : "Dites-moi votre passé et je prédirai votre avenir."

5. Le choix et l'enchaînement des postures

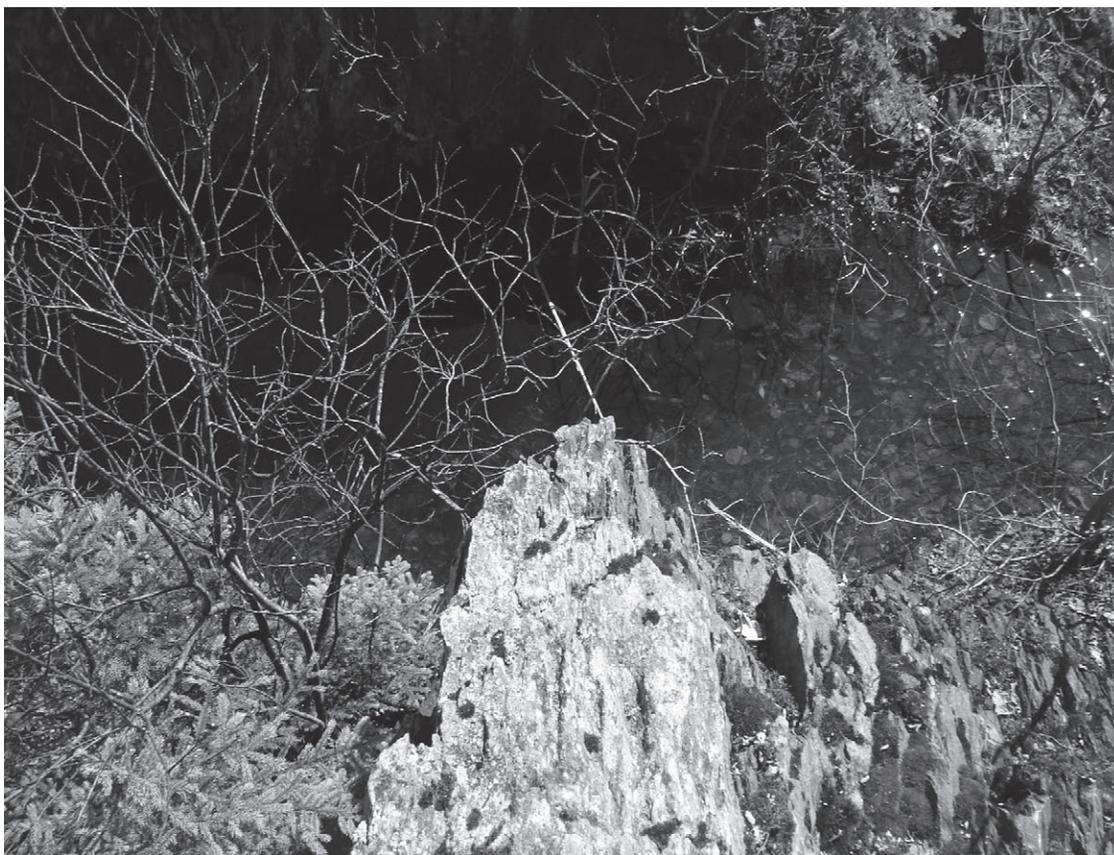
Dans l'enseignement du yoga du Cachemire, l'enchaînement se fait naturellement, avec le corps qui se déploie d'une posture à l'autre, dans la pleine conscience. Dans cette approche, on pratique les postures qu'on aime puis, dans l'écoute, le corps en demande d'autres. Il y a exploration.

6. L'écoute est plus importante que la concentration

Il s'agit de porter l'attention sur l'écoute du corps et à ce titre, toutes les sensations sont bienvenues : douceur, fraîcheur, chaleur, tension, vacuité, fourmillements, picotements, pététillements, on assiste à l'éveil de la sensibilité tout en sensualité. Le cerveau, apaisé et silencieux, devient le témoin d'expériences sensorielles qui ne peuvent pas se traduire en concepts. Quand nous sommes dans l'écoute, il y a présence, il y a conscience, il y a Cela. Avec l'écoute, on a déjà pris un recul face au discours mental incessant. Dans l'écoute, on est vigilant, on est dans l'observateur silencieux. Cela suffit. Il n'y a rien d'autre à faire, rien à changer, rien à juger. En posture, on est en mode écoute. On prend l'habitude de l'écoute qu'on transpose ensuite dans la vie de tous les jours. Et c'est ainsi que la vie se transforme : on sort du rêve du monde de la pensée qui tourne toujours autour des mêmes thèmes pour revenir à la réalité. Il faut bien comprendre que tout est là, toujours et tout le temps. C'est parce qu'on vit dans un état de rêve qu'on ne le voit pas.

7. Où situer ce que je suis ? Où situer la conscience ?

Quand on découvre qui on est et si on est bien à l'écoute du phénomène, on se rend compte que la conscience se place assez facilement dans les lobes frontaux, lieux de la machine à penser, ce qui n'est pas l'idéal car assez vite le mental passe ses commentaires et décolle à la vitesse grand V. C'est déjà mieux de la situer dans le cervelet, siège de toutes les énergies qui circulent dans le corps. Là, les pensées sont déjà moins envahissantes mais l'endroit idéal est dans le cœur. C'est la vraie place de la conscience. Pratiquer, observer, rester disponible et à l'écoute puis, on voit la réalité différemment, telle qu'elle est et non pas à travers le voile opaque de la fausse identification au petit moi, à l'ego qui mène à différents concepts, trop souvent source de conflits et de souffrance. On acquiert de plus en plus de profondeur. On est présent au moment qui est là et on a le pressentiment de qui on est en réalité. Puis, les moments de présence s'allongent et deviennent de plus en plus fréquents jusqu'à devenir permanents.



*Le pur dénuement
D'une avancée dans le vide
Au-dessus d'un lac³⁷*

Chapitre I

Yama et niyama, Les observances et les prescriptions

*« L'alimentation n'est qu'une des formes de la nourriture du corps.
L'absorption de lumière et de l'eau sous forme de bains,
Douches, aspersion, enveloppements chauds ou froids,
Seront d'une grande importance pour la pratique.
Plus encore que la terre, l'eau, le feu et l'air,
L'espace, c'est-à-dire la pensée et l'émotion,
Est la première énergie nourrissante.
Tant que la pensée n'est pas orientée
Et les émotions ne sont pas respectées,
Toute tentative pour équilibrer le corps par l'alimentation sera,
Au plus, balbutiement et recherche non concluante. »⁸*

ÉRIC BARET

Les observances ou yama peuvent être traduites ainsi : ne pas tuer, ne pas voler, pratiquer la non-violence, le désintéressement et le détachement intérieur tandis que les prescriptions ou niyama font appel à l'hygiène physique, morale et mentale, à l'équanimité et à l'ascèse.

Trois citations résument bien yama et niyama : Pythagore a écrit dans *Les vers d'or* : « Il faut également veiller à la bonne santé du corps. Prends avec mesure les aliments, les boissons et les exercices qui te sont nécessaires. Ta juste mesure sera celle qui t'empêchera de t'amollir. Ainsi, devras-tu suivre un régime pur et sévère. Suis-le sans ostentation pour éviter de t'attirer l'incompréhension haïneuse des ignorants. »⁹ Swami Sivananda Sarasvati a coquinement composé une petite chanson sur le sujet, « Just a little... », traduction libre : Juste un petit peu de nourriture, juste un petit peu de viande, juste un petit peu de café, juste un petit peu de vin, juste un petit peu de loisirs, juste un petit peu de sexe, prendre de tout mais juste un petit peu. Swami Vivekananda Sarasvati a aussi écrit :

« Ni celui qui mange trop ni celui qui jeûne, ni celui qui se prive de sommeil ni celui qui dort beaucoup, ni celui qui travaille trop ni celui qui ne travaille pas, ne peuvent être de véritables yogis. »¹⁰

1.1 : L'esprit du hatha yoga

Dans la pratique du hatha yoga, il existe un nombre infini d'asanas ou de postures. Quatre-vingt-quatre sont fondamentales, une cinquantaine sont à pratiquer et une quinzaine sont indispensables. Dans ce livre seront enseignés environ quatre-vingt asanas ou postures, pranayamas ou respirations, mudras ou gestes, bandhas ou contractions musculaires et netis ou techniques de nettoyage interne du corps.

Le principe est le suivant : notre corps est vivifié par des énergies électriquement chargées positivement et négativement et qui circulent dans le corps humain. Notre santé dépend de l'équilibre de ces énergies. Le terme hatha yoga donne la clé de sa définition : HA, signifie soleil, énergie positive ; THA, signifie lune, énergie négative ; YOGA signifie joug, union. Le hatha yoga est donc un art qui vise à équilibrer les énergies polarisées qui circulent dans le corps humain. La pratique régulière entretient la souplesse des articulations et des muscles et la souplesse est un signe de longévité. Avec les postures et grâce aux respirations conscientes, les différents organes et muscles du corps sont nettoyés, massés, régénérés par l'afflux de sang apporté en eux.

En Occident, le hatha yoga s'est développé dans plusieurs directions :

- Le yoga de Rishikesh, au nord-est de l'Inde, travaille le corps en souplesse ;
- Le yoga Iengard, au sud de l'Inde travaille en élongation ;
- Le yoga tantrique du Cachemire, au nord-est de l'Inde, travaille tout en sensualité, dans l'écoute ;
- L'ashtanga-yoga est très dynamique et toutes les postures sont pratiquées avec mula bandha ;
- Le power yoga ou yoga plus sportif est de style américain ;
- Et aussi quelques autres formes de yoga plus ou moins traditionnelles.

Avec le yoga du Cachemire, on pratique les mêmes postures que le yoga de Rishikesh mais cette approche change l'état d'esprit dans lequel on pratique, la perspective est différente mais qu'il soit question de l'une ou l'autre de ces deux écoles de pensée, Patanjali avec ses aphorismes et ses huit échelons, reste le modèle à suivre. Qu'on ne se méprenne pas : un individu qui jouit d'une constitution physique souple ne fait pas nécessairement du bon hatha yoga.

L'esprit dans lequel on pratique est plus important que le niveau de souplesse acquis. Tout est dans l'écoute et en cela, personne ne peut juger de la pratique d'une autre personne.

Conditions de travail

- Moments favorables : le matin au réveil ou avant les repas ;
- Lieu : en plein air à la belle saison ou dans une pièce bien aérée ;
- Durée : 15 à 90 minutes ;
- Choix des postures : dans l'écoute, ce que le corps demande ;
- Régularité : elle retentit sur les progrès de l'adepte et quinze minutes valent mieux que rien du tout. La pratique régulière évite l'ankylose des articulations, maintient la souplesse de la colonne vertébrale et gardent les muscles en bon état. Quelques douleurs au début ne doivent pas prétexter l'arrêt de la pratique et ce petit inconvénient disparaît rapidement.

Les erreurs à éviter

- Pratiquer avec l'estomac chargé peut causer des nausées surtout dans les postures inversées ;
- Exercer de fortes pressions sur les articulations ;
- Dans le pranayama, tenir de trop longues rétentions peut être néfaste, il ne faut pas dilater à l'extrême les délicates alvéoles pulmonaires ;
- Ne pas prendre une détente entre chaque posture, cela ne donne pas le temps d'écoute nécessaire à ce qui se passe en nous après l'exécution ni ne laisse le temps au corps de bénéficier des effets. Si on est pressé au point d'enchaîner rapidement les postures, vaut mieux en réduire le nombre ou pratiquer plus tard ;
- Exécuter les postures sans tenir compte des contre-indications peut aggraver notre condition, par exemple : exécuter shirshasana la perche augmente la pression sanguine dans la tête et dans les yeux, ce qui est contre-indiqué quand on souffre de glaucome.

But des asanas

En yoga du Cachemire, on dit qu'il n'y a aucun but à atteindre : on vit dans l'instant. Toutefois et c'est une étape, il est certain que le corps change :

- Le corps est assoupli et la musculature raffermie ;
- La santé, sa conservation ou son retour : les organes sont tonifiés, le système nerveux s'équilibre, les glandes sont régénérées, la résistance à la fatigue s'accroît, l'énergie et le dynamisme reviennent ;

- Certaines maladies ou inconforts, par exemples, rhumatismes, troubles nerveux et digestifs et bien d'autres sont évités ou arrêtés dans leur progression ;
- Le physique et le mental s'équilibrent ;
- Le calme et la relaxation : ils deviennent plus faciles, on peut se détendre à volonté. La maîtrise de la respiration permet de conscientiser ses émotions et de mieux les respecter ;
- La concentration : l'adepte prend l'habitude de ne penser qu'à ce qu'il fait et il accroît son efficience ;
- Volonté et patience : ils sont nécessaires pour acquérir la technique puis, le hatha yoga devient un art qu'on pratique dans l'instant ;
- Sommeil réparateur : la pratique régulière aide à combattre l'insomnie. La qualité du sommeil est améliorée. Il faut habituellement moins d'heures de sommeil à un yogi qu'à une personne sédentaire ;
- Prendre conscience des mouvances du mental et ainsi actualiser la présence ;
- La qualité de vie : tôt dans la pratique assidue, on ressent la joie de vivre.

Conseils pour obtenir de bons résultats

- Le geste doit être lent et régulier, senti et fait dans l'écoute ;
- La séance doit se dérouler dans une ambiance de paix et de calme ;
- Éviter tout mouvement brusque, toute crispation : "vous pouvez aller plus loin, allez un peu moins loin" ¹ ;
- Respecter son corps et les possibilités du moment ;
- Respecter son rythme personnel qui se commande de l'intérieur ;
- On ne se relève jamais rapidement d'une posture inversée ;
- Travailler avec le corps énergétique qui, lui, n'a pas d'articulations. Au départ, on s'imagine ou on se visualise plus loin que la posture demande sans oublier qu'imaginer ou visualiser, c'est faire. Le corps énergétique se déploie et on acquiert progressivement le pressentiment de notre non limite et de notre liberté ;
- Être centré sur ce que l'on fait, être conscient, être présent, voilà l'essentiel ;
- Une posture est dite maîtrisée quand on peut la garder sans fatigue pendant un minimum de dix minutes ;
- Bannir tout esprit de compétition, ne pas vouloir faire mieux que les autres ;
- On pratique le hatha yoga pour se donner le temps d'une rencontre de qualité avec soi-même ;

- Toujours respirer consciemment en RYC * dans toutes les postures. Dans l'écoute, on observe où se place la respiration : dans la partie abdominale, médiane ou supérieure des poumons ;
- L'art du hatha yoga se pratique dans l'écoute et dans l'écoute, on est présent.

1.2 : Hygiène physique et mentale

Hygiène physique

- Le hatha yoga se pratique à jeun, avant les repas ou deux à trois heures après avoir mangé. Laisser le temps au corps de bien digérer ;
- Porter un vêtement confortable qui ne gêne pas les mouvements ;
- Pratiquer sur un tapis de yoga ou sur une serviette réservée à cette fin ;
- Garder près de soi un lainage ou un châle pour se couvrir pendant le pranayama, la méditation et la détente finale ;
- Il est recommandé de ne pas se doucher après mais avant une séance pour ne pas contrarier les énergies en circulation. Quand on a terminé, il est beaucoup mieux de se frictionner avec un gant de crin et de masser le corps avec une huile essentielle.

Hygiène mentale

- Éviter l'esprit critique, l'agressivité, l'envie, la jalousie, la haine, la rancune qui empoisonnent littéralement l'organisme ;
- Cultiver la bienveillance.

On ne commence pas une séance de hatha yoga avec un esprit tourmenté, le mental chargé des préoccupations du jour ou obscurci par une période plus ou moins difficile à vivre, avec un stress mal géré ou autres perturbations mentales. Au début d'une pratique de hatha yoga et afin de se placer dans la bonne attitude nous suggérons de penser sincèrement : « Que la paix, l'amour, le bonheur, l'harmonie, la santé soient pour tous les êtres dans toutes les directions de l'espace : au nord, à l'est, au sud, à l'ouest, au zénith et au nadir » ¹¹. Cela a pour effet de se mettre en harmonie avec soi-même et avec tout ce qui nous entoure. Nous proposons également cinq à dix minutes de silence méditatif afin de calmer le mental et de revenir à l'intérieur de nous-mêmes.

1.3 : L'anatomie physique et occulte

Anatomie physique

Le hatha yoga bien compris vise à l'éveil de la conscience du corps et de l'esprit. Un rappel de quelques notions élémentaires d'anatomie s'avère utile.

* RYC : respiration yogique complète. Cette abréviation sera utilisée tout au long de l'ouvrage.

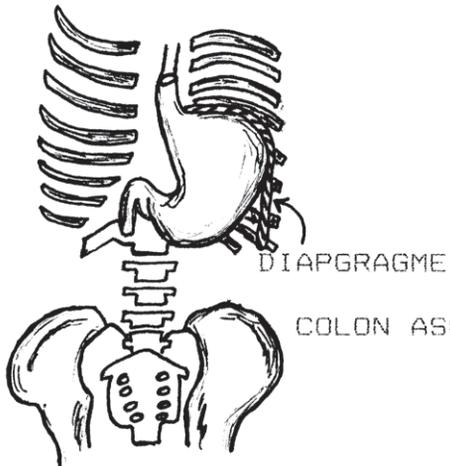
Différentes illustrations aideront à préciser la position exacte des organes du système digestif [illustré 1], des poumons et du système respiratoire [illustré 2], du cœur et de la circulation sanguine [illustré 3], et de la colonne vertébrale [illustré 4 et tableau 1].

Par exemples :

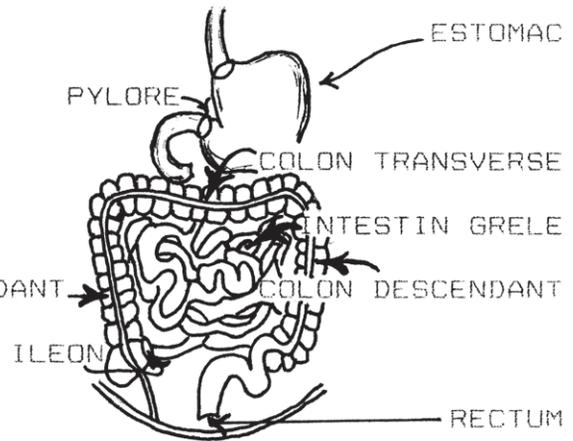
- Quand on sait qu'une posture aide à combattre la constipation, connaître où se situe le côlon ascendant, l'entrée du gros intestin à droite, le côlon transverse, sa trajectoire horizontale et le côlon descendant, sa terminaison [illustré 1], nous fait voir pourquoi il faut toujours commencer par compresser le côté droit de l'abdomen avant le côté gauche : il s'agit de travailler dans le sens de l'évacuation ;
- Pour bien comprendre le mécanisme et toute l'importance de la RYC, connaître le système respiratoire facilite l'exécution correcte de la respiration abdominale, médiane et supérieure [illustré 2] ;
- Lorsque certaines postures parlent du retour du sang veineux dans les jambes ou que certaines asanas protègent ou masse le cœur et les poumons dans la partie supérieure du thorax ou que les postures inversées vivifient le cœur et la circulation sanguine [illustré 3], la connaissance du système circulatoire trouve son importance ;
- Chaque partie du corps est contrôlée par le système nerveux qui part du bulbe rachidien, le cerveau reptilien. Le bulbe rachidien se prolonge avec la moelle épinière logée dans la colonne vertébrale. Ce sont les nerfs qui relient entre eux les vertèbres et les différentes composantes du corps humain, [illustré 7 et tableau 1]. Par exemple, une pression accidentelle sur l'un ou l'autre de ces nerfs peut produire une condition pathologique plus ou moins grave dans une autre partie du corps. Certaines postures peuvent libérer un nerf coincé et soulager le malaise. La souplesse de la colonne vertébrale et une forte musculature du dos évitent bien des désagréments ;
- Il est utile de connaître les composantes et la structure des organes du système digestif qu'une posture touche et cette connaissance devient indispensable dans la pratique des deux techniques de nettoyage interne du corps, shank prakshalana et vama dhauti au chapitre VI.

Sauf exceptions, toutes ces connaissances ne sont pas essentielles mais se remémorer quelques notions de base peut s'avérer utile. Il s'établit une espèce de symbiose extraordinaire entre le corps et l'esprit. Aussi, nous conseillons aux adeptes du hatha yoga de s'attarder quelques instants sur ces illustrations et tableaux simplifiés et d'y revenir chaque fois que nécessaire pour préciser une localisation quelconque. Ce premier processus de conscientisation amorcé, il devient ponctuel de se familiariser avec l'anatomie occulte de l'homme.

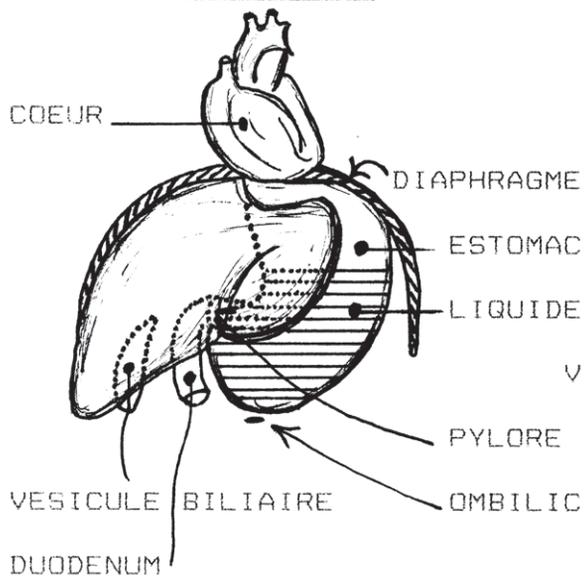
L'ESTOMAC



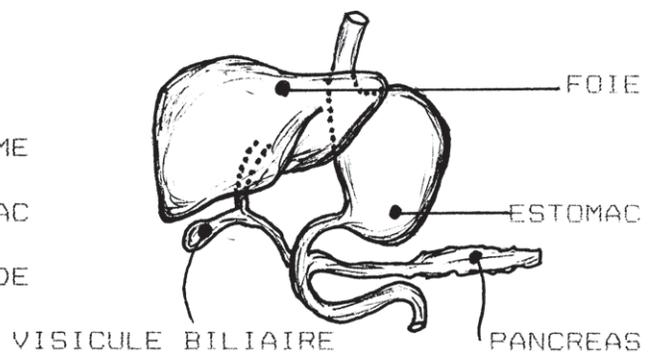
LE SYSTEME DIGESTIF



DIAPHRAGME

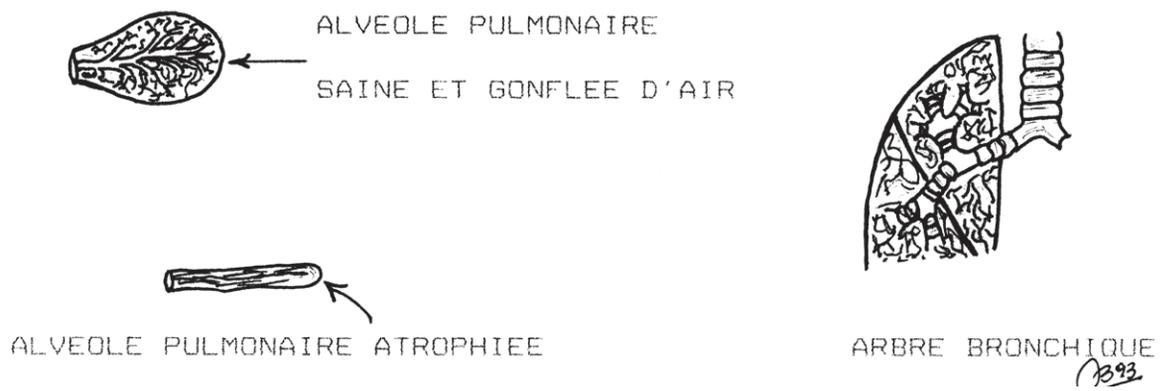
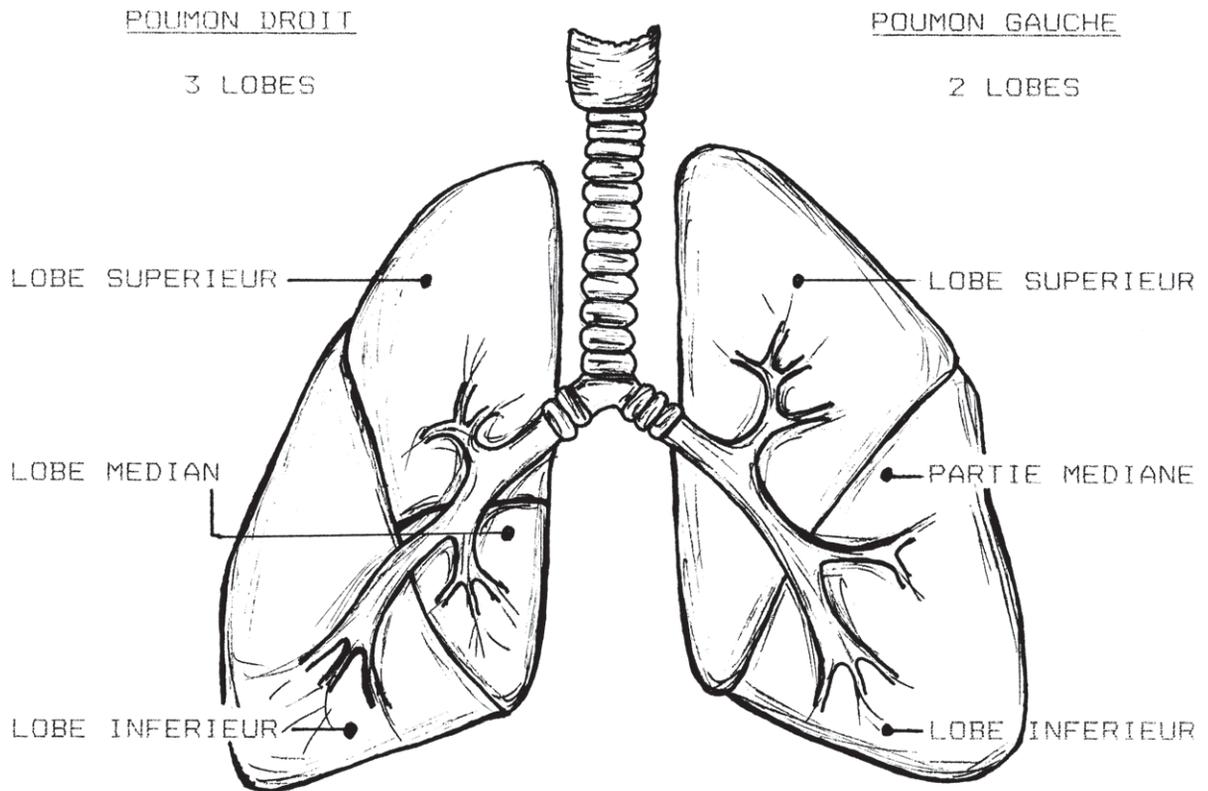


FOIE ET ESTOMAC

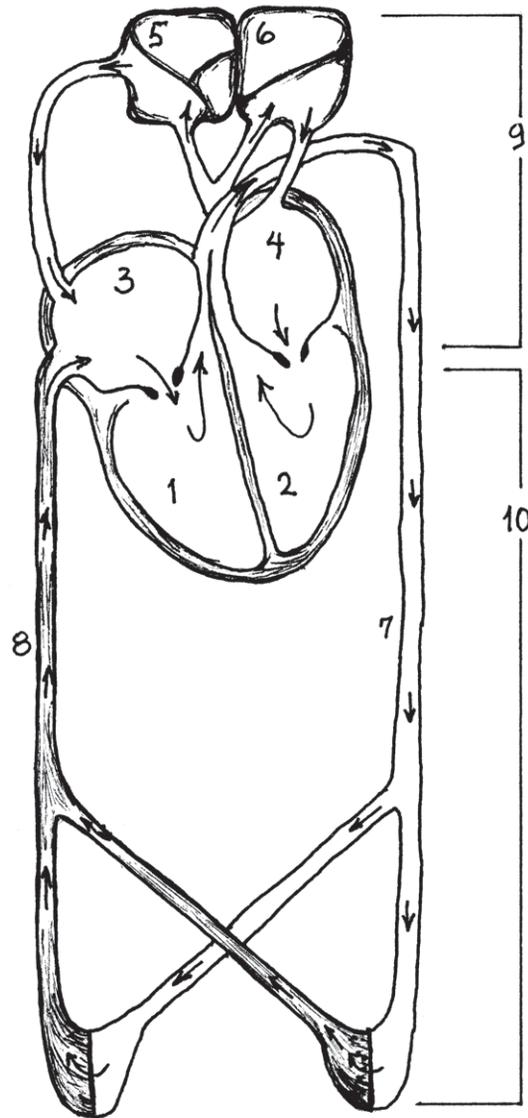


B93

illustré 1 : Le système digestif



illustré 2 : Les poumons et le système respiratoire



1. VENTRICULE DROIT

2. VENTRICULE GAUCHE

3. OREILLETTE DROITE

4. OREILLETTE GAUCHE

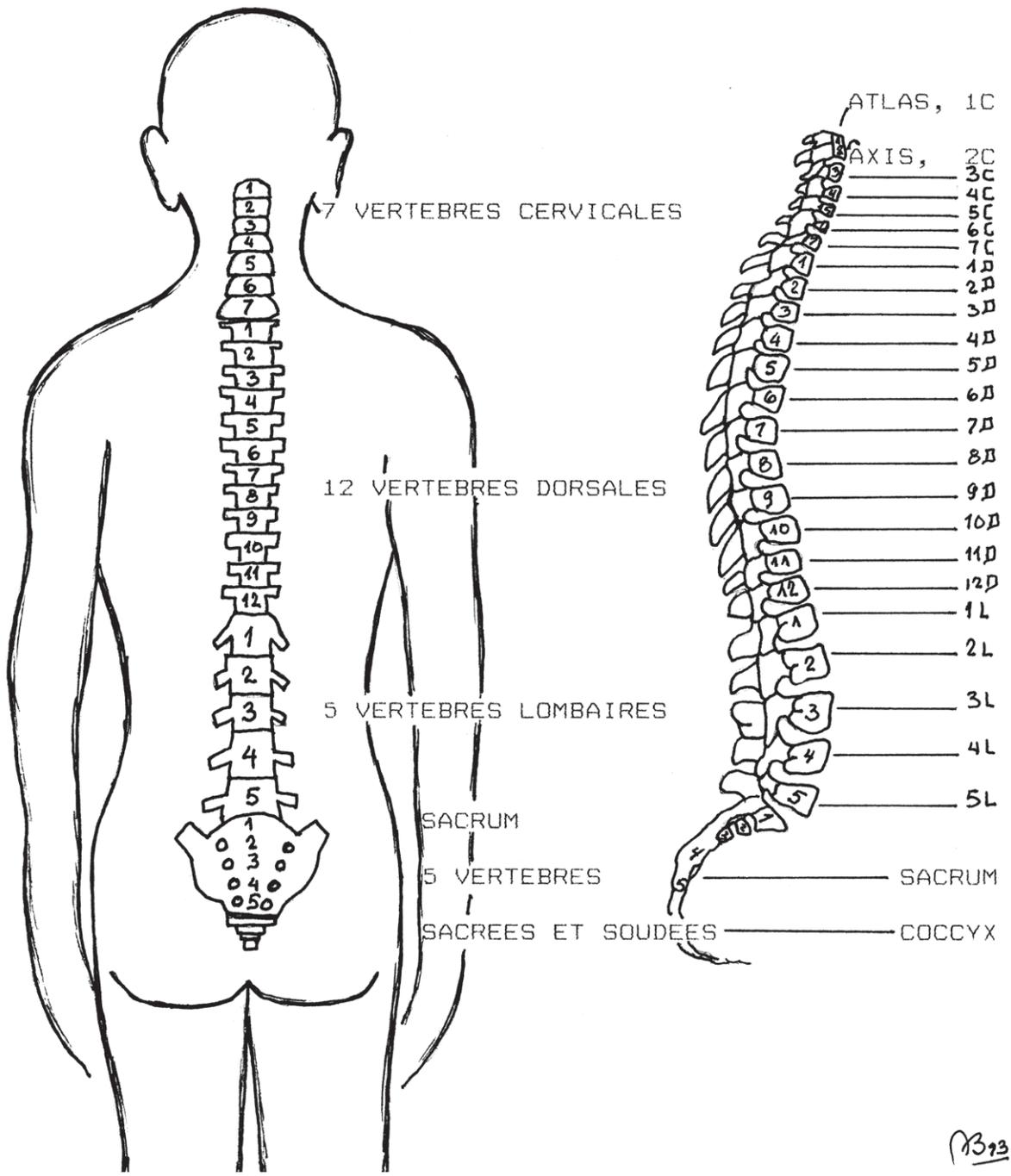
6. POUMON GAUCHE

7. ARTERES, SANG ROUGE VIF

8. VEINES, SANG ROUGE SOMBRE

9. PETITE CIRCULATION

illustré 3 : Le coeur et la circulation



illustré 4 : La colonne vertébrale

Tableau 1 : Les vertèbres et le corps ¹²**Vertèbres****Correspondances****Les 7 vertèbres cervicales**

	Glande pituitaire, os de la face, cerveau, oreille interne et médiane, système nerveux sympathique.
1 C	
2 C	Nerf optique, nerf olfactif, sinus, langue, front.
3 C	Joues, oreilles externes, dents.
4 C	Nez, lèvres, bouche, trompe d'eustache.
5 C	Cordes vocales, glandes du cou, pharynx.
6 C	Muscles du cou, amygdales, épaules.
7 C	Glande thyroïde, épaules, coudes.

Les 12 vertèbres dorsales

1 D	Avant-bras, poignets, mains, doigts, œsophage, trachée.
2 D	Cœur, valvules, artères coronariennes.
3 D	Poumons, bronches, poitrine, seins, mamelons.
4 D	Vésicule biliaire et ses canaux.
5 D	Foie, plexus solaire.
6 D	Estomac.
7 D	Pancréas, duodénum.
8 D	Rate, diaphragme.
9 D	Capsules surrénales.
10 D	Reins.
11 D	Reins et uretères.
12 D	Intestin grêle, trompes de Fallope, circulation lymphatique.

Les 5 vertèbres lombaires

1 L	Gros intestin.
2 L	Appendice, abdomen, partie supérieure des jambes.
3 L	Organes sexuels, ovaires, utérus, testicules.
4 L	Prostate, muscles lombaires, nerf sciatique.
5 L	Chevilles, pieds, orteils, arches.

Vertèbres Maladies ou malaises

Les 7 vertèbres cervicales.

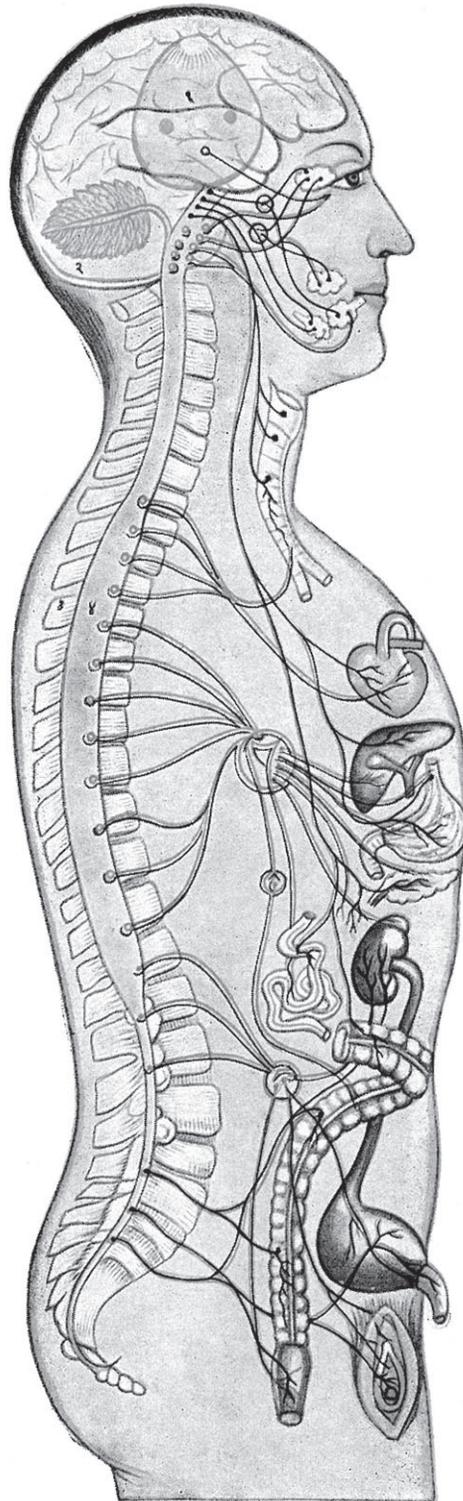
1 C	Maux de tête, nervosité, dépression nerveuse, insomnie, fatigue chronique, rhume, hypertension, étourdissement.
2 C	Sinusite, allergie, surdité, otite, évanouissement.
3 C	Névralgies, acné, eczéma.
4 C	Fièvre, surdité, adénoïdes.
5 C	Laryngite, enrouement, angine
6 C	Amygdalite, coqueluche, torticolis, douleur dans les bras.
7 C	Problème de la thyroïde, rhume, otite, bursite.

Les 12 vertèbres dorsales.

1 D	Asthme, toux, douleurs dans les avant-bras et les mains.
2 D	Troubles du cœur et douleur à la poitrine.
3 D	Bronchite, pleurésie, pneumonie, congestion, grippe.
4 D	Troubles de la vésicule biliaire, jaunisse, zona.
5 D	Troubles du foie, hypotension, anémie, arthrite.
6 D	Indigestion et autres troubles de la digestion, dyspepsie
7 D	Diabète, ulcères, gastrite.
8 D	Troubles hématopathiques, hoquet.
9 D	Allergies, urticaire.
10 D	Troubles des reins, fatigue chronique, néphrite, pyélite
11 D	Affections de la peau, acné, eczéma, auto-intoxication.
12 D	Rhumatisme, gaz, stérilité.

Les 5 vertèbres lombaires.

1 L	Constipation, colite, hernie.
2 L	Appendicite, crampes, respiration difficile, varices.
3 L	Affection de la vessie, menstruations douloureuses ou irrégulières, trouble en ménopause, impuissance, genoux.
4 L	Rhumatisme, lumbago, maux de dos.
5 L	Mauvaise circulation dans les jambes, faiblesse des jambes, chevilles, pieds froids, crampes.



Illustré 7 : Les vertèbres liées aux différentes composantes du corps¹³

L'anatomie occulte de l'homme

Les différents corps de l'homme correspondent aux différents plans de l'univers qui sont au nombre de sept : le corps physique, le corps éthérique ou corps énergétique, le corps astral ou corps des émotions, le corps mental, le corps causal ou corps de la mémoire, le corps atmique ou corps de la conscience, le corps bouddhique ou de l'énergie pure. Chaque corps évolue sur son propre plan. Dans l'approche cachemérienne, on accorde beaucoup d'importance au corps éthérique ou énergétique qu'on peut sentir facilement avec un peu d'attention : si on se concentre sur notre sensorialité, on peut sentir dans différentes parties du corps ou dans le corps tout entier, des picotements, fourmillements, pétilllements, chaleur, fraîcheur, légèreté, lourdeur, un type particulier de circulation, un mouvement intérieur très subtil au début mais qui gagne en puissance avec la pratique : c'est le corps énergétique. Plus on se concentre sur ce corps, plus il devient présent, plus on élève notre taux vibratoire qui devient moins dense et plus on fortifie notre système immunitaire. Souvenez-vous qu'il est plus important de se concentrer sur ce qu'on sent que sur ce qu'on sait.

L'homme et ses chakras

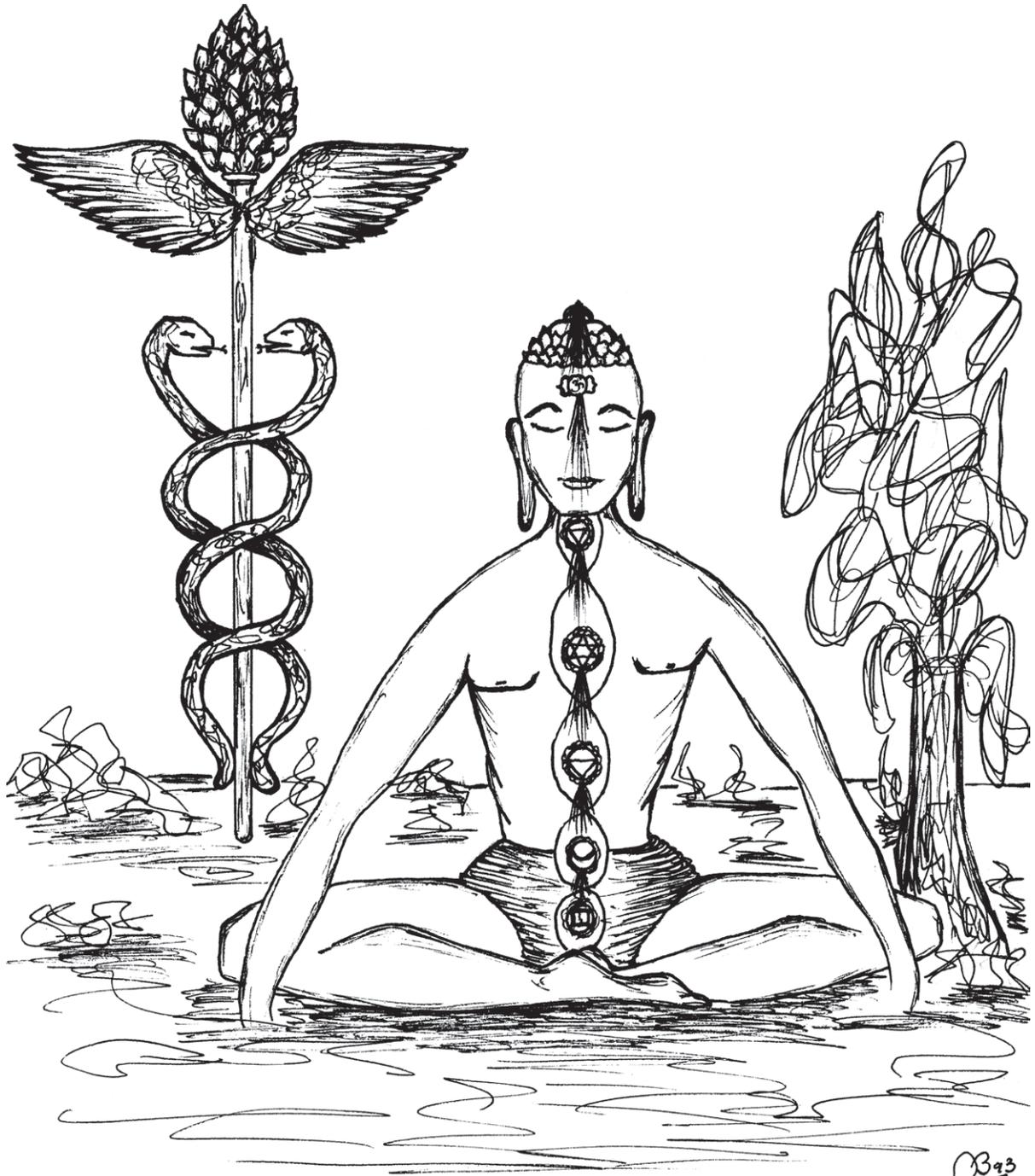
L'homme et ses chakras est représenté graphiquement par le Caducée de Mercure [illustré 5]. La mythologie grecque raconte que le dieu Mercure, voyant deux serpents se battre, jeta entre eux sa verge d'or. Aussitôt, les deux serpents s'enroulèrent autour du bâton d'une manière pacifique et harmonieuse. On représente toujours le dieu Mercure, messager des dieux, avec le caducée comme sceptre. Ce symbole a différentes significations :

- En Occident, il est le symbole antique de la médecine. Il est alors nommé Caducée d'Esculape ;
- En Orient, il représente les énergies polarisées positivement et négativement qui circulent dans le corps humain.

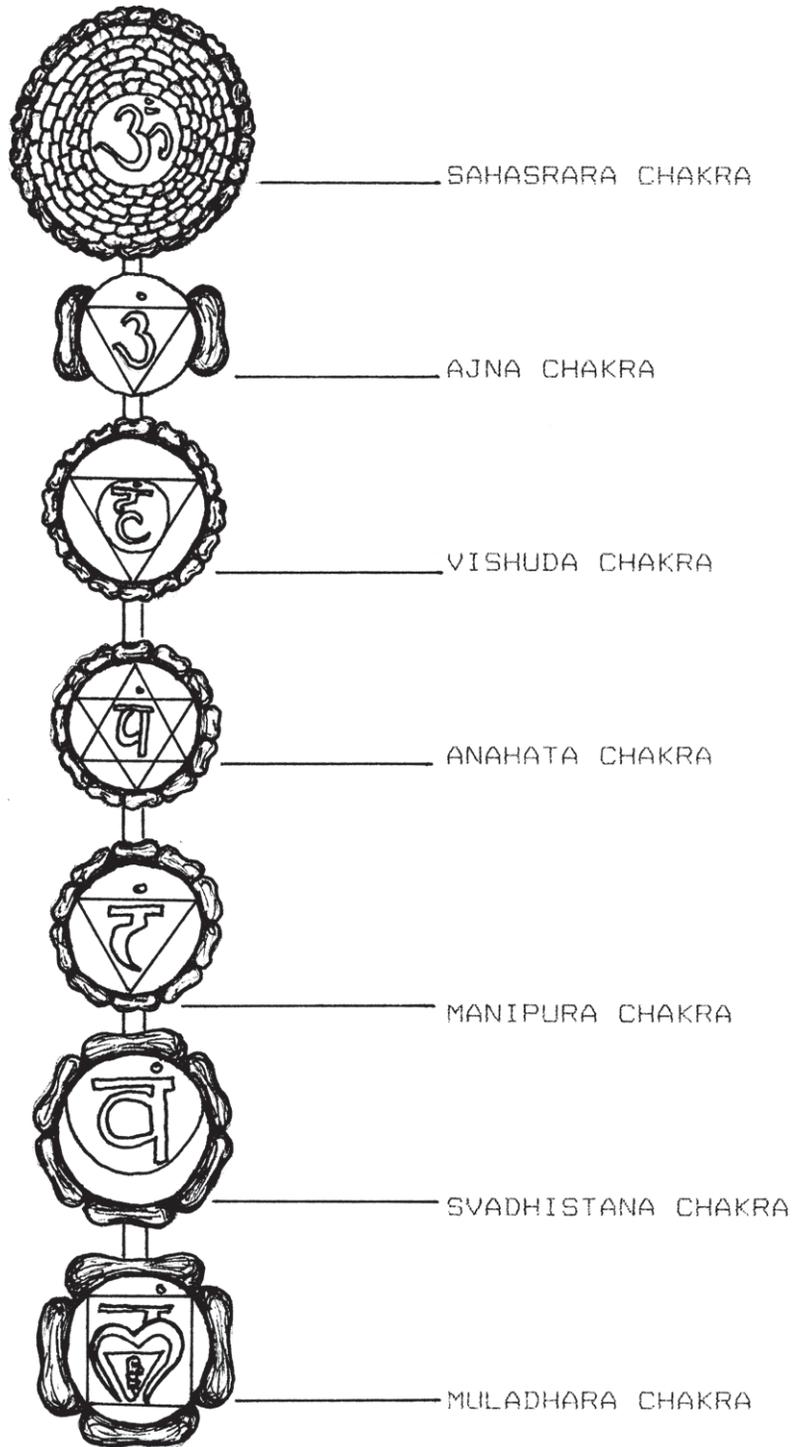
Le symbole expliqué

1. L'axe vertical du bâton représente la colonne vertébrale au centre de laquelle se situe le canal de l'épendyme où loge la moelle épinière : là se situe le nadi sushumna ;
2. Les deux serpents enroulés autour de l'axe principal symbolisent les deux principaux canaux d'écoulement des énergies, le nadi ida de polarité négative et le nadi pingala de polarité positive qui suivent les chaînes sympathiques droite et gauche ;
3. Les points de rencontre des deux serpents avec l'axe principal représentent les centres de force ou chakras, [illustré 6] ;

4. Le premier point de rencontre représente le muladhara chakra qui abrite kundaklini, le feu serpentin, dont l'éveil favorise différents états supérieurs de la conscience ;
5. La pomme de pin représente le sahasrara chakra au sommet du crâne ;
6. Les ailes déployées symbolisent la merveilleuse aventure de la conscience dans le processus d'éveil.



Illustré 5 : Le caducée de Mercure



1393

Illustré 6 : Les chakras schématisés

Tableau 2 : Les chakras et leurs correspondances ¹⁴

Chakras	Correspondance	Localisation	Pétales ou nadis	Forme du Mandala
Sahasrara	Glande pinéale	La couronne, sommet de crâne	1 000	
Ajna	L'hypophyse	L'espace entre les deux sourcils	2	Rond
Vishuda	Plexus pharyngé	À la base de la gorge	16	Rond
Anahata	Plexus cardiaque	Le cœur	12	Hexagonal
Manipura	Plexus solaire	Trois doigts au-dessus du nombril	10	Triangulaire
Swadishtana	Plexus lombaire	Trois doigts en-dessous du nombril	6	Croissant de lune
Muladhara	Plexus sacré	Entre la racine de l'organe génital et l'anus	4	Carré

Chakras	Couleur de l'élément	Fonction de l'élément	L'élément	Le bija ou mantra
Ajna		Volonté, décision, détermination	L'esprit	Om
Vishuda	Bleu	L'ouïe	L'éther	Ham
Anahata	Fumée	Les sentiments	L'air	Yam
Manipura	Rouge	La vue	Le feu	Ram
Swadishtana	Blanc	Le goût	L'eau	Vam
Muladhara	Jaune	L'odorat	La terre	Lam

En plus de ces trois nadis principaux, le corps humain compte neuf autres nadis importants :

1. Ghandari nadi : va du coin de l'œil gauche à la jambe gauche en passant derrière la chaîne sympathique gauche ;
2. Hastijiva nadi : de l'œil droit au pouce du pied droit ;
3. Pusha nadi : de l'oreille droite à l'abdomen ;
4. Yashavini nadi : de l'oreille gauche à la jambe gauche en passant devant le sympathique droit et en suivant le nerf sciatique ;
5. Alambusha nadi : allant à la bouche ;
6. Kuhu nadi : allant aux organes de reproduction ;
7. Shankini nadi : allant aux organes excréteurs ;
8. Sarasvati nadi : aboutit aux nerfs hypoglossaux en rapport avec l'organe de la parole ;
9. Damini nadi : aboutit aux seins.

Au tronc principal des trois nadis majeurs se greffent sept chakras [illustré 7], littéralement traduits par « roues » ayant chacun leur correspondance dans le corps physique, [tableau 2]. Les chakras ont pour fonction de capter, d'accumuler, de transformer et de distribuer le prana à travers tout le corps. Dans la pratique du hatha yoga, certains asanas ou postures, pranayamas ou respirations travaillent directement sur l'un ou l'autre des chakras. Bien connaître leur emplacement aide à les sentir.

1.4 : Le prana

Au début de ce troisième millénaire, bien des gens sont sensibilisés à l'environnement et se préoccupent davantage de la qualité de l'air qu'ils respirent. Un air riche en oxygène et en prana trouvé à la campagne, en montagnes, près d'un lac ou d'une chute d'eau bref, loin des grands centres urbains et des milieux industriels, donne une meilleure qualité de vie à l'individu conscient, améliore la résistance du corps aux agressions extérieures et augmente son immunité : moins de maladies chroniques, moins de malaises de toutes sortes tels les maux de tête, les nausées, la fatigue chronique, les maladies virales bref, moins d'inconfort. La pureté de l'air que nous respirons devient le centre des préoccupations des personnes sensibles à leur bien-être.

Le prana est un fluide, plus léger que l'air et les gaz, qui pénètrent tout. Il est facteur de vie, de sensibilité et d'intelligence. Le prana, imperceptible par nos cinq sens, est une sorte d'intermédiaire fluidique entre la matière et l'esprit. Prana subit l'influence de la pensée. L'adepte du yoga peut le diriger et l'emmagasiner à volonté :

l'adepte contrôle sa respiration et la respiration est le véhicule du prana. L'individu peut absorber le prana contenu dans l'air et en faire provision grâce au contrôle de sa respiration. Le contrôle du prana au moyen de la respiration s'appelle pranayama.

Dans l'enseignement du hatha yoga, on distingue dix énergies vitales qui correspondent à certaines fonctions réflexes de l'organisme :

1. Prana, la respiration ;
2. Apana, l'excrétion ;
3. Vyana, la circulation ;
4. Samana, la digestion ;
5. Udana, la toux ;
6. Naga, l'éructation ;
7. Kurma, le clignement des yeux ;
8. Krikara, l'éternuement ;
9. Deva-datta, le bâillement ;
10. Dhanam-jaya, l'assimilation.

Prana est la somme totale de toutes les énergies contenues dans l'univers. La pensée est la forme la plus subtile de l'expression du prana. Le pranayama est donc le contrôle conscient des énergies vitales qui circulent dans le corps humain au moyen de la respiration. Pranayama est le but ultime des asanas ou postures, des bandhas ou contractions musculaires, des netis ou techniques de nettoyage interne du corps et des mudras ou gestes qui, finalement préparent le corps à la libre circulation des énergies. Avec pranayama, on est dans la présence de la conscience.

La source la plus importante du prana est l'atmosphère et dans l'atmosphère, le prana est identifié aux ions négatifs. La teneur en prana de l'atmosphère est sujette aux variations saisonnières, climatiques, géographiques et environnementales. Ainsi, on trouve une concentration exceptionnelle de prana en altitude ; le soleil, une chute d'eau ou des masses d'eau en mouvement et en évaporation sont aussi d'importants facteurs d'ionisation et chargent l'air de prana tandis que les poussières, la fumée et la pollution enlèvent le prana de l'air.

Le prana n'est pas constitué de matières grossières mais il est l'énergie qui l'actionne. Notre vitalité dépend d'une assimilation suffisante de prana, de sa distribution et de son assimilation. Au niveau des poumons illustré 2, les ions négatifs facilite le filtrage de l'air à travers la fine membrane alvéolaire et l'oxygène

est ainsi mieux absorbé par le sang. Les ions négatifs sont de véritables catalyseurs lors du processus de l'oxygénation du sang.

Bien des maladies modernes comme le stress, la dépression, le burn-out et autres sont attribuables à la réduction considérable de l'intensité du champ électrique naturel dans l'air, comme dans les tours à bureaux de nos grandes villes et capitales. Par exemples, aux États-Unis, on peut acheter des ionisateurs d'air afin de réduire l'inconfort environnemental du milieu et il existe aussi les petites lampes en sel marin qui sont facteurs d'ionisation de l'air.

Le premier but dans l'art du hatha yoga est donc le contrôle des énergies vitales, particulièrement celle du prana. Pranayama est la science, l'art de contrôler la distribution du prana dans le corps humain à l'aide de la respiration, de la concentration, des bandhas ou contractions musculaires et des mudras ou gestes.

Les principaux organes d'absorption du prana

1. La peau a deux rôles : élimination des toxines et absorption des énergies. La peau assimile directement des quantités importantes de prana solaire. Pour l'adepte du hatha yoga, ensoleiller la peau, c'est absorber de l'énergie solaire radiante.
2. La langue : une partie importante du prana que nous absorbons est extraite des aliments. C'est moins par l'estomac et les intestins que par la langue que se fait la fixation du prana dans le corps. Aussi longtemps qu'un aliment dégage de la saveur, il reste du prana à en extraire. On dit qu'il faut boire les solides et mastiquer les liquides. L'Occident le suggère pour faciliter la digestion et l'Orient le recommande pour assimiler tout le prana contenu dans la nourriture.
3. Le nez est le principal organe d'absorption du prana et l'air, notre principale nourriture. On peut se passer de manger pendant plusieurs jours, on peut se passer de boire pendant quelques heures mais on ne peut pas se passer d'air au-delà de quelques minutes. Le nez, en plus de conditionner l'air que nous respirons, de le débarrasser des poussières, de le réchauffer, de l'humidifier, il en mesure les qualités subtiles.
4. Les alvéoles pulmonaires : le passage de l'air alvéolaire dans le sang dépend des qualités praniques et bioélectriques de l'air inspiré.

Bien conscientisé sur l'importance de l'air que nous respirons et de sa charge en prana, l'adepte du hatha yoga s'adonne au pranayama aussi souvent que possible quand il se trouve dans de bonnes conditions pour le faire.

Pour moi, niyama se traduit entre autres choses avec une nourriture de qualité : de 1971 à 1981, j'ai été végétarienne et quand on décide de choisir ce type d'alimentation, on ne fait pas n'importe quoi. Pendant les cinq années vécues

dans le centre de yoga en France, je n'avais aucune inquiétude à bannir de mon alimentation viandes, poissons et œufs, les menus étaient variés et bien équilibrés. Pour apprendre, j'ai été à la bonne école avec les stages que j'ai fait à la cuisine pour nourrir les quelques douze résidents permanents du centre. Lors des séminaires, le nombre de participants à nourrir variait autour de la centaine et bien entendu, sur cinq ans, il est arrivé que ce soit moi qui étais de service aux cuisines, toute une expérience. Je suis une personne organisée mais quand même, préparer et faire cuire des céréales complètes, des légumineuses, des légumes et tout le reste pour autant de personnes en prenant soin à conserver le goût délicat des aliments, n'était pas une mince affaire. Je me vois encore grimée sur un petit banc d'appoint pour brasser la soupe, tellement les chaudrons étaient gros. Bref, j'ai appris. De retour au Québec, j'avais trouvé un moyen pour me protéger contre les carences qui peuvent survenir avec un tel régime : je composais mes menus hebdomadairement d'une façon équilibrée en prenant soin d'inclure une variété d'aliments comprenant les vitamines, les protéines végétales, les sels minéraux et tout ce qui est nécessaire pour le maintien d'une vie de qualité. Ma santé était resplendissante. Quand j'ai commencé ma vie professionnelle, je mangeais souvent à l'extérieur de chez moi et je n'avais plus le même contrôle sur ma nourriture : être végétarien quand on prend plusieurs repas aux restaurants comporte un risque de carence alimentaire et voilà comment je suis revenue à un régime carnivore. C'était mon présent d'alors.

Passer d'un régime à l'autre demande une grande adaptation pour le corps. En effet, à la naissance, bébé ne mange pas de viande et lorsqu'on introduit des protéines animales dans son alimentation, l'estomac commence à sécréter les enzymes nécessaires à la digestion de ces nouvelles protéines. Si par la suite, on arrête de manger de la viande, l'estomac arrête tout simplement de sécréter ces enzymes parce qu'elles ne sont plus nécessaires et si on recommence à manger de la viande, ces enzymes particulières sont à nouveau sécrétées. Le corps humain est décidément un merveilleux instrument. Aujourd'hui, je mange de la viande mais peu. J'équilibre toujours mes menus comme j'ai appris à mes débuts dans la vie.



*Strates verticales ?
Une faille au quart de tour
Belle étrangeté³⁷*