

Les cinq pas royaux des asana

Prendre une posture pour la première fois, c'est d'abord, souvent, imiter quelqu'un qui se place en modèle, puis reporter de plus en plus profondément l'attention à son propre corps et s'attacher à une technique : positionner correctement ses membres, son bassin, son dos, la tête ; sentir le travail des muscles, des articulations, visualiser et ressentir la structure et les lignes internes, les alignements, les tensions...

Vient le jour où l'on reconnaît de soi-même si la posture est correcte, ou du moins où l'on sait ce qu'il faut faire, en accord avec les possibilités du jour, ni trop ni pas assez. Dès ce jour, la technique demande à être animée, insufflée, pour devenir raja, un art royal. Il n'est pas nécessaire d'être un(e) pratiquant(e) avancé(e) ou spécialement souple pour « couronner » son art. Être lié(e) à l'Être essentiel ne dépend pas de la difficulté d'une posture : l'attitude de conscience traverse tout objet, quel que soit sa forme.

Il est utile parfois de nous remémorer les premiers pas de la Voie royale, comme un refrain qui nous lance dans la chanson tout entière. C'est un refrain parmi tant de mélodies, une chanson parmi d'autres, mais la musique commence...

Je vous propose cinq points d'attention, le cinquième pouvant englober tous les autres. Ces cinq points peuvent être intégrés à n'importe quelle séance, quels que soient les exercices ou asana pratiqués. A chacun(e) également de les interpréter pour les faire siens.

Dès que le corps en posture atteint le meilleur de sa possibilité, le(la) pratiquant(e) s'ouvre aux cinq dimensions suivantes :



1. **Immobilité** (*sthira*). Mon corps est parfaitement immobile, ne serait-ce que quelques secondes, et j'en suis parfaitement conscient(e). L'immobilité **consciente** du corps entraîne automatiquement une diminution de l'agitation mentale et se répercute sur le rythme cardiaque et donc respiratoire.
2. **Plaisir, bien-être** (*sukha*). Je cherche en moi un espace de bien-être, même si l'asana est intense, un espace où le corps s'exprime, rayonne. Cet espace n'est peut-être qu'une toute petite lueur, une petite ouverture à vif au milieu de notre peine, mais il s'accroît naturellement si l'on y détend sa conscience, jusqu'au flamboiement.

3. **Relation au souffle** (*pranayama*). Je contrôle ma respiration, en accompagnant l'asana d'un exercice de pranayama, ou simple-

ment en observant l'état de mon souffle. Le souffle sera lent, régulier et profond, ou au contraire court, saccadé et en surface, selon le niveau de maîtrise et l'état émotionnel. L'observation du souffle s'effectue sans jugement ni désir de performance : le degré de maîtrise n'a pas de valeur particulière, les choses étant ce qu'elles sont.

4. **Non résistance** (*ahimsa*). Je veille à ce que chaque partie de mon corps et de mon mental cesse de lutter, de résister : je me rends à une atmosphère intérieure de OUI à la posture, de OUI à l'étirement, OUI même si je ressens un effort intense, voire pénible. La notion de *ahimsa* se réfère plus exactement à la *non violence*, envers soi-même et

les autres. Il s'agit de ne pas travailler en force, en contraignant son corps sous la puissance rigide de la volonté, ni d'ailleurs de céder à la moindre contrariété, mais bien plutôt d'absorber les circonstances – bonnes ou mauvaises, tels les événements naturels de l'existence. L'attitude envers soi et son corps est la même que celle que l'on déploierait, enveloppante et aimante, envers un petit enfant en larmes. La non-résistance est à relier d'autre part à la notion de *Wu Wei*, le non agir du taoïsme.

5. **Concentration** (*dharana*) ou **méditation** (*dhyana*). Je me concentre sur un point, une zone du corps, sur l'ensemble des caractéristiques ci-dessus. Je médite ma posture, corps et mental réunis dans un espace paisible, sans concepts ni mots. Selon le niveau de maîtrise, soit on choisit de se concentrer sur les points ou chakra favorisés par l'asana, soit on laisse son être décanter, pour qu' « *enfin monte la plénitude que nous sommes en l'Essence*⁽¹⁾ ».

Karine Bayard

(1) Karlfried Graf Dürckheim, *Le son du silence*, Ed. du Cerf, Paris, 1989, p.51.



Salut au Soleil

Interprétation de Anne Brugger-Lenz



1. Concentré dans le cœur, centre de l'homme, face à toi soleil, source de vie,
2. Je dirige les mains, mes antennes, vers toi. Donne-moi ton énergie solaire.
3. Que par mon contact avec le sol cette énergie soit mise à terre.
4. Cette énergie dont je fais partie,
5. et que je cherche à connaître,
6. humblement je m'unis à elle.
7. Soleil, j'entends ton appel et me retourne vers toi, source de lumière, de force et de chaleur,
8. ramenant mon corps,
9. le ramenant vers toi, pas à pas,
10. lui qui te contient maintenant - qui te contient consciemment.
11. Soleil, source de vie, je te salue !
12. et dès maintenant, je t'exprime, ici, moi-même un centre radiant.