

Yoga Sûtra

Posture (âsana)

Par Martyn NEAL



La partie la plus connue de la pratique du yoga est bien la posture, en sanskrit : *âsana*. La racine de ce mot veut dire «être» et aussi «siège», être assis. Le symbole est fort. S'asseoir et être.

Lorsque l'on reçoit quelqu'un dans sa maison, la première chose que l'on propose à l'invité est de s'asseoir, que cela soit sur une chaise en Occident ou par terre comme, traditionnellement, en Orient. Cela suggère que l'on veut que la personne soit à l'aise et également que nous allons prendre le temps d'entrer en relation. D'ailleurs quand l'invitation de s'asseoir est déclinée, c'est souvent accompagné de la phrase «Désolé, je n'ai pas le temps».

Il en est de même avec la posture assise dans le yoga : on s'installe en position assise en vue de rester, de manière détendue, et d'entrer en relation avec soi-même, dans l'intériorité. Toutes les postures du yoga aboutissent à l'assise.



Toutes les postures du yoga aboutissent à l'assise.

Rappelons que, dans le cadre de ces articles sur le Yoga Sûtra de Patanjali, le texte de référence, j'avais présenté, dans le n° 9, le yoga «intégral» composé de huit aspects (*ashtanga*) et puis dans les 10^{ème} et 11^{ème} numéros je m'étais penché sur les deux premiers aspects – le comportement envers son environnement (*yama*) et le style de vie (*niyama*). Le sujet de ce numéro est donc le troisième aspect de cet ensemble formidable qui, depuis environ deux millénaires, s'offre à l'homme pour son épanouissement mental, physique et spirituel.

Que dit alors Patanjali ? Il explique en trois aphorismes : ce qu'est la posture, comment la réaliser et pourquoi on la fait. Sa définition est simple : la posture (*âsanam*) est une attitude corporelle stable (*sthira*) et agréable (*sukham*) YS II, 46. Il prend le trait commun à toutes les postures : fermeté et confort réunis. Je ne peux m'empêcher de penser, surtout en ce moment, à la communication faite lors des élections présidentielles de 1981 au sujet de François Mitterrand : «la force tranquille». Peut-être dans son entourage «com» y avait-il un pratiquant de postures du yoga versé dans le traité de base ?!

La notion de *sthira* implique de la volonté, de la vigilance, de la force et de l'équilibre. Celle de *sukham* implique de la sensibilité, de l'aisance, du plaisir et de la relaxation. Patanjali, en faisant un mot composé (*sthirasukham*), réunit les deux pour donner un concept unique qui, semble-t-il, va dans les profondeurs de l'être humain, bien au delà du simple aspect physique. Comme si le yogi, en plaçant ses membres, sa colonne et sa tête dans une position particulière, voulait sonder ses capacités à prendre place dans le monde avec délicatesse et bonheur.

Le secret de la réussite est expliqué au *sûtra* suivant. D'abord le pratiquant engage l'effort approprié (*prayatna*) pour réaliser la position. Par exemple, pour prendre la fente debout (*virabhadrasana*) il faut bien faire un pas en avant

Yoga Sûtra - Posture (âsana)

avec un pied, plier le genou et lever les bras au-dessus de la tête en ouvrant la poitrine. Cela implique une contraction forte à la cuisse de la jambe pliée, un étirement du mollet de la jambe arrière, une pression plus importante sur les articulations coxo-fémorales, une pression asymétrique sur les vertèbres lombaires, un soulèvement et ouverture de la cage thoracique, une contraction des muscles dorsaux etc. Ces éléments, ainsi que tous ceux que je n'ai pas cités, constituent «l'effort approprié». Ensuite il s'agit de rechercher le relâchement (*shaithilya*) au sein de toutes ces différentes mobilisations musculaires et articulaires. La décontraction dont il s'agit n'est pas l'arrêt d'une contraction ou d'une mobilisation physique quelconque, mais bien un lâcher à l'intérieur de celles-ci.

Ce n'est pas tout. La posture est aussi réalisée dans la stabilité et l'aisance au travers (*bhyâm*) d'une implication totale (*samâpatti*) dans l'infini (*ananta*). Il s'agit de compléter le relâchement au sein de l'effort par une méditation qui relie le temps à l'espace corporel. Plus encore, cela nous invite à nous concentrer sur les détails infinis liés à la tenue du corps. Que font les orteils du pied avant comparés à ceux du pied arrière ? Où se situe le diaphragme en fin d'inspiration et en fin d'expiration ? La langue est comment ? Dans un cours, c'est le rôle de l'orientation mentale (*bhâvana*) donné par l'enseignant. Chaque indication est une invitation à prendre conscience de telle ou telle partie du corps et, si l'élève le veut bien et y parvient, cela va mobiliser son attention dans «l'infini»... Symboliquement dans la tradition indienne, *ananta* est un serpent lové, dont les anneaux soutiennent l'univers – le temps qui soutient l'espace et le monde. Je me rappelle de l'image que donnait, avec humour, Jacques Blache dans les années soixante-dix – il comparait *ananta* à un radeau pneumatique sur l'océan cosmique sur lequel Vishnu était en train de se reposer !

Enfin, dans le troisième et ultime aphorisme sur la posture, II, 48, le résultat

est donné. Quand la posture est vécue avec sa double qualité de stabilité et d'aisance par le relâchement au sein de l'effort juste accompagné d'une méditation sur l'infini, le yogi connaît un état d'équanimité. Patanjali dit qu'alors (*tatah*), il n'y a plus de perturbation (*anabhiġâta*) causée par les opposés, la dualité (*dvandva*). Le plus grand couple d'opposés sont l'excitation (*rajas*) et la lourdeur (*tamas*) qui se trouvent équilibrées, en quelque sorte neutralisées, par l'exécution réussie d'une série de postures. C'est un état très appréciable que chacun peut expérimenter sur son tapis de yoga. La notion de *dvandva* renvoie aussi aux extrêmes. La pratique des postures tend à développer une plus grande endurance : on peut aller toujours un peu plus loin, on peut rester un peu plus longtemps. Nous devenons apte à supporter plus facilement des changements physiques, climatiques et environnementaux, nous parvenons à minimiser l'influence des années qui passent...

C'est ainsi que Patanjali traite la question de la posture. Succinct, vous en conviendrez, même si l'intérêt est stimulé par ces quelques mots. Le vrai développement des très nombreuses postures du yoga se fait, depuis toujours, dans le cadre de l'enseignement vivant. Je vais alors m'étaler un peu plus à partir de ce cadre traditionnel.



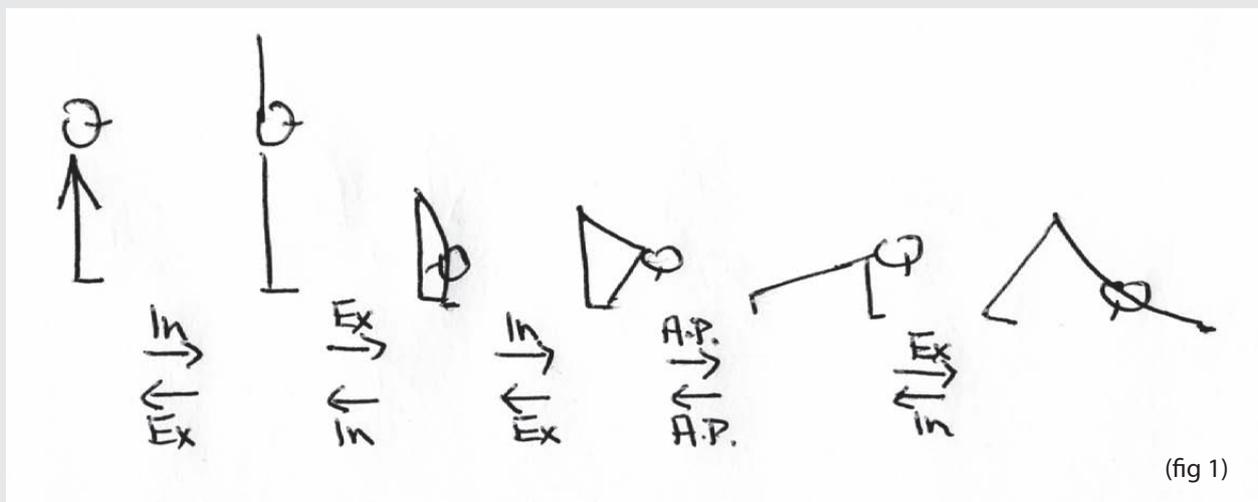
Les postures du yoga seraient aussi nombreuses que les espèces vivantes sur terre, d'après certains textes. Cela doit faire un joli nombre ! Elles sont classifiées en fonction de la position adoptée par la colonne vertébrale, l'épine dorsale représentant l'élément essentiel à entretenir. Des postures où la colonne est alignée (*samasthiti*), fléchie en avant (*pashchimâtâna*), fléchie en arrière (*pûrvatâna*), en torsion (*parivrtti*), en étirement latéral (*parshva*), celles d'inversion (*viparîta*) et celles ne rentrant pas dans ces catégories, les «spéciales» (*vishesha*).

Yoga Sûtra - Posture (âsana)

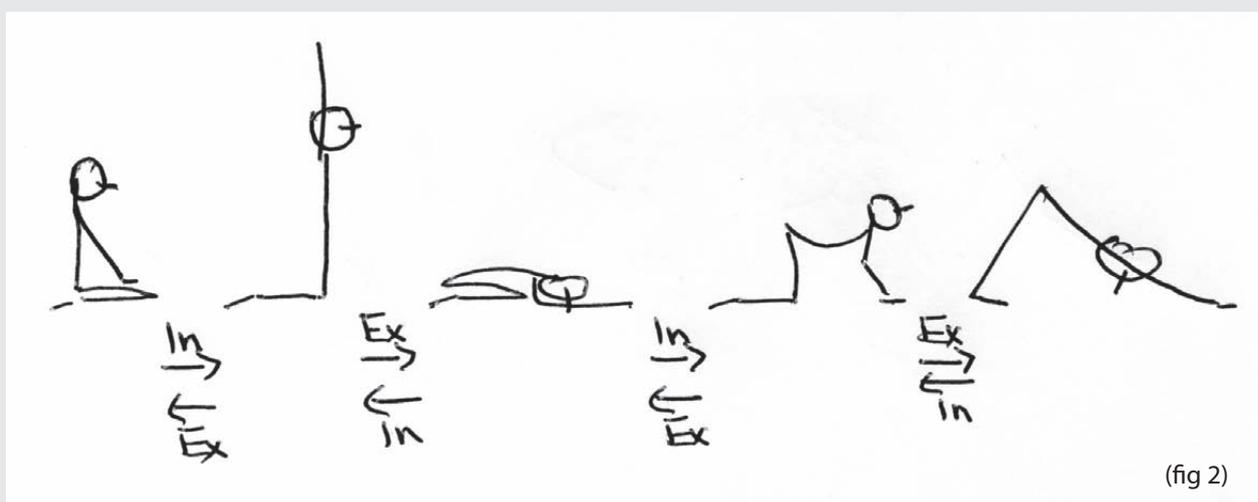
Dans l'enseignement de T. Krishnamâcarya et de son fils TKV Desikachar, la manière de prendre et quitter une posture, l'organisation d'une séance de plusieurs postures, ainsi qu'un programme de préparation à long terme porte le nom de *vinyâsa krama*. Ce terme véhicule la notion de séquences spécialement organisées. L'objectif est de concevoir une stratégie appropriée et progressive pour permettre de se préparer physiquement et mentalement, d'optimiser sans risque le travail entrepris et d'éviter de laisser des traces négatives dans le corps. Chaque *vinyâsa krama* devrait tenir en compte, avant tout, des aspirations et possibilités du pratiquant. *Nyâsa* signifie placement, le préfixe *vi* indique quelque chose de spécial et *krama* une séquence, quelque chose qui se déroule pas à pas.

La compréhension de ces enchaînements organisés est essentielle pour enseigner avec le respect du corps humain.

Lorsqu'il s'agit de prendre une posture quelconque, il peut y avoir différentes façons d'y aller et d'en revenir et le choix normalement reviendrait à l'enseignant en fonction de ses observations de l'élève. Par exemple, pour prendre la posture du chien tête en bas (*adhô mukha shvânâsana*), voici deux *vinyâsa krama* possibles : **la première** (fig 1) pour quelqu'un en bonne forme physique et **la seconde** (fig 2) abordable par la plupart des personnes, même celles avec quelques difficultés physiques. Il est à noter que chaque étape correspond à une phase respiratoire, indispensable pour protéger le corps et mobiliser l'attention.



(fig 1)

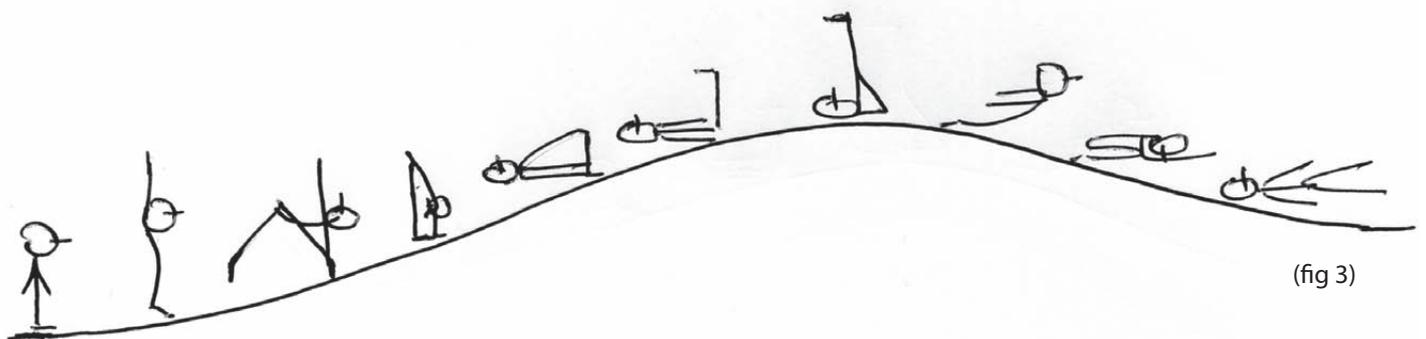


(fig 2)

Yoga Sûtra - Posture (âsana)

Une séance de plusieurs exercices en vue d'approfondir une posture particulière est appelée *tat kâla* (ce moment) *vinyâsa krama*. Voici un exemple d'une séance (fig 3) autour de la chandelle (*sarvangâsana*). Il est à noter que la courbe ascendante représente la préparation (*pûrvânga*) qui devrait échauffer les parties du corps qui seront impliquées dans la posture principale et aussi nous permettre de vérifier que nous sommes en mesure d'atteindre notre objectif. La partie plane représente la partie centrale (*pradhânânga*) où nous cherchons à tirer le meilleur profit de la posture en restant suffisamment longtemps pour que les effets s'installent. Et enfin la partie descendante de la courbe représente le retour (*uttarânga*) qui sert à la fois à enlever les effets négatifs éventuels du travail prolongé dans la posture principale et aussi à faire une transition équilibrante pour rentrer dans une autre phase de la séance (par exemple l'assise pour des exercices respiratoires et/ou méditation) ou à passer à une autre activité du quotidien.

Finalement nous pouvons avoir un objectif qui nécessite une préparation à long terme appelé *dirgha kâla* (long temps) *vinyâsa krama*. Par exemple, si je veux faire la posture sur la tête en lotus (*viparîta padmâsana*) je dois d'abord maîtriser les postures qui préparent la posture sur la tête (*shirshâsana*) ainsi que celles qui préparent le lotus (*padmâsana*). Ensuite je dois pratiquer les deux postures indépendamment pour enfin réaliser la posture souhaitée. Ce même principe peut s'appliquer à des postures moins spectaculaires pour quelqu'un ayant un problème de santé ou pour de la méditation par exemple.



(fig 3)

L'emploi régulier d'une pratique de postures peut avoir trois grands objectifs :

- Rétablir l'équilibre (*chikitsa*) lorsque l'on a un problème, par exemple : mal au dos
- Entretenir la santé (*rakshana*) pour être en forme et accomplir nos tâches quotidiennes le mieux possible
- Développer des potentialités (*samyama*) pour maîtriser le corps, par exemple en vue de faire de la montagne.

À vos tapis !

