

YOGASANA

« *Asana* signifie tenir le corps dans une posture donnée, avec cette pensée (*bhavana*) que Dieu réside en nous-même. L'*asana* doit être tenu fermement (ou « *sthira* ») afin de ne pas secouer cette Divinité. *Asana jaya* ou la conquête de l'*asana* se produit lorsque l'effort cesse et que la stabilité s'installe. La stabilité amène un état de « *shukhata* » ou félicité. Un *asana* tenu dans cet état n'est plus exécuté par le corps physique ou physiologique mais par le Soi intérieur. Dans cet état, le corps a été conquis, les dualités ont disparu, et l'union du corps, de l'esprit et de l'âme est accomplie. le Seigneur Patanjali le décrit ainsi :

***Sthiram sukham asanam* P.Y.S. II, 46**

La posture (*asana*) apporte la fermeté (*sthira*) du corps et l'assurance tranquille (*sukha*) de l'esprit. »

« *Posture brings stability of the body and poise of the mind* ».

Gîta S. Iyengar, *Yoga, joyau de la femme*, p 37 – *Yoga – A Gem for Women* p 25

Sthira est la condition de *sukha*. *Sthira* est nécessaire pour que *sukha* apparaisse. La disposition ferme du corps dans son placement pour qu'une disposition intérieure *sukha* en résulte. La fermeté est la condition du bien-être intérieur. Une posture fermement maintenue dans un corps entraîné doit créer une certaine qualité dans l'esprit : l'assurance profonde, tranquille, recueillie, heureuse, créant à son tour une certaine disposition : réceptivité, ouverture, bienveillance. Pour accueillir ce qui émerge du cœur, dans la dignité du redressement et l'humilité de l'immobilité. Telle est la fonction d'*asana* : faire émerger le Soi profond, le Seigneur intérieur. En supprimant les mouvements du corps et les oscillations de l'esprit, l'assise rend possible l'assise en soi-même. L'assise est une invitation au recueillement : des membres et de l'esprit. *Asana* : s'asseoir en soi, poser ses assises en soi.

ASANA SUTRA

II, 46 *Sthiram sukham asanam*

La posture (*asana*) doit être ferme (*sthira*) et aisée (*sukha*) tout au long de sa tenue, de sorte que le corps ne tremble pas, et que l'esprit n'oscille pas.

II, 47 *Prayatna saithilya ananta samapattibhyam*

Lorsque l'effort (*prayatna*) se relâche (*saithilya*) et que l'esprit entre en coïncidence (*samapatti*) avec l'infini (*ananta*), la perfection dans la posture est atteinte.

II, 48 *Tatah dvandvah anabhighatah*

Alors (*tatah*) disparaît toute perturbation (*anabhighatah*) due aux couples d'opposés (*dvanvah*).

Placer le corps dans l'espace est apparemment simple, mais implique déjà la gestion de plusieurs paramètres : un lieu adéquat, une orientation, la construction d'un équilibre, le maintien de la stabilité. Les anciens textes du yoga fixent avec précision les conditions de l'assise. La forme posturale de l'assise a pour but de créer les conditions intérieures de la stabilité et de favoriser les autres disciplines de l'*asthanga yoga*. La séquence de l'*asthanga yoga* est un rituel de repositionnement de la conscience (d'*asana* à *samadhi*, d'*avidya* à *darshana*).

Asana ritualise l'espace du corps en lui donnant une forme géométriquement parfaite au sein de l'espace cosmique. Chaque *asana* transforme le corps en *mandala* et le réinsère dans la dimension sacrée de l'univers. L'alignement est la clé de la stabilité. Chaque espace postural fonctionne comme une constellation, selon sa qualité propre.

Une fois installés les faisceaux d'alignement, la circulation *pranique* peut commencer : *asana* rend possible *pranayama*. L'énergie vitale est stimulée à travers la respiration dans une tonalité donnée.



L'enchaînement de différentes qualités dans le cadre d'une séquence crée un effet cumulatif particulier, selon l'orientation globale de la séquence, sa continuité et son aboutissement.

Asana et *pranayama* fonctionnent ensemble pour initier, développer et mener à terme certains effets énergétiques. Lesquels ? Ceux qui vont rendre possible la poursuite du processus, de la séquence en huit étapes de *l'asthanga yoga*. Le yoga vise une intensification énergétique (à travers *tapas*) qui détache la conscience (organes sensoriels et organe mental) de son implication ordinaire et la réoriente vers l'intérieur.

Le yoga est la discipline du recueillement où les mille élans de dispersion sont freinés et endigués pour que la conscience se détourne de l'extérieur pour se retourner vers l'intérieur. *Pratyahara* est le point de retournement de la conscience qui cesse son extraversion pour se réabsorber dans sa propre source.

La concentration en découle : *dharana*, la fixation de l'attention en un seul point. *Dharana* maintenu suffisamment stabilise le flux mental qui évolue vers l'état de méditation : *dhyana*. Lorsque l'intelligence (*buddhi*) s'absorbe dans la lumière qui émane du Soi, c'est *samadhi*. La conscience est repositionnée dans sa forme propre (*Yoga-Sutra* I, 3).

« Rejetant au-dehors tout contact externe, fixant son énergie visuelle entre les deux sourcils, égalisant les inspirations et expirations qui cheminent à l'intérieur du nez, maître de ses facultés sensibles, de ses facultés mentale et intellectuelle, le Sage tendu vers le délivrance, sa fin ultime, est dépris du désir, de la crainte et de la colère ; il est libéré à jamais. » Bhagavad Gîta V, 27-28

« L'ascète doit se recueillir sans cesse, retiré à l'écart, solitaire, contrôlant son esprit, n'aspirant à rien, dépossédé de tout, après s'être ménagé sur un emplacement purifié un siège stable, ni trop élevé, ni trop bas, recouvert d'une étoffe, d'une peau d'antilope, ou d'herbe sacrée. Là, la pensée ramassée en une seule pointe, maîtrisant ses opérations mentales et sensorielles, installé sur son siège, qu'il s'unifie dans la discipline unitive, en vue de se purifier ; maintenant, affermi, le corps, la tête et le cou au même aplomb et dans l'immobilité, le regard concentré sur la pointe de son nez, sans le laisser porter en différentes directions, l'âme apaisée, exempte d'angoisse, fidèle à l'observance de la chasteté, discipline unitive, qu'il se tienne dans cette posture, tendu vers moi.

Se ramenant sans cesse à l'unité, l'adepte de la discipline unitive (yoga), dont les facultés mentales sont maîtrisées accède à la paix où, but suprême, s'éteint toute misère, et qui réside en moi. » B.G. VI, 10-15.

« Là où la pensée, suspendue par la pratique assidue du yoga, cesse de fonctionner, et là où, percevant le Soi dans le Soi par le Soi, on trouve [sa] satisfaction, là où l'on éprouve cette béatitude infinie que perçoit l'intellect mais pas les sens, si l'on s'y établit [fermement], on ne s'écarte pas du réel. » B.G. VI, 20-21

« Cette dissolution de l'union à la souffrance, il faut savoir que c'est là ce qu'on appelle (paradoxalement) « union yogique ». C'est elle qu'il faut pratiquer avec décision et d'un esprit exempt de découragement. » B.G. IV, 23

- 📖 - Asthanga Yoga dans un asana, *Yoga Rahasya* n° 2, pp. 20-21
- *Lumière sur le Yoga*, BKS Iyengar, pp. 32-34
- *Yoga, joyau de la femme*, Gîta S. Iyengar, pp. 37-38
- *Yoga, science de l'intégration*, Prashant S. Iyengar, *Yoga Rahasya* n° 1, pp. 4-10
- *Bhagavad Gîta* : Livres I -VI

