

NÊMA

Traces
Yoga



Francesca Silvia Brugnoli

Les transformations importantes de la vie procèdent uniquement de l'Ardeur, cette Ardeur que le mental répétitif fuit comme le diable.

Dans le laboratoire, où les grandes transformations chimiques surviennent, on entre nu et on s'abandonne à la stupeur. Si l'intérêt est épars et le cœur tiède, ce n'est pas la peine d'entrer, même pas pour un rapide coup d'œil.

Au tout début, il y avait des ténèbres recouvertes de ténèbres, tout ceci était Étendue indistincte. Ce qui était exempt de devenir et caché par le vide, ce Un, émergea par la puissance de son ardeur.

tama āsīt tamasā gūḷham agre apraketaṃ salīlaṃ sarvaṃ ā idam |
tucchyenābhu apihitam yad āsīt tapasas tan mahinājāyataikam ||
ṚgVeda X, 129, 3

La rencontre avec cet art, comme toutes les rencontres fondamentales, est née d'un rappel inattendu, un élan qui avec le temps continue de révéler le don inexprimable, qui n'est pas matière à enseignement.

La Tradition se réfère au cœur de l'existence et les innombrables expressions qui en dérivent en ont proposé au cours des siècles des nuances diverses, manifestations des possibilités infinies d'approche aux différentes formes d'art et d'écoute.

Intégrer à la perfection du point de vue technique une quelconque codification traditionnelle ne garantit aucunement l'ouverture à l'art, tout comme l'élan seul n'en permet pas la complète expression, mais est ce qui perdure une fois l'aspect technique complètement intégré à la présence.

C'est à ce point que le geste devient créatif, les lignes du corps, libérées de tout schéma, se laissent aller à visiter par l'espace et à leur tour sont visitées par lui.

On considère le corps comme un moyen lorsqu'on vise une performance, mais quand la mémoire d'une structure solide s'estompe, ce qui reste est accueil global et dans ce "non-refus" même la pratique quitte tout aspect instrumental, devenant pur hommage au silence.

Toute posture corporelle est effet et non cause.

Il n'existe pas de conditions idéales; il n'y a qu'une condition qui est le propre du corps ressenti et qui permet de retrouver notre vraie nature en n'importe quel moment et n'importe quel lieu. C'est pourquoi le yoga peut se passer de tout support, même du tapis. Le temps est un marqueur servant à vérifier l'authenticité de la pratique. Toute posture qui se réfère à un instant autre que l'instant actuel est fausse. Dans l'*āsana* le corps est partout, c'est pourquoi il est autosuffisant, il n'attend rien du temps.

Tout geste est sa propre récompense.

Une fois reconnue l'attitude caractéristique de la personne, la tendance à vouloir obtenir, alors s'ouvre une voie pour la disponibilité, la condition sans condition. Dans cette absence d'attente se révèle l'amplitude illimitée du corps fin, un contact sensoriel se stabilise qui désintègre toute cage corporelle, tout concept d'un moi séparé du reste.

Dans la présence, il n'y a pas d'expérience, car objet et sujet sont dissous dans un espace indéfinissable par la parole. Il n'y a aucun extérieur, aucun intérieur, il n'y a plus la mémoire d'un corps pensé dans le passé ou projeté dans un futur. Il n'y a que présence sans notion et sans prétexte, le suprême frémissement.

C'est un frémissement d'amoureux délire

le rappel sussurré de l'inconnu.

Dans cette première récolte d'observations seront proposées quelques possibilités de "prédécouverte" uniquement pour la joie du partage, non pour nourrir les blocs des

collectionneurs de notes, qui pourront facilement trouver des détails techniques, des pratiques codifiées et autres éléments dans les nombreuses publications sur le sujet.

Précisions sur le sens du mot yoga

Le Yogasūtra, bien sûr, traite du yoga. Mais quel yoga? Certainement pas ce que l'Occidental moderne entend par ce mot, celui des professeurs de yoga.

Le yoga postural est d'origine tantrique. Patañjali ne mentionne le mot *āsanam* qu'une seule fois, en II-46: *sthirasukham āsanam*, «l'assise est stable et confortable». Il n'est pas question de «postures», mais de **la** posture (*āsanam* est un mot neutre singulier), celle qui favorise le *samādhi* et qui vient naturellement quand le mental se tranquillise.

Les professeurs de yoga perdent donc leur temps en essayant de récupérer l'autorité de Patañjali et trouver dans le Yogasūtra un texte sur lequel fonder leurs affaires tout respectables soient-elles.

Le yoga dont nous entretient Patañjali se réfère à la tranquillité absolue, c'est-à-dire le *samādhi*.

Il n'est pas question d'une quelconque «union», même si c'est là le sens le plus courant du mot yoga dans la littérature sanskrite subséquente.

Il se trouve que selon le fameux *Dhātupāṭha* de Pāṇini (le recueil des racines de la langue sanskrite) il n'y a pas une, mais trois racines *yuj-* et que le Yogasūtra se réfère à celle qui a le sens d'arrêt du mental, mise au repos, tranquillité.

Le Dhātupāṭha donne *yuj-samādhau*: *yuj-* au sens de *samādhi*.

Pāṇini définit une autre racine *yuj-* (celle qu'on retrouve dans tous les dictionnaires) par *yujiryoge*: «uni comme dans yoga».

Mais trêve de grammaire, Patañjali définit lui-même le yoga au verset I-2 :

Yogaś cittavṛttinirodhaḥ

Le Yoga est la cessation des fluctuations du mental.

Depuis des siècles, combien de commentateurs répètent la même ânerie, à savoir que yoga signifie ici «union»?

À peu près personne ne lit le texte directement et sans les lunettes teintées du vedanta.

À strictement parler, le Yogasūtra, loin de vouloir unir quoi que ce soit, préconise l'isolement du sujet conscient (*puruṣa*) par rapport au monde (*prakṛti*).

Pourquoi ne pas simplement écouter la parole de l'auteur lui-même?

Cela signifie que dans le mental en état de yoga il n'y a plus aucune fragmentation, car celle-ci est inhérente à toute activité mentale.

Ce qu'ouvre à l'homme le yoga est donc impensable, inconcevable. Ce n'est pas un état et cela échappe à toute discussion, à toute description.

Par le yoga ainsi défini comme cessation de toute fluctuation (et donc fragmentation) mentale, notre vraie nature luit en toute clarté: le verset suivant (I-3) annonce «Alors “cela qui voit” est

alors établi dans sa nature véritable» (*tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam*). «Cela qui voit» (*draṣṭṛ*), c'est ce qui en nous sait, voit, connaît: c'est la seule réalité dont nous ne puissions absolument pas douter, la seule qui soit constamment là, au-delà du temps, de la naissance et de la mort.

On peut donc dire que *draṣṭṛ* est la *Lumière consciente*, qui, dans le yoga, apparaît clairement comme étant l'unique réalité du sujet conscient.

L'essentiel est dit ici en deux brefs versets, en huit mots. C'est sur cela qu'il convient de s'arrêter, beaucoup que sur l'*aṣṭāṅgayoga* (le yoga à huit membres) décrit dans les *pāda* suivants et sur lequel on a surtout insisté depuis quelques décennies.

Le véritable *aṣṭāṅgayoga* est celui décrit par les huit mots des *sūtra* I-2, 3 !

Tout le reste du *Yogasūtra* s'adresse à ceux en qui, après avoir entendu les trois premiers *sūtrāṇi*, la Lumière consciente n'est pas encore établie dans sa nature véritable.

(Jean Bouchart d'Orval, *Le Yogasūtra de Patañjali*)

Le corps

Dès notre arrivée sur terre, nous commençons tous à explorer à travers nos cinq sens. Cette activité d'exploration amène une fantastique accumulation de savoir dans notre mémoire et mène à la fabrication d'une trame que nous appelons le monde et d'une autre que nous appelons «moi». À partir du moment où nous réalisons que nous existons, nous commençons à nous identifier à un moi imaginaire fait d'images statiques, y compris l'image de ce que nous appelons le corps. C'est parce que nous n'explorons pas au-delà des apparences sensorielles que nous nous contentons d'images statiques: la sensibilité finit alors par s'émousser et nous vivons dans l'habitude. Dans ces conditions, nous ne pouvons pas connaître la vraie nature du corps, pas davantage que celle du reste de l'univers, car nous nous contentons d'un savoir de surface.

Le corps est l'actualisation dans l'espace-temps d'énergies non personnelles, mais le processus d'identification qui nous conduit davantage à un corps pensé qu'à un corps senti a néanmoins des conséquences non négligeables pour celui-ci. En effet, l'identification à une image statique, alors que la vie n'est que dynamisme, mouvance et changement, nous oblige à déployer chaque jour une quantité colossale d'énergie pour défendre cette image que finalement nous ne sommes pas ! Cela engendre rapidement une rigidité mentale et des tensions qui s'installent progressivement dans la structure. L'imaginaire d'une vie personnelle et volontariste nous enferme dans la conscience du temps, c'est-à-dire dans un devenir inquiet et douloureux: notre existence est alors sans cesse tendue vers un futur et par conséquent les tensions mentales finissent, bien sûr, par se traduire par des tensions physiques.

Quand la rigidité prend le dessus, la vie devient lourde et laborieuse, et apparaissent toutes sortes de troubles énergétiques. Le seul dénouement possible passe par un retour à l'exploration étonnée et l'irruption d'une sensibilité pénétrante. Les images statiques apparaissent alors pour ce qu'elles sont: de simples images. C'est uniquement dans une attention sensible et non directionnelle que le faux est vu comme faux ; les inquiétudes qui nous tourmentent se révèlent pour ce qu'elles sont : des constructions privées de tout fondement réel. Les énergies de la vie sont à nouveau libres et le corps se désencombre.

Étymologie

Le mot latin neutre *corpus* a donné *corps* en français et *corpo* en italien.

Il y a de fortes chances pour que *corpus* soit associé au mot sanskrit védique féminin *kṛp*, qui signifie «beauté, splendeur». D'autre part, la racine verbale *kṛp-* a le sens de «désirer ardemment, implorer» et le mot féminin *kṛpā* a le sens de «compassion, pitié, sensibilité». Le mot sanskrit neutre *śarīram* signifie le corps en tant que structure, corps solide. Le corps en tant que véhicule se dit *gaṭram*, littéralement «agent du mouvement» (*gā-* aller).

Le mot sanskrit masculin *kāya* signifie «corps, tronc d'arbre». Le mot masculin *deha* (ou neutre *deham*) a le sens de corps en tant que masse.

Les mots sanskrits féminins *tanu* (ou *tanū*) désignent le corps en tant que forme, particulièrement la peau et se réfèrent directement à la racine verbale *tan-*: «étendre, être diffus; tendre (une corde); prolonger; diffuser, répandre, propager». En français, on dit encore *tanner une peau*, au sens de l'étirer.

À la lumière du sens «diffuser» de *tan-*, le mot *tantra* s'éclaire lui aussi: c'est la diffusion (de la Tradition) et, par extension, les divers textes qui participent à cette diffusion.

Le mot *tantra* en vient même à signifier cette Tradition elle-même.

Donc, le mot *tantra* est fortement porteur d'une continuité (l'image d'une corde, d'un fil), quelque chose qui n'a jamais été interrompu (de maître à maître).

La volonté de formuler, de créer formes nuance et nouvelle tangibilité fait irruption

Sans références, sans anatomie, il y a mobilité de l'espace, élan et tenue en extension qui se solidifie, puis se liquéfie et s'évapore.

Même la plus tenace présence devient mouvement, le mouvement même de la vie. Il n'y a plus d'aspects agréables ou indésirables, seulement l'affluer.

Quand nous cessons de regarder le corps de l'extérieur en nous référant à un canon qui nous suggère un modèle, et que nous le sentons de l'intérieur, comment il est, que se passe-t-il ?

La perception intérieure dissout dans le temps toute définition d'intérieur et d'extérieur. La position posturale devient *āsana* lorsque cesse la préoccupation pour une forme. On reste pour goûter les contacts, reconnaître les lignes, les résistances et l'ouverture dans la dimension d'une écoute qui tend à contacter une gestualité transparente dans des semi-pose qui précèdent les formes traditionnelles codifiées.

La sensibilité éveillée est le guide et le repos dans la forme elle-même.

De la résistance à la perméabilité:

En position assise, la plus simple et la plus naturelle possible,
qui nous permet dans l'instant de visiter tous les contacts sans effort.



L'*āsana* (de la racine verbale *ās-* : être assis, être présent, être établi) désigne la posture, l'assise. Il s'agit autant de l'assise dans la vie que celle dans la pratique corporelle. Le mot *āsana* renvoie au simple fait d'exister, d'être établi en soi sans avoir à s'appuyer sur une imaginaire réalité extérieure. C'est l'état naturel, l'état fondamental. Il n'y a donc rien à faire pour y arriver, sauf voir comment on l'embrouille habituellement en tenant toutes sortes d'éléments inutiles.



Le torse droit.

En oscillant sur tous les points de contact, nous sentons le doux, le pointu, nous laissons faire le corps, nous habitons la forme pour permettre le vidage des formes consolidées.

Le poids est une force, non une charge à soutenir: la force de gravité qui nous permet de retrouver le lien avec la terre. Le corps trouve de lui-même l'appui naturel, laissons-le faire.

Bras et jambes se vident dans la terre accueillante et se laissent remplir de cette disponibilité à recevoir. À travers des prolongements irradiants, même les doigts des mains réveillent toute la puissance.

Le travail corporel au sens sacré jaillit de mains vides d'intention.



Le regard physique se libère vers l'arrière à la base du cou par la rotation interne des globes oculaires qui, en coulant au-delà de la nuque, s'ouvrent à la vision globale.

Le souffle dans sa circulation spontanée.

l'expir nous immerge dans l'attraction terrestre tandis que nous reconnaissons la résistance naturelle au lâcher-prise. L'inspir se réfère spontanément à la verticale de l'axe rappelé par la voûte spatiale.

L'unité est dans le double mouvement qui caresse la masse vibrante.

En rappelant le point de force dans la ceinture abdominale, après l'expir, nous sentons que l'extension verticale est sensible, elle est vivante. Le corps en tant que capacité sensorielle se réveille. Qu'est-ce qui change lorsque la sensibilité voit le jour ?

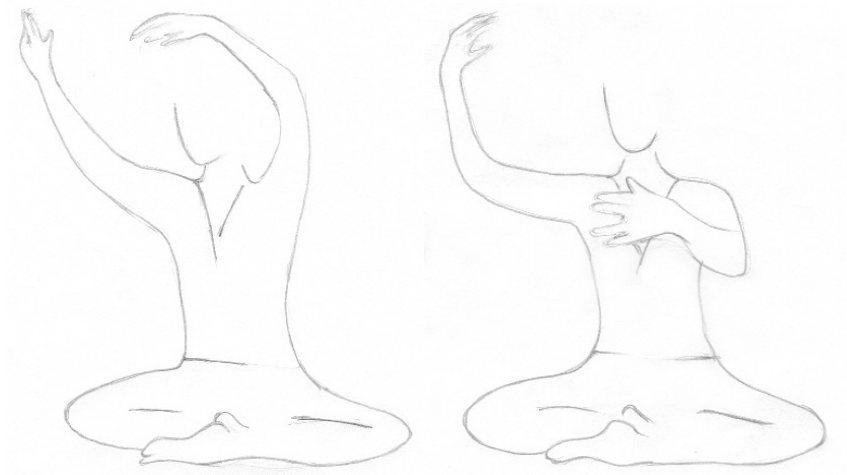
Nous laissons apparaître le mouvement qui surgit du souffle:

Il n'est pas question de se concentrer sur le souffle qui dirige le mouvement, mais de sentir que le souffle *est* mouvement, un mouvement conscient et spontané, donc harmonieux.

Les doigts, privés de préhension, portés par un souffle spontané —de la vibration du sol au prolongement environnant— en effleurant d'un geste créatif des mains et des bras tout l'espace.

Se laisser conduire par le senti, le corps connaît la direction.

Quelles parties du corps sont impliquées dans le mouvement ?



Désarmé de l'ardeur le geste est ligne d'absence
Unique référence à la Puissance sans bornes.

Se laisser porter par le mouvement du corps tactile, rien à diriger ou à contrôler.

Qu'est-ce qui arrive lorsque la colonne, tel un arbre majestueux, coule dans le mouvement circulaire qui amène le torse à contacter toutes les directions en suivant le principe cinétique du cosmos?

L'axe central pourrait sentir la nécessité de s'arrondir, de réémerger en même temps que la spirale qui se prolonge au-delà d'elle-même.

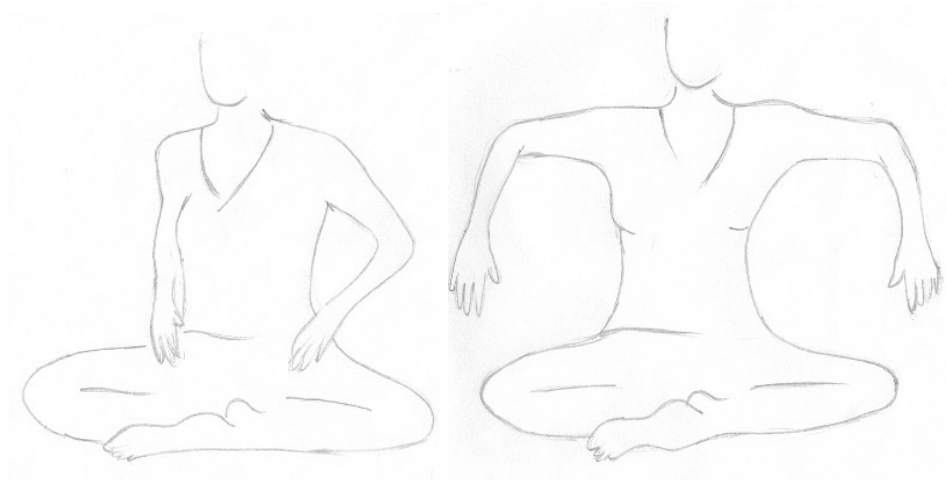
L'acte créatif se réabsorbe spontanément au centre, au point naturel d'équilibre.

La masse vibratoire dans sa totalité.

Le mouvement qui jaillit de l'écoute est toujours nourri du souffle, élégant et harmonieux; il ne se réfère pas à une mémoire, il est l'expression authentique de l'être libre des conventions.

Fervente présence dans la perméabilité:

Depuis les points de contact, les coudes et les avant-bras glissent vers l'arrière sur l'espace, invitant les épaules et la poitrine à s'ouvrir.



Les coudes tirés par le plafond continuent à monter jusqu'à la ligne des épaules; les avant-bras et les mains attirés sentent le rappel de la terre, présence des paumes dans l'extension vers l'arrière et des dos des mains vers l'avant.

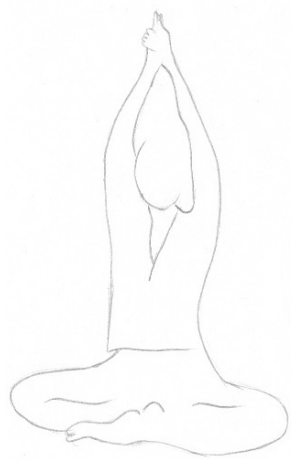
La présence globale des mains qui réémergent ramène les avant-bras à la verticale et le prolongement des doigts dans la direction de la colonne entraîne aussi les bras.



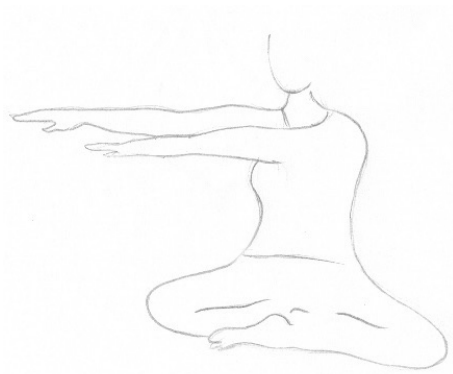
Le regard se prolonge dans l'ouverture en ouvrant la gorge et en déposant l'ampleur de la nuque dans l'ouverture infrascapulaire.

La ligne du menton ramène la tête en axe et, sans s'arrêter, trace une ligne vers l'avant, pour ensuite s'appuyer sur le sternum.

Le menton se rapproche de la gorge, la tête retourne au centre.



Les bras descendent latéralement à la hauteur des épaules et glissent vers l'avant (sentir la longueur des doigts) tout droit et, à la fin de l'expir, vers la droite.



La main gauche sur la poitrine à droite, le coude et l'avant-bras peuvent s'appuyer.

Le regard se déplace vers la gauche tandis que le torse suit la direction de la main droite.

La tête est libre de tourner tandis que nous maintenons le torse en torsion.



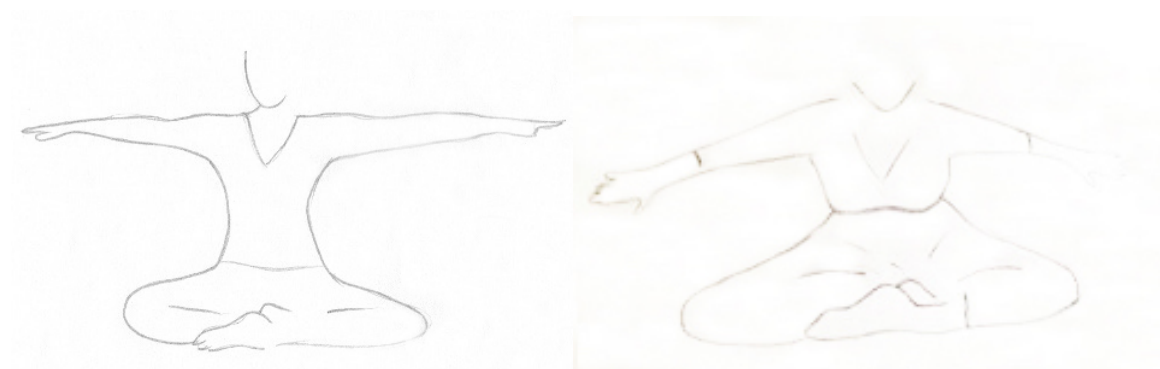
Les deux bras au centre s'appuient sur la présence spatiale, puis glissent à gauche.

On répète de l'autre côté.

L'ouverture frontale ramène les bras au centre dans le croisement de *garuḍāsana* (la gauche sur la droite), les mains se cherchent et le prolongement des bouts des doigts vers le haut soulève les coudes, qui tournent et s'effondrent avec l'expir en entraînant avec soi même le torse (la colonne s'arrondit).

Après l'expir, le torse retrouve la verticale. Répéter l'arrondissement et la verticale.

On termine dans l'ouverture frontale. Le torse descend vers l'avant —jusqu'où c'est possible— et recouvre le sol avec la radiation vers l'avant.

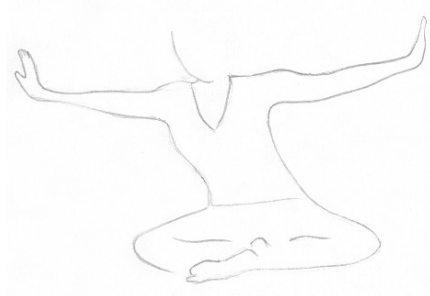


S'il n'y a pas totale réjouissance dans l'exploration, il y a encore quelqu'un qui cherche à en tirer une jouissance.

Les doigts de la main contactent le plan d'appui, la présence des paumes le recouvre. Comme un radar, les bouts de doigts s'allongent vers l'arrière en accompagnant l'ouverture de la poitrine. Talons des mains actifs.

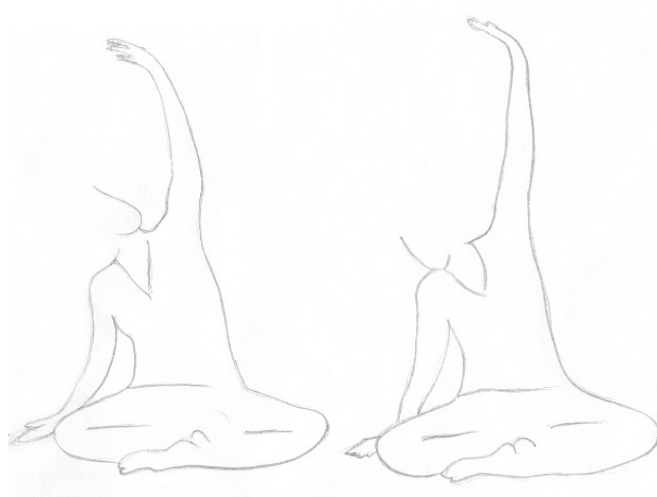
L'inspir guide la remontée des bras jusqu'à la hauteur des épaules.

Les dos de mains pénètrent l'espace à droite et à gauche, glissant dans les deux directions et emportant avec eux le torse (les fesses demeurent bien appuyées à terre).



La tête dans l'axe, les bras parallèles à la terre, une main monte, l'autre descend (*ardhacandra*). L'inspir allonge le flanc, une main pénètre le plafond, l'autre la terre, durant et après l'expir, le plan des côtes s'ouvre comme un éventail (le buste se courbe à droite en maintenant le poids sur les ischions et l'avant du bassin), le regard se dépose sur la paume de la main du haut tournée vers le sol.

Répéter de l'autre côté.



Les bras le long des flancs, les doigts s'appuient sur la terre, ils explorent le sol et se déposent sur les points de contact.

Les cristallisations se manifestent, la rigidité se dissout, le «tout intérieur» se manifeste.

L'acte est vierge, même répété

René Char

La plante des pieds devant le bassin, les jambes repliées. Sentir la respiration dans la colonne. Les pieds glissent vers l'avant de quelques centimètres. La main gauche à l'extérieur vers la jambe gauche, la main droite sur le genou droit.



Après l'expir et simultanément: le genou droit descend, le pied gauche s'allonge vers l'avant et le torse tourne à droite porté par le regard.

Retrouver le contact abdomen-cuisses avant de répéter de l'autre côté.

En ramenant les genoux vers la poitrine, les mains attrapent la ligne externe des pieds. Osciller sur les points de contact afin de les habiter et s'allonger en *paścimottānāsana*. On inspire à partir de la terre. L'inspir crée l'espace, l'expir libère et restitue.



Revenir au geste arrondi du torse soutenu par l'espace.

Les mains continuent à effleurer le sol et, depuis les hanches, se déplacent vers l'arrière du bassin en ouvrant la poitrine, elles se déposent en recouvrant le point de contact de chaleur irradiante. Reconnaître la présence des coudes et sentir la disponibilité à l'ouverture de la part des régions digestives.

La poussée tellurique amène l'expansion de l'ouverture de la poitrine à partir de l'extension de la région sacro-lombaire.

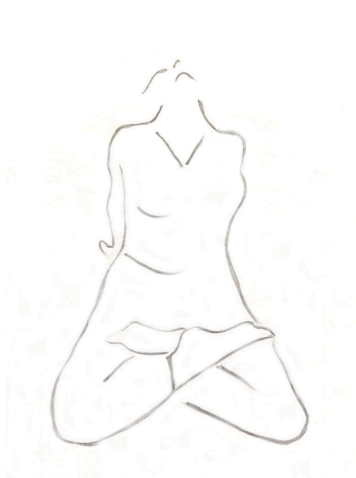
La tête pourrait naturellement suivre la direction pour entrer en contact avec les régions postérieures ?

Il y a continuité, aucune ligne n'est rompue.

Les régions inférieures sont comme suspendues.

Les régions supérieures sont la continuité, le résultat est la disponibilité.

Revenir à la tranquillité et respecter le temps de réabsorption dans la présence du regard.



Les jambes reviennent au centre. Les mains appuyées à terre à côté du bassin, avec les bouts des doigts qui regardent vers l'avant et permettent le vidage des épaules sur les points de contact. À partir du vidage, la remontée de la ligne frontale dans la position de *danḍāsana*. Les jambes et les pieds, privés de substances, retrouvent la présence vivante et active de l'éveil sensoriel. Une assise sans effort qui se soutient d'elle-même.



Jambes fléchies à côté du bassin, poids du corps vers l'avant, mains appuyées par terre, assise sur les talons en *vajrāsana*.



L'extrémité du coccyx se réajuste en rentrant, l'expir rappelle l'abdomen et la colonne lombaire s'éveille dans l'ouverture postérieure. Explorer les points de contact.

Depuis la terre, dans le bas-ventre une ligne se déploie jusqu'au-dessus de la tête, «une poussée qui soulève le torse».



Double mouvement de la respiration. Ligne ascendante, ligne descendante.

Les bras, sans aucune substance, se fléchissent et les coudes glissent vers l'arrière. Buste ouvert, regard libre.

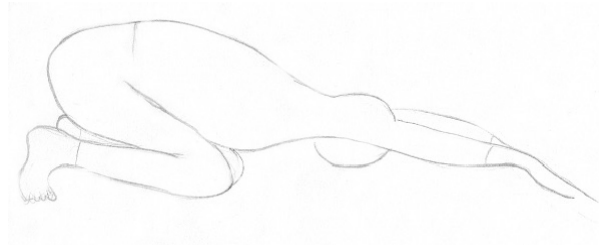
Les mains s'appuient sur les lombaires et les doigts glissent vers les fesses.

Pendant ce temps, la ligne frontale ouvre les régions supérieures. Du ventre à la gorge, si c'est facile, même la tête se renversera vers l'arrière tandis que les mains glissent encore davantage.

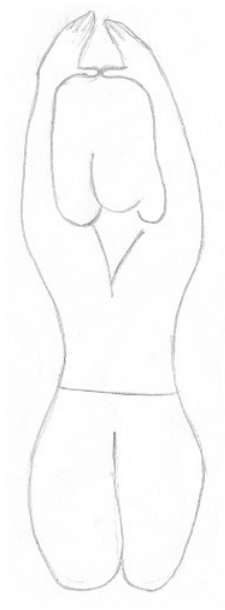
Un léger rétromouvement du bassin ramènera le torse et la tête dans l'axe.

Si cela est fonctionnel dans l'instant, répéter le mouvement et glisser en *uṣṭrāsana*.

Les bras guident le retour de *uṣṭrāsana*, en montant à la verticale. Le torse se dépose sur les cuisses. Les bras s'allongent en *dhārmikāsana* ou en position de *balāsana* avec les mains près des pieds.



Le torse réémerge avec les bras à la verticale ; les paumes en contact descendent le long de la ligne médiane tandis qu'on s'assied en *vajrāsana*.



Bras étendus vers l'avant, les mains forment un triangle qui monte au centre du front (le regard dans le triangle).

Les bras traversent l'espace à droite et à gauche et en même temps le torse descend, suivant le corps jusqu'à recouvrir la terre.

Le travail corporel consiste à enlever. L'intelligence cellulaire est toujours présente, même quand le corp est recouvert de strates de tensions.

Dans la position de l'enfant, les mains glissent jusqu'à la hauteur des genoux. Doigts déposés, présence de la tête, contact sur la ligne d'attaque des cheveux.

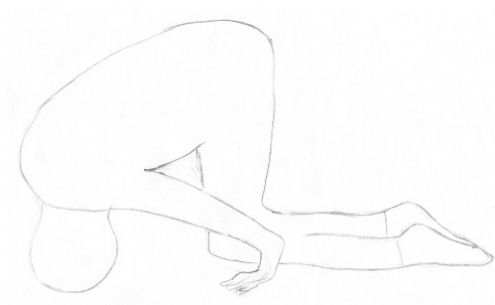


La ceinture abdominale tient, tandis que la colonne courbée se soulève en légèreté pour suivre le mouvement de la tête qui roule sur le plancher.

Grand bâillement de la nuque et des paumes de mains qui se détachent de la terre.

Jānakiraman

Si les conditions le permettent, demeurer dans ce bâillement.



En tournant avec les fesses sur les talons étendre les bras et les mains au-delà de la tête.

Dhārmikāsana

Depuis cette position, laisser réémerger le regard et en suivant la ligne du menton, étendre la gorge et tourner légèrement la tête. Se laisser porter par l'écoute.

En revenant de *vajrāsana*, se transporter dans *daṇḍāsana*. La jambe gauche sur la droite, le pied gauche glisse vers le bassin à droite (si possible).



Si possible, amener aussi le pied droit vers le bassin à droite, sinon laisser la jambe étendue.

La sensation frontale recouvrira les jambes et le sol avant le corps physique. S'il n'est pas possible de descendre avec le torse, demeurer dans la radiation et évoquer la descente avec le corps subtil.

En revenant de l'assise de *daṇḍāsana*, changer le croisement des jambes et voir ce qui ne peut ou peut se faire.

En quadrupède.

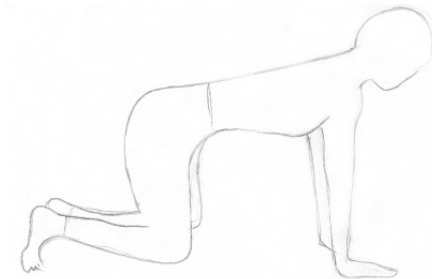
Le genou dans le prolongement des hanches, liberté des pieds.

Mains sur le prolongement des épaules, explorer les contacts en déplaçant le poids sur chaque point d'appui.

Depuis l'alignement de l'axe central, après le rappel du coccyx et du menton, sentir la force de gravité sur chaque vertèbre.

Explorer le mouvement circulaire de la tête qui se transmettra à tout l'axe jusqu'au-delà de l'extrémité du coccyx. Simultanéité dans le mouvement du coccyx et de la tête. Les cercles plus ou moins amples changent de direction.

La colonne s'écoule dans la vague de *mārjārīyāsana* avec la tenue de la ceinture qui prévient un arc excessif de la ligne lombaire.



Laisser le mouvement se réabsorber naturellement au centre.

Faire rentrer les orteils et déposer les mains par terre sur les monts des doigts. Glisser vers l'avant et vers l'arrière avec le poids du corps en écoutant les possibilités de l'instant.

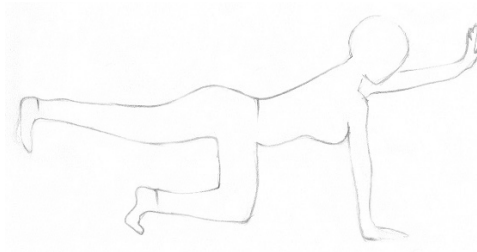
S'allonger en *dhārmikāsana*.

Depuis *dhārmikāsana*: déplacements du torse portés par les mains glissant sur le sol dans toutes les directions possibles.

Les genoux se rapprochent sans se toucher.

Les orteils rentrent, les plantes s'ouvrent dans l'extension arrière, le pied gauche glisse sur les points de contact, le talon actif repousse un objet évoqué devant soi. Il se crée un espace des hanches aux orteils. Le poids du corps se déporte vers la droite et le talon gauche s'active et émerge des points de contact en même temps que le pied. La respiration en diagonale permet la liberté du regard, de la main et du pied qui s'allongent sans se tendre dans les deux directions.

La main retrouve la terre, le genou gauche en se fléchissant effleure le sol et se déplace vers le front; expiration dans l'arrondissement du torse. Le dessus des pieds à terre.

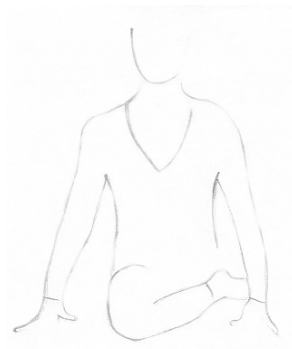
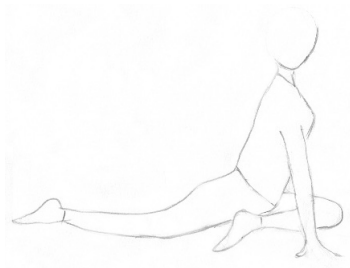


La main retrouve la terre, le genou gauche en se fléchissant effleure le sol et se déplace vers le front;

expiration dans l'arrondissement du torse. Le dessus des pieds à terre.



La ligne extérieure des pieds s'appuie au sol et glisse vers la droite, le talon «cherche» la hanche. Osciller sur les contacts des mains qui se trouvent en deçà ou au-delà du genou et laisser glisser vers l'arrière la jambe droite.



Impulsion de la terre, ligne frontale. La colonne s'allonge. Mouvement en spirale vers la droite porté par le regard. Dos de la main droite dans le creux du genou droit. La tête est libre de se déplacer en suivant la ligne du menton.



De la spirale au centre allongé sur la jambe gauche, genou au centre de la poitrine.



De *dhārmikāsana* à *balāsana*.

Détendus et penchés, nous laissons le mouvement rythmique du ventre rencontrer le ventre de la terre en suivant simplement le souffle spontané.

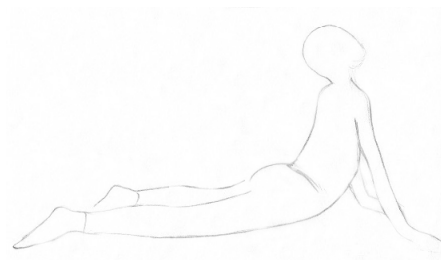
Laissons-nous faire ?

Les bras le long des flancs.

Osciller sur les points de contact pour déporter aussi le poids de la tête au sol.

Quand plus rien ne l'empêchera : la ligne frontale (la ligne de la respiration) mènera le corps à *bhujangāsana*; les bras, en léchant le sol, se porteront vers l'avant.

Les paumes vides alignées sur la poitrine et les doigts libres. L'absence d'opposition dans les jambes, permettant le réveil du bassin, des régions digestives, de la gorge et du regard.



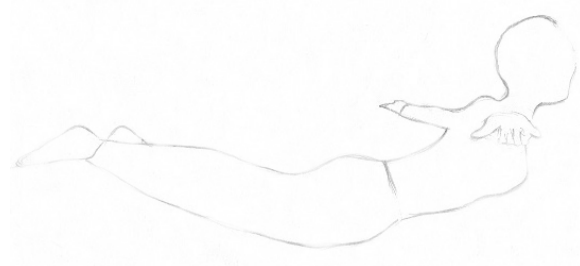
Le retour étale par terre la densité du corps.

Découvrir la valeur inestimable du geste qui, visité plusieurs fois sans automatisme, dévoile la nature profonde de la pratique non intentionnelle : consécration de l'infini par l'infini.

Le front en appui, les pieds rapprochés et les bras allongés au-delà de la tête se reposent. Ressentir la longueur du corps avant d'ouvrir les bras comme des ailes à la hauteur des épaules.

La respiration dans la respiration de la terre.

Tout le corps se soulève en reposant sur le ventre, la ligne frontale pousse, ouvrant le regard, les bras et les jambes à l'espace. Sentir les prolongements en les laissant être portés par la vague de la respiration.



Debout

Résonance des plantes de pied avec la terre, la trace se dissout sur le contact sensoriel, la distance entre les pieds est dictée par la largeur du bassin. Les talons ne prennent pas charge de tout le poids, que nous arrivons à équilibrer en oscillant sur les points d'appui ; les plantes de pied se réveillent, les sensations thermiques des pieds et du sol s'interpénètrent et dans ce non-contact qui respire advient changement qui permet le réveil tactile et le vidage qui suit des structures rigides des membres.

La trace est-elle dissoute ?

Les genoux légèrement fléchis reçoivent l'impulsion tellurique et les jambes vides d'encombrement oscillent, s'amollissent et se libèrent. Arrivons-nous à ressentir les espaces dans les articulations ?

Le mouvement se réabsorbe lentement et prend à nouveau avec lui le bassin dans un mouvement avant-arrière. Le coccyx en expansion dessine l'espace comme la pointe d'un pinceau. Le mouvement est réintégré naturellement en menant le bassin frontal et en tenant la ceinture abdominale.

À partir du fléchissement des jambes, la colonne se déroule des cervicales à l'extrémité du coccyx, l'expiration libère la descente. Sentir les poses, les espaces entre les vertèbres ; l'inspiration fait vibrer l'axe.

L'abdomen déposé sur les cuisses, la tête libre de couler, bras et mains vides. Demeurer sur les points de contact libres et redresser graduellement les jambes.

Les pieds retrouvent la joie confiante du contact, ils peuvent s'ouvrir, s'allonger, prendre de l'expansion dans la terre et libérer la tenue de la structure. Le plancher pelvien est rappelé, en tant que rayonnement, par le sol sous nous.

C'est dans la rencontre des membres inférieurs avec la terre que s'éveille l'attitude aérienne du torse et des bras qui prolongent le mouvement spiral vertical de la colonne qui s'allonge vers la voûte de l'espace.

Sentir la circularité de chaque geste dans la sphéricité de la respiration.

Le mouvement ondulatoire du corps-respiration.

Rotations libres du torse portées par l'espace, après l'expiration demeurer dans la torsion avec une main appuyée sur la hanche



Revenir au centre.

Les bras s'allongent à la verticale comme des ailes avec l'inspiration, les dos des mains se font face, les bouts des doigts s'allongent avec le regard au-delà du souffle ; la gorge s'ouvre, la tête tourne et les bras descendent le long des flancs. Les mains à hauteur des fesses s'enlacent et le menton s'appuie sur le sternum.

Les bras à la verticale ; les paumes tournées vers le plafond, le bout des doigts s'allongent vers le mur du fond tandis que les épaules descendent à la base de la colonne.

Sans impliquer les épaules musculairement, sentir la présence de la respiration qui ouvre les régions digestives. La présence de la ceinture abdominale permet l'expansion de la région lombaire qui s'allonge tandis que la poitrine s'ouvre vers le haut, portée par le regard (*ardhacandra*).



Jambes écartées, le double de la largeur du bassin.

La colonne se déroule, portée par l'expiration. Les mains au centre, sur la même ligne que les pieds. Le regard réémerge. Sentir la ligne frontale.



Assis sur l'espace (pieds parallèles), étirer le regard et les bras comme une flèche. Sentir pousser croître la colonne sur l'inspiration et tourner en expirant : regard, poitrine et pied droit. La jambe gauche s'allonge en s'appuyant sur la ligne intérieure du pied. Le torse et les bras, une ligne unique à droite qui s'allonge vers l'avant et réémerge en portant la partie supérieure du corps à la verticale. *Vīrabhadrāsana*.



En gardant le torse vertical, changer la direction des pieds.

Tourner accroupi libérant ainsi le torse entre les cuisses. Bras et mains souples.

L'harmonie du mouvement jaillit du ressenti et non l'inverse.

En supination

Les jambes repliées, les plantes des pieds devant le bassin.

Le plancher pelvien s'active avec la respiration dans le basculement du bassin ; en déposant le sacrum dans le contact profond des talons avec la terre, relâcher toute la région sacro-lombaire.

Le pied gauche glisse vers l'avant, augmentant l'espace dans la hanche ; sentir l'empreinte du prolongement dans le mur d'en face.

La jambe monte en laissant les fesses tranquilles, le pied libre joue dans l'espace dans toutes les directions. La cheville, libérée des rotations du pied dans l'air, s'appuie sur la cuisse et le genou ; la région lombaire se laisse masser par les oscillations du bassin à droite et à gauche.



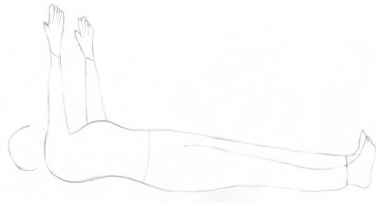
Le pied droit se détache du sol, puis tourner et laisser une empreinte.

Le pied droit glisse vers l'avant, la jambe se déplie et la main droite invite le pied à monter au point d'attache de la cuisse. Le bras gauche est déployé au-delà de la tête.

On demeure sur la présence élastique du bras en écoutant la liberté articulaire ou l'opposition du genou gauche.

Recommencer de l'autre côté.

Depuis *daṇḍāsana* les bras montent à la verticale lors de l'inspiration.

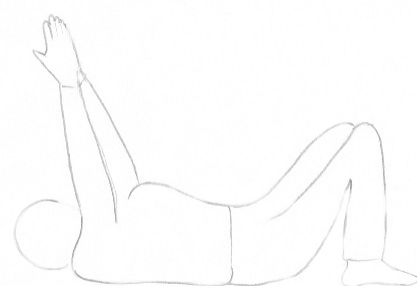


La région scapulaire ne perd pas contact avec la terre. Les poignets tournent, les paumes se font face.

Les bouts des doigts montent au-delà de la voûte. En sentant la continuité du geste, laisser les bras s'allonger jusqu'à ce que les épaules se détachent sans intention. Redéposer les épaules et la ceinture scapulaire en expirant, sans perdre l'allongement des bras.

Les paumes de mains se rencontrent au centre. Les pieds retournent vers le devant du bassin tandis que le triangle formé par les bras se déplace vers la gauche, la main droite glisse le long du bras gauche, les genoux descendent à droite, les mains continuent de caresser la poitrine à droite, le regard guide l'ouverture.

De l'autre côté.

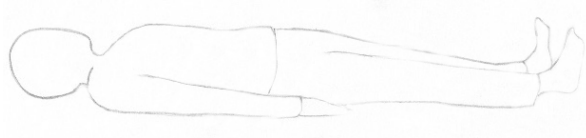




En position de supination nous sommes portés.

À partir de *śavāsana* rapprocher les pieds et sentir le prolongement des mains dans la même direction.

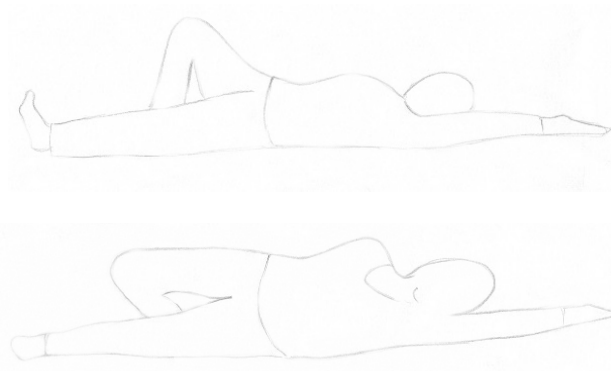
Se donner à l'écoute.



Après l'expiration en suivant le prolongement des doigts, laisser monter les bras en direction opposée à celle des pieds. Le corps au complet dans la pause après l'inspiration. Sentir la longueur et en suivant l'expiration reporter les bras devant le long des flancs; dépasser le point de contact du sol en ressentant le total vidage de la structure durant et après l'expiration.

La vague de la respiration est perceptible dans tout le corps.

Le bras gauche s'allonge au-delà de la tête tandis que la jambe droite se fléchit; à la hauteur du creux du genou gauche, le pied laisse une empreinte permettant au corps de tourner sur le flanc.



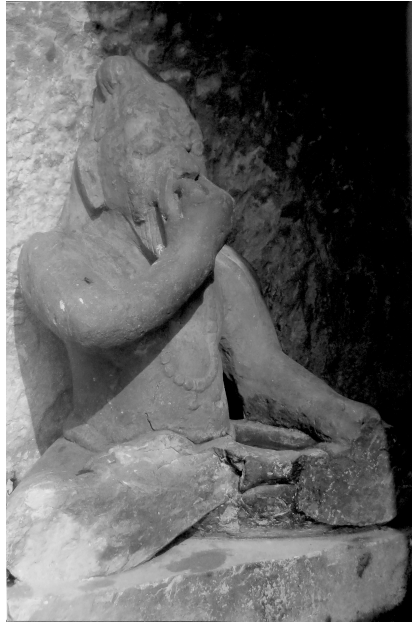
La structure déposée sur tous les points de contact en position assise.

La vibration de chaque pose s'accueillera dans l'assise où nous assisterons à la réabsorption d'une déflagration sensorielle de tous les éléments qui l'accompagnent.

Chaque schéma possible s'évanouit dans la fusion. La présence est globale.

La présence dans la ressurgence de tout ce que le corps a intégré, en oubliant tout le reste.

Prāṇāyāma : l'espace interne est l'espace externe, la respiration le révèle.



prāṇa est le souffle vital ; *āyāma* signifie :

- 1) l'acte d'étendre, de s'étendre
- 2) freiner, dominer
- 3) l'expansion (spatiale et temporelle)
- 4) la largeur

Prāṇāyāma signifie principalement l'expansion du souffle vital. Tout tourne autour du sens du verbe *āyam-*.

Dans l'évanouissement silencieux
la plénitude étonnée de la Présence
est jaillissante effluve révélant
l'inévitable accomplissement.
Telle est l'ampleur
du surgissement immobile.
Dans le non-dit fait irruption la parole
son arôme effleure l'Instant seul porteur.

Un corps libre de direction n'est pas encombré par la restriction d'une respiration individuelle. La délocalisation dans le visiter corporel, sans action volitive, ouvre des espaces infinis, des directions infinies. Reconnaître les temps de la respiration et la possibilité de se donner totalement à la suspension. Le grand repos.

La rencontre avec la respiration est tactile.

L'attention que nous portons au souffle vital peut nous conduire au silence avec ou sans le recours à des technicités exploratoires codifiées. Car cela est l'essence même de la méditation qui ne naît pas d'une discipline, mais plutôt d'une intense passion qui se traduit aussi comme attention sans effort et sans direction.

Il faut rendre tout, sauf l'essentiel.

Et puis, dans la perte du désenchantement, le recouvrement de la stupeur première.

En regardant «mieux», c'était déjà tout **là**,

depuis le commencement.

Sans spéculations métaphysiques, sans maîtres, ni voyages, ni livres.