

Dernièrement, je vous ai parlé des “huit membres du yoga”, et nous avons, jusqu’ici, abordé les deux premiers : à savoir les *yama* et les *niyama*. Les uns sont de forme négative (non-violence, non-...) et portent principalement sur l’harmonisation des rapports de l’homme avec la société humaine et le monde des êtres vivants. Les autres sont de forme positive et visent à l’organisation de la vie intérieure, personnelle.

Tara Michael, indianiste et autrice de livres traitant du yoga, dit ceci : “Ces deux premières étapes constituent le fondement préalable à toute pratique yogique. Si cette base n’est pas sûre, la pratique ultérieure risque d’être instable, interrompue ou pervertie.”.

La purification (premier point, pureté/propreté) dont il question dans les *niyama* permet au yogin d’être en pleine possession de ses moyens. Porter une grande attention à la nourriture et aux boissons fait partie de ce processus. La qualité du corps influence en très grande partie les pensées, leur clarté, leur force. C’est pourquoi, en yoga, on cherche à avoir un corps harmonieux. Pour autant, “Le yogin ne se laisse pas subjugué par la “beauté” extérieure des formes sensuelles et des parfums mondains...” (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d’Esprit, p. 94). On cherche à ce que le corps soit un instrument solide et sensible à la fois, tout en sachant qu’il est éphémère et impermanent. Le contentement invite à cultiver la satisfaction humble, éclairée et sereine. Ce contentement demande une égalité d’esprit dans le succès et dans l’échec. L’effort sur soi appelle l’endurance et la persévérance. “Il faut être prêt”... La réflexion constante (dont l’étude de textes) prépare l’esprit à la compréhension de vérités plus subtiles. Et finalement, déposer toute action dans les “mains” de quelque chose qui nous dépasse n’est pas un abandon passif.

Aujourd’hui nous allons aborder le troisième membre du *ashtanga yoga*. C’est *asana*. La posture.

Y.S. II, 46 : “*La posture est ferme et agréable*”.

*Sthira* et *sukha* sont comme les deux ailes d’un oiseau. Il ne peut voler sans l’une d’elles.

“La posture est la partie visible de l’iceberg. Elle n’existe que lorsque ces deux qualités sont pleinement réunies : *sthira* et *sukha*. *Sthira* est la fermeté mentale, la présence à l’instant, la vigilance intérieure, la régularité du souffle, la stabilité physique... *Sukha* indique le bien-être, la fluidité du souffle dans une attitude agréable, confortable, aisée, génératrice de joie et de plaisir. (...) Les caractères *sthira* et *sukha* se complètent et se renforcent : la posture est ferme parce qu’elle est agréable, et agréable parce qu’elle est ferme.”. (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d’Esprit, p. 98).

Nous voyons donc que la posture est bien plus qu’un exercice de gymnastique pour apprendre à être souple ou fort. “C’est une attitude de l’ensemble de la personnalité”, nous dit Frans Moors. La posture peut mettre fin à l’agitation corporelle et rassembler les énergies éparées.

La posture est une clé qui ouvre notre conscience à des vérités plus subtiles. Grâce à la posture, en prenant conscience de notre corps, en déliant les noeuds, les

crispations, on défait un peu notre armure. On se sentira plus léger, plus fluide. Au début, on peut se sentir faible et vulnérable, mais petit à petit, grâce à un travail régulier, persévérant, on reprendra confiance en ses capacités intérieures. Le travail postural, c'est aussi accepter de voir où se place notre ego. A des endroits parfois inattendus. Nos peurs. Nos résistances. Grâce au travail postural, on peut dépasser ses limites corporelles, mais le corps étant relié aux couches plus subtiles de notre être, on peut dépasser d'autres limites. Il est conseillé d'avoir une attitude d'humilité totale dans les postures. En se découvrant soi-même sur son tapis, on trouve ce qui nous nourrit, on trouve nos potentiels subtils, on trouve le chemin sacré qui existe en chacun de nous et qui mène au plus profond de notre coeur.

Y.S. II, 47 : *“Combinant à la fois un effort intelligent et décontracté, et la méditation sur (les qualités de ) **Ananta**.”*

Patanjali décrit ici la méthode. Pour que l'on soit dans une posture, il faut un effort, mais pas n'importe lequel. “Il s'agit d'une tentative appropriée, intelligente, bien adaptée, qui s'intègre au relâchement des tensions inutiles. La décontraction existe parce que l'effort est juste. Ces qualités concernent aussi la dimension respiratoire...” (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 99).

Grâce aux postures pratiquées de manière juste, le pratiquant sera capable de résister à de nombreuses situations car il comprend son corps de l'intérieur et peut l'adapter aux différentes situations. Le travail postural permet de se sentir ancré dans la matière. Et de pleinement l'assumer. Et puis de la transformer par notre lumière intérieure. Se sentir ancré est un bon début pour assumer toutes sortes de responsabilités dans nos vies. Le yoga ne peut absolument pas être une fuite. Au contraire, il doit nous rendre plus responsables qu'avant.

La posture est un moyen d'aller à la découverte de soi, d'aller profondément vers soi. C'est un moyen concret pour sortir de l'ignorance infinie. C'est un canal pour se relier à notre énergie de vie. Les postures seront des tentatives de la faire circuler de manière plus forte, plus fluide, plus libre. La posture est comme une offrande que je fais dans ce temple qu'est mon corps.