

TRI ANGA

Swami Vyaktamananda, Mahaswami (Kim Schartz)

Asana et l'Arrière du Corps

Le principe fondamental du Yoga est d'unifier les aspects dissociés de notre être. La spécificité du Hatha Yoga est de considérer que les aspects dissociés de notre être ont deux visages ou qualités opposées. Ils s'appellent Ha et Tha. Ce sont, bien sûr, les symboles archétypaux de l'opposition polaire.

Cette dualité montre le modèle du fonctionnement de la perception temporelle. Cela signifie que pour qu'une chose soit perçue, il est nécessaire qu'elle ait un observateur. En concentrant notre conscience sur une chose, cela implique que nous ne sommes pas concentrées sur le reste des choses qui existent. Même si nous passons d'une chose à l'autre rapidement, typiquement, nous ne pouvons nous focaliser que sur une seule chose à la fois. Ceci implique que parce que cette chose est connue, son opposé est donc inconnu. Ce qui est intéressant, c'est que l'inconnu est souvent ce qui est le plus proche de nous. C'est comme la métaphore de ne pas être capable de voir la forêt car les arbres la cachent.

En règle générale, nous avons besoin de commencer une action par le connu et d'utiliser le connu pour rendre l'inconnu, connu. On peut considérer ceci comme l'essence de tout système mystique. Cela signifie que nous pourrions définir un système mystique comme un système de techniques qui utilisent les qualités du connu (i.e la temporalité) pour entrer dans l'inconnu (i.e. l'éternité).

Puisque nous vivons dans un corps physique, le connu est l' "avant du corps". C'est en général le cas car c'est ce qui est le plus accessible aux sens. Les organes des sens eux-mêmes, à l'exception de la peau située à la circonférence du corps, sont localisés à l'avant du corps. La manière dont nous nous déplaçons se fait en général vers l'avant.

Ce qui est intéressant, c'est que la véritable force structurelle du corps se situe bien évidemment à l' "arrière du corps", sous la forme de la colonne vertébrale. Même si les côtes enveloppent le torse à l'avant, elles ont leur origine dans la colonne.

Si vous regardez un petit enfant qui apprend tout juste à se tenir debout, vous remarquerez que le poids du corps semble être majoritairement à l'arrière. Toutefois, ce n'est qu'une apparence car nous sommes tellement habitués à regarder des adultes. De même, nous ne sommes en général pas habitués à observer la manière dont se tiennent les gens ni la position de leur centre de gravité, quel que soit leur âge. Comme je l'ai dit auparavant, la colonne vertébrale est à l'arrière du corps et par conséquent, c'est là où le poids est conçu pour être porté. Avec le poids reposant vers l'arrière du corps, les os vont s'aligner de façon naturelle et porter le poids du corps. Cela signifie beaucoup moins de besoin de travail musculaire et que le travail musculaire qui est effectué l'est pour supporter l'alignement structurel du corps et non pour supporter n'importe quelle sorte de dysalignement. En d'autres termes, ce sont les os qui devraient porter le poids et non les muscles.

Après plusieurs années passées à focaliser notre conscience à l'avant de notre corps, nous avons tendance, en tant qu'adultes, à porter la plupart de notre poids à l'avant de notre corps, d'une façon ou d'une autre. C'est exactement le contraire de la manière dont notre corps est conçu. A cause

de cela, la musculature a besoin de faire du travail supplémentaire pour supporter les dysalignements des os. Ce travail supplémentaire musculaire chronique est ce qui devient le schéma chronique dans le corps que l'on appelle "raideur".

Cette prédisposition envers la conscience de l'avant du corps est sans doute à la racine de ces défis. Cette attirance vers l'avant du corps est littéralement et symboliquement l'attrait exercé par la force de gravité du monde physique. Comme exprimé auparavant, le support structurel du corps est à l'arrière sous la forme de la colonne vertébrale. Cela signifie, bien sûr, qu'il n'y a pas de support osseux entre le sternum et l'os du pubis. Donc, si le poids a l'habitude de se porter vers l'avant, l'avant du corps aura tendance à rétrécir et se comprimer. Cela place du poids sur le diaphragme, ce qui inhibe la respiration et met de la pression sur le reste des organes internes en diminuant leur capacité à se mouvoir librement. Ceci est la racine de beaucoup de problèmes de dégénérescence viscérale se produisant avec l'âge. Ceci est également la racine de la plupart des problèmes de colonne vertébrale, puisqu'elle ne reste plus fidèle à sa vraie nature.

On nous dit souvent dans le modèle occidental de santé physique que pour avoir un dos solide, nous avons besoin d'entraîner nos muscles abdominaux pour qu'ils agissent comme soutien de la colonne. Des muscles abdominaux hypertoniques ne feront que nous entraîner encore un peu plus vers l'avant et rendre le travail du dos plus intense. Ceci a également tendance à nous rendre moins sensible aux données du monde et à attirer l'énergie dans Manipura chakra. Ceci aussi tend à tirer les côtes vers le bas, ce qui a pour effet de fermer le sternum, inhibant l'énergie dans les poumons et dans Anahata chakra.

Maintenant, cela ne signifie pas que des abdominaux hypotoniques sont une bonne chose non plus. Sans bon tonus musculaire, nous pourrions chercher la protection contre le monde extérieur sous la forme d'une diminution, d'un rétrécissement, d'une limitation de notre expérience du monde ou en accumulant des couches excessives de gras comme isolant émotionnel. Si le dos est fort et bien aligné, alors le cœur est libre de s'ouvrir et nous n'avons pas besoin de nous endurcir ou de nous isoler du monde. Ainsi, tout extrême au niveau des abdominaux pourrait affecter négativement la colonne vertébrale et notre capacité à expérimenter les cadeaux de la vie. Souvenez-vous qu'un bon tonus musculaire se définit en tant que muscles possédant un très large spectre de capacités, lorsque nécessaire, et ayant la capacité de se relâcher dans le cas contraire.

La stabilité structurelle du corps est créée majoritairement par les asanas debout. Ces asanas visent essentiellement à mobiliser et stabiliser les points principaux de mouvement à travers lesquels nous interagissons avec le monde extérieur, que sont les hanches et les épaules, qui sont doubles. A l'exception des asanas en rotation, la colonne est un élément relativement neutre dans les asanas debout. Les mouvements de flexion et d'extension de la colonne sont présents mais à un niveau subtil et presque prânique. Ces asanas préparent la structure de notre conscience et de notre corps extérieur aux explorations de la localisation primaire du mouvement interne, la colonne, qui est unique.

Cela nous amène au sujet des flexions arrière et des postures inversées. Ces deux groupes d'asanas sont les portes ouvrant sur l'inconnu. Chacun de ces groupes, à leur manière, ne peut se pratiquer qu'à partir de l'inconnu. C'est souvent pourquoi il y a un certain degré de peur quand la plupart des gens commencent à pratiquer les flexions arrière et les postures inversées.

Dans les flexions avant, nous pouvons voir de visu le corps en nous pliant vers l'avant. Ceci peut être physiquement difficile si l'arrière du corps s'est tendu du fait de la focalisation de la conscience vers l'avant, mais au moins, les données sensorielles visuelles sont familières. Mais, lors du déroulement

de la flexion arrière, l'information visuelle sur le corps disparaît. Nous devons compter sur l'expérience intérieure de l'asana. Cela signifie que pour pratiquer l'asana, nous devons compter sur des parties de la conscience avec lesquelles nous sommes relativement étrangers.

Ce qui peu familier ou inconnu peut créer de l'insécurité et de la peur. Pour cette raison, je fais parfois référence aux flexions arrière ainsi : "Confrontez-vous à votre peur : niveau 1".

La modification des perceptions nécessaire pour les postures inversées est similaire. Lorsque nous sommes tête en bas, la conscience du monde est à 180° hors de phase avec ce que nous avons l'habitude de voir du monde. Lorsque l'on pratique les postures inversées pour la première fois, il y a souvent non seulement une certaine peur, mais aussi un certain degré de désorientation. Les gens ont parfois des difficultés à discerner la gauche de la droite, le haut du bas et l'avant de l'arrière. Pour cette raison, je fais parfois référence aux postures inversées ainsi " :Confrontez-vous à votre peur : niveau 2".

Puis, il y a les asanas qui sont à la fois postures inversées et flexions arrière que j'appelle "confrontez-vous à votre peur : niveau 3".

En devenant plus conscient de notre corps interne et arrière par les postures inversées et les flexions arrière, si nous faisons le choix d'observer, nous pouvons devenir plus conscients des états intérieurs de conscience qui se cachent derrière le connu. Nous pouvons avoir le ressenti du souffle venant du dos, du poids dans le dos et de la conscience du soi dans le dos. Avec cela, ce qui était caché derrière le connu devient progressivement connu. Comme pour toute exploration de la profondeur, on ne peut forcer le processus. Si nous essayons d'entrer dans l'inconnu sans avoir établi une fondation suffisante, nous pouvons nous trouver en face de nos peurs les plus profondes sans posséder la stabilité et les outils nécessaires pour pouvoir les gérer. Quand ceci arrive, il n'est pas rare d'interrompre ou même de tenter d'abandonner la pratique.

Parfois, les plus grands obstacles au maintien des progrès sur le chemin du Yoga sont les fruits de la pratique elle-même. Ceci peut se produire parce que la pratique crée la transformation. Transformation est synonyme de Changement. Cela signifie que les choses ne vous sont plus familières. L'inconnu est par définition déstabilisant.

Si vous voulez réellement grandir, je ne connais pas de meilleur chemin que le Yoga. Alors pratiquez, mais avec patience, persévérance, compassion et sagesse. Vous êtes vous-même votre meilleur professeur, votre meilleure référence pour votre progrès. Assumez le fait que votre pratique doive vous rendre plus heureux, plus concentré, plus efficace et plus joyeux des choses banales de la vie. Si votre pratique n'aboutit pas à cela, ou commence à représenter un fardeau, alors pensez à modifier votre pratique. Cela ne veut pas dire qu'il soit impossible de malmener de temps en temps un tendon, littéralement ou symboliquement, mais en général la vie devrait vous paraître plus facile à gérer. Tout au moins plus facile à gérer intérieurement, à l'arrière du corps.