

Âsana – l'exercice psychophysique du Hatha-Yoga

Extrait de *Advanced Hatha Yoga* (Inner Traditions)
par Sri S .S. Goswami

Le Hatha-Yoga enseigne que le rôle relativement nouveau des muscles, la transformation statique des muscles dynamiques, qui est la base du développement de l'aspect contemplatif de l'existence humaine, devient plus efficace lorsque son fonctionnement dynamique n'est pas ignoré, mais sagement utilisé. La discipline du Hatha-Yoga vise à optimiser la concentration par le biais de l'immobilité du corps sans pour autant sacrifier la viabilité de l'organisme, qui ne peut être maintenue sans l'exercice des muscles.

Le développement des exercices du Yoga a suivi deux directions : un exercice de concentration mentale fondé sur une posture corporelle statique et un exercice dynamique basé sur le mouvement. Le Hatha-Yoga enseigne que ces deux types ne sont pas vraiment antagonistes, mais fonctionnent en association dans une synergie qui vise la réalisation d'un ordre supérieur de vie mentale, tout en maintenant l'aspect dynamique de la vie au quotidien. Les exercices du Yoga sont essentiellement basés sur le délicat équilibre statique-dynamique du corps.

Dans l'exercice de la concentration le corps est maintenu immobile, la respiration contrôlée et le mental concentré. Dans l'exercice dynamique l'implication des muscles est énergique, la respiration méthodiquement régulée et le mental concentré sur les muscles et leurs mouvements. Au terme de son développement, l'exercice dynamique aboutit à un contrôle du souffle par l'exercice du *prânâyâma*, des exercices de maîtrise, *sat karman* et *moudra*, des exercices de contraction musculaires *tchârana*, et des postures, *âsana-moudra*. Ce sont là les principales divisions auxquelles s'ajoutent plusieurs subdivisions.

.....

Attitude immobile du corps

La concentration exige que tout le corps soit maintenu immobile. Une concentration mentale supérieure est incompatible avec un corps en mouvement. C'est là qu'interviennent les âsanas ou postures. La posture, telle que définie par Patanjali, est une attitude dans laquelle le corps peut être maintenu immobile en association avec le sentiment de bien-être. La pratique de la concentration requiert une posture du corps parfaitement immobile.

Une des principales caractéristiques de la posture de concentration est celle des jambes croisées. L'activité la plus intensive parmi les activités humaines est exprimée par la course, là où le mouvement est accéléré pour acquérir de la vitesse. L'effort nécessaire pour acquérir la vitesse est principalement exécuté par les muscles des jambes, qui sont donc un appareil d'activité hautement intensive. L'énergie du corps en mouvement sous forme de vitesse extrême se manifeste à travers

les jambes. Tous les organes vitaux du corps - respiratoire, circulatoire, glandulaire et nerveux participent et coopèrent avec la musculature. En un mot, tout l'organisme est impliqué d'une manière spécifique pour soutenir l'activité des jambes. Ceci est très important pour la vie physique car ces activités sont associées à l'élaboration de la vigueur et de la force vitale organique. Un tel état physique n'est toutefois pas adapté lorsque le mental aspire à un état contemplatif.

Pour une concentration supérieure il est indispensable de limiter la tendance du corps à toute activité. Dans le Yoga, une tentative a ainsi vu le jour afin de prévenir autant que possible la perte énergétique qui découle d'une grande activité. Ce qui notamment facilite la volonté dans son effort de contribuer pleinement à la concentration mentale, c'est de rendre délibérément inopérants ces membres à vocation d'agir. Ceci est possible par l'immobilisation des jambes en les repliant dans la posture croisée. Le Yoga considère l'immobilité du corps avec les jambes croisées comme la posture la plus appropriée pour la concentration, ce que l'expérience démontre à souhait.

Une autre importante caractéristique de la posture de concentration est le maintien du tronc parfaitement redressé. Il y a très longtemps que l'importance de la posture avec le dos redressé fut réalisée et c'est ainsi que cette position du dos droit devint une partie essentielle de la posture. C'est dans cette nouvelle posture chez l'homme que le cerveau et les muscles purent coopérer dans leur support de la concentration. Toute vie mentale supérieure et tout développement cérébral est intimement lié à cette position droite à laquelle est associée le fonctionnement de toute la musculature.

Hormis le repli des jambes, les bras - instruments destinés à effectuer des mouvements complexes et capables de grands efforts - sont aussi maintenus immobiles, ce qui a pour effet de contribuer au travail de la concentration. Ceci est réalisé en assumant *dhyâna-moudrâ*, une posture des mains placées dans le giron l'une sur l'autre, les paumes vers le haut, ou avec la posture de *jñâna moudrâ*, bras détendus et mains sont placées sur les genoux avec le contact du bout de l'index et du pouce.

Si la posture immobile des jambes croisées et du tronc droit doit être maintenue pendant une longue période pour la pratique de la concentration, elle doit toutefois être libre de toute gêne. Il semblerait que la première trace d'une posture avec les jambes croisées soit celle de la posture « aisée » (pose du tailleur, nldr), *sukhâsana*, dans laquelle la jambe droite est repliée et placée sur la jambe gauche, elle aussi repliée vers l'intérieur. Le mot *sukhâ*, qui se retrouve dans le Rigveda, signifie « aisé ». Cette posture est la plus facile de toutes les postures visant les exercices de concentration mentale. Elle évolua ensuite en posture « de bon augure », avec le pied droit inséré dans l'espace entre la cuisse gauche et le tibia alors que le pied gauche est positionné entre la cuisse droite et le tibia opposé. Son développement ultérieur aboutit à une posture connue sous le nom de la posture « accomplie » avec le talon gauche placé au contact du périnée et le talon droit contre l'os pubien au-dessus des organes génitaux. La posture « symétrique » du *samâsana* est le résultat de la modification des postures « de bon augure » et de la posture « accomplie ».

Un développement important survint plus tard dans cette série de jambes croisées avec la posture où la jambe est repliée avec un verrouillage du pied. Dans un premier temps apparut la posture

dite du « héros », avec un pied placé sur l'aine opposée pour aboutir à la fameuse posture du « lotus, » dans lequel le pied droit est placé sur l'aine gauche et le pied gauche sur l'aine droite. Ces postures sont les principales postures de concentration du Hatha-Yoga. L'inconfort ou la douleur initialement associés à cette posture supposent d'être progressivement surmontés par la pratique, jusqu'à ce que celle-ci devienne la plus appropriée pour la concentration.

Le développement des postures de concentration vit le jour au début de l'ère védique. Les yogis de cette époque ne pouvaient pas atteindre un stade supérieur de concentration mentale sans le perfectionnement de ces postures de concentration. La plupart des noms qui leur furent donnés se retrouvent dans les Védas. La posture dite « prospère » (*svastikāsana*) est dérivée de *svasti*, qui signifie « succès » ou « prospérité » selon le Rig Veda. Elle est symbolisée par une croix équilatérale à quatre potences appelée le *svastika*, qui dans l'Inde chalcolithique dénotait le succès dans toute entreprise. De la racine *sidh*, qui signifie succès ou prospérité (Rigveda), émergea la posture dite « accomplie » (*siddhāsana*) une posture censée apporter la réussite de la concentration. Le terme *vira* signifie le héros selon le Rig Veda, celui ou celle qui est capable d'aller en profondeur dans la concentration avec une posture difficile. Il est utilisé pour désigner la posture du héros (*virāsana*).

Le terme *kamala*, mentionné dans le Atharvaveda et le Taittiriya-Samhita, signifie la couleur rouge caractéristique de la fleur de lotus. Cette couleur symbolise l'exploitation de l'énergie créatrice au sein d'une personne. Brahma, ou l'aspect créatif de la Conscience Suprême, est représenté par la couleur rouge et est assis dans la posture du lotus, *kamalāsana*. Ceci est également mentionné dans la Bhagavad Gita. Cette énergie créatrice s'exprime généralement au regard du monde extérieur qui reflète un mental oscillant. L'éveil, le transport et le contrôle de cette grande énergie sont nécessaires dans les étapes supérieures de la concentration. La posture la plus appropriée à cette fin est précisément *kamalāsana*. Ultérieurement, la posture *kamalāsana* a également été appelée *padmāsana* avec une connotation identique.

Les postures de concentration avec les jambes croisées étaient courantes en Inde à l'ère chalcolithique, elles sont représentées notamment sur des sceaux découverts à Mohenjo daro. La posture du lotus est également présente en Égypte comme élément d'une danse gymnique pendant l'Ancien Empire (environ 3000 à 2475 avant notre ère).

Les postures de concentration constituent un élément essentiel du Yoga octuple (Ashtanga-Yoga) et de ses applications dans les Mantra-Yoga, Laya-Yoga, Hatha-Yoga, et Raja-Yoga. D'autres postures de concentration apparurent au fil du temps. Dans le Hatha-Yoga, tout un système d'exercices basés sur les postures a évolué au-delà de l'élaboration des postures avec les jambes repliées

Rôle de l'exercice musculaire

L'exercice musculaire joue un rôle très important dans le contrôle et la convergence des activités de tous les systèmes fonctionnels à un niveau souhaité, ce qui permet d'utiliser correctement les

relations musculo-organiques existantes et qui sont développées en phases successives. L'approche la plus fructueuse est faite par l'augmentation, jusqu'à un certain point, du niveau d'action de la musculature fondamentale. Ceci s'obtient par des mouvements mesurés et des schémas précis dans lesquels les muscles et les autres systèmes fonctionnels sont en parfait équilibre. C'est ce qu'on pourrait appeler le niveau d'activité d'un corps sain. Dans une telle condition physique, l'endurance et l'immunité aux maladies sont portées à leur sommet.

Les mouvements fondamentaux du Hatha-Yoga sont exprimés par des formes spécifiques de mouvements impliquant notamment la colonne vertébrale, l'abdomen et le thorax. Pour favoriser efficacement l'organisme et contribuer à la promotion d'une santé optimale, ils sont exécutés en mode statique et dynamique. Plutôt que de chercher une spécialisation musculaire, ce type d'exercice vise un état naturel de santé et d'immunité. Dans la mesure où une spécialisation est souhaitable, celle-ci est toutefois réalisable, avec l'avantage de ne pas avoir d'impact négatif sur la santé.

Les exercices psycho-neuronaux du Hatha-Yoga comprennent des mouvements qui nécessitent habileté et maîtrise. Ils sont soit locomoteurs soit non locomoteurs, instrumentalisés ou non instrumentalisés. L'exercice psycho-neuronal implique les centres cérébraux supérieurs. Il développe la concentration mentale, l'attention, la maîtrise, la coordination et la vigilance et permet à l'individu d'effectuer aisément divers mouvements complexes. Économe en dépense énergétique il empêche toute stagnation. Formateur de la mémoire il développe la présence d'esprit, la capacité d'agir rapidement et d'autres facultés mentales. Dans un contexte éducatif, il est souhaitable d'appliquer l'exercice psycho-neurologique conjointement à tout exercice de la musculature fondamentale.

Mouvements posturaux du Yoga

Les mouvements basés sur les postures yogiques forment un système de mouvements non-locomoteurs, basé essentiellement sur la force d'un exercice qui inclut des éléments psycho-neuronaux. En développant et en utilisant pleinement le potentiel de ces postures et des mouvements de la musculature fondamentale, qui est intimement lié au développement organique, les mouvements posturaux jouent alors pleinement leur rôle dont la visée est le maintien d'un niveau élevé de santé et d'efficacité, ce qui est nécessaire tant pour une vie active que pour un ordre de pensée élevé.

L'efficacité des mouvements posturaux dépend en grande partie de deux principes majeurs: l'adoption d'une posture appropriée et une gamme de mouvements gradués. Il est opportun de choisir une position posturale appropriée à chaque étape du mouvement, faute de quoi son exécution correcte n'est pas possible. L'efficacité des mouvements dépend essentiellement du fait d'une exécution progressive. Au final, les mouvements sont effectués en exploitant au maximum leur potentiel, ce qui a pour cause une contraction ou une élongation totale des muscles impliqués. Certains exercices posturaux supposent des mouvements modérés tandis que d'autres seront utilisés au maximum. Une posture peut ainsi servir de transit pour une autre posture. Dans

certaines postures une contraction légère peut devenir une contraction de force moyenne pour aboutir à une contraction maximale. La résistance physique opère sans distinction de la posture adoptée. Aucun instrument n'est utilisé dans l'exercice postural. Les seuls facteurs directeurs sont certains types de postures et des mouvements associés à divers degrés de contraction.

La musculature fondamentale sur laquelle l'exercice postural est essentiellement basé consiste en trois éléments : la colonne vertébrale, l'abdomen et le thorax diaphragmatique. L'exercice postural vise aussi ces éléments - la colonne vertébrale, l'abdomen, le thorax et le diaphragme (notamment dans le *prânâyâma*). Ces derniers sont effectués à base de postures statiques destinées à la maîtrise de la respiration par des mouvements qui impliquent les muscles du thorax et du diaphragme. Les muscles des membres servent à effectuer le plus efficacement possible les mouvements posturaux de la colonne vertébrale ou de l'abdomen. Ce sont des exercices de posture fondamentaux. Il faut mentionner aussi des exercices de posture accessoires qui furent développés pour la musculature des membres. Ils peuvent être considérées comme complémentaires à l'exercice postural fondamental.

Pour obtenir des résultats satisfaisants dans l'exercice postural, il faut le pratiquer parallèlement au contrôle du souffle lequel est intimement lié au développement thoraco-diaphragmatique de la musculature fondamentale. Les exercices de contraction et de contrôle des muscles et les exercices de purification visent tout particulièrement la purification interne et la maîtrise de l'organisme.

Application pratique des exercices de Yoga

La forme dynamique de l'exercice postural est la toute première étape de l'exercice du Yoga ; elle favorise le bien-être et le développement des facultés physiques, elle prépare également le corps à travers le développement du niveau de la force, de l'endurance et de la flexibilité nécessaire à la perfection et le contrôle des postures, à une pratique réussie de l'exercice postural statique. L'exercice postural statique constitue en fait une forme avancée de la pratique du Hatha-Yoga, dans la mesure où il développe l'endurance qui est indispensable à un niveau élevé, et transforme le corps en un outil approprié pour la concentration.

.....

Détente (relaxation)

Effectuée consciemment avec le corps immobile, la détente est un état dans lequel le mental se libère de tout désir, de toute agitation et des pensées. Cet exercice typiquement yogique se distingue du sommeil, c'est un état mental et physique qui est volontairement inactivé. Sur le plan mental, la détente favorise la lucidité, elle développe la faculté de réfléchir et de se concentrer avec une plus grande maîtrise du mental. Sur le plan physique, elle permet l'épargne de toute dépense énergétique inutile et excessive et supprime les tensions nerveuses et musculaires. Pratiquée tout au long de l'exercice, la détente retarde la fatigue et la dette d'oxygène. Après l'exercice, elle élimine toute sensation de fatigue avec un sentiment de renouveau au corps et au mental.

Bien que la détente soit un état libéré de tout effort et le corps immobile et le mental serein, elle suppose cependant un certain effort conscient dans les phases préliminaires, car il est indispensable de familiariser tout son être à la tranquillité. La posture dite du cadavre (*décutibus dorsal*, ndlr) corps à plat sur le dos et bras reposant sur les côtés est tout indiquée pour une parfaite détente. L'élève doit d'abord trouver la position qui lui paraît confortable et ensuite, dans une parfaite immobilité, se libérer progressivement du flux de la conscience du corps. Avec le temps le mental devient alors inactif jusqu'à l'élimination de toute pensée qui permet de créer un vide mental. Le succès de cette maîtrise suppose une pratique régulière.

La détente peut également être pratiquée dans la position couchée sur l'abdomen (*décutibus ventral*, ndlr), debout ou en position assise avec les jambes croisées. Il est recommandé de toujours se détendre consciemment un bref instant au cours des différents exercices. La détente dans la posture du cadavre au terme d'une séance d'entraînement yogique est toujours bénéfique. Elle l'est également au terme d'un travail physique ou mental prolongé ou à tout moment de la journée.

Quand doit-on s'entraîner ?

Le moment de la journée le mieux approprié pour l'exercice postural dynamique, lorsque le but visé est le développement, se situe l'après-midi ou le soir (avant le dîner). Suivi de la période qui se situe trois ou quatre heures après le petit déjeuner. Il est possible de s'entraîner tôt le matin (avant le petit déjeuner) en cas d'indisponibilité plus tard. Le matin est spécialement approprié pour les exercices visant la maîtrise du souffle et pour les exercices posturaux statiques. Les exercices constitutionnels (pour le maintien de résultats acquis, ndlr) peuvent être pratiqués avant ou après le petit déjeuner ou le soir.

Si l'exercice postural est pratiqué dans la soirée les exercices constitutionnels pourront être pratiqués avant ou après le petit déjeuner. Si l'exercice postural est choisi dans la matinée l'exercice constitutionnel pourra se dérouler dans la soirée. Si l'exercice postural est pratiqué dans la matinée et la soirée (l'exercice statique dans la matinée et l'exercice dynamique dans la soirée), il sera préférable de pratiquer l'exercice constitutionnel après le petit déjeuner ou à tout autre moment. Il est important de se donner au moins une heure et demie avant de prendre son repas.

Occupations et exercice

Si les occupations du quotidien n'impliquent pas ou peu la musculature, il sera bon d'exercer tous les muscles du corps via différents exercices posturaux. Si certains groupes de muscles sont particulièrement utilisés dans une profession particulière, il faudra alors les exercer modérément en ajoutant des exercices posturaux mais sans pour cela négliger les muscles peu ou non utilisés. Toute occupation qui n'est guère pénible suppose l'adoption d'exercices contraignants et vice-versa.

.....

État de santé et exercice

Le type et la quantité d'exercice adoptés sont déterminés en fonction de l'état de la disponibilité de l'élève. Une mauvaise santé suppose une forme d'exercice légère, tandis qu'une personne en pleine possession de ses moyens commencera avec un programme plus contraignant. La personne de faible constitution soumise à un travail pénible devra se reposer et adopter un programme léger visant à améliorer sa santé. Dans l'impossibilité de se libérer de ses obligations il est préférable de limiter l'entraînement à quelques exercices constitutionnels. En règle générale, toute personne en mauvaise santé de débutera avec une forme appropriée d'exercice constitutionnel jusqu'à ce qu'elle retrouve la santé.

.....

Contre-indications

Il y a lieu de s'abstenir de tout exercice dans les cas de grande fatigue ou d'épuisement nerveux due à une surcharge de travail. L'organisme devra alors se reposer ainsi que dans les cas d'inflammations aiguës ou de maladies avérées.

Au cours d'une maladie aiguë l'organisme tente d'éliminer l'excès de toxines accumulées en portant au maximum les activités fonctionnelles de ses organes d'élimination. Le corps a alors besoin de toute son énergie à cette seule fin et aucun effort ne doit être déployé pour l'exercice physique ou pour une riche alimentation impliquant une effort digestif. L'énergie du système nerveux étant amoindrie, l'organisme n'a pas besoin d'une stimulation résultant de l'exercice car les activités fonctionnelles sont alors suffisamment accélérées.

D'une manière générale il est sage de s'abstenir de tout exercice au début d'une tuberculose, d'un ulcère gastrique ou intestinal, d'une polynévrite, d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques graves ou d'hydropisie. De même dans les cas de blessures graves, d'entorses notamment dans leur phase aiguë.

.....

Exercice et l'âge

L'exercice musculaire n'est pas seulement indispensable à l'âge adulte mais tout au long de la vie. Il va de soi que l'adaptation à l'exercice et ses bénéfices varient d'un âge à un autre.

.....

Exercices pour la femme

Pour être vraiment séduisante la beauté féminine ne saurait être le résultat de traitements artificiels. La beauté ne se reflète pas dans un visage couperosé, les yeux plissés et un corps décharné ou obèse. Pas plus les savons que les cosmétiques ou les vêtements ne sauraient cacher un corps sous-développé ou peu attrayant. La beauté idéale féminine se retrouve dans une beauté faciale portée par à un corps symétriquement développé. C'est un certain volume des muscles allié à une certaine quantité de graisses qui confère au corps une belle forme, le galbe, les courbes et une bonne santé qui tous sont des gages indispensables. Ce sont l'exercice, un régime alimentaire sain, la propreté interne et d'autres mesures visant la santé qui permettent le développement d'une vie saine et de la beauté.

.....

Facteur mental

Pour maintenir une santé optimale et un bon degré d'efficacité, il est indispensable d'adopter une attitude mentale positive. Un état mental négatif a un impact réducteur sur la vitalité ; il interfère avec les fonctions normales de l'organisme et réduit l'immunité aux maladies et la résistance du système nerveux.