

Le repos et le relâchement dans le yoga

La pratique posturale telle qu'apprise avec **Āchārya Sri T.K. Sribhashyam**, en formation **Yogakshemam**, propose de réaliser diverses techniques (prānāyāma, āsana et mudra) agencées de manière adéquate, non sans y insérer des instants de « repos » tenus en **śava āsana** (posture du cadavre) une à deux minutes sur le dos, avec le corps immobile, les paupières fermées et le mental neutre.

Cette petite pause se prend parfois aussi verticalement en **samasthiti** (*sama, égal et sthiti, stable et tenu*) avec les pieds serrés et les bras le long du tronc. Cela se fait par exemple entre deux postures debout s'il y a difficultés articulaires ou d'équilibre. Si la stabilité fait défaut, la position assise est alors privilégiée, soit en padma āsana (*lotus*) ou tailleur, soit en vajra āsana (*foudre ou diamant, colonne vertébrale*) assis sur les talons et dos redressé, soit en danḍa āsana (*bâton, colonne vertébrale*) éventuellement appuyé au mur. Cette assise est d'ailleurs privilégiée en toute fin de séance.

Mais, dans la mesure du possible, il s'agit d'être allongé à plat-dos avec les membres inférieurs et supérieurs tendus et resserrés, les bras au sol près du tronc, la tête alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton baissé vers la gorge pour étirer légèrement les vertèbres cervicales, avec une respiration normale par le nez. Ceci correspond à la position idéale pour une bonne circulation des énergies grâce au bon alignement des points vitaux.

Une fois le corps déposé, il sera question de chercher le calme intérieur par l'écoute du son qu'émet notre souffle ou par l'observation du mouvement spontané de notre respiration. Puis de le maintenir durant une centaine de secondes, un laps de temps effectivement nécessaire pour goûter à la stabilité du corps et à l'arrêt des tourbillons de la pensée.

Trouver cet état de lâcher-prise est une gageure, nous le savons bien puisque l'envie de se toucher le nez ou de tapoter le sol d'un doigt ou même de déplacer un membre complet se fait très vite sentir. Y parvenir est possible avec un temps d'apprentissage, l'objectif gardé en ligne de mire. Pour le côté physique en tout cas. Faire de même pour le mental demande un plus long entraînement car lorsque nous nous concentrons, le « vide » juste créé dans la tête cherche par tous les moyens à se combler avec des pensées, sensations, sentiments, associations d'idées, émotions...

Par ailleurs, śava āsana demande autant de rigueur que de tenue, dans l'alignement du corps et par la sollicitation musculaire pour garder les pieds joints, talons et si possible gros orteils en contact. Ces prérequis empêchent le relâchement mental qui advient par manque de vigilance.

Évidemment, s'il y a difficultés liées à la position allongée, comme des maux de dos, des problèmes d'oreilles internes ou de vertige, des sensations d'oppression thoracique ou d'angoisse, ou lorsque l'immobilité est difficile pour diverses raisons nerveuses, alors quelques

aménagements s'imposent selon le ressenti, avec les genoux pliés ou en se mettant sur le côté, ou en restant assis.

Après avoir lu ce qui précède, vous vous demandez sûrement l'utilité de ce temps de repos préconisé avant, entre chaque élément et en fin de pratique, surtout si votre effort physique est dosé judicieusement de manière générale, ni trop en force et volonté (avec le risque de se blesser), ni par manque de persévérance et rigueur (avec le risque de se lasser). Pour y répondre, en voici **les bienfaits**.

Pris à intervalles réguliers, śava āsana nous oblige à retrouver l'instant présent. En début de séance, il met de la distance entre les tourbillons du quotidien et l'espace privilégié à venir. Après chaque technique, il prolonge les effets particuliers juste obtenus (au niveau de la mécanique ou du fonctionnement des organes ou du processus de la pensée). Vers la fin, ses bénéfices seront plutôt d'ordre nerveux ou énergétique.

Notons que dans ce style de pratique, les āsana se font presque toujours avec la respiration ujjāyi, sauf en ce qui concerne śava āsana qui, comme déjà signalé, se fait en respiration libre par le nez. D'entrée de séance, leurs effets sont plutôt physiques mais aussi en focalisation et ancrage, alors qu'à mi-parcours, ils seront aussi physiologiques. À ce stade et avec l'ajout d'un ou deux mudra (ici, dans le sens *āsana particuliers*), les corps physiques, physiologiques et mentaux-émotionnels sont bien plus interconnectés (en lien) qu'en début de pratique.

Globalement, une pratique du yoga comme décrite ci-avant donne de l'énergie ou aide à recouvrer la forme. Elle calme les nerfs autant qu'elle apaise l'agitation mentale. Elle renforce la confiance et donne la détermination, la sérénité et l'unité intérieure, toute de joie et légèreté. L'harmonie donnée ainsi au corps se reflète alors dans un état d'esprit propice à la concentration, à la méditation et la recherche spirituelle.

Se sublimer n'est-il pas le but ultime du yoga ?

Vous le savez, chaque āsana est le fruit d'une observation attentive de quelque chose ou de quelqu'un (un minéral, un végétal, un animal, un sage...). Sa pratique permet de ressentir la vibration particulière, le rythme intrinsèque ou la qualité première qui habite l'entité modèle ou le sujet imité. Cela fait prendre conscience de l'altérité et qu'il existe aussi bien d'autres facultés que celles dont nous avons hérité ou que nous avons pu développer jusque-là.

Avec l'aide de la posture de śava qui, vu son nom, nous donne à imiter un cadavre, nous pouvons expérimenter un lâcher prise total égal à celui de la mort, un état qui dissipe définitivement toutes les émotions et tensions qui nous tenaient en haleine notre vie durant.

Concernant cette assise de repos, voyons encore ce qu'indiquent certains textes de référence tels que la **Haṭh-Yoga Pradīpika** (H-Y.P.), la **Gheranda Samhita** (G.S.) et la **Prānāyāma Dīpika** de **Sri B.K.S. Iyengar** (Lumière sur le Prānāyāma, L.P. ou P.D.) :

Pour la **H-Y.P.** (I.32), śava āsana est la posture du cadavre allongé sur le dos, expliquant qu'elle est *"la position de relaxation par excellence. Le sol doit être, plat, la colonne vertébrale droite, les paumes tournées vers l'extérieur (selon la manière traditionnelle de disposer les morts), le dos doit adhérer au sol comme dans le sommeil... pour dissiper la tension et la fatigue provoquées par l'exercice des āsana, et grâce à l'interaction du corps et de l'esprit, d'amener aussi la pensée à un état d'immobilité et de repos total."*

Puisqu'entre chaque élément d'une séance nous tentons de nous glisser dans cette condition post-mortem mais que, de fait, nous ne vivons pas encore, notre tradition propose de retourner les paumes vers le sol en guise d'humilité. Je signalerai ici la possibilité de relâcher les pieds de chaque côté de la ligne médiane du tronc mais en gardant les talons rapprochés afin d'éviter une possible crispation musculaire. Cependant et expérience faite, la rigueur demandée pour maintenir les membres inférieurs allongés dans l'axe de la tête et du dos, avec les pieds joints, aide grandement à ne pas partir dans les pensées, voire plus loin, ni ne laisse s'endormir puisque l'effort à fournir nous en empêche. De plus, avec l'habitude, cette tension n'en est plus vraiment une.

Pour la **G.S.** (II.19, posture n°11), elle est **mṛta āsana**, la posture de la mort : *"S'étendre à plat sur le dos comme un cadavre... Cette posture enlève la fatigue et calme l'agitation de l'esprit."*

De même pour **B.K.S. Iyengar**, (L.P. p.272), *"...il s'agit d'imiter un mort. Quand la vie a quitté un corps, il demeure en repos, incapable de faire un mouvement. En restant immobile pendant quelques temps et en gardant l'esprit inactif quoique légèrement conscient, on apprend à se relaxer. Cette relaxation consciente tonifie et repose le corps aussi bien que l'esprit."*

En résumé, quand śava āsana est bien exécuté, le corps, le souffle, le mental et l'esprit sont tournés vers le Soi, l'âme (Ātma), avec un équilibre retrouvé entre manas (faculté pensante), buddhi (faculté d'intelligence) et ahaṃkāra (ego). Tout cela, englobé dans la pensée (cit) et la conscience, se trouve alors en état de tranquillité (samāhita citta), celui-là même recherché pour méditer.

Et pour conclure avec lui, (**B.K.S.I / P.D.** Ibid.) disons que *"cette posture apparemment facile est une des plus difficile à maîtriser."*, mais ça en vaut la peine.

Lucie Pfefferlé

Baar, le 13 décembre 2024

Si vous souhaitez connaître la fiche technique de śava āsana, elle est à votre disposition sur www.bansuriyoga.ch dans le N°19 du Yoga Bulletin (parution de mi-décembre 2024).