



## voie de l'écoute

# GÉNÉRALITÉS SUR LES ÂSANAS ET LES MUDRAS

hNous ne sommes pas le propriétaire de notre corps, nous en sommes l'administrateur. Pour une gestion équilibrée, nous devons faire connaissance avec cette extraordinaire machine. Dans cette exploration, le corps devient un objet : cette évidence apporte déjà un espace de liberté. L'investigation nous amène à réaliser combien le corps est conditionné. Héritage de tout notre passé, cette mémoire se rencontre sous la forme de tensions, réactions ou agressivités. L'ouverture sans attente ni pression dans laquelle, peu à peu, cet objet-corps va pouvoir se délivrer de ses limites n'a rien à voir avec une amélioration, ni une fabrication, car le corps d'espace qui se révèle est originel. Cette liberté se dévoile dans un lâcher-prise, un abandon de nos défenses, non dans une optique de développement personnel.

Les différents âsanas n'ont pas été créés arbitrairement, mais révélés dans une attention non encombrée aux premiers rishis. Ils correspondent à une efficacité maximum de la structure corporelle, mentale et affective. Le temple indien s'est révélé à partir d'un point, la conscience, puis s'est dévoilé dans le temps et l'espace selon une expression spécifique de celle-ci: yantra, pour en formuler les modalités de différenciation et de résorption. De même, la position rituelle est sortie du silence pour en révéler certains aspects dynamiques. Ces expressions se dévoileront lors de l'écoute de l'âsana. Réalisé libre de toutes tensions, celui-ci permet une réorchestration des différents corps, et cette purification n'est autre que le chant de la conscience sur ces niveaux. Si, au début, en raison de nos habitudes, de notre vie de défense et d'agression, la prise de l'âsana apparaît souvent conflictuelle ou impossible, cette difficulté ne se maintiendra généralement que peu de temps, car il ne s'agit pas d'apprendre ou d'ajouter quelque chose d'extérieur au corps, mais de redécouvrir des axes de liberté déjà inscrits en nous.

Cette révélation de l'âsana comme actualisation d'une liberté déjà présente est la base de la technicité de cette approche. On comprend mieux que les notions d'effort, d'intention, si présentes dans les systèmes qui s'imaginent amener quelque chose de nouveau au corps lui soient étrangères. La purification de la structure corporelle et mentale se fait donc naturellement. Ce processus s'impose, se prend en charge et se réalise sans besoin de volition, Expression dans le senti de notre liberté intrinsèque, cet accomplissement non psychologique n'est finalement que le jeu de l'énergie qui, après s'être cristallisée, objectivée, retrouve sa liberté. Telle est l'activité cosmique, le grand geste du dieu suprême qui se transpose dans tous les étages de la vie et particulièrement dans cet art si intime.



## voie de l'écoute

Explore le corps, tel un architecte allant de pièce en pièce sans négliger aucun espace, puis laisser tous ces volumes s'intégrer dans l'ensemble. Sans interférence de l'agréable et du désagréable, d'aimer ou de ne pas aimer, la non participation psychologique à la posture est l'espace indispensable pour découvrir les subtilités de cet art. Le monde est le reflet de la conscience, le corps en est la représentation la plus extrême: c'est à cette contemplation que nous amène l'art du yoga.

**Tiré de Corps de vibration, corps de silence. Yoga d'Eric Baret**