

Prithivi, la Terre : la force tranquille

Prithivi nous soutient, nous nourrit. Elle a cette capacité bienveillante à transformer nos déchets en nectar. Elle nous donne une stabilité sans faille grâce à la force de gravité. Nous nous y abandonnons quand nous lâchons prise dans notre sommeil. La Terre traverse les temps, se régénère pour nous offrir abondance de nourriture. Lorsqu'elle est respectée, par la permaculture par exemple, sa générosité se décuple. Malgré certaines techniques humaines invasives pour puiser ses ressources, elle garde sa force tranquille, bien que, parfois, elle révèle sa puissance par des tremblements de terre. Respecter la Terre du macrocosme est en résonance avec le respect de notre terre individuelle. Prendre conscience de notre terrain, notre terreau, c'est prendre conscience de notre corps physique. PAR ISABELLE HERNANDEZ

Dans notre corps physique, l'élément Terre correspond à la structure dense, nos os, cartilages, muscles, ligaments, cheveux, ongles... Sur le plan psychologique, elle consolide notre stabilité émotionnelle, notre résistance aux événements de la vie. Elle nous enracine dans la matière, elle est le matériau de construction de notre « incarnation », qui nous permet d'habiter le véhicule qu'est le corps physique.

Prithivi va canaliser nos excès de feu, tempérer les « tempêtes » qui traversent notre existence, en soutenant notre stabilité et notre endurance. C'est le terrain dont il est indispensable de préserver la fertilité pour que nos graines puissent germer.

Le « corps » du yogi le plus proche de l'élément Terre est le corps physique. Il est essentiel qu'il soit fort, stable et harmonieux, afin

que les énergies plus subtiles y circulent librement. Nous pourrions croire que la profondeur trouve sa place dans le corps subtil. Mais comment un arbre peut-il s'élever si ses racines ne sont pas pleinement enracinées dans la matière, la Terre ?

Influences « Terre » selon la constitution ayurvédique

Les différentes constitutions n'ont pas la même relation face à *Prithivi*. Les personnes à dominantes *kapha* (Eau + Terre) sont plutôt bien charpentées, solides et stables psychiquement. Elles auront tendance à accumuler et avoir un « excès de Terre ». Elles devront donc être vigilantes à son accumulation.

Les constitutions *pitta* (Feu + Eau) sont de charpente moyenne, plutôt athlétique, et de nature active. La Terre sera une grande alliée pour elles, car elle leur permettra d'avoir un physique solide, et de canaliser leur « Feu » physique

et psychique, qui a souvent tendance à partir en excès (terrain inflammatoire, irritabilité...). Les *pitta* auront donc intérêt à « nourrir » cet élément.

Les constitutions *vata* (Air + Éther) ont des corps plus légers, sensibles, plus mobiles. Le lien à la Terre est, pour eux, indispensable : cela les aide à s'incarner, s'enraciner, trouver une stabilité émotionnelle. Si les *vata* ne renforcent pas cet élément, ils pourront facilement être « ballottés » par des fluctuations venant de leur environnement, des événements... La connexion à la Terre équilibrera leur quotidien.

Prithivi en excès ou en insuffisance

Prithivi, en excès, se traduit par de la lourdeur, de l'inertie physique et mentale, une prise de poids. Dans ce cas, le brosseage à sec sera le bienvenu, le matin à jeun. La stimulation de la brosse va réchauffer, « réveiller » l'élément

Terre qui s'est accumulé pendant la nuit. L'alimentation sera allégée, en réduisant largement des produits lourds à digérer, produits laitiers, protéines animales, et favorisant des épices pour stimuler le métabolisme et pour qu'il puisse se défaire du « trop plein ». La marche ou l'activité physique sera essentielle pour éviter l'accumulation de Terre. Nous pourrons aussi nous défaire de vieux cartons dans notre lieu de vie pour « alléger » cet élément dans notre environnement.

Prithivi, en manque, marquera un corps physique maigre, une densité osseuse faible, une endurance limitée. Le renforcement sera donc indispensable. Si cet élément est en manque, ce sont les fondations soutenant l'ensemble qui « peinent ». Si les fondations d'une maison ne sont pas solides, c'est toute la maison qui est fragilisée. La marche ou se « tapoter » le corps renforcera la structure. Masser les pieds avec



de l'huile de sésame ou faire rouler une balle de tennis sous la plante des pieds va renforcer ce contact avec la Terre. Des techniques yogiques comme *mulabhandha* vont renforcer énergétiquement notre base. Lorsqu'il y a une insuffisance de *prithivi*, privilégier une alimentation plus riche à bases de céréales semi-complètes ou complètes et des huiles végétales de 1re pression à froid.

Équilibre d'*apana vayu*

Apana vayu nous permet l'élimination vers le bas des selles, de l'urine, des menstruations. Il est essentiel au bon équilibre de notre Santé. Constipation, diarrhée, menstruations douloureuses... sont des signes de déséquilibre d'*apana vayu*. Si *prithivi* est perturbée, cela impactera directement le bon fonctionnement de l'élimination. Trop de stagnation dans le bas de l'abdomen peut provoquer de la constipation. Un manque de Terre peut se traduire par des selles peu formées, un manque d'enracinement. Les pratiques de yoga vont nous permettre d'agir largement sur *apana vayu* via les *bandha*, *asana*, *pranayama*...

PRATIQUE POUR RENFORCER ET RÉÉQUILIBRER PRITHIVI

L'orientation de cette pratique va nous mener vers des postures statiques pour renforcer l'élément Terre. À pratiquer idéalement en extérieur au pied d'un arbre.

① SUKHASANA AVEC PRITHVI MUDRA

- Pouce et annulaire en contact. Les autres doigts sont en contact avec le sol.
- Respiration avec *mulabhandha*. IN, périnée relâché. À l'EX, le périnée est « aspiré » (contracté) sur la durée de l'EX – 8 respirations

② DEBOUT - SE TAPOTER « FERMEMENT LE CORPS »

- Activer, stimuler et renforcer l'élément Terre dans le corps.



■ Magnifique symbole de Prithivi, le chêne de Tronjoly, Arbre sacré de plus de 1 300 ans en Bretagne

③ VRIKSHASANA, POSTURE DE L'ARBRE

- Posture avec *mulabhandha* à l'EX pour renforcer la stabilité.
- Mains en *apana mudra*. Pouce en contact avec l'annulaire et le majeur.
- Une fois que l'équilibre est stable, fermer les yeux. 8 respirations.

④ ADHO MUKHA SVANASANA, CHIEN TÊTE EN BAS, AVEC TRIBANDHA

- Installer les *tribandha* sur poumons vides, une respiration sur 2. 8 respirations

⑤ RENFORCEMENT AVEC KUMBAKHASANA

- 8 respirations en *kumbakhasana* puis 8 respirations en *vasisthasana* à gauche
- Reprendre à droite

⑥ MAKARASANA, VARIANTE SUR LE VENTRE

- - 8 respirations. S'imprégner de la force, du silence et du calme de *prithivi*

⑦ APANASANA, POSTURE DE L'ÉLIMINATION

- - Égaliser l'IN, l'EX et la suspension à vide. 8 respirations

⑧ SAVASANA

- « S'abandonner » à la Terre comme le ferait un nourrisson dans les bras de sa mère.

Dans le prochain numéro, nous poursuivrons avec l'exploration de *prithivi* à travers les *mudra*, *chakra*, *mantra*...

Isabelle Hernandez, praticienne en Ayurveda, professeur de Yoga, formatrice « Yoga & Ayurveda » : www.yogamrita.com, www.institutayam.fr

