

# Agni le Feu et Manipura chakra la cité des joyaux

Si la Vie naît de l'Eau, elle se construit grâce au pouvoir transformateur de l'élément Feu et du Soleil. Agni habilite le corps et le mental à convertir la matière et l'énergie en une forme utilisable pour entretenir la Vie. Dans la tradition indienne, le Feu est aussi le messenger entre le monde physique et les mondes supérieurs, car il existe sur trois plans : la terre, en tant que feu, l'atmosphère, en tant que lumière, et le ciel, en tant que soleil. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

La puissance d'Agni peut se révéler destructrice (incendie) ou chaleureuse (feu de joie). Bien que le Feu possède des qualités sattviques, de par sa lumière, il est essentiellement rajasique. Selon l'Ayurveda, Agni est à la base de toute digestion, d'ordre physique (nourriture), psychologique (émotions, expériences), intellectuelle (savoir) ou même spirituelle.

L'élément Feu est associé au troisième chakra, manipura (la « Cité des joyaux »), le lotus aux dix pétales, situé à la hauteur du nombril. Pendant la vie intra-utérine, le cordon ombilical nourrit le fœtus. Le nombril, nabhi, en est la mémoire et la marque du lien avec la mère, l'ascendance, ainsi que la cicatrice de la séparation. Nabhi désigne le moyeu de la roue, le centre. Il symbolise l'autonomie et l'ego.

Manipura est relié au sens de la vue, au discernement et à l'intelligence, ainsi qu'à la faculté de locomotion, qui permet de se déplacer vers la chose vue. Manipura déploie force de volonté et rayonnement vers le monde extérieur. Son yantra, un triangle rouge pointé en bas, symbolise Agni et la Shakti. Il est associé à Braddha Rudra, le vieux Shiva, qui incarne le pouvoir de destruction. L'air courroucé et la peau recouverte de cendres, il est assis sur une peau de tigre, ce qui signifie qu'il a maîtrisé le mental et les désirs. Sa shakti, Lakini, a trois têtes car sa vision réunit les trois plans : physique, astral et céleste. Le maître du troisième chakra est Agni (ou Vahni), dieu védique de l'élément Feu, à deux têtes, pour représenter les effets bénéfiques et destructeurs du feu. Il est immortel et possède l'éternelle jeunesse, car il renaît chaque jour de la friction entre deux bâtons. Le bélier, porteur du son « Ram », incarne le caractère fort, impulsif, passionné et colérique de la personnalité en lien avec manipura. Le son « Ram », sur le plan spiri-

tuel, représente le dharma, l'Ordre cosmique et, sur le plan psychologique, il correspond au mental, à l'intellect et à la discrimination. Le Feu de la pratique « cuit » et purifie le Hatha Yogi sur les plans physique, énergétique et spirituel. Lorsque apana, uni au feu, s'approche de prana (de nature chaude), une chaleur intense se déploie dans le corps. Alors, la kundalini endormie, échauffée, se réveille. Maîtrisé, le Feu permet l'Union (yoga) de la Lune (Soma) et du Soleil (Surya).

## PRATIQUE DE YOGA POUR AGNI ET MANIPURA

Une attention particulière sera portée sur la région abdominale, avec des pratiques comme uddiyana bandha (ligature de l'envol), agni sara (brassage du feu), bhastrika (soufflet), kapalabhati (crâne qui brille). On recherchera les postures qui assouplissent le diaphragme (torsions, étirements latéraux), ainsi que les postures qui renforcent la sangle abdominale et les flexions avant. Les postures de renforcement génèrent de la chaleur (prana agni) et, qui plus est, tenir

ces postures sur la durée renforce la volonté, la confiance et l'estime de soi. La visualisation du soleil, du feu ou de la lumière, la répétition du son « Ram », viennent compléter l'ensemble.

### ① AGNI SARA - variante du brassage du feu sur poumons pleins

- Debout, pieds joints, doigts croisés. Inspir : monter les bras, les clavicules se soulèvent. Rétention poumons pleins : rentrer/relâcher les abdominaux de façon rythmique, 20-30x, selon les possibilités.
- Expir : relâcher l'abdomen, puis les bras Respirer quelques fois. Puis répéter 1 x.

### ② KAPALABHATI respiration du crâne qui brille

- Faire 3 cycles de 50 à 100 expirations rapides et précises : le ventre rentre. L'inspiration est spontanée : le ventre relâche.
- Après chaque cycle, inspirer et faire une suspension poumons pleins de plusieurs secondes.
- Visualiser la lumière au niveau de la tête... clarté mentale.



①



②



③



④ - a



⑤



⑥



⑦



⑧

## ③ SIMHASANA – Lion

- Assis sur les genoux, chevilles croisées et mains à plat au sol devant soi, doigts dirigés vers les genoux.
- Monter le regard vers le point entre les sourcils, bouche grande ouverte et langue tirée. Respirer par la bouche et sur chaque expiration, rugir depuis l'arrière-gorge plusieurs fois.

## ④ KUMBHASANA (plan incliné sur les avant-bras)

OU HAMSASANA (cygne)

OU MAYURASANA (paon)

- Essayer une ou deux de ces trois postures, la plus simple étant la première (a).
- Tenter la deuxième (b), poignets rassemblés, doigts dirigés vers l'arrière, coudes rapprochés, en appui sur le nombril et jambes tendues.
- (c) Si possible, translater le poids vers l'avant et décoller les jambes tendues.

## ⑤ NAUKASANA (barque)

- Couché sur le ventre, bras étirés vers l'avant.
- Inspir : soulever le haut du tronc, les bras et les jambes tendus.
- Écarter les pieds de 10 cm et respirer plusieurs fois.

## ⑥ GURU PRANAM (salut au maître)

- Reposer le front au sol, jambes jointes, bras étirés en prière, respirer doucement dans cette mise à terre du corps et du mental.

## ⑦ NAVASANA (bateau)

- En équilibre sur les ischions, genoux ensemble, décoller les orteils de quelques centimètres, avancer le ventre vers les cuisses pour ne pas arrondir le dos.
- Si c'est facile, monter jambes tendues et bras à l'horizontale. Sur chaque expiration, rentrer l'abdomen comme pour contenir la flamme d'Agni en son siège.

## ⑧ KROUNCHASANA – Héron

- Assis entre les talons (*virasana*) ; pieds dans le même axe que les jambes. Si genoux sensibles, surélever le bassin avec un bloc.
- Amener le genou droit vers la poitrine, attraper le gros orteil avec index et majeurs, puis étirer la jambe devant soi, regard vers le gros orteil. Rester 1-3 minutes, puis changer de côté.

## ⑨ ARDHA MATSYENDRASANA – demi-posture de Matsyendra

- S'asseoir à gauche des talons et passer la jambe droite par-dessus le genou gauche. En appui sur les ischions, tourner le tronc à droite, placer la main droite au sol derrière soi et le bras gauche sur la cuisse droite.
- Visualiser le Feu en *nabhi*. Inspir, expansion de la flamme, expir, rassembler la flamme au nombril. Rester 3 à 10 minutes, puis changer de côté.

## ⑩ MUSHTIKAM MUDRA (Mudra des poings)

- Assise en *vajrasana* (diamant). Faire des poings avec les mains, pouces vers l'extérieur. Mettre en contact le dos des phalanges médianes et la base des mains. Joindre les pouces étirés vers le haut, sur toute leur longueur. Placer les avant-bras contre l'abdomen, épaules basses et reculées.
- D'abord chanter, puis murmurer, puis répéter mentalement « Ram ». Poursuivre avec une assise silencieuse, le regard intérieur dirigé vers *nabhi*.



Bonne pratique !

Michèle Lefèvre,  
école Yogamrita (membre FIDHY)  
[www.yogamrita.com](http://www.yogamrita.com),  
[www.yogamritayogachezsoi.fr](http://www.yogamritayogachezsoi.fr)



④ - b



④ - c



⑨



⑩