

Âkâsha, l'espace et Vishuddhi, cakra de la purification

L'espace est indispensable à la manifestation des quatre autres éléments. Âkâsha est la distance qui permet de délimiter toute chose d'une autre. Tout comme l'espace du cosmos emplit l'infini et sépare les corps célestes, nos atomes sont constitués de particules... et surtout de 99,99% de vide ! Ainsi, l'univers est essentiellement constitué d'âkâsha. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

L'Éther est passif... toutefois, on sait que l'univers s'expand depuis le big bang originel. Dans le corps, âkâsha remplit creux et porosité. Sur le plan psychique, la clarté, la conscience et *shânti*, le sentiment de paix, déploient la sensation d'espace intérieur.

L'Espace est associé à *vishuddhi*, le *cakra* laryngé, et donc au sens de l'ouïe, à la parole et à l'expression, sous toutes ses formes, dont l'art. La capacité à mettre en mots les ressentis, à discerner, constitue une étape sur le chemin vers la connaissance de soi, reliant le cœur à l'intellect. L'expression sonore englobe le bruit, la parole, le chant, la musique. Mais gardons à l'esprit que le son tire sa force du silence, d'où il émerge et où il se fond à nouveau. Le silence, les grands espaces, les temps d'arrêt, nous mettent en relation intime et immédiate avec l'immensité de l'univers. Cette expérience affermit le calme et relie à ce grand Tout, dans sa dimension sacrée. Le *vishuddhi cakra* est associé à *jana loka*, le plan créateur ou mental.

La déité du *vishuddhi* est Pancavakra Shiva, le Shiva à cinq têtes, chacune correspondant à l'un des cinq sens et aux cinq éléments. Ainsi les éléments existent à l'état potentiel dans l'âkâsha, puis la pensée/parole créatrice déploie l'Univers. Le mot *vishuddhi* se compose de *visha*, poison, impureté, et de *shuddha*, purification. Ce lieu correspond à la purification préalable de la personnalité, nécessaire à l'établissement dans l'Unité du Soi Universel.

PRATIQUE DE YOGA

La pratique va engager la région gorge, nuque, bouche, langue, oreilles et la thyroïde, responsable du métabolisme, entre autres. Dans cette zone du corps siège *udâna vâyu*, le souffle ascendant, associé à la croissance, la verticalité, l'expression, la voix, l'effort, la volonté, l'enthousiasme. Le *bija* « HAM » connecte au souffle et à *prâna* (l'énergie vitale).

Pour s'intérioriser avec l'élément Espace, respirer lentement en

ujjâyi pendant toute la pratique posturale et placer des suspensions de 2 secondes avant et après chaque inspir/expir. Privilégier les *âsana* qui pressent la gorge (les traductions se trouvent dans la pratique) : *viparîta karanî*, *sarvângâsana*, *halâsana*, *dvipâda pîtham*, *setu bandhâsana*, ou étirent cette région : *simhâsana*, *matsyâsana*, *ushtrâsna* (chameau), sans oublier *jâlandhara bandha* (ligature de la gorge) et *bhrâmarî*. Le chant de *mantra* est excellent. La méditation relie à l'Infini et les *hasta mudrâ* favorisent la méditation. L'écoute des sons intérieurs est une merveilleuse forme d'exploration de l'espace intérieur.

1 SIMHÂSANA - LE LION

- Chevilles croisées, s'asseoir sur les talons, mains sur les genoux, doigts étirés et écartés.
- Monter le regard vers le point entre les sourcils et tirer la langue. Inspir.
- Expir : par la bouche, dans un rugissement n'engageant pas les cordes vocales « HHHAAA », à partir du plexus solaire. 3 à 9 fois.

2 BÂLÂSANA ET PUSHANJALI MUDRÂ L'ENFANT ET LE SCEAU DE L'OFFRANDE DE FLEURS

- Assis sur les talons, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut.

3 BHUJANGINI MUDRÂ LE COBRA FEMELLE

- Allongé sur le ventre, front et mains à plat au sol, épaules tirées en arrière et omoplates rapprochées : inspir.
- Expir : monter dans le cobra avec le son « KSSS » aussi long que possible, engager *mula bandha*. Inspir : reposer le front au sol. 3 à 6 fois.

4 DVIPÂDA PÎTHAM LA TABLE À DEUX PIEDS (A) OU SETU BANDHÂSANA PONT LIÉ (b)

- Pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin. Presser les pieds dans le sol et monter le bassin. Croiser les doigts les uns dans les autres ou attraper les chevilles pour ouvrir plus encore les aines et la région thoracique. Concentration en *kantha*, l'espace de la gorge.



1



2



3



4 - A



4 - B



5



6



7



8

5 SARVÂNGÂSANA

POSTURE DE TOUS LES MEMBRES

- Sur le dos, bras le long du corps, monter les jambes et le bassin.
- Soutenir le dos avec les mains, en verticalisant la posture et en rapprochant les coudes.
- Rester quelques minutes dans la posture, selon ses possibilités. Maintenir la concentration en *kantha*.

6 HALÂSANA - LA CHARRUE

- Puis descendre les jambes et poser les pieds derrière la tête, si possible.
- Bras au sol, entrelacer les doigts les uns dans les autres. Rester dans la posture quelques minutes.
- Puis désentrelacer les doigts, et freiner la descente, en pressant les bras au sol et en utilisant les abdominaux.
- Reposer le dos, vertèbre après vertèbre sur le sol, puis le bassin et les jambes.

7 MATSYÂSANA - LE POISSON

- Placer les bras sous le bassin, paumes des mains au sol, coudes proches l'un de l'autre.
- Sur l'inspir, soulever le tronc et la tête.
- Sur l'expir, poser le sommet de la tête au sol. Repousser le sol des coudes.
- Respirer plusieurs fois, lentement et profondément. Puis soulever la tête, dégager les bras.

8 SHAVÂSANA - LE CADAVRE

- Rester quelques minutes allongé sur le dos pour clore la pratique posturale, avant de passer à la pratique assise.

9 BHRÂMARÎ

LA RESPIRATION DE L'ABEILLE

- Boucher les oreilles avec les index. Inspir par le nez.
- Expir : produire le son du bourdonnement de l'abeille, à partir du fond de la gorge, bouche fermée, mâchoires desserrées.

- Stabiliser le son, afin qu'il soit lent et régulier. Poursuivre environ 2 à 5 min.

40 NÂDA ANUSANDHÂNA INVESTIGATION DU SON

- Pour écouter des sons intérieurs, se tenir accroupi ou assis sur un support, coudes sur les genoux, boucher les oreilles avec les pouces et fermer les yeux.
- Pendant plusieurs minutes, écouter avec attention tous les sons qui émergent, en privilégiant ceux qui viennent du côté droit, et en essayant d'en capter les manifestations les plus subtiles... ou le silence.

41 SHANKHA MUDRÂ LE SCEAU DE LA CONQUE

- Main gauche devant soi, doigts les uns contre les autres, attraper le pouce de la main gauche avec les quatre doigts de la main droite. L'extrémité du pouce droit toucher l'extrémité du majeur gauche.
- Placer la *mudra* devant le sternum. Pendant quelques minutes : inspir par le nez en *ujjayi*, expir en chuchotant le son « *ham* » lentement.



42 HAMSA GÂYATRÎ INVESTIGATION DU SON

- Tout d'abord chanter le *mantra* (vidéo sur le blog yogamrita), puis le murmurer, puis le chuchoter, puis le répéter mentalement et, enfin, écouter le silence, dans une quasi-suspension de souffle.

Om hamsa hamsaya vidmahe

Paramahamsaya dhimahi

Tanno hamsah pracodayat

Om : son primordial - *hamsa(ya)* : cygne, symbole du soi - *vidmahe* : nous connaissons, nous comprenons - *paramahamsa* : soi universel - *dhimahi* : nous méditons sur - *tanno hamsah pracodayat* : qu'il nous illumine.

Bonne pratique!



9



10



11



12