

Asana: La Posture

There are no translations available L’ASANA permet de réaliser une première unité car son premier but est de permettre au corps d’être plus perméable à l’énergie : tout trouble du corps provient dans la perspective yogique d’un dérèglement de la circulation de l’énergie dans le corps. Ce dérèglement engendre des blocages. L’asana agit alors à deux niveaux :

* au niveau énergétique car il fait circuler ou recirculer l’énergie là où il y a blocage * au niveau physique, il agit sur la colonne vertébrale que les asanas maintiennent souple et élastique. La rigidité de la colonne vertébrale, c’est ce que combat d’abord le Hatha yoga car une colonne qui perd sa souplesse est un signe de dégénérescence puisqu’elle commande les fonctions importantes et que les autres parties du corps se partagent les fonctions secondaires. La rigidité corporelle indique une vie réduite au niveau cellulaire, organique et psychique. L’asana agit également sur le système nerveux car il équilibre les systèmes sympathique et parasympathique, sur le système endocrinien et sur les organes internes tout autant que sur les muscles, la respiration, la circulation, et ce par compression, étirement, stimulation, décongestionnement et irrigation accrue du cerveau (importance des postures inversées qui irriguent le cerveau). *Il agit aussi au niveau mental et émotif car l’on sait qu'a chaque partie du corps physique correspond une partie psychique. Certains yogis disent qu’en cas de maladie ou de douleur, la région physique atteinte révèle une résistance d’une partie psychique. Il suffit donc de connaître les correspondances entre les régions physiques et psychiques pour connaître la cause de la maladie. La cage thoracique, par exemple, est étroitement reliée à la confiance en soi ou à l’angoisse. Une cage thoracique repliée, étriquée, est fermée à l’énergie et reliée à la timidité, à une tension intérieure et l’angoisse. Autre exemple, on s’est rendu compte dans la nouvelle science de la gymnastique psychanalytique dont la "gestalthérapie" ou l’antigymnastique sont des facettes, que le bassin et l’articulation coxo-fémorale étaient reliées à la sexualité. Le travail de coordination entre le mouvement et la respiration, la concentration aboutissent avec le temps à une décontraction maximale physique et à la stabilité mentale et émotionnelle. Lorsque la décontraction maximale est atteinte, la posture (certaines peuvent être justement la source de réaction émotionnelles) peut se faire facilement et l’on peut dire que l’énergie circule alors librement. Ainsi par le réveil de "zones mortes" (blocages), l’asana libère des souvenirs inconscients, en libérant les émotions il développe ainsi l’équanimité, l’égalité d’âme en toute circonstance, Les pratiquants du yoga apprennent à réagir calmement en situation de stress, peur, dépression etc... Il existe en Inde de nombreux hôpitaux où l’on soigne par le yoga. Le gouvernement indien en a tellement compris l’importance qu’il l’a introduit à l’école (à titre de prévention de la maladie). C’est que, comme les textes classiques l’affirment, le yoga n’est pas réservé aux mystiques ou à l’ermite, mais concerne chacun ; qu’il possède de nombreuses voies mais que toutes se rejoignent au sommet et qu’on doit intégrer différentes méthodes pour une réalisation de soi plus complète.