

Surya namaskar : La salutation au soleil

"Homme souviens-toi que tu n'es que lumière et que tu retourneras Lumière" (Hermès Trismegiste)

SYMBOLISME RELIE AU SOLEIL. La simple contemplation du ciel suffisait à provoquer dans la conscience de l'homme primitif une expérience religieuse. La vastitude et la hauteur de la voûte céleste étaient à elles seules génératrices de peurs, de questions, de respect, de désir de transcendance. L'homme peupla alors les cieux d'êtres surhumains, de dieux, par l'intermédiaire desquels il put s'adresser au ciel et essayer grâce à des rituels (sacrifices, fêtes) de se concilier ses faveurs, sa clémence. Parmi les planètes et les millions d'étoiles visibles, la position, la taille et les fonctions du soleil devaient tout naturellement amener à occuper une place d'importance dans les religions des premiers-âges. Bien que très répandu dans le monde, le culte solaire est plus particulièrement développé en Egypte, en Asie, en Europe archaïque ainsi qu'au Pérou et au Mexique. Considéré comme "oeil du Dieu Suprême" ou encore comme "son fils", par certains peuples, le soleil était investi d'une tâche de création et parfois même assimilé à l'auteur de la création cosmique". Par exemple en Inde, les Korku, (groupement issu des peuples Munda, de l'ouest du Madhya Pradesh et du Mahârâshtra, d'environ 200000 personnes, divisé en quatre groupes exogamiques), de foi hindoue, adoraient le soleil et la lune, se prétendant "fils du soleil", issus de l'union de ces deux astres dominant les cieux. La vénération portée au soleil provenait de la peur ancestrale provoquée par la disparition du disque de lumière à l'horizon, entraînant la nuit effrayante, mystérieuse, l'effacement du monde des formes, suivie, à l'aube de son éternel retour, ressuscitant toute chose : alternance visible du sommeil et du réveil de la vie, de l'intériorité et de l'extériorité. Comme son passage dans le monde des ténèbres affectait jamais sa forme ronde, contrairement à celle de la lune qui diffère tout au long d'un cycle de vingt-huit jours jusqu'à totale disparition, il lui fut conféré un rôle d'initiateur : le soleil avait le pouvoir de guider les âmes à travers l'obscurité jusqu'à la clarté nouvelle. Naturellement pareil à tous les dieux inventés par les hommes, le soleil possédait pouvoir "nourrisseur", "créateur" de par sa chaleur et sa lumière, mais également un pouvoir "destructeur" provoqué par leur excès (sécheresse). C'est pourquoi, afin de préserver la vie, la lune (symbolisant la fertilité liée à l'eau) et le soleil étaient très souvent inséparablement honorés dans les rites primitifs. Ce rôle dynamique et fécondateur permit d'ailleurs à cette hiérophanie (rite, forme divine) de perdurer. Le Hatha-Yoga, et le Yoga de l'Energie en particulier, nous proposent par la pratique de nous relier à ces deux astres, définissant dans le corps de l'homme des canaux (Nadi) d'énergie spécifiques à chacun d'eux. Particulièrement Ida (lunaire) et pingala (solaire) représentent la possibilité d'harmoniser ces deux énergies, et de réaliser leur harmonie dans notre intériorité. Pour l'Inde, le soleil représente la demeure du Purusha, de Brahma, de l'Atman, de l'esprit universel. Le soleil est tout cela bien sûr, mais il ne faut pas omettre l'émotion naissant devant le spectacle saisissant de splendeur qu'il offre depuis la nuit des temps aux regards émerveillés des hommes. Et si les rites archaïques se sont évanouis, il en reste pas moins qu'à notre époque son adoration provoque chaque année la ruée de milliers de vacanciers aspirant à "ardeur de ses rayons" ! La salutation au soleil est un hommage rendu à sa générosité, dispensatrice de lumière, de beauté, de chaleur, de vie, pour tout homme qu'il soit un prince ou un manant, un saint ou un larron. ORIGINE DE SURYANAMASKAR. L'origine de Suryanamaskar (surya = soleil, namaskar = salutation) serait attribuée aux Perses. Ce peuple, en effet, connut une religion monothéiste dont le Dieu Suprême "Ahura-Mazda" était appelé "Seigneur de la lumière et du ciel", il en continua pas moins à idolâtrer des dieux primitifs tel que Mithra (le soleil) et Anaita (déesse de la fertilité et de la terre). Au VII^e siècles les Parsis, fuyant l'Islam, s'installèrent en Inde et se groupèrent autour de Bombay. Il faut noter au passage qu'en Inde le panthéon des "forces de la nature" fut plutôt dominé par Indra porteur de foudre, dieu de la tempête, des pluies fertilisantes. A la suite de cette émigration, un rituel solaire se serait peu à peu intégré dans les pratiques yogiques. De nombreuses écoles de yoga en Inde ont adopté la salutation au soleil, mais toutes n'y adhèrent pas. Il en existe différentes formes ; celle détaillée ici s'inspire de ce qui est enseigné par l'école de Dhirendhra Brahmachari située à New Delhi. Toutefois chaque école envisage elle-même plusieurs variantes modifiant quelque peu la technique de base. Une maxime traditionnelle nous informe qu'il existe autant de manière de pratiquer Suryanamaskar qu'il y a de yogi sous le soleil ! SYMBOLISME DE SURYANAMASKAR. Suryanamaskar représente le cycle de toute vie, depuis le non manifesté incarnant dans la matière, jusqu'au retour au non manifesté ayant acquis une conscience supérieure. Elle symbolise ainsi la démarche générale du Yoga. Ce salut symbolise le cycle de la vie, de la naissance à la mort : l'énergie présente en chaque être développe au travers de la vie une plus grande conscience. Enrichie de son expérience, elle retourne à sa source, comme promesse de vie perpétuée. En Occident, la salutation au soleil se pratique comme un exercice merveilleux d'efficacité, nous reliant à la vie, composé de 12 mouvements qui s'enchaînent et dont certains se retrouvent, s'inversant dans leur exécution. (12 représente, entre autre, la révolution de la terre autour du soleil en 12 mois lunaires). Chacun des 12 mouvements correspond à un symbole particulier. Suryanamaskar commence par une posture d'unité, de recentrage (Samasthiti) représentant la plénitude du vide, le rassemblement de toutes les virtualités. Les paumes de mains jointes (namasté) expriment les énergies non différenciées, unies. Tenue poumon vide, elle est l'expression de l'immobilité, de l'attente. Rien encore n'est exprimé. C'est avant fécondation, avant "big-bang". Puis le premier inspir entraîne le mouvement initial, l'ouverture, la naissance de l'être humain ; sur le plan cosmique c'est le début de la manifestation. L'apparition de la dualité, des polarités s'expriment par la séparation des bras ; l'être est encore orienté vers le transcendant comme l'indique la paume des mains et le regard dirigés vers le ciel. Le monde matériel a encore peu

& impact. La force vitale commence doucement à entrer en action. La flexion avant (uttânâsana) marque le passage à la matérialisation. Les mains touchent la terre. L'& action se concrétise. La concentration de l'& attention, lors de cet expir profond, dans l'& abdomen va permettre aux énergies les plus grossières de s'& y fixer afin d'& accroître la vitalité physique nécessaire aux étapes ultérieures. La conscience progresse lentement dans la matière. Dans le salut du guerrier, du héros bénéfique (Virabhadràsana), l'& homme utilise ses énergies physiques et spirituelles par un inspir dynamique. C'& est l'& hommage à la lumière qui habite le monde. Le genou fléchi en terre marque l'& humilité, le respect de l'& homme face au créateur, tandis que l'& ouverture de la poitrine exprime la dimension de générosité que doit avoir toute action. Le regard dirigé droit devant soi est symbole de franchise. Le chien qui s'& étire face tournée vers la terre (Adhomukha Svanâsana) l'& homme prend appui fortement sur le sol pour construire sa posture, tout comme sa vie. C'& est une empoignade avec le monde de la matière qu'il va falloir domestiquer, transformer. Les pieds (symbolisant le contact avec les réalités) et les mains (exprimant une idée de possession, d'& affirmation) vont conjuguer leurs efforts pour permettre à la tête, de se rapprocher du sol, afin que l'& esprit guide la matière. Cette prise de conscience est indispensable pour atteindre l'& étape de la maturité. L'& étirement de la face ouest du corps, correspondant au non-conscient de l'& être, tend à éveiller l'& intelligence intuitive. L'& expir profond et le regard dirigé vers l'& abdomen accentuent encore le rôle prépondérant de l'& énergie caractéristique de cette zone, utile pour positiver sa vie. La posture du fœtus (Garbhâsana) est le deuxième regroupement de l'& être dans cette partie du cycle de la vie. Correspondant à la fin d'& un expir, puis à une inspiration nouvelle, il symbolise enfin la fécondation de la matière par l'& esprit universel. L'& homme est prêt pour s'& exprimer totalement dans le monde. La prosternation : pendant l'& expir suivant, la reptation a permis le passage à la posture à plat ventre, attitude d'& humilité parfaite. Tout l'& avant du corps ainsi que le front, sont en contact avec le monde visible. C'& est le stade de l'& incarnation nécessaire à la manifestation de la conscience. Cette attitude se retrouve dans certaines pratiques initiatiques, religieuses où elle marque l'& abandon de l'& ego, la prosternation. Enfin, le point culminant du cycle est atteint avec le cobra (Bhujangâsana) . La poussée ferme de la base du corps contre la terre permet, sans risque, au haut du buste et à la tête de se redresser fièrement. Le regard brave, la poitrine ouverte, l'& inspir marque l'& harmonie établie entre le monde de l'& action et le monde de l'& esprit, entre le faire et le recevoir. L'& équilibre souhaité entre la terre et le ciel peut se traduire par l'& enracinement du bassin dans le sol et la direction verticale de la partie supérieure de l'& axe vertébral (poitrine, gorge, tête). Les trois chakra inférieurs liés aux énergies grossières sont ancrés dans la terre alors que les chakra d'& énergies plus subtiles sont en relation avec l'& espace, signifiant clairement que le but majeur de la vie est la connexion entre l'& énergie de la matière et la dimension spirituelle. Le salut se poursuit par l'& enchaînement des postures n° 9 à 12 qui n'& est autre que l'& enchaînement précédent (n° 2 à 5), pratiqué en ordre inversé et se termine par le retour dans la posture n°1. Nous pouvons décomposer Sulryanamaskar en deux parties faites d'& alternances, d'& ouvertures et de fermetures, de mouvements dirigés vers le ciel et d'& autres vers la terre, de postures fermes, toniques, puis de relâchements, de mouvements d'& intégration. Ces deux phases, distinctes symboliquement, s'& expriment par des figures communes qui s'& inversent par rapport à la figure centrale, le cobra. La descente progressive de la conscience dans la manifestation, dans l'& incarnation atteint son apogée ; le contact avec la terre est total. Puis l'& alliance avec l'& esprit s'& établit et la remontée vers la dimension spirituelle, l'& allègement de l'& être entraîne le redressement du corps, le retour à la verticalité . L'& unité primordiale est réintégrée. La salutation au soleil accomplit une révolution physique et spirituelle grâce à laquelle, la conscience élargie, les sens affinés, l'& homme pourra percevoir l'& énergie cosmique, l'& Un absolu qui l'& anime.