

Convention Nationale de Yoga Iyengar à Die du 4 au 7 mai 2016

Avec Birjoo Mehta



✦ **NOUVELLE VERSION !**
Plus complète, plus claire



Notes, commentaires, approfondissements et illustrations
Hélène Artaud lnartaud@orange.fr <http://www.yoga-petits-pas.fr/>



Approche de l'essentiel : regard sur la convention Comment le yoga nous met sur la voie du calme du mental.

- ★ L'objectif de Birjoo Mehta pendant la convention était de nous faire vivre l'expérience de Citta Pradasanam, le calme du mental et le rayonnement serein de la conscience, et de nous enseigner différentes voies pour aller dans cette direction.

★ D'après le Sutra I.33, qui donnait le thème de la convention, Citta Prasadnam s'acquiert en développant 4 vertus majeures : la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité. Ces vertus permettent de lutter contre les distractions du mental et le flot des pensées agitées (état qualifié de Citta Viksepa).

★ D'après BKS Iyengar, « la signification profonde de ce remède à 4 volets ne peut être perçue par un esprit agité ». Son expérience « l'a amené à conclure que, pour un homme ou une femme normale, quelle que soit la société dans laquelle ils vivent, le moyen de parvenir à apaiser l'esprit est de travailler avec détermination deux des piliers du yoga mentionnés par Patanjali, les asana et le pranayama. »

Dans la lignée de cet enseignement de Gurujī, Birjoo Mehta nous a guidé dans des pratiques posturales et des pranayamas permettant d'approcher par la voie du corps et du souffle cet état de Citta Pradasanam.

★ **L'ouverture de la poitrine dans toutes les postures permet l'intimité avec un mental calme, elle est la condition essentielle au rayonnement serein de la conscience et à Citta Prasadnam.**

La connexion et le verrouillage entre la pointe de la clavicule et la pointe de l'omoplate est à installer et à maintenir pendant tout le pranayama et pendant toute la pratique. C'est la condition physique nécessaire à l'ouverture de la poitrine.

La pratique des postures sera placée sous ce principe unique : l'ouverture de la poitrine par la connexion omoplates-clavicules (image du verrou)

★ **Pratiquer avec ce principe unique à partir duquel tout le reste du corps s'organise, sans s'encombrer de plus de points techniques, permet de goûter le calme du mental Citta Prasadnam.**

Le mental voyage dans le corps, et l'ouverture physique de la poitrine nous permet de développer nos sensations internes et d'en prendre conscience.

L'absorption du haut des omoplates et la compacité de l'avant et de l'arrière du bassin sont également deux constantes dans les postures, depuis la prise de posture jusqu'à la sortie de la posture (image des deux planches dans le dos).

★ **Pour avoir un mental stable et calme, tout le corps doit être rempli d'énergie et de conscience de façon harmonieuse, donc quand certaines zones du corps sont dures et trop remplies, on peut les équilibrer en réveillant les zones opposées dans lesquelles le mental circule mal. Pour cela on peut frapper avec la main ces zones ou bien les caresser suivant les postures, ce qui va nous amener vers plus d'équilibre global et un mental plus apaisé.**

★ **Tapas, l'ardeur, brûle les impuretés du mental et du corps et permet Citta Prasadnam.** Tapas s'exerce en restant très longtemps dans les postures. Si nous

gardons la poitrine ouverte, le mental restera calme, et nous pourrons alors dépasser nos limites en invoquant la divinité qui nous inspire, qui ne s'invite dans nos postures qu'avec un mental apaisé. **Dans l'état de Citta Prasadnam, notre conscience se libère et atteint la divinité.**

★ Dans le pranayama, respirer à partir du milieu de de la poitrine et porter toute notre attention sur les sensations physiques d'expansion et de mouvement dans la poitrine, sans prêter attention au souffle en lui même, à ses inspirations et à ses expirations. Le souffle doit être discret et silencieux et ne doit pas devenir un objet de distraction mentale afin que l'attention puisse se porter sur les mouvements de la conscience qui sont l'objet du pranayama.

Il y a trois zones différentes dans le buste dans lesquelles on peut sentir la respiration, mais **c'est la respiration dans le centre de la poitrine qui amènera un mental frais, calme, rayonnant et vaste, Citta Prasadnam.**

★ **En pratiquant le pranayama, on peut goûter Citta Prasadnam en laissant partir le mental vieux et sali et en laissant entrer la conscience universelle, fraîche et neuve** (parabole du verre en plastique que l'on veut vider).

C'est la conscience qui fait l'objet du pranayama, pas le souffle en lui même En pranayama, on utilise le souffle pour apprendre à observer le mental (parabole de la voiture rouge).

On peut dissocier le travail du souffle et la perception de la conscience dans la pratique du pranayama, en plaçant mentalement des réflecteurs tout autour du buste ce qui nous permet de sentir la conscience rayonner comme une source de lumière harmonieuse tout autour de nous, en particulier pendant les temps de suspension du souffle.

En élargissant ces réflecteurs loin de notre cage thoracique, **nous pouvons faire l'expérience d'une conscience élargie plus vaste que notre corps et d'une profonde sensation d'union entre ce qui est à l'intérieur et à l'extérieur de nous, tandis que nos limites corporelles semblent se dissoudre.**

★ Notre mental a des interactions spécifiques avec les cinq éléments de notre nature Terre, Eau, Feu, Air et Ether.

Changer l'équilibre des éléments dans nos postures de yoga va nous permettre de changer notre mental. **Par des actions corporelles simples et conscientes dans notre pratique, nous pouvons équilibrer les cinq éléments à l'intérieur de notre corps, et parvenir à Citta Prasadnam,** le calme de l'esprit et le rayonnement serein de la conscience, qui est une conséquence de cet équilibre.

Nous pouvons faire ces ajustements dans toutes nos postures.

Dans la pratique, on peut aussi utiliser, « activer » ces éléments séparément en fonction de l'état mental que l'on souhaite installer tout en veillant à ce que chaque partie du corps travaille en harmonie avec les autres (parabole des « tire-au-flanc »).

Pratiquer le yoga en recherchant l'équilibre des cinq éléments dans notre corps va bien au delà d'un simple travail corporel et mental, cela nous met en lien avec des dimensions beaucoup plus vastes, les divinités associées dans la spiritualité indienne à ces 5 éléments.

★ Le yoga est un moyen de retrouver Citta Prasadnam, le calme du mental et le rayonnement serein de la conscience parce **qu'il permet le retrait des sens et nous permet de percevoir le monde de façon plus vaste, moins limitée, voire illimitée.**

