L'ANATOMIE SUBTILE DU YOGA

Avec l'anatomie subtile, nous entrons dans l'univers du yoga proprement dit. En effet, est très peu question d'anatomie au sens occidental du terme dans les textes classiques de haṭhayoga.

Le yogi, certes, éprouve *« stabilité, absence de maladie et légèreté des membres » à la suite de la pratique des asanas :*

haṭhasya prathama-aṅgatvād āsanaṁ pūrvam ucyate
kuryāt tad āsanaṁ sthairyam ārogyaṁ cāṅga-lāghavam

“ Comme premier membre du haṭhṭayoga, les asanas seront décrits tout d'abord. Ils donnent stabilité, absence de maladie et légèreté des membres. “

...mais les exercices de yoga comportent également des effets subtils, voire mystiques.

Cette « absence de maladie », ou ārogyamṭ se situe déjà un peu à cheval entre les effets purement physiques et ceux difficilement explicables par la seule biologie.

SEBASTIEN DUPONT

LES INDISPENSABLES

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

1. Agni

Il faut savoir que dans la science ayurvédique, la médecine antique de l'Inde, **la bonne digestion des aliments est une cause de bonne santé, et, à l'inverse, une mauvaise digestion entraîne toutes les maladies.** Le terme *āmadosaḥ* désigne la nourriture mal digérée qui va « encrasser » le tube digestif, mais également tout l'organisme par perméabilité de la muqueuse intestinale. Les « toxines » passent de ce fait dans la circulation sanguine. De plus, si la digestion n'est pas complète, cela signifie que l'organisme a consommé beaucoup d'énergie dans cette tâche, avant de renoncer et de pousser les aliments non digérés vers la sortie, et il en résulte une fatigue physique et psychologique.

Ici entre en scène le fameux ***agni***.

Agni désigne **le feu** en sanskrit, mais plus précisément **le feu digestif**. Son siège est dans le ventre, et pour être plus précis, dans un centre de concentration d''énergie sur lequel nous reviendrons par la suite : ***manipūra chakra*** (la « ville des joyaux », ou l' « inondation de joyaux »).
Ce feu non seulement permet de **digérer les aliments,** mais aussi de **créer de la chaleur** dans le corps. Les yogis se concentrent sur *agni* pour survivre aux basses températures, notamment dans les hauteurs de l'Himalaya.

Enfin, la troisième fonction *d'agni*, encore plus mystérieuse, est d' « **attirer » une énergie très puissante, que l'on appelle *kundalinĪ*,** de l'inciter à se réveiller en montant le long de l'axe vertébral. Les deux forces sont intimement liées.

2. Prāna

Le deuxième élément que nous pouvons évoquer ici comme purement physiologique dans un premier temps, mais menant à des éléments mystiques, ou en tout cas mystérieux est le *prāna*.

Ce terme désigne **la source de l'ensemble des activités physiologiques du corps** (digestion, mouvement, battements du cœur, pensée, etc.)

En suivant André Van Lysebeth dans son remarquable ouvrage *Pranayama, la dynamique du souffle*, l'on peut expliquer, et surtout ressentir *prāna* comme **l'activité électrique du corps.**

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Ce terme sanskrit désigne d'ailleurs la vie en général.

Citons la *HaṭhṭaYogaPradīpikā:*

yāvad vāyuḥ sthito dehe tāvaj jīvanam ucyate maraṇaṁ tasya niṣkrāntiḥ

Aussi longṭemps que le prāna resṭe dans le corps, l'Homme est en vie. Le départ du prāna signifie la mort.

Or, comment la science moderne décide t-elle si un corps est en vie ou non ? À l'aide d'un électroencéphalogramme (EEG), qui mesure l'activité électrique du cerveau. Plus d'électricité, plus de vie ! Il existe, selon les yogis, cinq modalités d'expression de prānaṭ .

a. Le premier type de *prāna* est appelé... *prāna* !

Situé entre le diaphragme et la gorge, ce type d'activité électrique possède un mouvement ascendant.
Il est responsable des battements du cœur, du fonctionnement des poumons, au niveau mécanique mais aussi chimique et gazeux.

b. La deuxième expression de l'énergie la plus importante est *apāna.*

Apāna commande tous les mouvements descendants dans le corps, excrétion, miction, éjaculation, mais aussi accouchement.
Le siège de *apāna* se situe entre le périnée et le nombril.

c. La troisième forme d'énergie qui travaille dans le corps est *samāna.*

Samāna est situé entre les deux premières forces, entre le nombril et le diaphragme, et est responsable de la digestion, de l'assimilation. Son nom signifie « en équilibre », et il correspond au centre de gravité du corps.

d. La quatrième force est *udāna.*

Udāna est une force qui se loge dans les extrémités du corps. Il commande l'activité du système nerveux, et sa direction est d'aller vers l'extérieur du corps (voir schéma).

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

e. *Vyāna*, enfin, est une force énergétique qui « anime tout le corps.

Vyāna est en quelque sorte le «chef d'orchestre » des *pranas*, et sous-tend leur bonne activité. Il contrôle tous les mouvements musculaires.

Il faut savoir que l'activité électrique du corps, le *prāna* dans son ensemble, peut être ressenti par la méditation, et influencé par les exercices respiratoires et les postures.

Parfois, on se sent agité, instable, de très nombreuses pensées nous occupent, l'on parle beaucoup, bouge beaucoup, pense beaucoup, et, au final, l'on a besoin de plus de nourriture et de sommeil pour récupérer. Le regard est instable et mouvant.
Cet état de gaspillage d'énergie est lié à une forte activité du *prāna* , mais une activité anarchique, non contrôlée.

Parfois, à l'inverse, l'on se sent calme, « frais », posé, le regard stable, et en même temps reposé, plein d'énergie, puissant. L'on n'a pas besoin de trop parler, ni bouger, ni penser.
Ceci est le signe que le *prāna* est « en ordre », que l'énergie électrique du corps n'est pas gaspillée, mais utilisée à la bonne santé de notre corps, ainsi qu'aux activités nécessaires de notre vie.

Le but des exercices respiratoires, que nous aborderons plus tard, est la stabilisation et l'approfondissement de cet état.

yogī sṭhānuṭ ṭvam āpnoṭi ṭaṭo vāyuṁ nirodhayeṭ
cale vāṭe calaṁ ciṭṭaṁ niścale niścalaṁ bhaveṭ

Lorsque le prāna est instable, le mental est également instable.
Pour atteindre la stabilité, le yogi doit retenir le souffle.

C'est par la pratique que vous « comprendrez » (au sens étymologique ; « prendre avec ») ce qu'est le *prāna* et que vous pourrez l'expliquer aux élèves.

La théorie du yoga est extrêmement développée, et vous pouvez passer toute votre vie à étudier ces concepts sans en faire l'expérience. Mais ils resteront...des concepts !

Dans ce manuel, nous limiterons volontairement l'aspect théorique à ce que vous et vos élèves serez capables de ressentir, et ce qui sera utile pour votre pratique.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Comme dit l'adage : “Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie”.

3. Kundalinī

Ici, nous sortons de ce que la science moderne considère comme les fonctions « normales » du corps pour arriver à des phénomènes et sensations qui, même si elles sont extrêmement puissantes, peuvent être qualifiées de « subtiles ».

Subtil, en yoga, ne veut pas dire faible ou atténué, mais simplement non décrit, inconnu, (encore) mystérieux pour la science.

Quand l'activité de *prāna* , et donc du mental, se trouve réduite au minimum, il se produit comme une « contraction » de l'énergie, qui, au lieu de se perdre en de multiples directions, se trouve concentrée au « centre ». Beaucoup de guillemets ici, car les mots ne sont pas habiles à décrire ces choses. Plus l'on progresse en yoga et moins l'explication devient facile!

Ce qui se passe alors dépend des individus, mais d'une manière générale, une « explosion » d'énergie, comparable à une décharge électrique très puissante, se manifeste au niveau du périnée, centre énergétique que l'on nomme *mūlādhāra chakra* (la « fondation de la racine»), ou au niveau du ventre, pour monter vers la tête.

La *Kundalinī* se met en mouvement, mais il ne s'agit pas encore de la véritable montée de cette énergie, tout juste d'émanations de cette puissance formidable. Mais dès ce stade, d'étranges sensations peuvent être ressenties :

- fourmillements
- perception de sons intérieurs
- spasmes musculaires
- rêves très intenses
- troubles du sommeil, ou de la libido
- euphorie, ou au contraire déprime
- ..et bien d'autres choses, qui peuvent faire penser à des troubles physiques ou psychologiques.

Si de semblables effets apparaissent chez vous ou vos élèves, il convient de ne pas paniquer, mais à l'inverse, ne croyez pas qu'il s'agit d'une grande réalisation spirituelle ; tout juste un jalon intéressant sur le parcours, le signe que le *prāna* se stabilise et que la *Kundalinī* s'éveille.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Si vous sentez que votre élève qui décrit ce genre de « symptômes » n'a pas la stabilité mentale nécessaire pour faire face à ces phénomènes (faiblesse ou au contraire théâtralisation), conseillez- lui, pour un temps, de limiter les exercices de *prāṇāyāma* ou de méditation, pour revenir à une simple pratique des postures
.
Par la suite, dans les stades élevés de réalisation spirituelle, cette énergie va réellement s'élever et percer les centres énergétiques, pour s'établir dans les hautes sphères de l'être.

La description de cet état dépasse les prétentions de ce manuel.
Il est rare, et, dans toute votre carrière, vous n'aurez vraisemblablement qu'à gérer des manifestations mineures de la *Kundalinī*.

4. Nādī et Chakra

Ici, nous nous heurtons à un problème : si nous définissons le *prāna* comme l'activité électrique du corps, les conduits par lesquels cette électricité circule dans le corps devraient être les nerfs.

Or, dans les représentations traditionnelles, les conduits énergétiques, ou *nādī* ne correspondent pas au réseau de nerfs :

D'ailleurs, le trajet même des conduits principaux varie selon les représentations.
Certains exégètes du yoga nous disent que ces lignes d'énergie se situent non pas dans le corps physique, mais dans le corps « astral », ou « mental ».

D'autre part, les *yogis*, en se concentrant sur ces lignes d'énergie, obtiennent bel et bien d'impressionnants résultats dans la maîtrise de leur esprit et de leur corps.

...Alors, ne peut-on rien dire de ces *nadis* ?

En fait, pour bien comprendre, il faut se rappeler le fait que l'énergie est une force qui se ressent. L'on peut ressentir une sensation à travers une stimulation des nerfs sensoriels, mais il est également possible de ressentir dans le corps des zones qui ne sont pas innervées, par exemple le foie.

Si vous connaissez exactement la position de votre foie, vous pouvez le « sentir », bien qu'il ne comporte pas de nerfs.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Et les amputés décrivent souvent le syndrome du « membre fantôme », qui fait que ces personnes ressentent le membre amputé bien qu'il ne soit plus là. Ainsi, quelqu'un à qui l'on a coupé le bras peut tout à fait sentir des fourmis dans les « doigts » ou des douleurs dans les « mains » !

Ici, l'on peut parler effectivement de « corps mental », ou même de « corps astral », car si le corps astral est notre corps de rêve, il apparaît clairement qu'il s'agit du corps formé par notre mental lorsque disparaît la perception du corps physique.

Mais revenons à nos *nadis* : il en va exactement de même : peu importe que ces lignes d'énergie ne correspondent pas à notre réseau nerveux.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Les *nadis* sont des lignes de conscience qui, si l'on se concentre sur elles, permettent d'agir sur le corps et le mental.
Il est dit que le corps compte **72000 *nadis***, mais les trois *nadis* principales sont appelées i*dā, piṅgalā et susumnā* .

– ***Idā*** est représentée comme partant **de la narine de gauche,** ou du point entre les sourcils et descend soit en zig-zag le long de l'axe vertébral, soit en ligne droite, le long du côté gauche du corps **pour rejoindre le périnée**. Son symbole est **la lune**, si bien qu'on l'appelle souvent **chandra nādī**. Une concentration prolongée sur celle-ci provoque un sentiment de paix intérieure, de calme et de recueillement. La couleur associée est souvent le bleu, l'élément est l'eau et la « qualité » est le *ṭamas* (voir chapitre sur les « *gunas* »).

– ***Piṅgalā*** est le pendant de *idā* , mais **à droite** : **le soleil**, la couleur rouge, un sentiment d'énergie, l'élément feu et la qualité *rajas* lui sont constitutifs.

– Quant-à la mystérieuse ***susumnā***, il s'agit d'une ligne énergétique encore plus « inexistante » que les deux autres, puisque les yogis la disent inactive chez l'être humain à l'état biologique. **Située entre le périnée** (*mūlādhāra chakra)* et **le point entre les sourcils** (ājñā chakra), ou la fontanelle (*sahasrāra chakra)*, elle prend vie quand le *prāna* se stabilise, ou quand *idā* et *piṅgalā* sont purifiées. C'est par ce conduit, largement assimilable à la moelle épinière, que *la kundalinĮ* va monter.
Dans la pratique, la montée de l'énergie peut être ressentie également par ce que *Swami Satyananda Saraswati* appelle le « passage frontal ». En réalité. chaque individu ressentira ces manifestations mystérieuses de façon différente.

Les *chakras (cakrāh*), quand-à eux, sont **des emplacements du corps au sein desquels une grande intensité de conscience peut être ressentie.** Ils sont traditionnellement représentés le long de l'axe vertébral, mais en réalité, ils sont également présents sur la face avant du corps, où ils sont souvent plus aisés à ressentir au début. Un *chakra* ressenti sur la face avant du corps est appelé *kseṭra*, ce qui signifie zone, domaine.

Le point commun de ces **« centres énergétiques » est que ce sont des zones très innervées de notre corps**. L'on peut réaliser un certain parallèle, soit avec des glandes ou organes, soit avec des plexus nerveux. Pour bien comprendre, disons que les chakras, et surtout les kshetras ont en commun le fait qu'on « ne voudrait pas recevoir un coup » à cet endroit-là. L'on pourrait parler de points vitaux.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Notez bien : Ces centres sont actifs et le prāna y circule chez tout être humain. Un ou plusieurs de ces centres peuvent être temporairement ou de manière permanente désactivés, par exemple quelqu'un de très amoureux « perdra la raison », et son centre du cœur sera hyper-stimulé, ou quelqu'un de très intellectuel pourra ne rien ressentir au niveau émotionnel.

Cela peut se corriger.

Mais ici, nous parlons seulement de la présence ou non de l'énergie vitale, ou *prāna*.

Une chose bien différente est la montée de la *kundalinĪ,* qui va « transpercer » ces centres et transformer l'Homme dans sa totalité. C'est pourquoi le terme « éveil des chakras » est ambigu.

a. Mūlādhāra cakra

Le premier centre se trouve à l'emplacement du périnée. Son nom signifie **« support de la racine** ». Racine d'où va jaillir l'énergie des profondeurs, il est aussi la racine de nos instincts archaïques (survie, reproduction). Quand la conscience est concentrée à cet emplacement,c'est l'élément terre qui prédomine, et l'odorat est acéré, comme chez la plupart des animaux.

b.Svādhisṭhānacakra

Le deuxième centre se trouve au niveau du coccyx, et son *kseṭra,* au niveau du pubis. Il est le siège du karma (le fruit de nos actions passées), et de l'inconscient. Son nom signifie « **demeure du Soi** ». Une forte activité de ce centre correspond à une excitation sexuelle.
Les deux premiers chakras sont le siège de nos tendance archaïques, et ils sont dits actifs chez tous les mammifères.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

c. Manipūra chakra

Le troisième centre est situé dans la colonne vertébrale, au niveau du nombril, et son *kseṭ ṭra*, au niveau du nombril, ou deux centimètres au dessus.
Manipūra cakra est associé au soleil et au feu. Son nom signifie « **ville des joyaux** » ou « multiples joyaux ». Il est relié à l'estomac qui donne la force. L'humeur de la médecine ayurvédique agni est en rapport direct avec ce chakra. Le *guna*, la qualité humaine de *mani pūra* est le rajas: les désirs égoïstes, le "je veux" possessif et perpétuel de l'humain. Néanmoins, le sens, le *ṭanmanṭra* de *manipura* est la vue, et les yeux sont les organes qui sont reliés.

d. Anāhaṭa cakra

Le quatrième centre de conscience est situé au niveau du plexus solaire le long de la colonne vertébrale, ou sur la face avant du corps.
Son nom signifie « **non-frappé** » et cela évoque l'audition à cet endroit, dans les états élevés de méditation sur le son intérieur, dont nous parlerons plus tard, d'un son « non-frappé », comme celui de la flûte ou du violon. C'est le centre de la compassion, de l'Amour universel, et même de l'amour humain quand il supplante la sexualité.
Son élément est l'air. Son sens est le toucher. Les organes liés sont la peau et les mains.

e. *Viśuddha (ou viśuddhī) cakra*

La signification de ce mot est « **purification** ». Ce centre est situé dans le creux de la gorge, à peu près au niveau de la glande thyroïde pour le *kshetra,* et au même niveau à la base de la nuque pour le chakra traditionnel.
Ce centre est associé à la lune, et est associé à *amriṭ*, le nectar divin, qui est perçu au niveau de la gorge, bien que sécrété au point entre les sourcils, un peu plus haut. Il est lié à l'ouïe et aux cordes vocales. Sa qualité est *saṭṭva*, la pureté. Il est stimulé dans jalandhara bandha. Quand la *kundalini* atteint ce point, l'être humain se trouve élevé au-delà des désirs et des attractions du monde. En quelque sorte on « n'entend et ne dit » rien qui contredise l'ordre divin.

f. *Ājñā chakra*

Le fameux « point entre les sourcils » est en fait, si l'on traduit son nom, le « **centre de commandement** ». Commandement du corps, à travers le cerveau, et commandement du mental, à travers la concentration sur ce point.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Certains assimilent ce centre à l'hypophyse, ou encore à la glande pinéale. Peu importe en réalité. Il faut savoir que ce *chakra* a son *kshetra* sur la peau au niveau du point entre les sourcils, et son siège « réel » au centre du cerveau.
La concentration prolongée du regard et de l'attention sur ce point donne accès à la méditation profonde, aux *siddhis*, les pouvoirs extraordinaires du yogi, et, au final, à la libération (*moksa)*.

Ce point est parfois difficile à « trouver » et les débutants le cherchent trop haut. Ils peuvent alors se plaindre de maux de tête. Pensez à leur conseiller de ne pas trop monter le regard. C'est le point de la concentration le plus « pur », c'est pourquoi la concentration sur ājñā chakra est très fréquemment associée à la récitation du OM et la visualisation d'une lumière blanche (*jyoṭir dhyāna*). La divinité associée est Shiva, qui représente l'Absolu.

g. *Sahasrāra chakra*

Signifiant « **aux mille pétales** », car son symbole est un lotus à mille pétales, ce centre, parfois décrit comme une ouverture mystique plus que comme un chakra au sens strict, correspond à l'emplacement de la fontanelle.
Chez le nouveau né, cette zone n'est pas encore consolidée, et, à la manière du nombril, va se « refermer » par la suite.
Dans les états très hauts de méditation, la *kundalinĮ* atteint ce centre, c'est la libération, le but du yoga est atteint, et il ne fait que peu de différence pour le yogi de rester dans son corps, ou de laisser son corps astral s'échapper par cet « orifice ».

5. Les *kośa*

Kośa signifie **«étui», «fourreau»** ou encore **«enveloppe»**. La première description connue des *kośa* au **nombre de cinq** est donnée dans la *Taittirīya Upanisad*(composée entre -600 et -500) à la section intitulée «Brahmānanda Vallī».

Dans la philosophie du *Vedānta* et plus particulièrement de l'*Advaita Vedānta*, mais aussi dans le (« science » indienne de la matière), on distingue cinq enveloppes ou fourreaux qui composent le *Jīva* et qui sont par ordre du plus grossier au moins grossier: *annamayakośa, prānaṭ mayakośa, manomayakośa, vijñānamayakośa* et *ānandamayakośa.*

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

a. Annamayakośa

Annamayakośa est **l'enveloppe « composée de nourriture »** et constituée des cinq éléments grossiers (*mahābhūṭa*), qui sont : l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre, soit le vide (dont on sait qu'il compose plus de 99.99% de la matière, les gaz, la chaleur (les éléments en « combustion », ce qui, dans le corps fait allusion à *agni*), les liquides et les éléments solides. . Celle-ci correspondant au corps physique ou grossier (*sṭhūlaśarīra*), le corps que nous percevons.

b.Prānamayakośa

Ici, nous entrons de plein pied dans l'anatomie subtile du yoga. Certains éléments peuvent sembler inexacts, voire puérils, mais il faut aborder ces notions avec une vue globale et comprendre la philosophie autour de ces notions, et, surtout, en quoi elles peuvent nous être utiles pour la pratique.
Prānamayakośa, parfois appelé le « **corps de prāna** », est l'enveloppe **faite de vitalité, d'énergie vitale** qui anime le corps physique et concerne l'aspect énergétique. Celle-ci est composée des cinq souffles vitaux primaires (*prānā*) et des cinq *karmendriya* (les organes ou facultés d'action qui sont parole, préhension, marche, excrétion et reproduction). C'est l'énergie motrice.

c. Manomayakośa

Cette « couche », est le siège des **pensées et des émotions**, mais aussi des cinq *Jñānendriya*, qui sont les cinq sens. Il s'agit de notre corps psychologie et sensoriel.

d. Vijñānamayakośa

Il s'agit du **siège de l'intelligence « pure ».** Intellect, déduction, raisonnement logique. Il s'agit d'une couche du mental plus pure que la précédente, car moins teintée d'égo.

e. Ānandamayakośa.

Il s'agit du « **corps de félicité »**. Comment expliquer ce qui ressent la conscience quand elle est immergée dans ce « kosha » ? Au-delà du mental, au-delà des sensations physiques, seule une paix immense et un sentiment d'unité subsiste. Ce « kosha » est le demeure de l'Absolu dans le corps. Il n'est pas affecté par l'ego (*ahamkara*).

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite