

BHUJANGA ASANA

BHUJANGA ASANA est considéré comme la mère des asanas. Et telle une mère BHUJANGA ASANA projette son énergie et son amour sur les adeptes.

ETYMOLOGIE

BHUJANGA : Cobra.

ASANA : Posture.

BHUJANGA ASANA : Posture du Cobra.

Dans la mythologie indienne, le cobra joue un rôle primordial, car il soutient notre univers. Le pouvoir suprême qui habite le corps humain est symbolisé par la Shakti ou Déesse, et peut se manifester par la pratique de BHUJANGA ASANA.

BHUJANGA ASANA influence les Sat-Chakras ou six centres subtils du corps humain et son nom mystique est Sat-Chakranirupana.

Sat : six

Chakra : centre

Nirupana : connaissance.

Cette posture procure, par conséquent, la connaissance intime des manifestations des centres subtils ou psychiques du corps humain. Dans la mythologie indienne, la nature est constituée de cinq éléments qu'on retrouve dans le corps humain. Ce sont :

Terre = Prutvi ; Eau = Apas ; Feu = Agni ; Air = Vayu ; Ether = Akasa.

Ces cinq éléments sont interdépendants, et chacun d'eux comprend, dans une proportion donnée, les autres éléments. Sur les sept chakras, cinq seulement sont les sièges de la matière, le sixième est le siège du mental et le septième, le siège de la conscience pure ou énergie cosmique.

Ce sont :

Muladhara, chakra représentant l'élément Terre,
Svadhithana, chakra représentant l'élément Eau,
Manipura, chakra représentant l'élément Feu,
Anahata, chakra représentant l'élément Air,
Vishudhi, chakra représentant l'élément Ether.

Durant la pratique de cet asana, la concentration de l'énergie subtile au niveau de ces cinq centres, sièges de la matière, harmonise la beauté plastique du corps : Rupa, et maintient l'identité de l'Etre dans son entier. Dans la pratique de BHUJANGA ASANA, deux des cinq pranas jouent un rôle important dans la manifestation de l'énergie. Ce sont Prana-vayu et Apana-vayu.

Prana est l'inspiration (souffle du monde extérieur) qui devient énergie subtile grâce à la pratique, en partant du niveau du cœur et atteignant le nombril.



A nos lecteurs

« La fourmi semble insignifiante, mais elle travaille sans cesse tout le long de la journée. L'homme serait avisé d'être comme elle dans ses actions.

Les possibilités latentes de l'homme deviennent évidentes quand elles sont en harmonie avec un effort continu et constant. »

TIRUMULAR

Il y a dix ans, « YOGA ET VIE » naissait. Aujourd'hui, notre revue est diffusée aussi bien en France et dans les Territoires et Départements d'Outre-Mer qu'en Europe et en Afrique. Notre équipe éprouve, en cet anniversaire, une grande joie devant le chemin déjà parcouru. En effet, en dépit des difficultés actuelles, « YOGA ET VIE » continue régulièrement son ascension. Le nombreux courrier que nous recevons en est une preuve réconfortante.

La venue du Swami CHINMAYANANDA couronne à Bitche ce dixième anniversaire. La renommée mondiale de Swami attire partout d'innombrables savants et adeptes, que ce soit des États-Unis, du Canada, d'Europe et même de l'Île Maurice ou de l'Inde. Bitche est maintenant un lieu de rencontre, en France, pour l'étude de la Philosophie et de la Culture de l'Inde, dépassant de loin nos frontières. Chaque année, nos amis étrangers expriment leur joie à la perspective de nouvelles rencontres.

Notre équipe de rédaction se modifie ; nous déplorons, en 1982, la mort du Professeur FILLIOZAT, regretté de tous, et il y a quelques mois celle des savants indiens le Dr. DATEY et le Professeur KULKARNI qui avaient ouvert avec nous le premier Congrès de Bitche et étaient restés, depuis, les correspondants fidèles de notre revue.

Le présent numéro est exceptionnel par la nouveauté et le contenu des sujets non encore diffusés en Europe. Nous pensons particulièrement à la mythologie de la posture BHUJANGA ASANA qui n'a jamais été expliquée ou illustrée, dans aucune publication. Les articles sur la méditation et la respiration continueront jusqu'au n° 40 ; ils sont également exceptionnels. Il faut aussi noter l'article sur la diététique indienne, la rubrique pour les enfants et le remarquable reportage de la cérémonie d'AYAPPA à laquelle nous avons pu assister ; les photographies que nous avons prises constituent un témoignage unique de cet événement.

Le livre de Swami CHINMAYANANDA vient d'être publié par nos soins, sous le titre « ATMA BODHA » ou Connaissance du Soi.

Nous sommes heureux d'apporter des sujets nouveaux et approfondis pour satisfaire l'intérêt et la passion de nos lecteurs sans lesquels « YOGA ET VIE » n'existerait pas. Personnellement, j'ai voyagé dans les départements d'Outre-Mer et j'ai pu me rendre compte de l'intérêt suscité par le yoga. Je continuerai, dans les années à venir, à développer ces rencontres et à les multiplier sur tous les continents.

A partir du mois d'octobre, nous reprenons :

- la formation continue pour les professeurs,
- la préparation à l'enseignement dans les Écoles régionales,

ainsi que tous les programmes mentionnés dans cette revue, dans la rubrique « Nos Activités ».

Je termine en remerciant chaleureusement Swami CHINMAYANANDA pour sa contribution et sa collaboration à notre Congrès, ainsi que notre ami Joseph SCHAEFFER, Maire et Conseiller Général de Bitche de nous avoir hébergé dans ses murs. Je remercie également toute l'équipe des collaborateurs de « YOGA ET VIE ».

Chers amis, apportez votre contribution à la diffusion de « YOGA ET VIE » et participez ainsi à son épanouissement, comme vous participez à l'épanouissement de votre propre personnalité.

Merci de votre fidélité dans l'avenir comme dans le passé !

OM TAT SAT
Sri MAHESH

Apana part de Muladhara (premier chakra, au niveau de l'anus, proche de la dernière vertèbre, mula signifiant racine et dhara : support) et monte de l'anus vers le nombril, établissant ainsi la jonction avec le prana.

Vayu veut dire l'air. Cette jonction, au niveau du nombril, maintient une activité continue de la vie en créant des vibrations sonores. Dieu s'appelle pour cette raison NADA-BRAHMAN, Nada signifie son et Brahman, l'identité cosmique.

BHUJANGA ASANA maintient l'harmonie du souffle individuel avec le souffle cosmique sans lequel Moksha, ou libération individuelle, n'existe pas.

Une des principales conséquences de BHUJANGA ASANA consiste à éveiller Shakti, l'énergie cosmique, comme force ultime qui gouverne le monde. Dans ce sens, BHUJANGA ASANA est véritablement une posture tantrique, parce que la science des tantras est en rapport avec Shakti ou énergie qui est en chacun de nous. Mais la pratique d'éveil de cette énergie est difficile à connaître et à maîtriser. Il faut l'aide et l'initiation du maître qui explique théorie et pratique. BHUJANGI — ou pouvoir du serpent — peut être atteint au moyen des six centres psychiques du corps humain, afin de réaliser le détachement des liens avec ce bas monde.

Le mérite de BHUJANGA ASANA, par l'éveil de notre conscience immortelle est de nous permettre, par son étude et sa pratique, sa dévotion et son amour, de transcender les trois gunas, ou qualités :

Tamas : qualités inférieures (énergie grossière),

Rajas : qualités moyennes (énergie moyenne),

Satvas : qualités supérieures (énergie subtile).

La libération survient quand nous réalisons la source d'où nous venons. Cette source commence dans les cinq premiers chakras, sièges de la matière, de Muladhara à Vishudi ; elle monte vers le siège du mental ou Ajna Chakra, entre les deux sourcils puis vers le cerveau ou Sahasrara, le siège suprême. L'énergie, physique ou spirituelle, monte du bas vers le haut.

BHUJANGA ASANA est la clef de l'âme humaine, à travers laquelle la libération est possible. La question est de savoir si, ici et maintenant, l'homme peut atteindre cet état suprême de béatitude. Le yoga répond : « OUI » !

TECHNIQUE

Le déroulement de cette posture doit se réaliser avec lenteur, douceur, et avec beaucoup de concentration.

PRISE DE POSTURE

n° 1



— Allongé à plat-ventre, les bras tendus de chaque côté de la tête (photo 1).



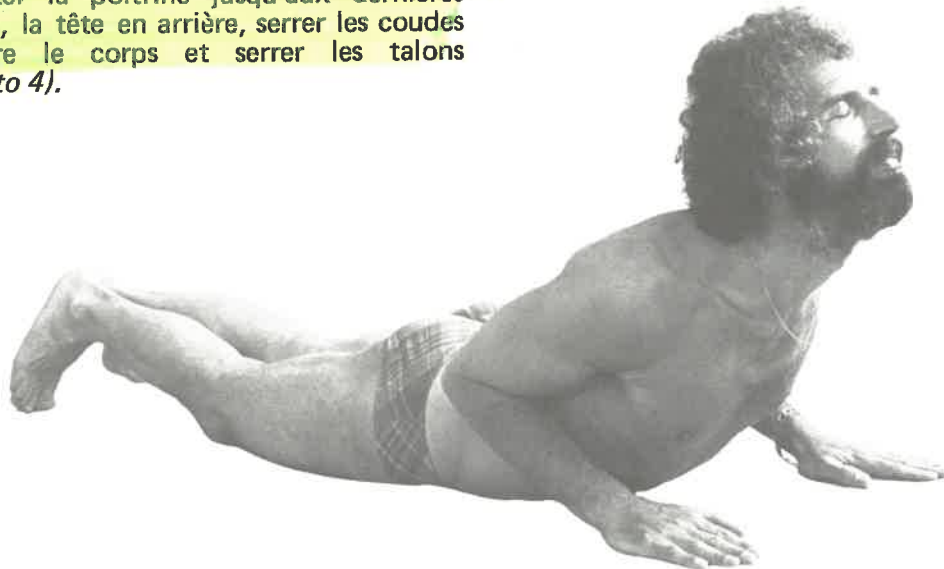
n° 2

- Ramener les mains au niveau de la poitrine, le menton sur le sol (*photo 2*).
- Soulever la tête en courbant la nuque vers l'arrière, soulever les épaules (*photo 3*).



n° 3

- Monter la poitrine jusqu'aux dernières côtes, la tête en arrière, serrer les coudes contre le corps et serrer les talons (*photo 4*).



n° 4

n° 5



n° 6

- Appuyer sur les mains et lever le buste jusqu'au nombril, sans bouger le bassin, ni les jambes. Relâcher le visage, les yeux fermés, ou le regard fixé droit devant soi (photo 5).
- Soulever le bassin sans décoller les cuisses. (photo 6).
- Tendre les bras, serrer les omoplates, les épaules en arrière. La tête droite, baisser le menton. Regarder en face, le visage détendu (photo 7).



n° 7

VARIANTES

1ère Variante :

Dans cette première variante, les pieds sont dressés sur la pointe. Le déroulement de la posture reste le même ; une fois les bras tendus, décoller les genoux, jambes tendues, sur la pointe des pieds (*photo 8*). Dégager la poitrine, déployer le buste en avant, en écartant les côtes, comme un serpent qui s'avance (*photo 9*).



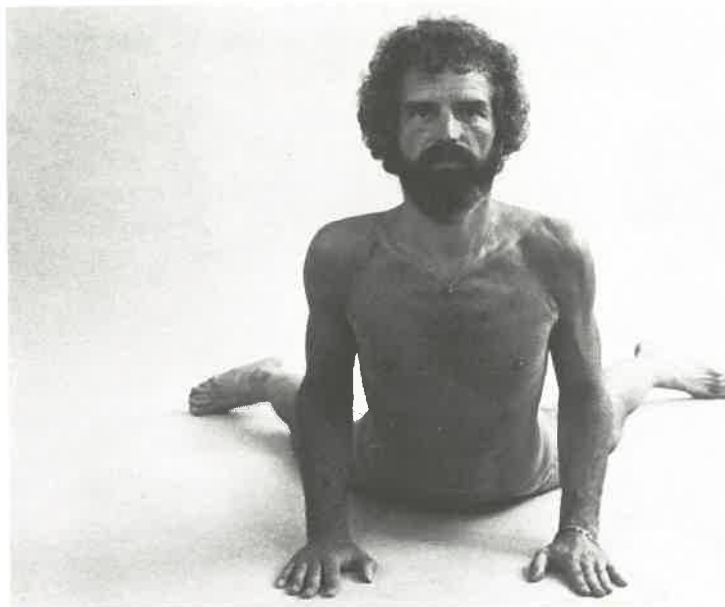
n° 8



n° 9

2ème Variante :

Commencer la deuxième variante (*photo 10*) en écartant les jambes, les mains à plat sur le sol entre la poitrine et le nombril. Monter sur les bras en suivant l'enchaînement indiqué plus haut (*photos 1 à 7*).



n° 10

n° 12



n° 11



3ème Variante :

Les jambes écartées, placer les mains à plat sur le sol, au niveau du bassin, les doigts tournés vers l'arrière. Rapprocher les coudes (*photo 11*).

- Lever la tête, puis décoller les mains du sol, serrer les coudes.
- Décoller les deux jambes (*photo 12*).



n° 13

4ème Variante :

Placer les mains à plat sur le sol au niveau du front, les coudes écartés (*photo 13*).



— Soulever les coudes, la tête et la poitrine jusqu'au nombril (*photo 14*).

n° 14

RESPIRATION

La respiration, dans cette posture, dépend de la durée du maintien de la posture.

- Première respiration (une seule respiration : inspiration — rétention — expiration). Inspirez en montant la tête, en tirant les épaules en arrière, en serrant les coudes contre le corps, soulevez le buste jusqu'au nombril et retenez le souffle en relâchant le visage. Expirez en ramenant la tête vers le sol. Chaque temps de l'inspiration, de la rétention et de l'expiration peut durer de 12 à 15 secondes et être augmenté d'une seconde toutes les deux semaines de pratique, s'il ne se produit aucune contraction.
- Deuxième respiration (inspirations et expirations continues). Inspirez en montant la tête. Faites des respirations thoraciques, sans rétention, une douzaine de fois sans faire d'effort. Puis revenez dans la position d'origine et recommencez. Cette respiration développe l'aspect physique de la posture, tandis que la première respiration porte ses effets sur le côté psychique et spirituel.

CONCENTRATION

Fixez votre regard sur l'extrémité du nez.

Si vous gardez les yeux fermés, visualisez le point entre les deux sourcils.

PLACE dans une SERIE

La posture du cobra (Bhujanga Asana) peut être pratiquée avant ou après la posture de la charrue (Halasana), dans les postures couchées, après les postures assises.

BIENFAITS de la POSTURE

La construction de cette posture lui donne toute son importance. La partie du corps restant au sol permet par une contraction statique des muscles fessiers et des membres inférieurs d'établir un point fixe pour favoriser l'extension et l'étirement de la partie du corps qui ne reste pas au sol.

Il y a extension de la colonne cervicale, de la colonne dorsale à partir des bras, et ouverture de la cage thoracique ; il n'y a qu'une contraction minime des muscles de la région lombaire, ce qui évite les tassements postérieurs des disques de cette partie de la colonne.

Il faut rapprocher cette posture de l'image du serpent en alerte, lorsque la tête et le cou se redressent, donc voir l'étirement de toute la partie antérieure du corps en faveur d'une décompression discale de la colonne cervicale, dorsale et même lombaire supérieure. On doit également considérer le resserrement des omoplates et l'ouverture du plexus solaire qui favorisent aussi l'étirement axial de la colonne vertébrale.

INDICATIONS

- Cyphoses dorsales, arthroses cervicales, omoplates décollées.
- Raideur des hanches, et problème articulaire d'ouverture du petit bassin.
- Hyperlaxité et asthénie musculaire.
- Attitude repliée sur soi-même, anxiété.
- Lenteur digestive.
- Perte de mobilité de la cage thoracique.
- Stimulation de la glande thyroïde.

CONTRE-INDICATIONS

- Sciatique et douleur sacro-lombaire aiguës.
- Asthme en crise - Palpitations cardiaques.
- Fragilité des poignets.

CONCLUSION

L'homme peut être considéré comme une réserve de forces et de pouvoirs. La pratique de cette posture, accomplie avec dévotion (Bhakti), permet d'atteindre sûrement la libération ou Moksha.

La pratique de cette posture permet en outre de chasser l'ignorance et d'atteindre une vie meilleure en vue de l'union avec l'Ame Universelle.

BHUJANGA ASANA nous donne la force, la longévité et la réalisation spirituelle grâce auxquelles nous serons réabsorbés dans le monde d'où nous venons et vers lequel nous retournons, le monde de BRAHMAN.

Sri MAHESH

SVARA SADHANA

PRANA – VERTUS MERVEILLEUSES

Pour la première fois une analyse de Svava Sadhana, provenant des textes sanscrits originels étudiés par des Sages et des Savants de l'Inde, est mise à la disposition du public français.

Sri MAHESH

*« Celui qui veut une belle récolte dans la vie doit nécessairement s'y préparer.
Le Prana est le champ.
L'auto-discipline délimite le champ.
Le rejet de la mondanité est le sarclage du champ.
L'application ardente est le labour.
La pensée spirituelle est la graine.
La ferveur est la récolte.
L'extase divine par le prana est la moisson. »*

TIRUMULAR

Le yoga est le principe de l'union des divers éléments qui composent l'univers, dont l'homme fait partie. Le rythme de la nature est intimement lié au rythme de notre cœur et de notre respiration par la centrale cérébrale qui coordonne certains aspects des mécanismes de nos impulsions et de nos actions.

Le Svava, principe de vibrations sonores dont l'Univers fait partie, permet un contact permanent avec l'homme et son prana. Si l'homme et l'univers ne font qu'un, la question se pose alors de savoir pourquoi des sentiments variés de destruction ou de construction, d'appétits sensoriels et de cruauté mentale existent plutôt que la recherche de valeurs spirituelles et humaines. A cette question importante, le présent article donne une bonne illustration des moyens et des méthodes pour réaliser l'identité de la Nature et de l'homme, ainsi qu'établir une meilleure compréhension de leur union qui est Atman, ou réalisation de Soi.

Le contrôle et la connaissance de Svava sont indispensables pour maîtriser les sentiments variés de l'homme-animal tendant vers l'homme spirituel. Avant de maîtriser cette science de Svava, il faut connaître un certain nombre d'éléments tels que :

- Yantra : figures géométriques,
- Mantra ou Svava : formules sonores,
- Tantra : gestes rituels assimilés aux Mudras,

ainsi que les différents centres subtils du corps ou Chakras.

La connaissance de ces éléments : Yantra, Mantra ou Svava, Tantra, Chakras nous permet diverses activités mentales nous aidant à contrôler notre destin personnel. Le principe de vibrations sonores, ou Svava, développe chez l'homme la télépathie, ou force de la pensée, les pouvoirs psychiques et le magnétisme.

Il faut remercier les Rishis, ou Sages de l'Inde, dont la vie sincère et contemplative a permis la compréhension de Svara qui est l'union du souffle et de l'énergie ou Prana qui anime l'univers dans son ensemble et sans lequel l'homme n'aurait aucune raison d'exister.

La connaissance de la nature, de l'inspiration et de l'expiration, la compréhension globale et la pratique de la science de la respiration, SVARA SADHANA, provient du savoir des trois temps. Cette science, caché du caché, secret du secret, révélateur de SATYAM, la vérité, ou BRAHMAN, dispensateur de la félicité et du savoir suprême, est une perle, une gemme précieuse sur le front du Sage.

Ce savoir est la subtilité de la subtilité. On le comprend avec facilité si la foi, l'intérêt et l'attention sont sincèrement suivis par les participants. Les non-croyants en sont émerveillés. Les VEDAS et les SHASTRAS sont dans le SVARA, ainsi que les sept mondes. SVARA est la réflexion de PARA BRAHMAN. On n'a jamais vu ou entendu parler d'une connaissance plus secrète que la science de la respiration, une richesse plus utile ou un ami plus sincère.

Le pouvoir de la respiration unit les amis. Le pouvoir de la respiration amène la richesse avec le confort et la réputation.

Les NADIS aux formes et extensions multiples sont dans le corps, et leur présence doit être connue du Sage ou de ceux qui aspirent à la connaissance. 72.000 extensions partent de la racine du nombril et irradient le corps.

Tel un serpent, le pouvoir des KUNDALINI sommeille dans MULADHARA et de là, dix NADIS vont vers le haut et dix vers le bas. En eux se manifeste le PRANA à travers tout le corps, avec dix principales extensions dont les trois plus hautes sont :

IDA, PINGALA et SUSHUMA.

IDA est dans le côté gauche, PINGALA à droite et SUSHUMA au centre.

PRANA, APANA, SAMANA, UDANA, VYANA sont les cinq forces importantes, dont la principale et suprême est MUKHYA-PRANA, le PRANA principal. Ces cinq forces sont des modifications de MUKHYA PRANA, qui prend cinq formes différentes pour assurer des fonctions diverses. De la même manière le seul ANTAHKARANA prend quatre formes, MANAS, BUDDHI, CHITTA, AHAMKARA, (VRITTI BHEDA).

PRANA est dans la poitrine, APANA dans l'anus, SAMANA au centre du nombril, UDANA au centre de la gorge, VYANA se diffuse à travers tout le corps.

Les trois Nadis sont comparés aux trois rivières sacrées de l'Inde. IDA est Gange, PINGALA est Jumna, SUSHUMA est Saraswathi. Vénérez la respiration. Plongez-vous mille fois dans ces rivières sacrées et vous n'aurez pas besoin de visiter ces endroits.

Les cinq sons — PRANAS — sont :

NAGA — KURMA — KRIKARA — DEVADATTA — DHANANJAYA.

NAGA produit le rot, KURMA commande le clignement de l'œil, KRIKARA induit la faim, DEVADATTA : le bâillement, DHANANJAYA est cause de la décomposition du cadavre sans toutefois l'abandonner, IDA coule à travers la narine gauche, PINGALA à travers la droite et SUSHUMA à travers les deux, IDA est le NADU LUNAIRE ou CHANDRA NADI, PINGALA est le NADU SOLAIRE ou SURYA NADI.

Le JIVA répète sans cesse l'AJAPA GAYATRI MANTRA SOHUM. Observez attentivement la respiration et vous noterez ceci :

Le son SO ou SA est produit au cours de l'inspiration.

Le son HUM ou HA au cours de l'expiration.

SA est le SHAKTI et HA le SIVA.

SO HUM est un mantra, dont la signification est : je suis cela.

Observez très attentivement avec foi et intérêt le mouvement du soleil et de la lune, dans PINGALA (droit) et IDA (gauche). Gardez le PRANA et l'esprit calme en canalisant émotions et désirs, à travers l'intellect, le raisonnement, la discrimination et la volonté.

A ceux qui pratiquent, et ainsi, gardent le soleil et la lune dans un ordre correct, la connaissance du passé et du futur devient aussi facile que compter sur les doigts de la main.

Dans IDA, la respiration prend l'apparence de AMRITA (NECTAR), c'est le grand nourricier du monde. Dans PINGALA, à droite, le monde naît sans cesse. Au milieu SUSHUMA, si elle n'est pas contrôlée, est néfaste dans toutes les actions. A gauche NADI procure la force pour toutes les actions favorables.

Sortir de la gauche est de bon augure, entrer par la droite est de bon augure. La lune est paire et le soleil impair. La lune est la femelle, le soleil le mâle. La lune est favorable aux actes calmes et le soleil aux actes durs.

SUSHUMA est favorable aux actes découlant de la réalisation des pouvoirs psychiques du yoga et du salut...

Suite de cet article dans le n° 38

Sri MAHESH

