



# Hatha Yoga,

## Du minéral à la transcendance

Au cœur du Hatha Yoga, un cheminement initiatique, six étapes à franchir, six états à traverser, du minéral à la transcendance, avec pour unique lieu d'expérience: le corps. Découvrez l'enseignement des Naths, ces anciens maîtres de l'Inde.

par Marine Mille  
photos : Jean-Marc Lefèvre

**N**ous sommes en 2004... De l'eau a coulé sur notre Terre, du feu a brûlé dans ses volcans, l'air a soufflé dans les poumons de la vie, les arbres ont poussé, les pierres, les plantes et les êtres rampants, à quatre ou deux pattes, les êtres volants ou minuscules ont vécu. Combien de nuits ont succédé aux jours? Combien d'espèces ont disparu? En sait-on réellement plus sur nos planètes voisines, en tout cas visibles aujourd'hui, que ceux, qui, il y a très longtemps, ont décidé de se réunir loin du bruit du monde pour tenter d'établir ce que contemporanément on pourrait appeler: «une pédagogie de l'expérience intérieure»? Qui étaient-ils, ces êtres qui cherchaient «la chaleur interne»?

### L'héritage des Naths

On sait que le Yoga, «ça» vient de l'Inde, et que certains clichés ont encore la vie dure: le vieil ascète maigre et nu, les pieds emberlificotés dans un nœud lotussien invraisemblable; au fond d'une alcôve encensée, un air musical de Ravi Shankar, une personne souple proche du contorsionnisme place ses deux pieds derrière les oreilles... Et on passe à côté de ce que voulaient transmettre au monde ces Maîtres: un chemin où chacun s'équilibre dans son propre effort, dans une intelligence juste, un respect de l'humain, un guide écrit, un monde expérimental révélé à chaque individu.

### La pédagogie de l'expérience intérieure

«Pédagogie de l'expérience intérieure». Si on prend le temps, là, maintenant, en lisant ces lignes, de se laisser pénétrer par le sens profond de cette phrase, alors on sait, intuitivement, ce qu'ils ont désiré apporter au monde. C'est au 5<sup>e</sup> ou 7<sup>e</sup> siècle de notre ère, qu'un groupement formé de médecins, de prêtres (*brahmanes*), de combattants (*shramana*) et de shamans, s'investit de la mission de notifier ce qui jusqu'à ces jours n'était transmis que de façon orale et secrète.

Ce sont les Naths, les protecteurs de la capacité de transmettre un chemin d'évolution personnelle. Des communautés se rassemblent alors, loin du «brouhaha» intellectuel, pour créer, petit à petit, le mouvement du Hatha-Yoga. Ils cherchent la réponse à: «A quoi sert-il de «penser» au monde si l'on est incapable de l'expérimenter?», et ce, à partir du premier point d'appui, du plus bas: du corps. Le corps est le lieu de l'expérience. Il forme le premier élément de la quête spirituelle. Leur point de départ est l'observation de la nature et l'analogie. Ce qui existe et se manifeste dans l'univers (pas celui qui est inaccessible, celui qui est là, devant soi, autour, au-dessous, dessus, tout proche ou tout loin, mais visible, sensible), se vit et se manifeste dans un être. La plupart du temps de façon inconsciente. Et si ce qui se vit au dehors ici et maintenant se vit aussi au-dedans, alors cela se manifeste et agit en nous

Pour l'état animal, ici le chien qui s'étire, il ne faut pas faire la posture, mais être l'animal.



depuis le début, depuis la création du monde, des mondes. L'évolution de la conscience n'est donc pas seulement humaine, mais universelle. Chaque être est le résumé de 15 millions d'années. Le corps et ses sens sont leur socle d'appui, et l'observation de la vie minérale, végétale et animale leur credo. De là, ils expérimentent l'humain à travers le ressenti de ces premières «étapes», puis le divin de par la connaissance spirituelle et, dernière et importante mutation: le transcendantal, le transcendé, l'ultime union des polarités. *Ha* veut dire «soleil» et *Tha*, «lune», *Yoga* signifie «Union», l'union sacrée des forces et particularités respectives du yin et du yang. On est, on naît en plein Tao.

Il y a malgré tout plusieurs étapes, ou plutôt plusieurs seuils à franchir avant de glisser avec délices dans les bras de Shiva.

### Des seuils à franchir, des états à traverser

Tout d'abord, ces Naths ont considéré leurs corps comme un réceptacle de ce principe d'analogie. Après avoir absorbé en eux le fruit de leurs observations, la posture (*asana*) se manifeste à travers eux, faisant appel à l'énergie correspondant à cette posture.

### Six états, du minéral à la transcendance

1. Pour l'état minéral, prenons comme exemple le diamant (*vajrasana*), symbolisant la solidité et la pureté

dans l'assise, on en appelle à ce qu'il y a de plus solide en nous: notre structure osseuse, notre bassin, notre colonne vertébrale. Et à nos sentiments les plus purs: l'amour (le diamant n'est-il pas le symbole des fiançailles, de l'amour humain entre un homme et une femme?), le lieu de la transformation par le souffle-énergie (*prâna*): le cœur.

2. Pour l'état végétal, ils vont puiser dans la caractéristique symbolique de l'enracinement et de l'élévation: l'humide vers le sec, comme le lotus qui prend racine dans la boue (notre inconscient primaire, «végétatif») et qui se révèle être d'une rare beauté dans sa floraison, dans sa montée vers le ciel et vers la conscience; l'arbre qui puise son énergie dans la terre et dans le ciel.

3. Pour l'état animal, le cobra, le chat, le chien qui s'étire, le crocodile, la sauterelle, le papillon, il ne faut pas faire la posture, il ne faut pas faire le cobra, mais être un cobra, demander à l'esprit de l'animal de pénétrer dans le sentiment afin que l'être en posture puise sa propre force, que l'esprit de l'animal guide l'être vers ce qui est lui. Observez un cobra: c'est sa force que l'on doit sentir dans notre colonne vertébrale et qui nous dresse vers le ciel. Lorsque l'on ressent le besoin ou l'en-

vie d'expérimenter la tortue en nous, symbole de longévité, d'intériorité, de patience et de vitesse lente, on devient cette tortue, avec son passé préhistorique, on touche même à la sensation minérale (sa carapace), on inspire si lentement en sortant la tête, en étirant le cou vers le monde extérieur.

4. Pour l'état humain, c'est par un objet (existant à cette époque), un arc, une charrue, un concept (un triangle), ou un état (le guerrier, la mort-*savasana*, posture du cadavre), qu'il va être représenté, au centre de sa propre aventure. On évolue vers une maîtrise

autre, on fait un choix, on installe une conscience évolutive.

Dans un triangle par exemple, on goûte aux lignes droites, on respire la rectitude de la géométrie dans l'espace sans rigidité; dans le héros, on ouvre son cœur au courage humble, on est au service de «ce qui est plus vaste» que nous. Et on a besoin de cette force pour continuer l'aventure. Dans une chandelle, on inverse le sens de nos perceptions, on regarde le monde différemment: la sève d'en bas coule vers le haut.

5. Pour l'état divin, on va trouver la joie extatique dans les postures d'équilibre représentant la «danse de Shiva» (*shivanatarajana*).

**A quoi sert-il de «penser» au monde si l'on est incapable de l'expérimenter?**

# La Voie du Mouvement



Pour l'état humain, dans la posture du guerrier, on ouvre son cœur au courage humble, on est au service de «ce qui est plus vaste» que nous.

6. Et enfin, pour toucher l'état de transcendance, c'est la conscience de ce qui va au-delà de tout ça, l'Eveil.

## Le souffle chamanique

C'est au 10e siècle que Goraksha Nath (le Maître protecteur qui conduit l'énergie) écrit *Hatha-yoga*, un condensé de l'enseignement de ces shamans dont l'existence n'est pas aussi célèbre que les shamans amérindiens ou mexicains! Et pourtant... ils ne sont pas différents.

Dans toutes ces étapes, le souffle. L'éther, l'air. Le lien profond entre le

dehors et le dedans. L'air et son prâna (énergie) nourrissent chaque cellule vivante sur cette terre et en fait de même avec chaque cellule en nous. L'univers du dehors, aussi vaste et illimité soit-il, est le même au-dedans. Dans cette aventure-là, c'est la conscience du souffle et de toutes ces traversées qui permet l'avancée, la montée, la descente en profondeur de cette connaissance intime et vivante de l'Homme. Notre conscience du souffle permet de sentir l'air de dehors comme il peut être au-dedans: une légère brise, un mistral intense, des alizés chauds, une tornade, un violent orage, poussant les nuages, ou les attirant pour laisser tomber la pluie, les larmes, fines ou diluviennes. C'est un voyage au cœur de l'émotionnel. Si je touche par exemple une tristesse en pratiquant la posture du guerrier, parce que je suis fatiguée, alors je puise le courage humble du cœur pour le libérer d'une charge; autre exemple, le feu d'un *kappalabhati* (technique de souffle intense et énergétique) peut réveiller une colère... Où est alors le volcan qui gronde en nous? Certes, l'image du hippie peace and love commence à s'estomper... Le mystique n'est plus un concept, un idéal, c'est une porte qui s'ouvre vers le mystère du divin lorsqu'on a accepté de se laisser traverser consciemment par nos

émotions, aussi mal vues soient-elles... Grande est la paix qui se révèle sous la colère accueillie pleinement.

Ces Naths avaient la connaissance de tout Ceci. Et l'immense cadeau qu'ils ont laissé à l'Inde et au monde

est le même que ces Shamans d'ailleurs: une conviction

profonde et expérimentée que c'est de chaque cœur humain que le changement viendra, afin que nous vivions une vraie fraternité humaine, animale, végétale et minérale.

La Terre, le cosmos, entre les deux, l'homme, qui doit redescendre puiser sa nourriture terrestre, remonter le minéral, le végétal, l'aquatique, l'animal, lui-même et poursuivre son épopée vers l'héroïque, le spirituel, le divin et plonger ses nouvelles racines dans les étoiles...

Sans creuser le sol, sans s'affronter avec un lion ou manger du sable, sans aller dans un temple, sans percer le ciel avec une fusée pour toucher les astres. Tout ceci peut s'accomplir en chaque être sur un modeste tapis de yoga, car tout ce qui est dehors est dedans. Tout, sans exception.

Et aujourd'hui, sur notre tapis de pratique, avons-nous conscience de tout Cela?

Merci à ces Shamans, ces Brahmanes, ces Médecins, ces Combattants.

Que notre karma devienne notre dharma! ■

**Un chemin  
où chacun  
s'équilibre  
dans son  
propre effort.**

## POUR EN SAVOIR PLUS...

### LES DIFFERENTS YOGA

**Bhakti Yoga:** yoga de l'amour divin, de la dévotion.

**Karma Yoga:** yoga de l'action désintéressée, de l'accomplissement.

**Jnana Yoga:** yoga de la connaissance (philosophie, logique).

**Hatha Yoga:** postures et souffle.

**Raja Yoga:** yoga royal, expérience de la méditation.

**Tantra Yoga:** moyen d'expansion de la conscience.

**Mantra Yoga:** yoga du son, répétition des sons mystiques.