

LOUIS MOLINE

# YOGA & Chakra

Manuel Pratique



L'Harmattan

Louis MOLINE

# YOGA & Chakra

Manuel Pratique



L'Harmattan



Ce manuel décrit les sept emplacements virtuels du corps, désignés comme « chakra » par la tradition, en indiquant les techniques de stimulation qui permettent de les percevoir et de les intégrer dans la pratique du Yoga.

Chaque site comporte :

- le *nom sanskrit* des chakra et leur transcription en écriture indienne,
- le *symbole marquant* la vocalisation associée aux chakra,
- les *pressions digitales* ou les *contractions musculaires* qui permettent de percevoir la réalité subjective de chaque chakra, appelée « éveil ».

Cet essai s'adresse aux adeptes du Yoga qui désirent associer une pratique des chakra à leur entraînement quotidien. Son intention est d'encourager les professeurs de Yoga qui souhaitent enrichir leur enseignement en proposant à leurs élèves les āsana associés à une découverte des chakra.

*« Pendant mon sommeil, je fus ravi en songe et me trouvai en présence de Sumukha, mon maître indien. Après les salutations d'usage, je lui exprimai que je souhaitais joindre la pratique des chakra à mon exercice habituel du Yoga. Malheureusement, tous les ouvrages que j'avais consultés sur ce sujet faisaient référence à un concept occultiste du corps humain entremêlant les planètes, les couleurs du spectre, les gemmes minérales et même les sept églises de l'Apocalypse supposées « entrer en résonance » avec chacun des chakra. Sumukha ne me laissa pas continuer. Il me dit avec bienveillance : - Cesse ta quête inutile. Écris toi-même le livre. Une fois terminé, tu viendras me l'apporter...*

*En m'éveillant dans le monde des réalités, je compris que cette injonction inattendue était en fait un ordre. Ayant ouvert mon écritoire électronique, j'entrepris la composition d'un ouvrage simple et lisible établissant la vérité objective concernant les chakra ».*

**Louis MOLINE**, biologiste praticien hospitalier a été assistant du professeur Leroi-Gourhan en ethnographie. Il a été formé aux disciplines du Yoga et des arts martiaux pendant plusieurs séjours en Inde et au Japon. Son manuel pratique, Yoga et médecine, apparaît indispensable à tout professeur de Yoga. Louis MOLINE est aussi l'auteur de Conversation avec Nissargadatta et La doctrine indienne des intentions humaines qui résume avec justesse et simplicité l'éthique philosophique de l'Inde.



Louis Moline

# **Yoga et Chakra**

Manuel pratique

**L'Harmattan**

## Du même auteur

*Matière médicale*, Maisonneuve éditeur, 1992.

*Histoires de Gopal*, Éditions Adyar, 1995.

*Yoga et médecine*, Manuel pratique, L'Harmattan, 2004.

*Conversation avec Nisargadatta*, L'Harmattan, 2010.

*Choses difficiles à dire*, Lacour-Ollé éditeur, 2011.

*La doctrine indienne des intentions humaines*, L'Harmattan, 2013.

*La Râmâyana – Album français/anglais*, Le chariot d'Or, 2015



La couverture représente une stèle bouddhiste appartenant à l'art Dvāravatī florissant au sud de la Birmanie du VII<sup>e</sup> au XI<sup>e</sup> siècle. Il s'agit d'une allégorie sculptée du DHARMA-CHAKRA, c'est-à-dire du cycle indéfini des naissances et des renaissances.

Le mot sanskrit CHAKRA, signifiant cercle, s'applique aux figures ayant la forme d'un disque ou se déplaçant en suivant un mouvement circulaire.



**© L'Harmattan, 2015**  
**5-7, rue de l'École-Polytechnique, 75005 Paris**

<http://www.harmattan.fr>  
[diffusion.harmattan@wanadoo.fr](mailto:diffusion.harmattan@wanadoo.fr)

EAN Epub : 978-2-336-74182-6

## Sommaire

Couverture

4e de couverture

Titre

Du même auteur

Copyright

Sommaire

Avant-propos

Chakra

Propos liminaires

Écussons colorés des Chakra

Figuration symbolique des sept Chakra

I – Premier – Chakra Mūlādhāra

II – Second – Chakra Svādhiṣṭhāna

III – Troisième – Chakra Manipūra

IV – Quatrième – Chakra Anāhata

V – Cinquième – Chakra Vishuddha

VI – Sixième – Chakra Ajñāchakra

VII – Septième – Chakra Sahasrārachakra

Pratique personnelle

Pratique collective

Dédicace

SPORT AUX ÉDITIONS L'HARMATTAN

Adresse

## Avant-propos

Il faut rendre hommage aux yogi gymnosophistes de l'antiquité indienne d'avoir identifié empiriquement sur la face antérieure du corps humain sept emplacements auxquels a été donné le nom de **Chakra** signifiant cercle, terme sanskrit du genre masculin orthographié sans marque de pluriel.

Ces sites qui s'inscrivent dans une pratique du yoga peuvent être identifiés par le biais de contractions musculaires volontaires ou d'appuis digitaux sur le corps. L'existence des Chakra a attiré l'attention des adeptes de la théorie du microcosme qui assimile le corps humain, supposé parfait, à une représentation du cosmos. Cette croyance s'appuie sur une citation de la Genèse (I-26) : « *Dieu dit : faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance* ».

Par la suite, on a imaginé que certains éléments symboliques comme les métaux, les couleurs, les signes du zodiaque ou planètes pouvaient « *entrer en résonance* » avec chacun des Chakra considérés comme des antennes mettant le corps humain en relation avec les « *énergies vitales* » provenant du Cosmos et de la Terre.

Ces interprétations ont fleuri pendant l'expansion de l'idéologie californienne du new age dont l'idéal était un « *réenchantement du monde* ». Cet ensemble disparate a fini par se concrétiser en un pseudo-savoir appelé *Chakralogie*.

L'étude des Chakra ne fait pas partie de l'exercice classique du yoga étant donné que la plupart des professeurs de cette discipline contestent à juste titre les connotations ésotériques et occultistes qui les entourent.

Il est souhaitable que des enseignants qui se refusent de s'intéresser à ces entités encore enveloppées d'un mystère en fait inexistant modifient leur point de vue en prenant connaissance des propositions liminaires de cet essai.

## Chakra चक्र

L'appellation CHAKRA se rapporte aux objets ayant la forme d'un disque. Ce terme est proche du mot latin *CIRCULUS* et du grec *KIRKOS* ayant la même signification.

La translittération en caractères latins à partir de l'écriture *devanagari* est orthographiée *Chakra* dont la prononciation phonétique [ʃa.kʁa] *Chakra* est dérivée du sanskrit *cakram*.

*Les Chakra, entités virtuelles, correspondent à des sensations que nous percevons et que nous projetons en concentrant notre attention sur notre schéma corporel dans des zones bien définies situées sur la tête, la partie antérieure du corps et le périnée.*

- Les **sensations** sont des messages provenant des organes des sens et de tous les capteurs sensoriels.
- Les **perceptions**, comme l'entendent les cartésiens, sont la représentation intellectuelle des sensations.
- Le **schéma corporel** correspond « à la représentation mentale implicite que nous nous faisons de notre propre corps et de la manière dont nous le ressentons ».

Dans ce contexte, le substantif *schéma* renvoie à une image simplifiée et fonctionnelle, alors que l'adjectif *corporel* fait référence au corps, objet bien défini, dont *on veut prendre soin*.

(Il correspond assez bien à la fameuse *guenille* chère aux savantes dames de Molière...)

Ces deux termes aboutissent par leur association à établir un objet de pensée qui doit être clairement séparé de *l'image mentale de soi*, c'est-à-dire de *l'image que la personne humaine possède d'elle-même*.

## Propos liminaires

La dénomination Chakra est attribuée à des emplacements virtuels situés sur la face antérieure du corps humain qui, sans correspondre à une formation anatomique définie, peuvent être néanmoins ressentis en prenant conscience d'une sensation provoquée par une stimulation volontaire.

Le qualificatif *virtuel*, désignant ce qui existe seulement en puissance, convient pour définir les Chakra supposés « *en sommeil ou quiescents* ».

- Pour prendre conscience de trois sites corporels, nommés ***Mūlādhāra***, ***Manipūra*** et ***Vishuddhachakra*** localisés entre le périnée et la gorge, une stimulation volontaire doit être effectuée en contractant un groupe musculaire d'un seul côté, tout en relâchant la tension du groupe musculaire symétrique du côté opposé.

En répétant plusieurs fois cette action, on obtient l'illusion d'un mouvement circulaire qui, par extension, a fait attribuer le non de Chakra (*cercle*) à l'ensemble des localisations spécifiques reconnues par la tradition.

- En ce qui concerne deux autres sites nommés ***Svādhiṣṭhāna*** et ***Anāhata*** localisés dans le même espace, la stimulation indispensable à leur perception consiste à effectuer des contractions simultanées de groupes musculaires situés symétriquement à droite et à gauche.
- En l'absence d'environnement musculaire approprié, les deux sites supérieurs nommés ***Ajñā-Chakra***, au milieu du front, et ***Sahasrāra-Chakra***, au sommet du crâne, peuvent être seulement reconnus et

stimulés par le *ressenti* des points de pression exercés par le sujet sur lui-même.

***Ce manuel présente les sept emplacements désignés par la tradition comme Chakra et décrit les techniques qui permettent de les percevoir après avoir été correctement stimulés.***

## **Localisation**

Les emplacements où se situent les Chakra portent en sanskrit le nom de *kṣētra*, क्षेत्र signifiant champ ou terrain. Ce mot qui désigne souvent un lieu sacré ou un temple vénéré peut être rapproché du mot latin *castrum*, camp fortifié. Le *kuru-kṣētra*, littéralement « le champ de l'action », est le lieu mythique de l'affrontement entre les guerriers des deux clans rivaux décrit dans l'épopée indienne du Mahābārata.

## **Historique**

La plus ancienne des upanishads faisant mention des Chakra est la *paduka upanishad* d'origine védique, ainsi nommée parce qu'elle s'adresse aux porteurs des paduka qui sont les sandales sacrées de l'hindouisme. Le terme *upanishad* du sanskrit *upa*, déplacement vers le bas et *shad*, s'asseoir implique l'idée de « venir s'asseoir respectueusement au pied du maître pour écouter son enseignement ».<sup>1</sup>



D'une simplicité élémentaire, la paduka est constituée d'une simple plaque de bois ayant la forme d'une semelle sur laquelle est fixée une cheville coiffée d'un bouton plat. Cette cheville s'insère dans l'intervalle entre le gros et le second orteil.

La tonalité des aphorismes qui composent les Yoga-sūtra de Patañjali semble exclure l'enseignement des Chakra. Toutefois, l'aphorisme II-27 a été l'objet d'une controverse. Le professeur TAIMNI, enseignant le sanskrit à l'université d'Allahabad, propose comme traduction : « *Le stade suprême de l'Illumination est atteint en sept étapes* ». Bien que l'auteur des Yoga-sūtra ne décrive par la suite aucune de ces étapes, certains commentateurs suggèrent qu'il pourrait s'agir d'une allusion aux sept Chakra.

En fait, le nombre sept signifie *beaucoup*, comme dans notre expression *être au septième ciel*, soit au comble du plaisir. Telle semble être l'opinion de Françoise MAZET, dont l'ouvrage fait autorité. Elle traduit l'aphorisme II-27 par : « *La connaissance de celui qui pratique la discrimination devient graduellement sans limites* ». <sup>2</sup>

## **Le Kuṇḍalini yoga**

Les conférences données par Carl-Gustav JUNG au Club psychologique de Zürich firent connaître les théories du kuṇḍalinī yoga en Europe.

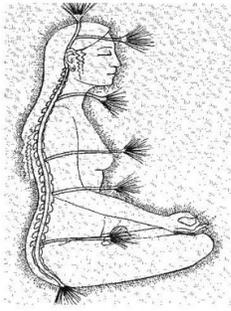
Suivant la tradition tantrique à laquelle appartient le kuṇḍalinī yoga, les Chakra seraient des « *centres spirituels* » situés au point d'émergence de canaux appelés *nāḍī* « *porteurs d'énergie masculine, féminine et neutre* ». L'objectif du kuṇḍalinī yoga est d'activer les forces du corps humain assimilées à un serpent lové au bas de la colonne vertébrale. Par la fusion de ces forces, il vise à accorder les principes supposés contradictoires de la sexualité et de la spiritualité.

Il va de soi que l'*énergie primordiale* présente en chaque être humain ne peut être assimilée à l'énergie physique définie comme *la capacité d'un système à effectuer des transformations*.

D'autres écoles de pensée tantriques proche du kuṇḍalinī yoga imaginent que les Chakra sont en relation avec la colonne vertébrale sur l'axe cérébro-spinal appelé colonne de Méru (*Meru danda*) établissant une comparaison avec le Mont Méru, montagne mythique considérée comme l'axe du monde située dans le *Jambudvipa*, un des continents de la mythologie indienne., considéré comme le séjour des dieux.

L'emplacement supposé des Chakra est indiqué sur une vue latérale du corps humain.

Ceux-ci apparaissent comme des implants radiants fixés par une sorte de racine sur la colonne vertébrale. <sup>3</sup>



En fait, rien ne permet de justifier l'hypothèse des liaisons vertébrales pas plus que les spéculations sur les points d'énergie proposés par le kuṇḍalinī yoga.

## Les tattva

Dans son introduction à sa traduction du *Hatha Yoga Pradīpikā*, l'indianiste Tara MICHAËL souligne avec pertinence que : « *les Chakra représentent sur le corps physique la localisation des tattva du corps subtil* ». <sup>4</sup>

Le mot **tattva** qui peut se traduire par vérité, essence ou principe de base est utilisé par l'école de philosophie indienne nommée *sāṃkhya* pour définir « *l'existence de la réalité* ».

Utilisant le vocabulaire qui lui est propre, la métaphysique *sāṃkhya* annonce avec intuition que les Chakra individualisés sur le **corps somatique** sont doublés par leur représentation dans le corps dit **subtil**, c'est-à-dire dans « *l'enveloppe de l'organe interne* » qui correspond aux aires cérébrales telles qu'elles sont décrites par la neurophysiologie moderne.

Comme tout autre emplacement du corps humain, les sites traditionnels correspondant aux Chakra possèdent une représentation localisable sur les aires motrices et sensibles du cortex cérébral, c'est-à-dire sur la substance grise périphérique des hémisphères cérébraux.

Le cortex peut être segmenté en différentes aires ou emplacements bien définis, dits **loci**, dont la surface n'est pas proportionnelle aux dimensions de la partie du corps qu'elles représentent.

Étant donné leur importance majeure dans la vie de relation, les lèvres, la langue, les mains, le sexe, riches en capteurs sensitifs possèdent une représentation beaucoup plus étendue que celle dévolue à la peau, aux membres ou à l'abdomen.



Il est possible de concevoir un être *humanoïde* affecté d'une morphologie étrange, mais dont les proportions correspondent à la réelle importance fonctionnelle des zones sensibles et motrices situées à la surface des circonvolutions frontales ascendantes de l'encéphale.

Les emplacements respectifs des Chakra pourraient éventuellement être indiqués sur cette silhouette virtuelle.

(Ce personnage fictif est aussi connu sous le nom d'*homunculus sensitif*, ou *somesthésique* ou parfois aussi de *gnome cérébral*.)

### **Chakra et notion de roue**

La roue, définie comme un objet qui tourne librement autour d'un essieu, n'existe pas dans la nature. Elle est considérée comme une découverte humaine relativement récente. On place l'invention de la roue vers 3 500 avant notre ère lorsque s'est développée la civilisation sumérienne en Basse Mésopotamie. Elle serait apparue en Chine où son invention légendaire fut attribuée à Houang Ty, empereur qui aurait vécu de 1 697 à 1 597 av. J.-C.

L'usage de la roue était inconnu dans l'Amérique précolombienne, bien que l'on ait découvert dans les sites archéologiques des objets peut-être des jouets en forme de roue, mais jamais d'engins tractés utilisant la roue. La roue était inconnue en Afrique subsaharienne et en Océanie.

André LEROI-GOURHAN supposait qu'un tabou devait exister consistant en une défense d'utilisation de la roue. Il retenait cet exemple pour expliquer qu'il existe parfois un refus d'engagement dans « ... *des trajectoires technologiques connues et accessibles en terme de faisabilité* ». <sup>5</sup>



L'invention de la roue au Néolithique a fait de cet objet un symbole matérialisé par des « rouelles » à cinq ou six rayons dont l'usage a persisté jusqu'à l'époque gauloise.

Ces petits objets de métal, en bronze ou même en or, étaient des bijoux ou des éléments de décoration portés en pendentif. Ils auraient indiqué une relation de caractère votif. Les chariots pourvus de roues étaient des objets de prestige.

Dans la civilisation indienne, le mot *Chakravartin* était utilisé pour désigner le pouvoir du roi défini comme « *celui qui fait tourner la roue du devenir des hommes* ».

La roue a été utilisée comme symbole par le bouddhisme. Le Bouddha est souvent représenté accomplissant la mise en mouvement de la roue de la loi, le *dharmachakra* représentant le « noble octuple sentier » symbolisé par ses huit rayons. Le premier sermon du Bouddha est assimilé à la mise en mouvement de la roue de la loi. La *mudrā* ou geste de maîtrise s'exécute mains posées sur la poitrine. Le pouce et un doigt d'une main touchent le bout des doigts de l'autre main. Le *dharmachakra mudrā* représente la diffusion de l'enseignement.



(Bouddha Śākyamuni, bronze. Art birman XV<sup>e</sup> siècle)

Le Chakra placé sur le drapeau de l'Union indienne entre la bande de couleur orangée et la bande verte rappelle la vocation bouddhique de l'empereur Asoka qui réalisa la première unification du territoire de l'Inde.



Les couleurs conventionnelles correspondent de haut en bas aux trois castes supérieures :

- orangé : *ksatriyas*, rois, nobles et guerriers ;
- blanc : *brahmanes*, sacrificateurs, prêtres, enseignants ;
- vert : *vaishya*, artisans, commerçants, agriculteurs.

## Prise de conscience des Chakra

Il est possible de donner une définition des Chakra en conformité avec l'énoncé des propositions liminaires.

*Les Chakra tels que nous les percevons correspondent à des sensations que nous provoquons par stimulation et que nous projetons en concentrant notre attention sur notre schéma corporel.*

Les termes de cette définition ne doivent comporter aucune ambiguïté en ce qui concerne les concepts de perception et de sensation, souvent confondus dans le langage usuel. Les **sensations** sont des messages provenant des organes des sens et de tous les capteurs sensoriels répartis dans l'organisme, alors que les **perceptions** sont la représentation intellectuelle de ces sensations. Quant au **schéma corporel**, il s'identifie à la perception, à la fois globale et analytique, de notre corps tel que nous le ressentons qui ne doit pas être identifiée avec une vision extériorisée pendant laquelle le sujet s'observe et devient en quelque sorte le spectateur de lui-même.

La prise de conscience d'un Chakra conservée jusqu'à sa complète intégration mentale permet de ressentir un état d'aisance ou de bien-être comparable au contentement intérieur acquis lorsqu'un āsana est soutenu pendant une certaine durée.

Ce contentement est exprimé dans l'aphorisme II-46 des Yoga-Sutra : **sthira sukham āsana** : *sthira*, ferme, solide, *sukha*, aisance, satisfaction, *āsana*, posture.

Ce mot à mot est suffisamment explicite pour que Gérard Blitz se soit permis d'en donner une élégante paraphrase : « *Être fermement établi dans un espace heureux.* »

Le bien-être, comme chacun l'entend, est une sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques et l'absence de tensions psychologiques.

Ce contentement stabilisé présente certaines similitudes avec l'état d'homéostasie défini comme la « *stabilité interne de l'organisme résultant de l'équilibre entre des forces organiques opposées* ».

Le neurophysiologiste Antonio Damasio reprenant la théorie de l'homéostasie avancée par Claude Bernard admet que l'obtention du bien-être se trouve dans la stabilisation des constantes biologiques des organismes vivants.

« ... *L'équipement inné servant à la régulation de la vie n'est pas censé produire un état neutre. Le but de l'homéostasie est de créer un état vital qui ne soit pas neutre, ce que nous autres, créatures pensantes privilégiées, appelons bien-être...* » (Antonio Damasio, *Spinoza avait raison*, Odile Jacob, 2003.)



Contrairement à une opinion reçue, l'effort de concentration mentale nécessaire à la perception des Chakra se révèle bien souvent singulièrement aisé à maintenir.

Éliminant tout vagabondage de l'esprit, cet effort, même s'il paraît au début gratuit ou inutile, aide à découvrir des possibilités latentes de notre individualité.

Il permet d'acquérir et même de conquérir avec une relative facilité cette *fixation sur un point*, dite « *ekagrata* », éloignant ainsi la pensée dite sauvage présente en tout homme tant qu'elle n'a pas été cultivée et domestiquée à *fin de rendement*. Non maîtrisée, la pensée va d'une idée à l'autre « *comme le singe saute de branche en branche* ». (Claude Lévi-Strauss, *La Pensée sauvage*, Plon, 1962)

## Vocalisation des *bījā* associés aux Chakra

La connaissance des Chakra peut être soulignée en effectuant une vocalisation des phonèmes monosyllabiques nommés *bījā*, बिज signifiant graine ou semence qui sont associés à chacun d'entre eux.

Ces phonèmes sont transcrits en écriture alpha-syllabaire devanāgarī utilisée pour le sanskrit, le hindi, le népalais et le marāthi.

La vocalisation consiste à émettre un son « *en faisant vibrer les cordes vocales sans articulation de parole.* »

La voyelle inhérente à chaque consonne attribuée au *bījā* est le **A** considéré comme le son primordial.

Le point diacritique suscrit pour chaque *bījā* indique la nasalisation du son. Un signe diacritique est destiné à modifier la valeur phonétique des lettres. Le mot diacritique provient du grec διακριτικός translittéré en *diacritikós* signifiant « ce qui distingue ».

Exemple :

La consonne (**La**) ल̄ est modifiée en (**Lam**) लं. La nasalisation est la production d'un son alors que le voile du palais est abaissé, de telle sorte que de l'air s'échappe par le nez durant la production du son par la bouche.

La vocalisation des *bījā* est un *adjuvant* qui s'avère utile pour effectuer mentalement un recensement des sept Chakra. Il est souhaitable que la vocalisation des *bījā* soit « *belle et profonde* ».



**Cet essai propose pour chaque Chakra**

- le **nom sanskrit** du site en écriture *dévanagari* ainsi que sa translittération,
- le **bījā** : symbole indiquant la vocalisation associée ainsi que l'écusson coloré conforme à l'idéologie de la tendance new age sur lequel le bījā est inscrit.

*La tendance **new age** apparue dans les années 1960 en Californie a donné une importance toute particulière à l'étude des Chakra contribuant ainsi à créer l'aura de mystère attribuée à ces localisations sur le corps humain. Les couleurs des écussons en forme de cocarde contenant le symbole correspondent aux sept divisions du spectre de la lumière proposées par Newton. Celui-ci s'était inspiré de la théorie des philosophes grecs qui supposaient l'existence d'une relation entre les nuances des couleurs, les notes de musique et les astres du système solaire. Les emblèmes représentatifs de chaque Chakra ont été choisis pour leur valeur esthétique dans des collections différentes.*

- le **kṣētra** : localisation anatomique subjective de chaque site ainsi que les pressions digitales ou les contractions musculaires qui en permettent le *ressenti* appelé « éveil »,
- les **āsana** complémentaires reconnus comme susceptibles de « confirmer » les sensations correspondant à chaque site.

---

[1](#) Ysé Tardan-Masquelier, *Les maîtres des Upanishads*, Éditions Point sagesse, 2014

[2](#) Françoise Mazet, *Yoga-sūtra*, Albin Michel, 1991

[3](#) Shalila Sharamon et Baginski, *Manuel des Chakras*, Éditeur Médecis, 2009

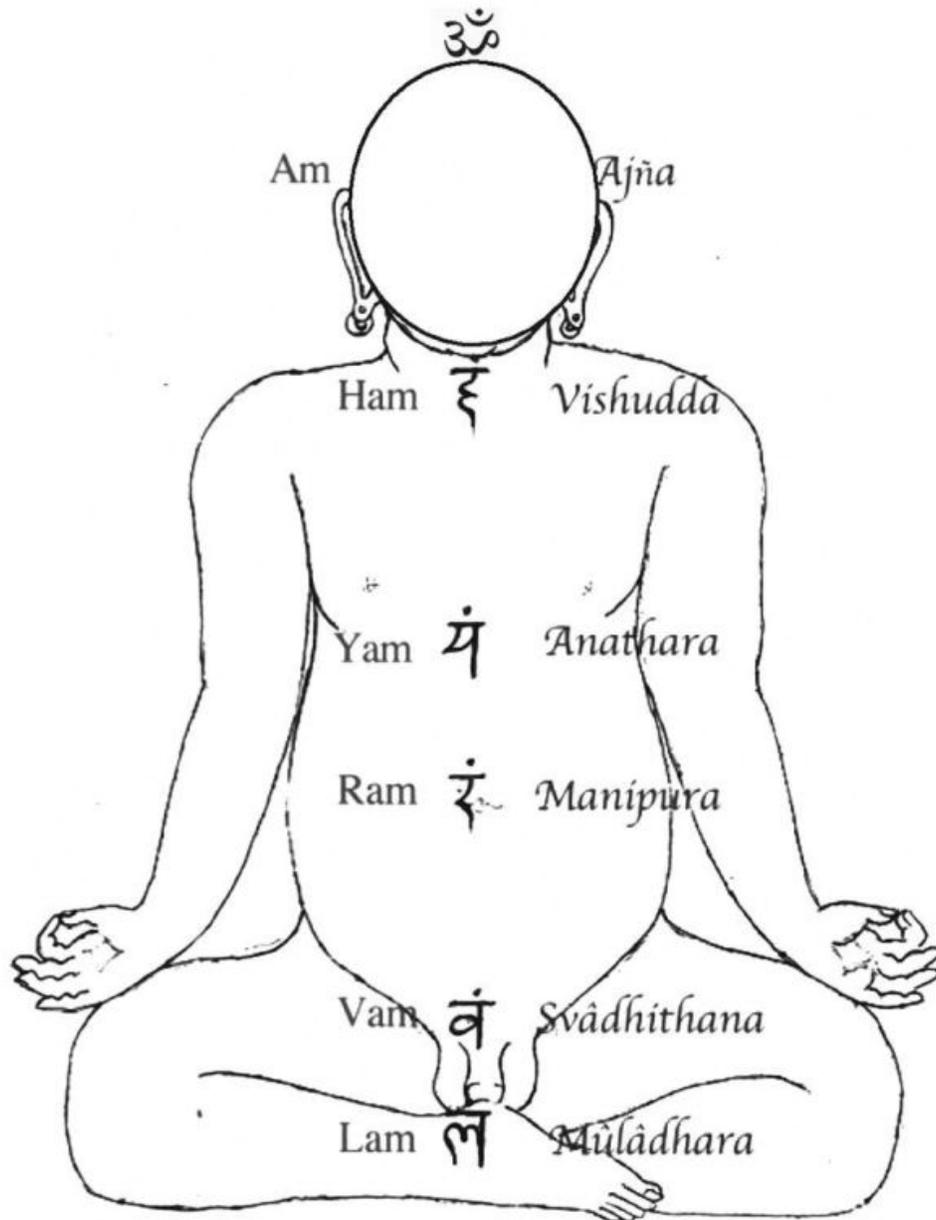
[4](#) *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Éditions Fayard, 1974

[5](#) Leroi-Gourhan, *L'Homme et la Matière*, Éditions Albin Michel, 1943

## Écussons colorés des Chakra

I- Mūlādhāra	लं	Lam		मूलाधार
– Signification : mūlā racine, ādhāra base ou fondation.				
II- Svādhishthāna	वं			स्वाधिष्ठान
– Signification : bien fondé, bien situé				
III- Manipūra	रं	Ram		मणिपूर
– Signification : mani bijoux ou joyaux, pūra ville				
IV- Anāhata	यं	Yam		अनाहत
– Signification : anāhata : non battu, non frappé				
V- Vishuddha	हं	Ham		विशुद्ध
– Signification : purification				
VI- Ajñāchakra	अं	Am		आज्ञाचक्र
– Signification : ajñā, prescription, ordre, autorité				
VII- Sahasrāra	ॐ	Aum		सहस्रार
– Signification : le nombre 1000				

## Figuration symbolique des sept Chakra



*Une silhouette conventionnelle de yogi en assise indique l'étagement approximatif des Chakra sur le corps.*

**I**  
**Premier Chakra**  
**Mūlādhāra**

## Mūlādhāra मूलाधार

### Signification

*Mūlā* signifie racine et *ādhāra* signifie base ou fondation. « LAM », le *bījā* de mūlādhāra est représenté par la consonne L dont la voyelle inhérente est le son A.



### Symbolisme

L'image de ce bījā est associée à la couleur rouge et à une fleur de lotus dont les quatre pétales symbolisent les quatre fonctions mentales :

- l'esprit (*Manas*),
- l'intellect (*Buddhi*),
- la conscience (*Chitta*),
- la personnalité (*Ahamkara*) qui fait référence à l'ego lié à l'individualité humaine.



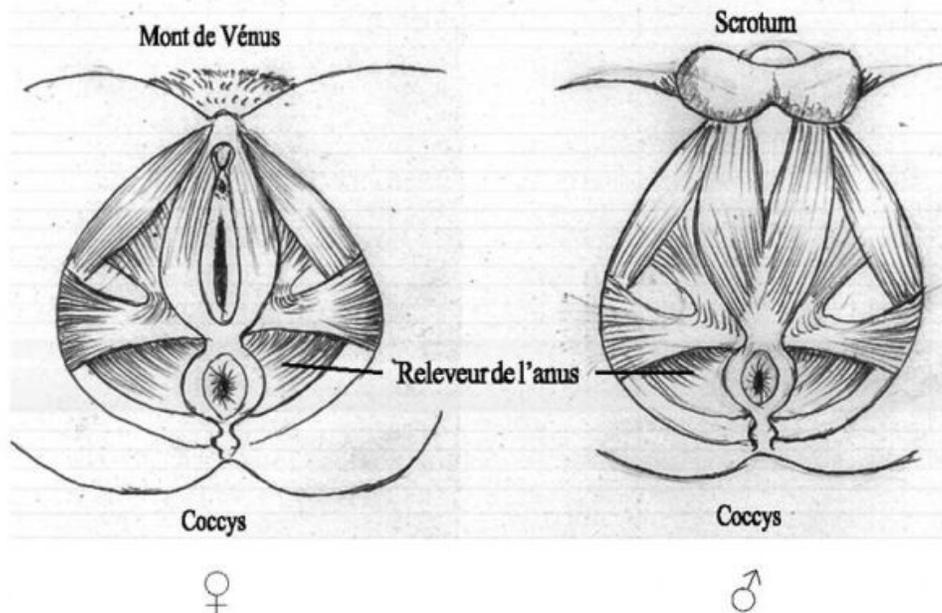
*L'éléphant blanc est le véhicule mythologique du bīja.*



Pourvu de quatre défenses, l'éléphant *Airavatta* symbolise la masse, la force et l'équilibre qui caractérisent les manifestations de la vérité ou de la réalité. Il figurait sur les drapeaux et les armoiries du royaume du Siam.

### Localisation – *Kṣētra*

Bien localisable et facilement ressenti, le lieu anatomique subjectif de ce Chakra est situé un peu en avant de l'anus. Son emplacement est aisément repérable sur les deux figures schématiques qui montrent la musculature du périnée féminin et du périnée masculin. Le muscle releveur de l'anus, dont la fonction est identique dans les deux sexes, fait partie du plancher pelvien. Ce muscle attire le canal anal vers le haut lors de la défécation. Il se compose de deux parties, l'une sphinctérienne, l'autre interne ou élévatrice.



### Exercices d'activation

**Ashvinī mudrā** (ashvinī, jument. mudrā, geste, sceau) L'activation de ce Chakra consiste à effectuer plusieurs fois des relaxations et contractions volontaires de l'anus, action appelée la mudra de la jument à cause des

contractions spontanées de l'anus que l'animal réitère après chaque défécation.

Il faut s'astreindre à faire ces contractions sans faire mouvoir le muscle *releveur de l'anus* dont les fibres postérieures entourent le *sphincter externe*. Au début de l'entraînement, il est nécessaire de bien distinguer ces deux muscles situés l'un en avant de l'autre.

### **Rotation contrôlée**

Pour obtenir une perception correcte de mūlādhāra, il faut réaliser une action de « rotation contrôlée » qui consiste à effectuer plusieurs contractions du *muscle releveur de l'anus* situé du côté gauche tout en relâchant le même muscle du côté droit.

On obtient avec un peu d'entraînement l'illusion d'un mouvement circulaire.

*Il est recommandé d'exécuter ce mouvement « comme par la pensée ». Tout se passe comme si cette impression, d'abord purement mentale, de « giration diffuse » se précisait progressivement jusqu'à devenir bien réelle, induisant la contraction des muscles.*

Le sens imprimé à ce pseudo-mouvement est dirigé en sens horaire, de gauche à droite, tel que le sujet le perçoit face à lui.

Les structures musculaires et nerveuses étant identiques dans les deux sexes, il n'y a pas lieu de choisir un sens différent pour les hommes ou les femmes, comme l'indiquent sans justification certains manuels.

Une technique analogue de rotation est utilisée au niveau de l'abdomen pour l'activation du 3<sup>e</sup> Chakra (**Manipūra**). Dans ce cas, il est tout à fait possible et même recommandé de faire constater la réalité du mouvement en demandant à une personne de poser une main sur le ventre.

*(Bien que cela soit réalisable, il n'est pas habituel, sauf en cas de parfaite intimité, de faire constater le mouvement de rotation de l'anus en posant un doigt sur cet orifice naturel...)*

## **ASANA COMPLÉMENTAIRES**

Deux postures, Baddha konāsana et Mahā mudrā, peuvent être utilisées comme confirmation ou renforcement de l'activation de mūlādhāra Chakra.

### **Baddha konāsana** बद्धकोणसन

*(baddha, attaché, prisonnier, kona, angle)*

Pendant l'exécution de cette posture, le périnée « posé » sur le sol permet de maintenir la perception du Chakra de base.



Cet āsana est appelé « posture de l'angle lié » ou posture du cordonnier traditionnel qui se tenait accroupi sur le sol pour réparer les chaussures en les maintenant entre ses pieds. (*Cobbler's pose* en anglais) Partant de la position assise sur le sol, les deux pieds sont amenés plante contre plante le plus près possible du pubis.

- Les mains tiennent soit les pieds, soit les chevilles.
- Les jambes sont écartées au maximum.
- Les genoux se rapprochent du sol de part et d'autre du corps.

En cas de grande souplesse articulaire, il est possible de poser les jambes et les cuisses au contact du sol.

La contre posture de Baddha konāsana est **Apānāsana**, « *posture de l'abdomen.* » Elle consiste, en étant couché sur le dos, à replier les deux cuisses sur la poitrine. (voir page **58**)

**Mahā mudrā** (*mahā*, grand, *mudrā*, geste, sceau) महा मुद्रा

Cet āsana est effectué en position assise, les membres inférieurs allongés. Le membre inférieur droit est replié vers la cuisse jusqu'à ce que le talon soit en contact avec le périnée. Cette posture qui nécessite de maintenir le contact du talon avec le périnée permet pareillement de prolonger la perception de mūlādhāra.



Le buste se tourne vers le membre inférieur gauche posé sur le sol.

Le gros orteil du pied gauche est saisi :

- à sa base entre le pouce et l'index de la main droite,
- à son extrémité entre le pouce et l'index de la main gauche. Les deux bras sont tendus sans exercer de traction sur le gros orteil.

Le redressement du dos doit être perçu à chaque inspiration.

Pour faciliter l'exécution de cet āsana, une sangle peut être tendue sous la plante du pied et tenue par les mains.

Mahā mudrā doit être réalisée symétriquement du côté opposé.



**II**  
***Second Chakra***  
**Svādhiṣṭhāna**

## Svādhiṣṭhāna

स्वाधिष्ठान

### Signification

*Svādhiṣṭhāna* signifie bien fondé, bien positionné. Ce terme peut être décomposé en *svā*, à soi, et *ṣṭhā* qui tient, qui demeure. Le mot *adhi-sthana* signifie : siège, base. La racine sanskrite SVA स्व dont le sens est apprécié ou goûté se retrouve dans le mot *svastika*, motif symbolique de bon augure (卐), terme proche du latin *suavis*, (suave, sweet).



### Symbolisme

Le *bījā* de *svādhiṣṭhāna*, « VAM », est représenté par la consonne V dont la voyelle inhérente est le son A. L'image de ce *bījā* est inscrite dans une fleur de lotus de couleur orangée. Cette coloration exprime la transition entre le rouge dévolu à *mūlādhāra Chakra* et le jaune *demanipūra Chakra* situé au-dessus de lui.



*Le véhicule mythologique du bījā Vam est le makara.*

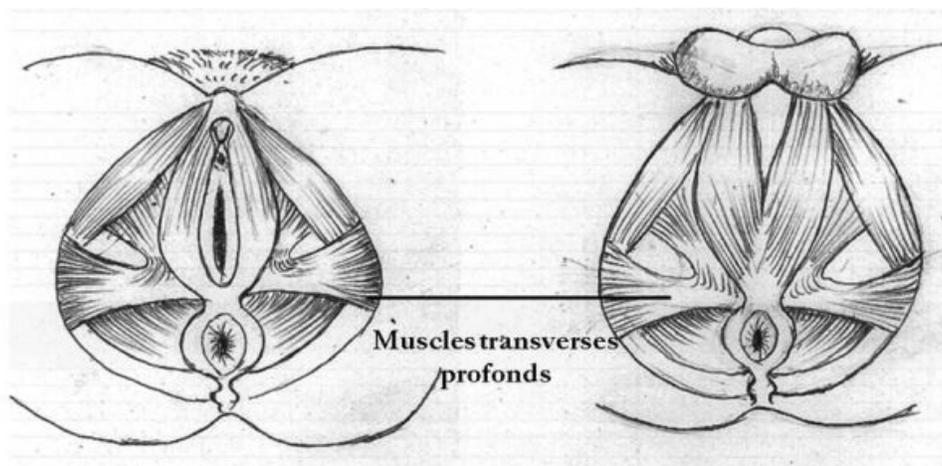


Animal du bestiaire animalier de l'Inde, souvent représenté dans les motifs architecturaux, il s'agit d'un animal ayant une petite trompe semblable à celle de l'éléphant de mer, la denture du crocodile et une queue de poisson. Le dauphin du Gange (*Platanista gangetica*) a contribué à former l'image du Makara.

## Localisation

Alors que le lieu anatomique subjectif de *mūlādhārachakra* est situé juste en avant de l'anus, le lieu de *svādhiṣṭhāna* comprend une zone un peu plus vaste au point de jonction médiane des muscles formant le plancher du périnée en particulier les *muscles transverses profonds du périnée* situés en avant des *muscles releveurs de l'anus*.

- ♀ L'étage moyen du périnée féminin est constitué par le muscle *transverse profond* qui s'étend de l'ischion jusqu'au noyau fibreux central du périnée et au sphincter strié de l'urètre constitué d'une couche circulaire interne et externe. Le muscle strié est soumis à l'action de la volonté, alors que le muscle lisse n'est pas sous sa dépendance.
- ♂ Chez l'homme, les muscles transverses profonds sont en relation avec la prostate qui n'est pas visible sur ce schéma limité au plan musculaire superficiel.



## Exercices d'activation

Pour pratiquer l'activation de *svādhiṣṭhāna*, il est recommandé de prendre la position « couché sur le dos » (décubitus dorsal) en mettant les deux mains à plat sous chacune des fesses. Cette attitude favorise une légère bascule du bassin. Le travail d'activation consiste en constrictions du muscle transverse profond et des autres muscles synergiques qui l'accompagnent dans son action.

- ♀ Le résultat de ces mouvements de constrictions se traduit chez la femme par un resserrement de la cavité vaginale et du sphincter strié de l'urètre.
- ♂ Chez l'homme, cette constriction a une action effective sur la prostate sans qu'il soit toutefois possible d'affirmer qu'il existe une véritable pression exercée sur cette glande.

En accomplissant un certain nombre de mouvements de resserrement, il est possible aux pratiquants, qu'ils soient féminins ou masculins, de percevoir une zone sensible correspondant à la localisation de *svādhiṣṭhānachakra*.

Le nombre de constrictions, souvent au-delà d'une trentaine, est laissé à l'appréciation du sujet. Un décompte mental est inutile et même nuisible, étant donné que la « volonté humaine » ne peut effectuer correctement qu'une tâche à la fois...

### **Conséquence des mouvements d'activation**

- ♂ Dans le sexe masculin, il a été constaté empiriquement que des contractions répétées des muscles transverses ont une action sur la prostate dont l'hypertrophie atteint presque tous les hommes vieillissants.

Ces contractions répétées parviennent souvent à limiter cette hypertrophie qui aboutit assez souvent à la constitution d'un véritable adénome. Il est possible en effectuant régulièrement une séance journalière d'une centaine de contractions d'obtenir un arrêt définitif du processus d'hypertrophie.

Ce massage conduit à développer une bonne maîtrise de l'ensemble musculaire appelé plancher du périnée. Il permet probablement une meilleure irrigation sanguine de la région modifiant l'action des hormones responsables de l'hypertrophie de la prostate<sup>6</sup>.

- ♀ Dans le sexe féminin, il a été constaté empiriquement que les contractions et le resserrement proposés pour *svādhiṣṭhānachakra* entraînaient souvent un meilleur « ressenti » d'une zone érogène connue sous le nom de point G ou *zone de Gräfenberg* correspond à un emplacement de la muqueuse riche en terminaisons nerveuses sensibles. Cette zone facilement accessible au toucher est située assez bas sur la face antérieure du vagin<sup>7</sup>.

Lors de la stimulation de la zone de Gräfenberg lors de certaines positions sexuelles favorables, il peut advenir que les glandes de Skène ou glandes para-urétrales analogues de la prostate de l'homme produisent un éjaculat, qui participe à la lubrification du vagin pour faciliter la pénétration. Les personnes qui présentent cette *éjaculation* abondante pouvant parfois atteindre 50 ml sont parfois aimablement nommées *femme fontaine*...

Ce liquide limpide émis par cette glande présente les caractéristiques biochimiques d'un *transsudat* qui se différencie de *l'exsudat* par sa faible teneur en protéines (<30 g/l) et en cellules (< 300/mm<sup>3</sup>).



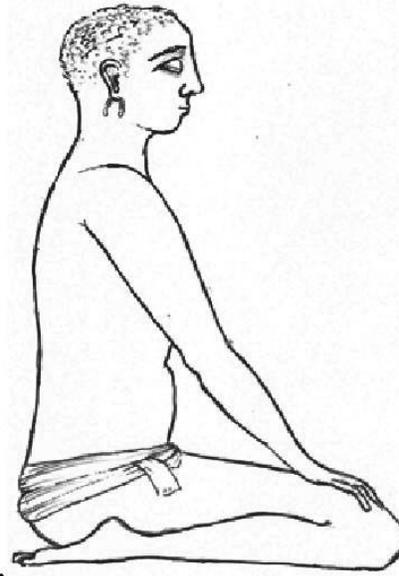
## ASANA COMPLÉMENTAIRES

Deux āsana provoquant un contact direct avec le périnée, *gomukhāsana* et surtout *vajrāsana*, sont proposés pour renforcer la perception profonde de *svādhiṣṭhānachakra*.

### **Vajrāsana - Posture de la foudre. वज्रासन**

Le mot *vajra* est utilisé pour désigner la foudre que lance le dieu Indra. Il s'applique au diamant, nommé *vajramani*, caractérisé par son éclat et sa

dureté.



La prise de position consiste à stabiliser le corps, à s'installer fermement sur les mollets en plaçant les pieds de chaque côté de l'anus. Les mains sont posées à plat sur les cuisses. En cas de difficulté, il est possible de mettre les pieds à l'extérieur de chaque cuisse dégageant un espace entre les jambes sur lequel il est facile de s'asseoir et de bien faire reposer le périnée sur le sol.

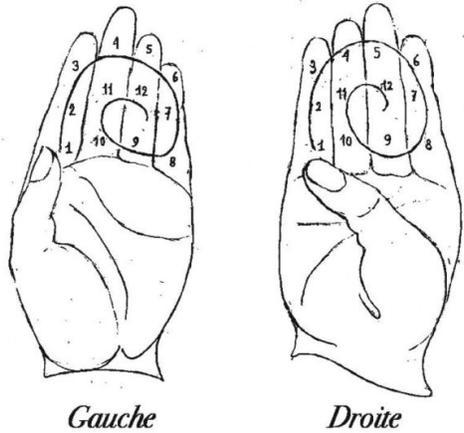
Cette posture incite à rester droit sans avancer le buste et sans avoir à cambrer les reins outre mesure. Vajrāsana étant une posture relativement confortable, il est possible d'y demeurer pendant un *gathiga* qui, selon le décompte des Yogi, correspond à un espace de temps indéterminé, évalué parfois à dix minutes, hors de tout comptage mental.

Il est toutefois possible de s'aider pour l'appréciation du temps de la méthode traditionnelle qui consiste à poser le pouce successivement sur toutes les phalanges des quatre doigts de la main.

En parcourant les douze phalanges, le pouce dessine une sorte de spirale.

À gauche, le départ se fait à la base de l'index pour se terminer sur la phalange moyenne de l'annulaire.

À droite, le départ se fait à la base de l'auriculaire pour se terminer sur la phalange moyenne du majeur.

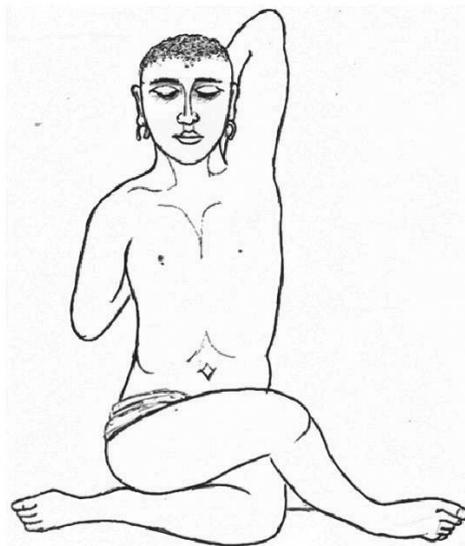


La différence entre les deux points de départ à droite et à gauche s'explique par la nécessité d'obtenir un trajet en spirale en respectant l'enroulement dans le sens du déplacement des aiguilles d'une montre.

Il va de soi que cette méthode indienne de comptage nécessite un certain entraînement pour être pratiquée avec aisance.

## Gomukhāsana

Posture museau de vache (*go*, vache et *mukha*, visage) गोमुखासन



La cuisse droite est placée au-dessus de la cuisse gauche de façon à ce qu'elle repose sur elle. La jambe droite est repliée vers l'arrière. Les faces

externes des talons sont en contact avec le sol. Le croisement de jambes exerce une tension sur la partie antérieure du périnée, zone où est localisé *svādhiṣṭhānachakra*.

Gomukhāsana peut être complété en glissant les deux bras dans le dos. Les doigts des deux mains essayent de se crocheter entre eux.

Cette posture est en fait, assez simple. Il faut savoir la maintenir pendant une durée assez longue et surtout être capable de la conserver avec naturel, fermeté, mais aussi avec plaisir.

Elle est fréquemment choisie comme position d'attente, de repos ou de respect dans un temple en face d'images des dieux ou simplement par déférence vis-à-vis d'un interlocuteur. Il n'est pas bienséant de présenter de face la plante de ses pieds...



---

<sup>6</sup> Louis Moline. *Yoga et médecine*, Éditions L'Harmattan, 2004

<sup>7</sup> Cette zone a été décrite en 1950 par l'obstétricien allemand, Ernst Gräfenberg qui fut arrêté comme juif et emprisonné par les nazis. Margaret Sanger, initiatrice de la notion de contrôle des naissances du planning familial, paya sa rançon et organisa sa fuite aux États-Unis.

**III**  
**Troisième Chakra**  
**Manipūra**

## Manipūra Chakra

मणिपूर

### Signification

*Mani* signifie bijoux ou joyaux et *pūra* ville. Ce Chakra est appelé *manipadma* dans la tradition tibétaine c'est-à-dire le *joyau du lotus*.

### Localisation

Le lieu anatomique subjectif de *manipūra* est situé un peu en dessous du nombril. Cette proximité lui a fait donner le nom de *nābhi Chakra*, ou Chakra de l'ombilic.

Le mot sanscrit *nābhi* नाभि qui possède l'acception plus générale de centre ou de milieu est dérivé de la racine *nāb* ou *nāv* présente dans les langues celtiques et germaniques. En allemand, *Nabe* désigne le moyeu de la roue et *Nabel*, le nombril dont l'équivalent anglais est *navel*. Le mot occitan *embounigo* dérive du latin *umbilicus*. L'omphalos, autel sacré du temple de Delphes, représentait le centre spirituel de la Grèce.

### Symbolisme

Le phonème de *manipūra* est le son « ram » représenté par la consonne sanskrite R. La voyelle inhérente est le son A.



Le véhicule du bījā RAM est le bélier légendaire Vahni, monture du dieu Indra.

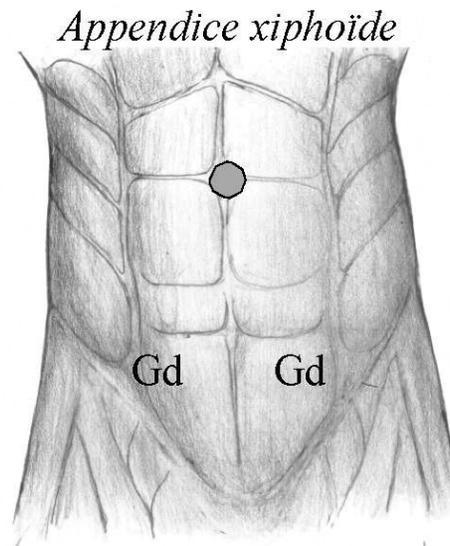
En grec, le nom du bélier est ερως, translittéré en *erroos*, mot proche du latin *aries* et de *ram* en anglais et *Ramme* en allemand.



*Ram* est associé au symbole du lotus jaune à 10 pétales.

### **Emplacement anatomique**

Souvent fautivelement localisé au pexus solaire<sup>8</sup>, *manipūra Chakra* est situé en dessous du nombril sur la « ligne blanche » médiane structure qui occupe l'espace compris entre les deux muscles grands droits. Cette intersection tendineuse qui s'insère sur le bord de la symphyse pubienne fait suite au prolongement osseux du sternum dit *appendice xiphoïde*, ainsi nommé par sa ressemblance avec l'épée plate des légions romaines.



Les deux muscles grands droits (**Gd**) forment la sangle abdominale. Un entraînement physique intensif accentue sur ces muscles les marques horizontales d'intersections aponévrotiques<sup>9</sup>. L'idéal des culturistes est d'obtenir sur le ventre une parfaite *tablette de chocolat* en conformité avec les canons esthétiques de la statuaire antique.

### **Exercices d'activation**

**Nauli ou Naulika** (*nauli* signifie abdomen) नौलि

Les Yogi considèrent cet exercice comme une des actions purificatrices majeures préconisé par l'ancien *kriyā Yoga*.

Le mouvement consiste à contracter et à relâcher l'un puis l'autre des muscles grands droits.

Les contractions successives de ces muscles doivent débuter dans la région sus-pubienne, elles sont conduites du bas vers le haut en direction de la cage thoracique. Le muscle du côté droit est contracté alors que le tonus du muscle homologue du côté gauche est relâché donnant une impression de descente. L'enchaînement de ces deux mouvements réalise un effet illusoire de rotation du ventre. Nauli doit être effectué sans à-coup, avec maîtrise et même avec lenteur en gardant conscience de son exécution.

Une particularité de ce pseudo-mouvement circulaire est de s'effectuer en respectant le sens des mouvements péristaltiques qui affectent le côlon ou gros intestin situé sous la sangle abdominale formant le « *cadre colique* », composé de quatre sections : côlon droit ou ascendant, transverse horizontal, gauche ou descendant et sigmoïde.

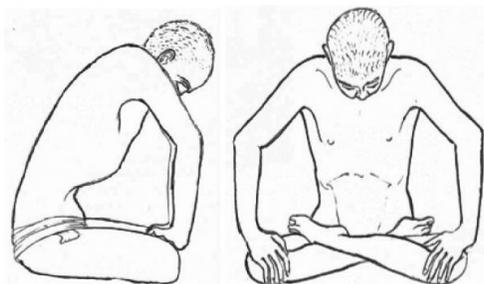
Malgré son apparente simplicité, il est nécessaire pour bien comprendre le « *mécanisme de nauli* » de voir une personne en train de l'exécuter et de poser la main sur son ventre. Toutefois, cet exercice s'avère irréalisable même à certains adeptes parfaitement entraînés.

L'incapacité à exécuter **nauli** serait comparable à l'inaptitude pour certains sujets à rouler la langue en U utilisé dans les exercices respiratoires de prānāyāma sous le nom de *shītālī* consistant à inspirer l'air avec la langue enroulée longitudinalement en tuyau sortant entre les lèvres serrées.

### **Uḍḍiyāna bandha**

Appelé parfois *ligature de l'envol*, **Uḍḍiyāna** signifiant « monter » et **bandha**, blocage, ligature ou verrouillage musculaire, cette action combine une expiration complète suivie d'une apnée pendant laquelle est effectué un mouvement *d'inspiration simulée*.

Cette expression est préférable à celle de « fausse inspiration » qui peut prêter à confusion. Les deux termes *udḍiyāna* et *bandha* caractérisent le mouvement pendant lequel la cage thoracique se soulève, sans entrée d'air, provoquant une rétraction passive des muscles de l'abdomen.



### **Technique d'exécution**

Le bas du dos est arrondi. Les mains prennent appui sur les genoux. Le menton s'abaisse pour obtenir un bon contrôle de la glotte. Après une respiration se terminant par une expiration profonde, un mouvement d'inspiration est exécuté « à vide », sans laisser pénétrer d'air dans les poumons.

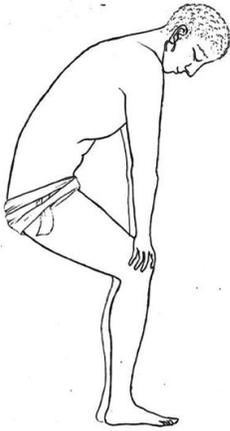
Cette inspiration simulée entraîne une forte rétraction abdominale. Chez les sujets maigres, les muscles grands droits deviennent apparents. Au bout d'un certain temps d'apnée, la rétraction est relâchée afin de faire pénétrer l'air progressivement tout en contrôlant l'abaissement du diaphragme.

Avant d'être repris, *udḍiyāna* est précédé de plusieurs respirations libres.

### **Agnisāra kriyā mudrā**

Purification ardente (*agni*, feu - *kriyā*, purification - *mudrā*, geste de maîtrise). La finalité de ce mouvement est d'accomplir un puissant massage de l'estomac et de tous les organes abdominaux.

*Agnisāra* se pratique debout, les genoux fléchis et les jambes légèrement écartées. Les mains prennent appui sur les genoux. Les bras restent tendus comme dans la position classique d'*udḍiyāna bandha*. La tête est inclinée vers l'avant, le menton touchant presque le sternum. Après un mouvement d'inspiration suivi d'une expiration forcée, le diaphragme est maintenu en



position haute. Ensuite, sans laisser pénétrer l'air, le diaphragme est contracté puis relâché une vingtaine de fois.

À la fin d'un premier cycle, après une ou plusieurs respirations profondes, il est recommandé d'effectuer un nouveau cycle en décomposant bien le mouvement :

- Mains sur les genoux, genoux pliés, torse penché en avant, menton contre le sternum. Expiration complète avec une rétention du souffle poumons vides
- Rétraction de l'abdomen en utilisant l'effet d'aspiration induit par la conservation des poumons vides.
- Relâchement et contraction de l'abdomen par mouvements successifs, d'abord lentement, puis en augmentant progressivement le rythme.

(Une autre dénomination de cet exercice est *Agni sara dhauti* अग्नि सरधौती (*agni*, feu - *sara*, cascade - *dhauti*, purification).

Le mot *agnisārana* qui indique l'emplacement du feu sacrificiel fait référence à l'abdomen, siège des combustions internes selon la médecine ayurvédique).



---

<sup>8</sup> Les manuels localisent manipūra sans raison valable au plexus nerveux épigastrique dit « solaire », zone réputée *au-dessous de la ceinture*, vulnérable aux chocs et pour ce motif interdite de frappe en boxe.

<sup>9</sup> Les mouvements des muscles abdominaux passent pour réduire la graisse superficielle abdominale suivant l'adage « *la graisse s'accumule devant les muscles qui ne travaillent pas* ». La prise de ventre chez les personnes âgées est souvent la conséquence du relâchement inévitable des fibres musculaires et élastiques.

**IV**  
**Quatrième Chakra**  
**Anāhata**

## Anāhata अनाहत

### Signification

Le terme sanskrit *anāhata* signifie littéralement « non battu, non frappé, invaincu. »

Ce son ayant la caractéristique d'être émis « *sans que deux choses se frottent l'une contre l'autre, sans être ni battu, ni frappé* » fait sans doute référence au bruit des battements du cœur audibles dans la poitrine.<sup>10</sup>

La relation de ce quatrième Chakra avec la fonction respiratoire lui a fait donner le nom de *vayu granthi*, c'est-à-dire le *nœud du vent* (*Vayu*, dieu du vent – *granthi*, lien).



« YAM » le *bījā* phonème de anāhata est représenté par la consonne sanscrite Y. La voyelle inhérente est le son A.

### Symbolisme

Le véhicule mythologique du *bījā* est l'antilope noire qui symbolise l'immatérielle rapidité de l'air sous la forme des vents. Son image est associée à une fleur de lotus de couleur verte, transition entre la couleur jaune de *manipūrachakra* et le bleu dévolu à *vishuddhachakra* situé au-dessus de lui.



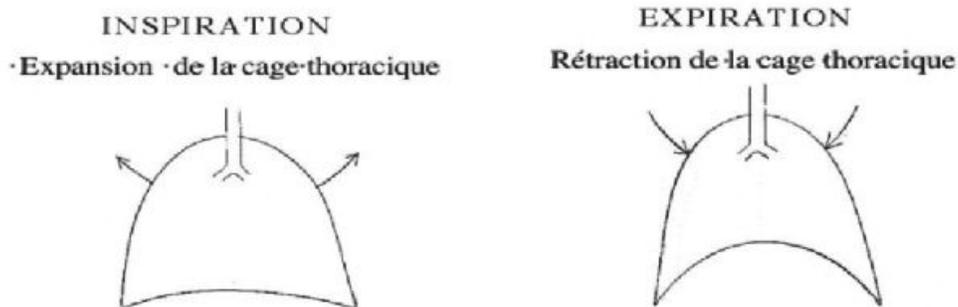
## Localisation

Le lieu anatomique subjectif d'*anāhata* se situe au milieu de la poitrine à la hauteur des mamelons. L'emplacement tel qu'il est perçu après avoir effectué les exercices destinés à l'éveil de ce Chakra se situe légèrement en profondeur dans la région sous-sternale séparant les deux poumons appelée médiastin, qui signifie « qui se tient au milieu » du latin *mediastinus*. Cet exercice s'appuie sur l'action des muscles respiratoires.

Ceux-ci par exception sont soumis à l'automatisme bulbaire cérébral, mais peuvent être également soumis à la volonté. En effet, il est possible de moduler les temps d'inspiration et d'expiration et de se placer provisoirement en état d'hyperventilation ou d'apnée.

Le temps maximum d'apnée contrôlé est de **11** minutes pour un homme et de **8** minutes pour une femme.

Cette différence résulte du taux d'hémoglobine soit **15** (13,5 à 16) g/100 mL chez l'homme et **13,5** (11,5 à 15) g/100 mL chez la femme.



Les muscles dits respiratoires comprennent les muscles intercostaux internes et externes ainsi que le diaphragme, muscle plat, large et arrondi en forme de coupole qui sépare la cage thoracique de la cavité abdominale.

Les poumons lors de l'inspiration et de l'expiration suivent les mouvements de la cage thoracique grâce à leur compliance<sup>11</sup>, c'est-à-dire à leur souplesse adaptative.

- Lors de l'*inspiration*, le diaphragme en se contractant abaisse la coupole diaphragmatique. Simultanément, les muscles intercostaux externes se contractent en élevant la cage thoracique.
- Lors de l'*expiration*, le diaphragme et les muscles intercostaux externes se relâchent, tandis que muscles intercostaux internes se contractent et contribuent à abaisser la cage thoracique.

Selon la prédominance de groupes musculaires, on peut distinguer :

- ♂ la respiration dite thoracique ou *costale supérieure* habituelle chez l'homme adulte comporte un écartement des clavicules ;
- ♀ la respiration dite abdominale ou *costale inférieure* à prédominance diaphragmatique est caractéristique de la respiration de la femme et de l'enfant.

### **Exercices d'activation**

Le premier temps consiste à obtenir un rapprochement des deux côtés de la cage thoracique en bloquant le diaphragme tout en pratiquant une expiration forcée du thorax. Il est utile de contrôler cette action en posant simplement au contact de la poitrine au niveau des mamelons de chaque côté du thorax le bout des doigts des deux mains. Le resserrement obtenu doit être maintenu pendant quelques secondes d'apnée précédant la reprise de l'inspiration.

*Cette action doit être répétée jusqu'à ce qu'un point ou plutôt une zone ressentie comme verticale correspondant à la localisation d'anāhatachakra devienne perceptible légèrement en profondeur, dans la région sous-sternale.*

Un exercice simple qui permet d'obtenir une bonne maîtrise de la respiration consiste à diriger la commande respiratoire vers l'un ou l'autre côté de la cage thoracique, action traduite par l'injonction : par « *respirer à gauche* » ou « *respirer à droite* ».

## ASANA COMPLÉMENTAIRES

### Eka pāda apānāsana

(*eka*, un - *pāda*, pied - *apāna*, souffle de haut en bas)

Posture dite d'élimination.



En décubitus dorsal, membres inférieurs étant étendus, une cuisse est amenée contre l'abdomen entraînant la jambe qui reste fléchie à l'horizontale. Le genou est saisi par les deux mains, doigts entrecroisés. Les bras restent serrés contre le corps. Ce mouvement réalisé en symétrie est répété plusieurs fois en relâchant et en serrant le genou au rythme des respirations.

Cet āsana est suivi par Apānāsana अपानसन

(posture de l'abdomen) qui consiste à replier les deux cuisses sur la poitrine. (*apāna*, souffle de haut en bas)

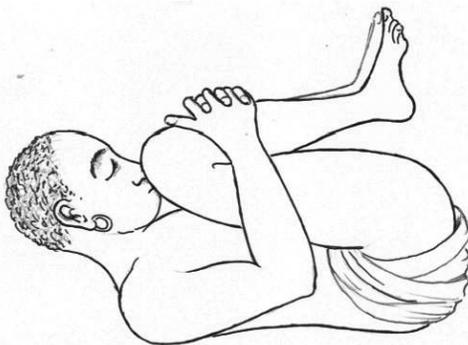


Couché sur le dos, les deux membres inférieurs sont amenés sur l'abdomen. Les genoux sont saisis séparément par chacune des mains, les coudes restent serrés contre le corps.

*Apānāsana*, pratiqué en modalité statique, peut s'effectuer en alternance avec la posture précédente, mais également avec la posture suivante *pindāsana* qui exige la contraction de toute la musculature antérieure du cou.

**Pindāsana (*pinda*, foetus)** पश्चिमोत्तनासन

La posture du foetus consiste à replier les genoux contre la poitrine à l'aide des mains qui se croisent au-dessus des jambes.



Le thorax est comprimé par le poids des cuisses et la pression qu'exercent les mains. Au cours d'une expiration, la tête est relevée pour mettre le visage en contact avec les genoux. La respiration doit rester suspendue en apnée quelques instants à la fin de l'expiration.

La tête revient au contact du sol au moment de l'inspiration suivante. Pindāsana ne doit entraîner aucune crispation ni fatigue au niveau de la nuque et du haut du dos.

Une variante très recommandée de *pindāsana* consiste à croiser les jambes et à saisir les chevilles.

La main droite tient la cheville gauche et la main gauche la cheville droite.

La posture suivante, est envisagée comme détente et relaxation après la posture du foetus.

**Pashchimottānāsana dite « posture de la pince assise »** पश्चिमोत्तनासन

- *pashcima*, ouest, face postérieure,
- *uttān*, étirer intensément.

L'évocation de l'ouest dans la dénomination de cet āsana est sans doute une allusion à la migration historique des Arya. Partis de l'Asie centrale, après avoir franchi la passe du Kyber, l'ouest se trouvait derrière eux lorsqu'ils avançaient vers l'est dans la plaine indo-gangétique.

La position de départ de **Pashchimottānāsana** se prend en assise sur le sol, les jambes tendues en avant.

Le buste est plié jusqu'à ce que le menton ou le front vienne au contact du genou ou même du haut des jambes.

Les mains saisissent les gros orteils sans exercer de traction réalisant ainsi une boucle complète.



Cet āsana, d'apparence facile, est en fait assez malaisé à réaliser tel qu'il est représenté sur le dessin, les coudes étant fléchis à l'extérieur contre les genoux.



---

<sup>10</sup> Une autre interprétation fait référence au « son physiologique » inhérent à la contraction musculaire.

Une vibration sonore peut être « entendue » en effectuant une forte contraction des muscles masséters en « serrant les mâchoires ». Le masséter est un des muscles masticateurs servant à élever le maxillaire inférieur.

<sup>11</sup> *Compliance* est un mot anglais signifiant harmonie, du verbe *to comply*, s'adapter

**V**  
**Cinquième Chakra**  
**Vishuddha**

## Vishuddha Chakra

विशुद्ध

### Signification

Vishuddha est désigné comme le Chakra de la purification. Son appellation se confond avec *vichud*, participe passé du verbe sanskrit signifiant purifier. Sa localisation le fait nommer suivant la nomenclature tibétaine « Chakra de la gorge » soit : *kanthapadma* (*kantha*, gorge - *padma*, lotus).



Le *bījā* vocal de vishuddha est représenté par la lettre sanskrite H. La voyelle inhérente est le son A.



Le *bījā* est une fleur de lotus bleu à 16 pétales.

Dans la mythologie, Shiva est toujours représenté avec la gorge bleue. En effet, après le barattage de la mer de lait primordiale, le dieu absorba le poison nommé *kalakutam* qui risquait de détruire l'humanité. Shiva conserva la marque du poison sur la gorge, d'où son nom de Nilakantha, celui qui a la gorge bleue (*nila*, bleu – *kantha*, gorge). Malgré cela, quelques gouttes léchées par les serpents et les scorpions furent à l'origine de leur venin.

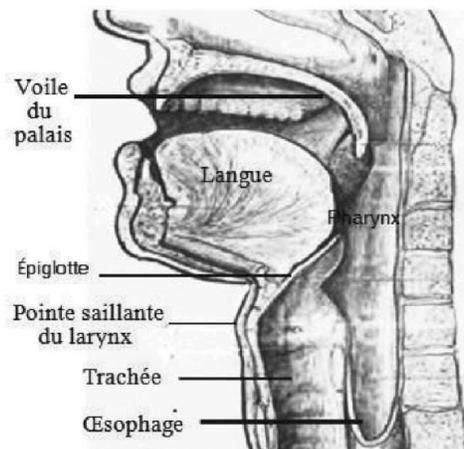
## Localisation (*kṣētra*)

La gorge, bien qu'elle ne corresponde pas à une région anatomique bien limitée, est désignée comme la localisation anatomique subjective de *vishuddha Chakra*.

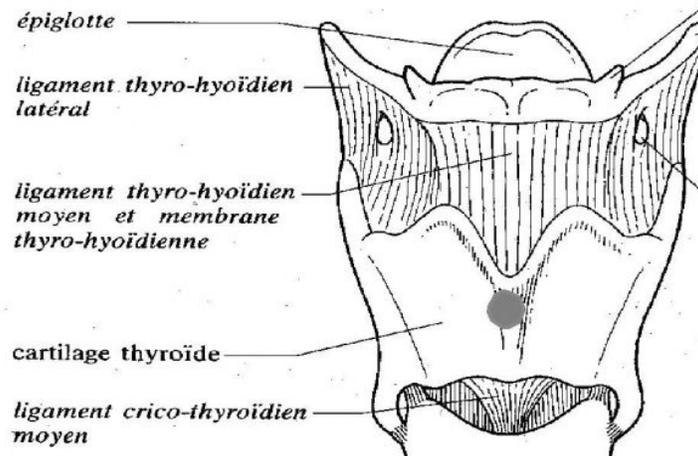
Certains auteurs localisent sans justification Vishuddha au niveau de la thyroïde suggérant une liaison avec la sécrétion hormonale de cette glande.

Après avoir effectué les exercices d'activation, le point sensible est ressenti à l'avant du cartilage thyroïde dont la saillie, visible sous la peau, constitue le relief du larynx appelé « pomme d'Adam ».

Cette coupe permet de situer l'emplacement de formations anatomiques comme la langue, le pharynx, le larynx, l'épiglotte et la trachée.



L'activation de *vishuddha* consiste à effectuer un mouvement pseudo-circulaire du relief saillant du larynx.



L'activation de *vishuddha* nécessite de contracter du côté gauche les **muscles éleveurs du larynx**. Cette action entraîne une relaxation des **muscles abaisseurs du larynx** situés du côté droit. La répétition de ce mouvement induit une pseudo-rotation de cette pointe saillante.

L'action synergique des nombreux muscles de la gorge est fort complexe. En pratique, il faut s'entraîner à décaler latéralement la mâchoire inférieure, puis à la relever vers le haut. Ces mouvements latéraux de la mâchoire inférieure sont appelés *diduction*.

On arrive très facilement à faire mouvoir « en cercle » la pointe du menton. Tout se passe comme si ce déplacement circulaire induisait par synergie le mouvement de rotation du larynx. Lorsqu'il est difficile de limiter cette action au seul larynx, il est sans importance que les muscles de la mâchoire, *par accompagnement*, continuent à suivre le mouvement.

### Exercices complémentaires

La connaissance des modalités respiratoires de *ujjāyī* et de *jālandhara-bandha* sont indispensables pour assurer une bonne maîtrise du 5<sup>e</sup> Chakra.

Ces modalités font partie des techniques de *prāṇāyāma*.

Le mot *prāṇāyāma* प्राणायाम est composé de *prāṇa*, souffle et de *āyāma*, extension. Les exercices de *prāṇāyāma* modifient le souffle en agissant sur

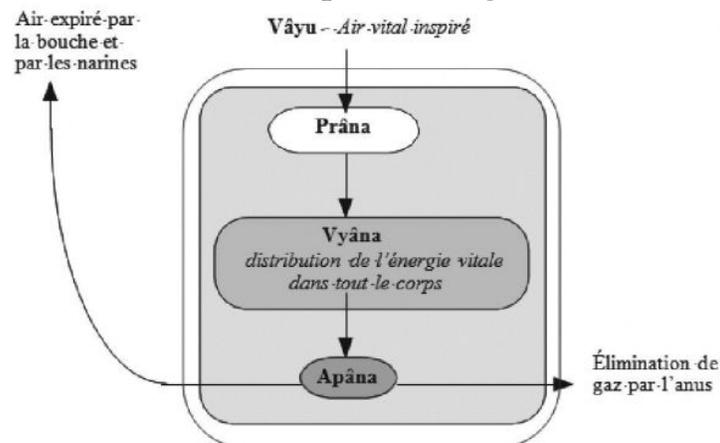
la durée des différentes phases qui se succèdent lorsque le contrôle de la volonté se substitue à l'automatisme de la respiration.

La compréhension des exercices de *prāṇāyāma* nécessite une connaissance élémentaire de la théorie ayurvédique du *prāṇa*.

Deux éléments sont nécessaires pour entretenir la vie, d'une part les aliments solides ou liquides, d'autre part l'air. Les Indiens ont *globalisé* ce concept. Ils ont considéré que l'air inspiré se comportait comme un véritable aliment. Cette conception s'est révélée partiellement exacte. En effet, le glucose, produit final de la digestion, doit être oxydé par l'oxygène apporté par la respiration. Cette donnée fait le lien entre fonction digestive et fonction respiratoire.

Les Indiens ont appelé *vāyu* l'air essentiel à la vie pénétrant par les narines. Le *vāyu* ainsi inspiré est supposé se transformer en un élément appelé *prāṇa* qui devient par la suite le *vyāna* chargé de distribuer l'énergie vitale dans les différentes parties du corps.

Cette théorie peut être schématisée par un diagramme.



Raisonnant toujours comme si l'air vital inspiré était un aliment, les Indiens ont conçu qu'une partie du *prāṇa* qui lui avait donné naissance était excrémentielle et devait être rejetée. Ce fluide appelé *apāna*, souffle descendant, est éliminé sous forme de gaz par la bouche et les narines, mais aussi par l'orifice anal.

Le prāṇāyāma présente une analyse complète du processus respiratoire. Il décrit exactement la *modalité* de passage de l'air du milieu extérieur jusqu'aux poumons, trajet qui peut être modulé en fonction de la position ou de l'ouverture des lèvres, des narines, de la langue, de la glotte.

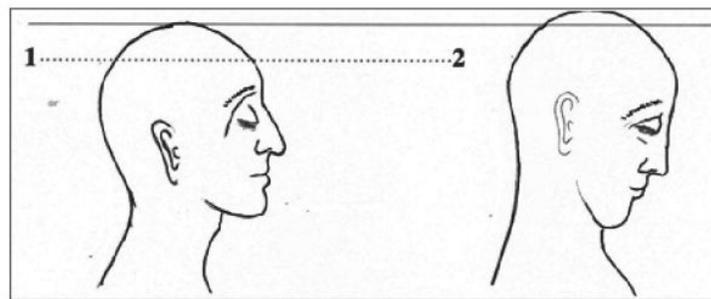
Si l'on veut faire une comparaison avec la musique, la *modalité* définit l'instrument qui sera utilisé et conservé pendant la durée de l'exécution. Il existe plusieurs modalités de passage de l'air dans les voies respiratoires moyennes et supérieures qui peuvent être définies en fonction du « niveau » où elles se situent : la glotte, la langue, les dents ou les lèvres.

## Ujjāyī

La signification de ujjāyī est « *qui mène au succès* ». (*ud*, vers le haut et *jaya*, succès, victoire).

La connaissance de la modalité respiratoire de Ujjāyī est utile pour effectuer correctement l'activation de vischudhachakra. Cette respiration est considérée à juste titre comme indispensable à toute pratique du yoga.

*Ujjāyī* impose une fermeture partielle de la glotte, c'est-à-dire de l'orifice du larynx dont l'ouverture et la fermeture contrôlent le débit de l'air.



Position habituelle statique

Position corrigée

Une bonne attitude pour pratiquer *ujjāyī* consiste à effacer la courbure de la colonne cervicale en « allongeant » le cou et en faisant un mouvement de retrait du menton vers l'arrière comme pour faire le « double menton ». Cette attitude dite « du conscrit sous la toise » permet d'ajouter un ou deux centimètres à la taille du sujet.

La technique d'*ujjāyī* consiste à inspirer puis à expirer en maintenant un blocage partiel de la glotte sur laquelle la friction de l'air provoque un son grave, continu qui n'est produit ni par les cordes vocales ni par le voile du palais, c'est le « son d'*ujjāyī* ».

La respiration qui s'installe pendant certaines phases du sommeil a été comparée à cette modalité respiratoire.

**Jālandhara-bandha**, जालंधर बंध

(*jāla*, tissu treillis, filet - *dhara*, supporter - *bandha*, tenir ferme, nouer, contrôler, joindre, sens proche du verbe anglais *to bind*).

*Jālandhara-bandha* est habituellement traduit par « *ligature contrôlant le réseau* ». Ce réseau serait celui des hypothétiques *nāḍī* ou canaux subtils dans lesquels se glisse le *prāṇa* qui font partie de l'enseignement du *kuṇḍalinī* yoga.

*Jālandhara* désigne en sanskrit « *celui qui porte l'eau* » par allusion au « porteur d'eau » qui pose le récipient sur sa tête. De ce fait, il maintient sa colonne vertébrale en parfaite rectitude rappelant l'attitude nécessaire pour une réalisation correcte de la posture.



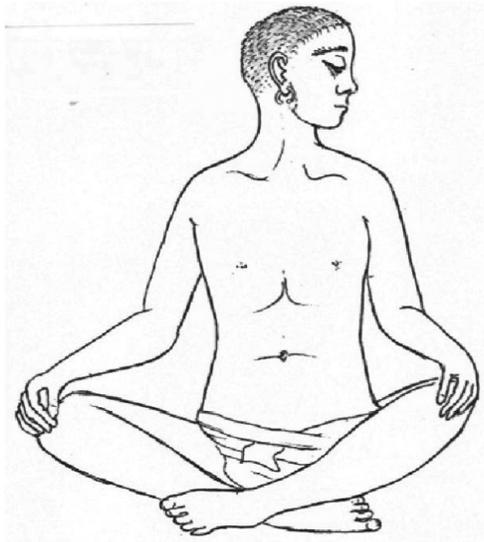
Après une inspiration et pendant l'arrêt poumons pleins, la tête est abaissée lentement vers le thorax jusqu'à ce que le menton vienne s'insérer en direction du sternum dans le creux qui sépare les extrémités internes des deux clavicules.

Cette position est maintenue pendant quelques instants avant l'expiration facilement suivie d'une respiration normale. On recommence l'exercice plusieurs fois. Dans cette position, la colonne cervicale est étirée et l'apophyse épineuse de la 7<sup>e</sup> vertèbre devient proéminente.

### **Sūrya chandra mudra** सूर्य कैंद्रा मुद्रा

(*sūrya*, soleil, *chandra*, lune, *mudrā*, geste de maîtrise)

La mudrā du soleil et de la lune peut s'effectuer assis sur le sol les jambes croisées. Son exécution dynamique est très simple, mais demande une fixation de l'attention soutenue. La prise de position s'effectue la tête droite dans l'axe du corps. Une respiration calme doit être maintenue pendant tout l'exercice.



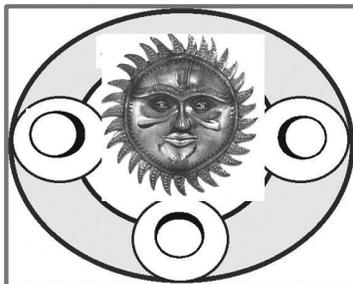
Au cours d'une expiration, la tête est abaissée, le cou étant fléchi de façon que le menton touche presque le sternum. La tête, relevée pendant l'inspiration suivante, est tournée au maximum vers la droite au-dessus de l'épaule pendant l'expiration. Elle est ensuite ramenée au point de départ en prenant une inspiration.

Le même mouvement est effectué symétriquement vers l'épaule gauche jusqu'au retour à la position de départ. Il est possible pendant l'exercice de *sūrya chandra mudrā* d'alterner les respirations qui pendant toute pratique du yoga doivent être nasales, c'est-à-dire être prises uniquement par le nez.

Une inspiration d'air par la narine droite en position médiane sera suivie d'une expiration par la narine gauche lorsque la tête sera tournée de côté (soit à gauche soit à droite). Il est facile en utilisant le procédé classique de la « buée déposée sur un miroir de poche » de contrôler l'expiration par la narine droite ou gauche.

Inversement, une inspiration d'air par la narine gauche en position médiane sera suivie d'une expiration par la narine droite lorsque la tête sera tournée de côté (soit à gauche soit à droite).

Un visage solaire (*sūrya*) symbolise l'inspiration, toujours prise de face en position médiane correcte.



Les trois lunes représentent les phases d'expiration tête tournée à droite, à gauche et enfin en avant, le cou fléchi de façon à ce que le menton touche presque le sternum.

La tête est toujours ramenée face au centre en prenant une inspiration.



**VI**  
**Sixième Chakra**  
**Ajñāchakra**

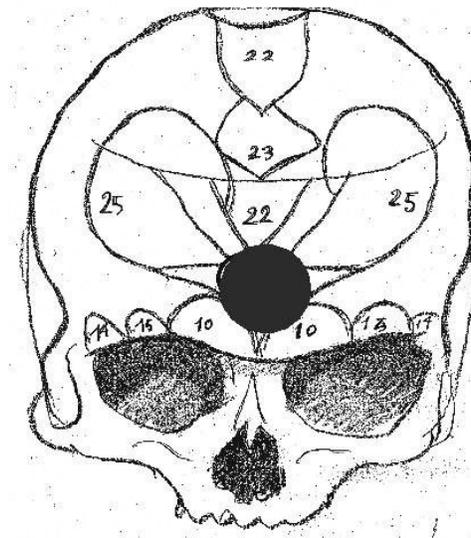
## Ajñāchakra अज्ञाचक्र

**Signification** *Ajñā* : prescription, ordre, autorité.

La racine Jñā fait référence aux injonctions de commande ou d'assignation. Ce sens se retrouve dans le verbe latin *augere*, augmenter. D'autres mots ont une signification voisine comme *augure*, porteur de présages favorables.

### **Localisation** (*kṣētra*)

Ajñāchakra est situé entre les deux bosses frontales dans une région légèrement proéminente entre les sourcils appelée glabelle, du latin *glaber* signifiant espace glabre.



Le lieu anatomique subjectif de ce Chakra se situe au « point *métopique* » dans la zone qui était dévolue à la mémoire sur cet ancien crâne phrénologique. Métopique signifie *entre les yeux* - mot formé à partir du grec *metōpon*, front, de *meta*, entre et de *ops*, œil.

Cet emplacement se confond avec celui du **tilak** ou **bindi**, point coloré, que la plupart des hindous portent sur le front pour indiquer son appartenance religieuse pour un homme ou sa situation maritale pour une femme.

Les philosophes accordent une importance majeure à ajñāchakra considéré comme le centre de l'intuition. Certains auteurs indiquent une possible relation de ce Chakra avec l'épiphyse, petite glande endocrine de l'épithalamus du cerveau qui sécrète la mélatonine.

*Ajñāchakra* a été parfois comparé à un organe sensible à la lumière située à l'avant du crâne de certains reptiles dits lacertiens. Cette formation rappellerait le troisième œil des divinités du panthéon hindouiste appelé *jñāna chakshu*, l'œil de la connaissance

### Symbolisme

Le bījā de *ajñāchakra* est représenté par une fleur de lotus violette à deux pétales.



Cette couleur exprime la transition entre le bleu dévolu à *vishuddha*, Chakra de la gorge et l'ultra-violet, de ce fait invisible, du 7<sup>e</sup> Chakra, situé au sommet du crâne.

Le bījā, phonème de *ajñāchakra*, est la voyelle « A » inhérente à la prononciation de toutes les consonnes de l'alphabet sanskrit.



Dans la cosmologie indienne, le « A » est le signe de « *toutes les négations qui limitent le fini par rapport à l'infini et à l'absolu* ».

« A » symbolise le rejet des illusions dont est responsable la *mâyâ* qui recouvre le monde et lui cache le « brahman », l'Absolu, tout ce qui est manifesté dans le monde des apparences que les philosophes nomment le monde des phénomènes. Les théologies négatives procèdent par négations successives pour définir « l'inatteignable » en exprimant non ce qu'il est, mais ce qu'il n'est pas.

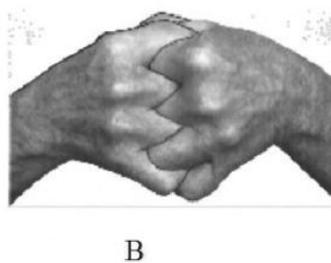
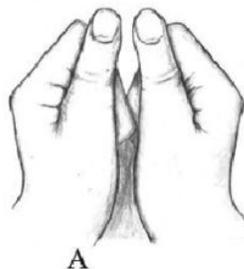
La plupart des traités négligent le son A intermédiaire et attribuent par méconnaissance à *ajñāchakra* la sonorité du mantra AUM alors que celui-ci est réservé à cause de sa valeur symbolique et mystique à *sahasrāra*, le 7<sup>e</sup> Chakra, situé au sommet du crâne.

À cause de leur situation dans l'anatomie, les deux Chakra supérieurs ne peuvent être activés et ressentis en faisant mouvoir un environnement musculaire comme cela était possible pour l'activation des cinq premiers Chakra situés sur le corps. C'est en exerçant une pression des doigts sur les zones reconnues sensibles qu'il est possible de percevoir et localiser ces Chakra.

Toutefois, après un entraînement prolongé, il arrive qu'un « *ressenti intérieur* » puisse se substituer à la technique des pressions digitales. Il va de soi que cette « *perception mentale de la localisation du Chakra* », bien que non indispensable, représente une évolution souhaitable dans la voie de l'intériorité.

### **Pressions digitales**

Après avoir réuni les deux mains, les doigts sont repliés sauf les pouces qui sont mis au contact l'un contre l'autre.



A- Les ongles se touchent et forment une petite surface rigide qui sera fermement appuyée sur la glabella entre les sourcils. Il est assez facile de percevoir une sensation qui ressemble « à une sensation douloureuse sans l'être vraiment ». Cette technique simple apporte une profonde sensation d'apaisement que traduit le mot *su* सुख c'est-à-dire « bonheur ».

B- Après avoir localisé *ajñāchakra*, une autre technique de contact consiste à joindre les mains en « croisant et en intercalant » les doigts. On réalise ainsi une sorte de gouttière entre les phalanges qui sera appliquée en retournant le dos des deux mains jointes sur le front.

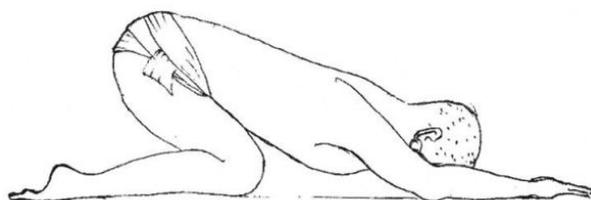
## Postures complémentaires

### Shashānkāsana

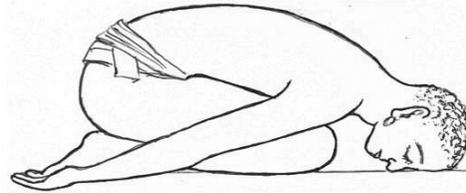
शशांकसन

Parmis ces postures d'activation, une des plus intéressantes est *shashānkāsana*, dite la lune marquée du lièvre ou de la feuille pliée, qui comporte un appui direct du front sur le sol. Cette posture qui permet un étirement efficace et progressif du dos est ainsi nommée parce que les Indiens voient l'image d'un lièvre sur le disque de la lune. Lièvres et lapins sont lunaires car ils dorment le jour et gambadent la nuit avec le silence et l'efficacité des ombres.

La position de départ à genoux est identique à *vajrāsana*, la position du diamant ou du foudre.



Les deux mains sont posées sur les genoux ou le long du corps. Ensuite, le tronc est fléchi sur les cuisses, les bras sont placés le long du corps. Les mains atteignent le niveau des pieds jusqu'à ce que le front s'appuie vraiment sur le sol entre les deux bras étendus en avant.



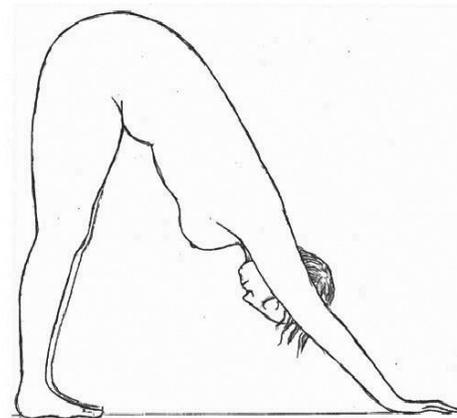
Cette position entraîne une nette perception de l'emplacement de *ajñāchakra*. Elle est même souvent plus « convaincante » que celle obtenue par la pression digitale. Cette position évoque l'attitude de la prière musulmane pendant laquelle le fidèle se courbe en humble soumission.

### **Adho mukha shvanāsana**

(*adho*, vers le bas - *mukha*, visage - *shvana*, chien)

Position du chien face vers le bas. Le front est dirigé vers le sol sans l'atteindre.

Le départ de la position *Adho mukha shvanāsana* se fait à quatre pattes, genoux et pieds serrés, bras légèrement écartés, les mains posées sur le sol.



Ensuite, en prenant appui sur les mains bien à plat et les orteils et en tendant les jambes les genoux se soulèvent. Cette tension des membres inférieurs est maintenue autant que possible ; les talons descendent pour se poser sur le sol. Pendant ce dernier temps, la nuque est allongée et le menton placé en retrait.

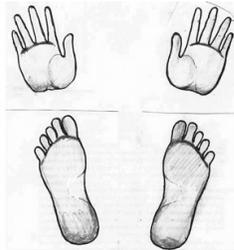
En cas de manque de souplesse, on peut adapter *adho mukha shvanāsana* en se servant d'un support d'une hauteur convenable pour appuyer les mains.

La posture suivante **padahastāsana** dite « *empreinte des mains et des pieds* » est plus facilement réalisable.

### **Padahastāsana** (*pada*, pied – *hasta*, main – *āsana*, posture)

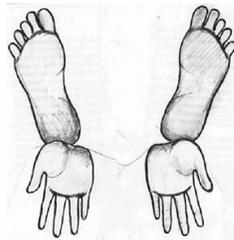
पाडाहस्तासन

La position de départ se fait accroupie de façon à pouvoir poser solidement les deux mains et les deux pieds sur le sol. La main et le pied de chaque côté sont placés dans l'alignement l'un de l'autre en respectant une direction légèrement divergente.



Une fois bien établi sur quatre appuis, le corps entier effectue un mouvement insensiblement tournant comme pour « *visiter au passage* » chaque empreinte des mains et des pieds et vouloir « *marquer son pouvoir sur le monde* ».

Sur les *tangka* tibétaines, peintures sur toile aux motifs codifiés, la présence du Bouddha est évoquée par les quatre empreintes des mains et des pieds. Certains maîtres bouddhistes laissent à leurs disciples les empreintes de leurs mains et de leurs pieds, à titre de reliques.



Il est souhaitable de faire suivre cet āsana d'une posture qui consiste à retourner les deux mains et à les amener derrière les talons de chacun des deux pieds. Pendant cette position, le corps accroupi est parfaitement stable. Le dos doit rester aussi plat que possible.

Cette position agréable à conserver est utilisée à la fin d'une pratique de hatha-yoga pour reprendre la position debout.

En effet, pendant que le corps se redresse les mains quittent les talons et viennent se placer dans le dos en se rejoignant l'une contre l'autre pour réaliser la posture connue sous le nom de salutation inversée.

### **Panchima namaskarāsana** पश्चिमा नमस्कारासन

Cet āsana vise à accroître la flexibilité et la musculature dans le haut du dos tout en accoutumant le corps à la rotation interne des bras.



Dans sa forme de salutation « *nama skara* », en hindi « *namasté* », est une attitude de salut respectueux.<sup>12</sup>

Réalisé mains jointes devant la poitrine vis-à-vis de la personne qui fait face, il représente la reconnaissance de l'étincelle divine que chaque être humain est supposé receler.

« *Nous sommes des étincelles du brasier de Dieu* ». <sup>13</sup>

Les mains jointes à plat au-dessus de la tête sont une révérence à la divinité. Les mains jointes devant le visage, servent à adresser un hommage à un guide spirituel.

*(Étant donné que l'homme indien reçoit une nouvelle vie en renaissant sous une forme humaine, il se trouve de ce fait en situation de débiteur. Même s'il accomplit avec exactitude son devoir individuel, il reste conscient de sa dette en la remboursant aux créanciers envers lesquels il est redevable :*

- *aux dieux dont il a reçu le monde,*
- *aux sages dont il a reçu la révélation,*
- *à ses ancêtres dont il a reçu la vie.)*



---

<sup>12</sup> *Namaskarā*, pratiqué en tenant les mains retournées en arrière dans le dos n'a aucune signification particulière.

<sup>13</sup> Michel Cordier

**VII**  
*Septième Chakra*  
**Sahasrāchakra**

## Sahasrārachakra सहस्रार

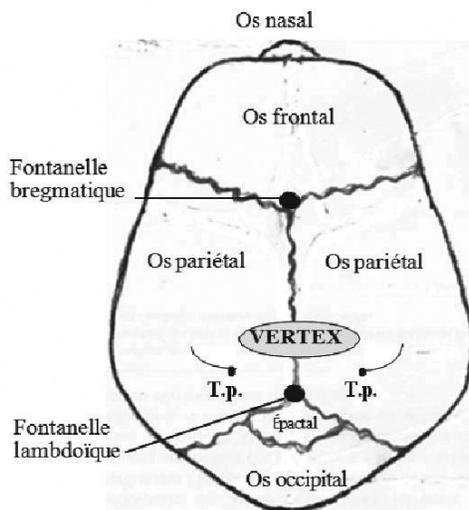
**Signification** du mot *sahasrāra* : le nombre 1000

### Localisation

La tradition situe ce Chakra au sommet du crâne sur l'emplacement dénommé vertex. Vertex est proche du mot *vortex* signifiant « *tourbillon creux qui se produit dans un fluide en écoulement* ».

Vortex mot déverbal du verbe latin *volgere* est formé sur le radical *Vrtti* WEL = tourner, proche du mot sanskrit. *vr(i)tti* signifiant mouvement circulaire ou écoulement.

Sur le sommet de la voûte crânienne se rencontrent les sutures de l'os frontal, des deux pariétaux et de l'occipital, dont la jonction figure un H.

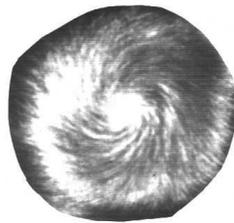


Sur le crâne du très jeune enfant, on distingue en avant la fontanelle **bregmatique** dont le nom dérive du verbe grec *bregmein* dont la

signification est « humecter », cette fontanelle étant très souvent humide de transpiration.

En arrière, la fontanelle **lambdoïque** rappelle par sa forme la lettre grecque lambda.

Les poils fœtaux *lanugo* qui apparaissent sur le crâne au courant du sixième mois de la vie embryonnaire, donnent l'impression d'un tourbillon sur la tête du nouveau-né.



Le sens de cette disposition qui persiste sur la tête du très jeune enfant et parfois chez l'adulte est supposé indiquer la latéralisation des individus, droitier ou gaucher.



Dans le rituel hindouiste, c'est au vertex qu'est situé le lieu de la sorte de mèche de cheveux dite *cudamala* que les jeunes brahmanes laissent pousser au sommet de leur crâne rasé. Cette mèche de cheveux est coupée lors de l'initiation, cérémonie nommée l'*upanayana*. Après l'initiation, le jeune brahmane obtient le droit de prononcer le *gayatri mantra* ou invocation au

soleil levant, souvenir de l'héritage védique qui devait « *permettre au soleil de se bien lever* ».

Par confusion, la cuda est nommée « mahomet » nom de la mèche de cheveux par laquelle les Bédouins musulmans croient que Mahomet les prendra pour les porter au ciel.

### **Vocalisation**

La syllabe sacrée *AUM* vocalisée représente le *bija* ou phonème de ce Chakra.

*AUM* est devenu de nos jours un véritable logo caractérisant l'hindouisme. Cette syllabe est assimilée à *l'istha-deva*, c'est-à-dire à la représentation que chaque personne se forme de la divinité protectrice qu'elle a choisie.



Le *bījā* de *sahasrāra* est représenté par le mantra inscrit au centre d'un lotus à mille pétales.

Suivant la logique de gamme de couleurs du spectre inventée par la pensée « new age », *sahasrārachakra* devrait être incolore puisque situé dans l'ultra-violet invisible étant donné qu'il se situe au-delà du violet utilisé pour *ajñāchakra*...

La représentation graphique du mantra *AUM* se compose d'éléments appartenant à l'écriture, dite *devanagari*, utilisée pour le sanskrit et plusieurs langues de l'Inde.



- Le point appelé *bindu* symbolise l'univers dans sa forme non manifestée où commence toute création.

Ce point est le signe de nasalisation consécutive à l'abaissement du voile du palais dans l'émission de certains phonèmes (*an, in, on, un, gn*).

- Le croisant lunaire placé sous le *bindu* est le *chandra*, c'est-à-dire la lune lumineuse et brillante considérée comme un astre bénéfique de premier ordre.

Les trois courbes superposées du mantra représentent les fonctions de l'organe mental ou *organe interne* (*antahkarana*).

Selon la métaphysique hindouiste, cette triade de fonctions permet d'accéder à la conscience universelle :

- l'esprit (*Manas*),
- l'intellect (*Buddhi*),
- la conscience (*Chitta*).



- La courbe supérieure fait allusion aux capacités intuitives humaines, l'*esprit*, c'est-à-dire à l'aptitude à un discernement immédiat obtenu sans avoir recours au raisonnement.
- La courbe latérale en crochet représente la conscience discriminante et le raisonnement, l'*intellect*. On lui attribue la création du sentiment de personnalité.
- La courbe inférieure recueille les impressions du monde extérieur provenant des organes des sens, la *conscience*. Ces impressions s'y trouvent encodées et mémorisées.

## Chant védique

Il est recommandé aux pratiquants du chant védique de se concentrer sur la vibration de ses trois composantes à l'intérieur de soi, plutôt que sur le

volume ou la tonalité de l'émission du son.

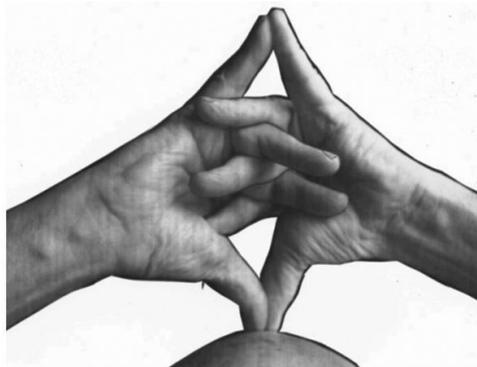
Le A doit résonner dans le ventre, le U, dans la poitrine, le M, dans le crâne, en gardant les lèvres closes.

En Inde, le chant védique se transmet de maître à disciple selon la tradition orale. Dans un premier temps, l'élève écoute et répète ce qu'il entend sans en comprendre le sens. Une fois que la mélodie et les mots sont appris, vient le temps de la compréhension du texte.

### **Exercice d'activation**

Cet exercice consiste en pressions digitales. Le « ressenti » des pressions exercées pour l'activation de ce Chakra est nettement plus intense que celui obtenu à l'encontre du 6<sup>e</sup> *ajñāchakra*. En effet, le cuir chevelu est richement innervé par les nerfs crâniens et irrigué par les deux veines de Santorini qui sortent par les trous pariétaux. Cette disposition est indiquée sur le schéma des sutures de la boîte crânienne.

Une belle mudrā comportant un entrecroisement des doigts est conseillée pour exercer une pression sur le vertex. Cette disposition des doigts peut sembler complexe. En fait, elle est facile à réaliser en opposant l'un à l'autre l'extrémité des deux pouces et en redressant à l'opposé les deux petits doigts. Cette mudrā de caractère symbolique mime une sorte de flamme surmontant la tête.



Les extrémités des deux pouces réunis doivent « *chercher le contact* » avec la zone du vertex particulièrement sensible. Ce contact éveille « *une sensation qui ressemble à une sensation douloureuse sans l'être véritablement.* » Il est agréable de la laisser persister quelques instants.

Cette zone sensible, presque linéaire, est limitée à quelques centimètres sur la ligne médiane du crâne.

Le même « ressenti » par appui digital peut être obtenu différemment en plaçant les deux mains de chaque côté du crâne et de recourber « en crochet » les extrémités des doigts sur le vertex.

Une fois obtenue, la sensation peut persister un certain temps après la cessation de l'appui des doigts qui l'avait « éveillée ».

Un āsana comportant un véritable appui au vertex sur le sommet de la tête est utile pour compléter l'activation de *sahasrārachakra*. Parmi ces āsana, la posture « *des pieds et tête sur la terre* » est recommandée, à cause de sa relative facilité.

### **Bhūmi pa da mastakāsa na**

**(bhūmi भूमि sol, pada, pied, mastaka, crâne)**

Après avoir placé les mains légèrement écartées, cet āsana consiste à poser la tête sur le sol avec précaution, jusqu'à percevoir un appui effectif sur le vertex. Le poids du corps est ainsi bien réparti d'une façon à peu près équitable sur cinq points.

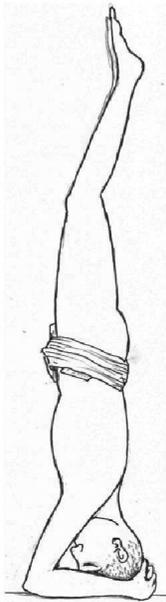


En effet, chez les sujets âgés il faut prendre garde de la fragilité de la colonne cervicale, cette posture faisant toujours courir le risque d'une fracture ou d'un tassement vertébral dont les conséquences seraient désastreuses.

La prudence est toujours de rigueur étant donné qu'il est impossible d'apprécier le niveau de décalcification osseuse, dite ostéoporose, en se fiant à l'âge ou à l'aspect physique.

À partir de cette posture, il est possible de réaliser chez les plus jeunes sujets la « position du corbeau », **kakāsana**, dont la caractéristique consiste en un appui des genoux sur les coudes.

Dans cet āsana tout le poids du corps repose sur les deux poignets. En fait, kakāsana, assez difficile à réaliser avec élégance, peut servir de transition à l'āsana suivant. **Shīrshāsana** posture sur la tête, plus facile d'exécution (*shirsha*, tête). Le poids du corps est réparti sur trois points, le vertex et les deux mains placés au sommet d'un triangle équilatéral. L'équilibre du corps est assez difficile à maintenir.



On préférera un autre āsana nettement plus facile à exécuter considéré comme une variante. Son nom est **kapālāsana**, posture sur le crâne dans lequel le support n'est pas limité aux deux mains, mais à l'assise plus large et stable des deux avant-bras.

**Kapālāsana** consiste à placer la tête au sol. Les deux avant-bras doivent être disposés bien à plat sur le tapis.

Les coudes seront écartés pour constituer avec le sommet du crâne une sorte de triangle équilatéral tout à fait stable.

Les deux jambes se soulèvent avec une relative facilité. Les deux mains se rejoignent comme pour envelopper et soutenir le derrière de la tête.

Dans cette posture, le poids du corps est mieux réparti sur une plus large surface que dans *shīrshāsana*.



## Pratique personnelle

Pour l'adepte qui s'astreint presque toujours seul à une séance journalière, il convient de faire régulièrement un recensement mental des emplacements et « d'éveiller » dans le sens ascendant des sensations correspondant à chacun des sept Chakra. Ce recensement peut s'effectuer sans participation corporelle sous le seul contrôle du mental ou se limiter à de minimes actions volontaires. Il convient à chacun de choisir la voie qui s'adapte le mieux à sa personnalité.

Il n'est pas habituel d'introduire dans une pratique personnelle les āsana dits complémentaires ou confirmatifs. Exception toutefois sera faite pour deux postures concernant les deux Chakra céphaliques qui permettent de bien terminer et clôturer cette pratique solitaire.

### **Shashānkāsana**

La lune masquée du lièvre ou la feuille pliée.



Cette position entraîne une nette perception de l'emplacement du sixième Chakra situé sur le front.

### **Bhūmi pada mastakāsana**

Posture stimulant le septième Chakra situé au vertex.

Cet āsana consiste à poser la tête sur le sol avec précaution, jusqu'à percevoir un appui effectif au sommet du crâne. Le poids du corps est ainsi bien réparti d'une façon à peu près équitable et stable sur cinq points.

## Pratique collective

L'introduction de la pratique des Chakra dans un cours classique de hatha yoga demande certains aménagements. En particulier, le professeur doit justifier sa décision d'étudier ces entités encore entourées d'un certain mystère en dissipant les interprétations ésotériques du new age.

Il est nécessaire d'affirmer que les Chakra n'ont aucune réalité matérielle correspondant à une structure anatomique, précise, mais correspondent à la « *perception d'une sensation que nous sommes aptes à faire naître en pratiquant des exercices de stimulation appropriés dans des emplacements précis de notre corps.* »

Pour éviter toute équivoque, la signification des termes *sensation* et *perception* que le langage courant confond bien souvent doit être précisée : les sensations sont des messages provenant de tous les capteurs sensoriels, alors que les perceptions sont la représentation intellectuelle des sensations.

On insistera sur le fait que la fixation du mental nécessaire à la perception des Chakra révélée par les sens est de telle nature qu'aucune pensée adjacente ne trouve sa place pour le faire dévier. L'étude des Chakra peut même être considérée comme un adjuvant facilitant la progression en yoga. Elle contribue à l'arrêt du tourbillon du mental en développant l'aptitude de la pensée à se fixer sur un point (*one pointedness of mind*) qui correspond à l'*ekāgratā*, base du yoga de Patanjali.

Lors d'un cours de yoga, il convient après un bref rappel de la localisation des sept Chakra sur le corps de choisir un seul Chakra et de l'étudier le plus complètement possible en spécifiant sa localisation anatomique et en pratiquant les āsana complémentaires utiles pour révéler (*percevoir, éveiller...*) la sensation correspondante.

Il est également possible d'essayer la vocalisation correspondant aux bījā telle qu'elle est indiquée dans ce manuel.

L'expérience montre que les participants sont vite intéressés par « *l'intervalle Chakra inclus dans la séance* » parfois considéré comme une récréation située avant le temps de relaxation que beaucoup de professeurs placent au milieu de leur cours.



*Je rappelle l'anecdote significative du professeur de yoga qui, en terminant sa leçon, adressait à son auditoire cette phrase de prime abord surprenante :*

*– C'est maintenant que commence votre yoga...*

*Par ces mots, le maître demandait à ses élèves de rester fidèles à l'éthique du yoga en demeurant attentifs et vigilants aux sensations naturelles de leur corps ainsi qu'ils l'avaient été pendant l'enseignement qu'ils venaient de recevoir.*



*Cet essai rend hommage  
à la mémoire de Daniel Paty,  
professeur de yoga.*



## **SPORT**

### **AUX ÉDITIONS L'HARMATTAN**

*Dernières parutions*

#### **GYMNASTIQUE (LA) AU SOL**

##### **Guide d'enseignement de la sixième à la terminale**

*Kacou Olivier K.*

Cet ouvrage est un guide pédagogique dans le cadre de l'enseignement de la gymnastique des lycées et collèges, dont le but est de : rechercher la construction des attitudes et positions essentielles à l'activité ; résoudre des difficultés simples avec une intention esthétique ou acrobatique ; savoir composer un enchaînement dans un espace donné ; assurer sa silhouette devant un groupe.

*(Coll. Harmattan Côte-d'Ivoire, 18.00 euros, 180 p.)*

*ISBN : 978-2-343-04575-7, ISBN EBOOK : 978-2-336-36832-0*

#### **FABULEUX (LE) PARCOURS DU BAYERN MUNICH LORS DE LA LIGUE DES CHAMPIONS 2013**

*Chauvet Didier*

Ce livre permet de revivre la formidable épopée du FC Bayern Munich dans cette formidable épopée de la Ligue des champions 2013, à travers les treize matchs de la compétition, du premier de la phase de groupes jusqu'à la mythique finale de Wembley. Tous sont analysés en détail et les compositions des équipes sont précisées. Il revient aussi sur l'ensemble de la saison 2012-2013, en or pour ce club, ponctuée par un triplé historique (Ligue des champions, Bundesliga, Coupe d'Allemagne).

*(14.50 euros, 146 p.)*

*ISBN : 978-2-343-05043-0, ISBN EBOOK : 978-2-336-36658-6*

#### **ENJEUX (LES) DU SPORT EN AFRIQUE**

## **Dopage, hooliganisme... et terrorisme**

*Aziza Antoine Hongnyo Jean-Jacques*

*Préface de Mathias Eric Owona Nguini - Postface de Joseph Tchatchoua*

Depuis que le sport est devenu un enjeu politique, économique, social, diplomatique, géopolitique et géostratégique, des comportements qui n'ont rien à voir avec l'esprit olympique ou le *fair-play* se sont développés autour de cette discipline, la mettant même en danger. Ce livre est une analyse systémique de la violence dans le champ sportif.

*(Coll. Harmattan Cameroun, 24.00 euros, 242 p.)*

*ISBN : 978-2-343-04024-0, ISBN EBOOK : 978-2-336-35747-8*

## **CORPS, SPORT, HANDICAPS (tome 2)**

### **Le mouvement handisport au XXI<sup>e</sup> siècle**

#### **Lectures sociologiques**

*Sous la direction d'Anne Marcellini et Gaël Villoing*

Plus d'un demi-siècle après la création de l'Amicale sportive des mutilés de France en 1954, ce second tome nous plonge dans une analyse détaillée des pratiques, des discours et des questionnements actuels du mouvement handisport. Après un développement national et international très rapide dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, le mouvement français handisport est, en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, traversé par de multiples interrogations.

*(Téraèdre, 22.00 euros, 204 p.)*

*ISBN : 978-2-36085-056-3, ISBN EBOOK : 978-2-336-35902-1*

## **PRATIQUES LANGAGIÈRES ET BASKET-BALL PROFESSIONNEL EN FRANCE**

*Martin Fanny*

*Préfaces de Jean-Michel Eloy, Karim Souchu et Alain Weisz*

Cet ouvrage s'intéresse à l'environnement linguistique du basket-ball professionnel en France et propose de mettre en évidence les ressources (complexes) de la communication de la performance. Comment ces basketteurs communiquent-ils au quotidien tant dans le domaine professionnel que dans le domaine relationnel ? Comment le rempart des langues peut-il être brisé ? Quels sont les besoins linguistiques réels ? Quels

sont les moments de communication les plus révélateurs de la performance dans le haut niveau ?

*(Coll. Espaces discursifs, 15.50 euros, 152 p.)*

*ISBN : 978-2-343-03933-6, ISBN EBOOK : 978-2-336-35739-3*

## **ÉPISTÉMOLOGIE DU CORPS SAVANT**

### **Tome I : Le chercheur et la description scientifique du réel**

*Sous la direction de Matthieu Quidu*

Dans ce premier volume seront envisagés les apports et limites de l'engagement corporel du chercheur dans l'enquête empirique. Le corps du savant ne constitue-t-il qu'un obstacle qui entrave la connaissance de l'objet ? Des mises en œuvre empiriques, dans des domaines comme la recherche sur le sport ou le handicap, sont élaborées. Des outils de réflexivité corporelle sont construits, permettant de reconnaître la subjectivité charnelle du savant tout en la contrôlant.

*(Coll. Espaces et Temps du Sport, 27.00 euros, 266 p.)*

*ISBN : 978-2-343-03953-4, ISBN EBOOK : 978-2-336-35803-1*

## **RECHERCHE (LA) SCIENTIFIQUE COMME EXPÉRIENCE CORPORELLE**

### **Tome II : Épistémologie du corps savant**

*Sous la direction de Matthieu Quidu*

Dans ce volume, « la recherche scientifique comme expérience corporelle » sera envisagée comme une activité et un processus incarné. Il s'agit de documenter ce que cette expérience a d'incertain et d'affectif, notamment dans le cadre des recherches sur le sport. Nous plongeons aux racines de la création scientifique. La recherche apparaît comme une pratique instrumentale, mais aussi communicationnelle, présentant des homologues avec d'autres activités charnelles, comme la danse ou la méditation.

*(Coll. Espaces et Temps du Sport, 31.00 euros, 310 p.)*

*ISBN : 978-2-336-30707-7, ISBN EBOOK : 978-2-336-35804-8*

## **MONDE (LE) DES COURSES DE CHEVAUX**

*Pereira Carlos Henriques*

Portrait de l'institution des courses en France, outil didactique destiné aux professionnels, aux élèves, aux parieurs de courses hippiques, ce petit ouvrage permet d'appréhender les divers acteurs des hippodromes. Les cadres politiques, les collectivités pourront aussi mieux cerner les enjeux financiers et économiques de la filière. Enfin, le présent ouvrage comporte un lexique des termes anciens et modernes pour mieux jouer et suivre les paris organisés par le PMU et les sociétés mères, France Galop ou Le Cheval français.

*(12.50 euros, 118 p.)*

*ISBN : 978-2-343-03484-3, ISBN EBOOK : 978-2-336-35805-5*

## **ACCOMPAGNER LES JEUNES SPORTIFS**

### **Manuel pédagogique**

*Gourmelen Bernard - Préface de Guy Roux*

Cet ouvrage a pour but de fournir aux nombreux encadrants sportifs, bénévoles ou professionnels, un instrument fiable et complet leur permettant d'œuvrer de la meilleure manière possible, quel que soit le domaine sportif envisagé. Pour autant, cet ouvrage ne donne pas de recettes toutes faites et cherche à ouvrir des pistes de réflexion. Entre théorie et expériences de terrain, il doit permettre à tout encadrant sportif de se faire une réelle idée de sa fonction mais aussi d'y puiser ce qui peut l'aider.

*(Coll. Enfance éducation et société, 19.00 euros, 180 p.)*

*ISBN : 978-2-343-04058-5, ISBN EBOOK : 978-2-336-35611-2*

## **FONDEMENTS (LES) DU SYSTÈME SPORTIF**

### **Essai d'anthropologie historique**

*Darbon Sébastien*

Qu'est-ce que le sport ? Cet ouvrage analyse la révolution qu'a constituée l'avènement, dans la Grande-Bretagne du XIX<sup>e</sup> siècle, de ce que l'on peut appeler le « système sportif ». Cette nouvelle configuration introduit notamment une conception entièrement différente de l'espace et du temps de la pratique, un abandon de la référence au sacré ou au religieux, des modalités d'institutionnalisation de la pratique, une diffusion planétaire des règles du jeu, une recherche de l'égalité entre participants. Ce système s'est diffusé tout au long des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles à l'échelle mondiale.

(24.00 euros, 240 p.)

ISBN : 978-2-343-04038-7, ISBN EBOOK : 978-2-336-35490-3

## **TOUR (LE) DE FRANCE DANS TOUS SES ÉTATS !**

*Larizza Olivier*

Voici l'un des livres les plus originaux jamais écrits sur le Tour de France. Anecdotes insolites et confidences d'anciens champions, scènes cocasses observées sur les étapes ou en coulisse, aperçus historiques et souvenirs personnels colorent chaque page. Olivier Larizza surprend, amuse, attendrit. Et restitue à merveille l'épopée de la Grande Boucle.

(Editions Orizons, Coll. Témoins, 10.00 euros, 106 p.)

ISBN : 978-2-296-08867-2, ISBN EBOOK : 978-2-296-53651-7

## **RECRUTEMENT (LE) DANS LE FOOTBALL FRANÇAIS**

### **Histoire, logiques et enjeux géographiques**

*Piraudeau Bertrand*

Voici exposées les conditions d'implantation des centres de formation, puis étudiées les différentes étapes du processus complexe des recrutements et les modalités de la réglementation spatiale de la détection des jeunes footballeurs. Enfin sont abordés les « espaces ressources » des centres de formation du football français. Illustré par de nombreuses cartes, l'ouvrage dégage les aspects géographiques des stratégies de recrutement des centres de formation du football français.

(Coll. Questions contemporaines, 19.50 euros, 196 p.)

ISBN : 978-2-336-29365-3, ISBN EBOOK : 978-2-296-53620-3

## **TOUR (LE) DU MONDE DES ARTS MARTIAUX (Volume 4)**

### **Le taekwondo et le catch**

*Chandok Singh*

Contrairement aux documentaires qui font état des techniques des arts martiaux, les films de cette collection situent ces sports dans leur contexte socioculturel, à la recherche des liens qui les unissent à la culture du pays qui les a vus naître. Le taekwondo (« la voie du pied et du poing ») est un art martial d'origine coréenne, qui a pour but de perfectionner les facultés

spirituelles et physiques de l'homme. Le catch est un sport-spectacle, héritier d'une vieille tradition européenne de spectacles forains...

*(20.00 euros)*

*ISBN : 978-2-296-57462-5*

## **TOUR (LE) DU MONDE DES ARTS MARTIAUX (Volume 5)**

### **Le kirkpinar et les lutteurs de la Teranga**

*Chandok Singh*

Contrairement aux documentaires qui font état des techniques des arts martiaux, les films de cette collection situent ces sports dans leur contexte socioculturel, à la recherche des liens qui les unissent à la culture du pays qui les a vus naître. Le kirkpinar, un sport où la Turquie n'a pas son égal, mais qui reste peu connu du grand public, est la lutte à l'huile... Les lutteurs de la Teranga : de nombreuses ethnies constituent la population du Sénégal et toutes se rassemblent autour du sport national : la lutte traditionnelle...

*(20.00 euros)*

*ISBN : 978-2-296-57463-2*

**L'HARMATTAN ITALIA**  
Via Degli Artisti 15 ; 10124 Torino

**L'HARMATTAN HONGRIE**  
Könyvesbolt ; Kossuth L. u. 14-16  
1053 Budapest

**L'HARMATTAN KINSHASA**  
185, avenue Nyangwe  
Commune de Lingwala  
Kinshasa, R.D. Congo  
(00243) 998697603 ou (00243) 999229662

**L'HARMATTAN GUINÉE**  
Almamy Rue KA 028, en face  
du restaurant Le Cèdre  
OKB agency BP 3470 Conakry  
(00224) 657 20 85 08 / 664 28 91 96  
harmattanguinee@yahoo.fr

**L'HARMATTAN CONGO**  
67, av. E. P. Lumumba  
Bât. – Congo Pharmacie (Bib. Nat.)  
BP2874 Brazzaville  
harmattan.congo@yahoo.fr

**L'HARMATTAN MALI**  
Rue 73, Porte 536, Niamakoro,  
Cité Unicef, Bamako  
Tél. 00 (223) 20205724 / +(223) 76378082  
poudiougopaul@yahoo.fr  
pp.harmattan@gmail.com

**L'HARMATTAN CAMEROUN**  
BP 11486  
Face à la SNI, immeuble Don Bosco  
Yaoundé  
(00237) 99 76 61 66  
[harmattancam@yahoo.fr](mailto:harmattancam@yahoo.fr)

**L'HARMATTAN CÔTE D'IVOIRE**  
Résidence Karl / cité des arts  
Abidjan-Cocody 03 BP 1588 Abidjan 03  
(00225) 05 77 87 31  
[etien\\_nda@yahoo.fr](mailto:etien_nda@yahoo.fr)

**L'HARMATTAN BURKINA**  
Penou Achille Some  
Ouagadougou  
(+226) 70 26 88 27

**L'HARMATTAN SÉNÉGAL**  
10 VDN en face Mermoz, après le pont de Fann  
BP 45034 Dakar Fann  
33 825 98 58 / 33 860 9858  
[senharmattan@gmail.com](mailto:senharmattan@gmail.com) / [senlibraire@gmail.com](mailto:senlibraire@gmail.com)  
[www.harmattansenegal.com](http://www.harmattansenegal.com)

**L'HARMATTAN BÉNIN**

ISOR-BENIN

01 BP 359 COTONOU-RP

Quartier Gbèdjromèdé,

Rue Agbélenco, Lot 1247 I

Tél : 00 229 21 32 53 79

[christian\\_dablaka123@yahoo.fr](mailto:christian_dablaka123@yahoo.fr)