Âsana, méditation musculaire

Lorédana Harmoniaux

Meunier, tu dors, ton moulin,
Ton moulin va trop vite,
Meunier, tu dors, ton moulin, ton
moulin va trop fort…

Loredana Hamoniaux nous a quittés le 20 juin 2011. Cet article a été publié dans le Carnet n° 220 en décembre 2002.

Un « mantra » français si célèbre qu'il finit par passer inaperçu… Un fort écho d'enfance pour les francophones (ce n'est pas tout à fait mon cas) empêche peut-être d'en saisir une allusion très sérieuse ! Qui sont donc ce meunier et ce moulin ?

Patanjali, dans ses Yoga-Sûtra, évoque une image étrangement analogue, quand il affirme d'emblée que la conscience ordinaire (*citta*) est en proie à des mouvements tourbillonnants (*vritti*), à des modifications incessantes. D'autre part, pour cette même tradition du yoga, l'homme ordinaire, qu'il veille ou qu'il dorme, vit en fait dans une sorte de somnolence, de torpeur, de rêvasserie, dont il faut bien qu'il sorte pour vivre l'éveil véritable. Notre meunier avec son moulin nous offre une bonne image de notre état dominant : c'est parce que nous sommes « endormis » et prisonniers de nos rêves, que notre « moulin » tourne sans répit, et plus il tourne et plus nous sommes immergés dans le sommeil tout en croyant être réveillés. Alors que paradoxalement, le sommeil profond, sans tourbillon, se rapproche de la dimension d'éveil…

Or notre moulin n'est pas simplement mental, mais aussi corporel. Quand les tourbillons de la conscience se succèdent, rapides et sans arrêt, le moulin psychosomatique tourne, tourne… les émotions en cascades ébranlent le corps, accélèrent le pouls, coupent le souffle, gèlent les viscères, crispent les muscles. La mécanique de la pensée (expérience-mémoire-conclusion-expérience, etc…) raidit, fibrose, contracture. Le meunier dort d'un « sommeil » agité. Parfois, le moulin tourne si inconsidérément que le moteur s'emballe : le corps lâche, les muscles démissionnent, le mental se bloque, c'est l'épuisement, la dépression, et le meunier sombre dans un « sommeil » épais. Nos muscles sont reliés à notre psychisme comme une marionnette aux ficelles du marionnettiste. Là-haut, à la base du cerveau, un de ces amas neuronaux aux noms bizarres, la Réticule, est le filet (réticulum) qui matérialise les courants d'impulsions dans les deux sens : du cerveau aux muscles, des muscles au cerveau, de la chai au psychisme, du psychisme à la chai.

En l'occurrence, le cercle devient fatidiquement vicieux : ce qui devrait être l'autorégulation du système, chargé de retrouver le juste équilibre à chaque instant, devient en fait source de déséquilibre,

d'instabilité. Les tensions musculaires renforcent les tensions psychomentales, qui renforcent les tensions musculaires… et ainsi de suite. Il faut bien que tout cela s'arrête quelque part. Le moulin doit ralentir sa course, puis s'immobiliser. Patanjali nous parle de cet arrêt, qu'il appelle *nirodha*, et il déclare que le yoga, en tant qu'instrument, n'est rien d'autre que cet arrêt des virevoltes mentales : c'est la condition nécessaire à la réalisation du yoga en tant qu'unité et ordre profond. Et c'est bien la méditation qui permet cela.

© Tallon

« Méditation » est un terme de la culture occidentale (grec *medeor* ; latin *meditoir*), qui signifie réfléchir, prendre soin de, préparer, penser attentivement, mesurer, « pondérer », c'est-à-dire peser.

Après avoir soigneusement pondéré et mesuré, le mental arrive à une pause, à un arrêt spontané qui est la fin de toute possible mensuration. En sanscrit, les termes *dhâranâ* et *dhyâna* sont encore plus explicites, venant des verbes *dha / dhri* : poser, tenir, rester, mais aussi penser, observer, pondérer, considérer…

La méditation est donc l'arrêt du moulin. Mais par où commencer à désamorcer ses virevoltes… Il est bien entendu possible d'aborder directement le mental. Nombreuses voies proposent cette approche, qui présente néanmoins ses propres embûches, car souvent la tentative d'arrêter les tourbillons de pensée se résout en une pensée supplémentaire qui produit une nouvelle résistance, une nouvelle crispation : « je dois arrêter », et le « je dois » se transforme en poison.

Il est aussi possible d'aborder le problème par le corps : bien que cette voie ne soit pas dépourvue de pièges (tel celui de se perdre dans le physique, dans l'accumulation de « pouvoirs » corporels), elle est peut-être plus aisée d'accès dans un premier moment. Je vous propose donc de méditer dans le corps, par le corps, avec le corps, grâce à l'*âsana*. Cette « méditation », comme toute méditation, consistera à pondérer attentivement : dans le cas présent, les sensations corporelles, les forces à l'œuvre dans le corps, afin qu'elles s'harmonisent et s'équilibrent pour amener celui-ci à un état silencieux, fin de toute mensuration possible, où la perception du corps elle-même peut se transformer, transmuter.

Mais pour cela, il est bien nécessaire de partir du corps tel qu'il est : la nuque est douloureuse, les lombes crispés, le jarret raccourci, le ventre noué. Eh bien, ces faits sont très intéressants, même très sérieux, aussi intéressants et sérieux que les productions de notre mental, que nos affects, que nos idées, que nos rêves. Car ils sont assez souvent les produits de ces derniers. Avec une différence : si le mental peut mentir, si la pensée est rusée, le souffle, le cœur, les muscles se présentent : ils flageolent, ils tremblent, ils se pétrifient. Prenons l'exemple de ces fameux ischio-jambiers : si c'est vrai que (à différence de la gare de Perpignan), ils ne sont pas le « centre du monde », ni de la transformation intérieure, je vous l'accorde, il est vrai aussi que leur raccourcissement douloureux témoigne généralement d'un certain type de vie et peut, d'autre part, amener de sérieux ennuis au plus spirituel des méditants !

« …partir du corps tel qu'il est… »

Les muscles sont les merveilleux outils de l'action : idéalement élastiques et souples, doux et puissants, pouvant s'étirer ou se gonfler, se détendre ou se décontracter en accord avec les nécessités de la vie, grâce à leur juste tonicité, leur juste tonus.
Mais soumis à des conditions défavorables et répétitives, sollicités sans sollicitude par toute sorte de tensions indues, épais, courts et fibreux, ils sont douloureux et spasmés, ils tassent le corps, ils serrent les articulations dans des étaux.

Ou alors, négligés dans l'inaction, distendus par la démission, la fatigue, la distraction, l'absence, ils deviennent hypotoniques : lâches et fluets, ils livrent les articulations à des contraintes excessives et mal réparties. Mais même en cela, ils restent merveilleux, car ils nous renseignent patiemment et fidèlement sur notre état mental et émotionnel, sur nos habitudes et nos conduites.

En fait, ils nous avertissent de la fausse route, avec une alerte simple et directe, bien avant que la situation ne devienne trop grave. Il suffit d'ouvrir nos « oreilles » pour les « écouter ». Pour cela, quel instrument plus adapté que l'*âsana* ? L'*âsana* est l'arrêt du moulin

musculaire, ou, si vous préférez, l'arrêt musculaire du moulin. La racine même (*âs*) du mot *âsana* désigne le fait d'être posé et de rester. L'âsana est stabilité.

© DR

Paschimatânâsana

Dans immobilité de la posture, loin de s'agiter, les muscles aussi « restent » : certains contractés, d'autres étirés, d'autres encore relâchés, mais tous ils restent, ils se stabilisent, ils pondèrent, ils méditent. Et en méditant, ils se révèlent. Ici, dans la posture de l'Étirement postérieur (*Paschimatânâsana)*, les ischio-jambiers à l'arrière de la cuisse réalisent son raccourcissement endémique ; là, dans l'Arc (*Dhanurâsana*), le quadriceps à l'avant de la cuisse dévoile sa secrète crispation ; ici, dans la Posture Inversée (*Sarvângâsana, Shîrshâsana*), les bras et les épaules mesurent leur insuffisance, la colonne vertébrale réfléchit sur sa raideur ; là, dans l'Arbre (*Vrikshâsana*), les oscillations donnent aux jambiers matière à « penser ». Si l'on considère le nombre et la variété des postures du Yoga, on voit rapidement qu'il y a occasion à méditer pour tous nos muscles !

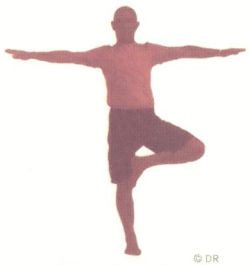
© DR

Dhanurâsana

© DR

Shîrshâsana

Pour reprendre une similitude classique en Inde, on pourra dire que pour jouer de la bonne musique, les cordes de l'instrument doivent être tendues de façon juste, ni trop, ni trop peu ; pareillement, les muscles doivent avoir la juste tension, le juste tonus, pour que l'instrument corporel soit accordé et joue de sa propre musique, pour qu'il puisse agir sans effort excessif, sans fatigue, mais avec efficacité.



© DR

Vrikshâsana

Dans le maintien postural de l'*âsana*, il y a donc un premier temps pendant lequel nous laissons le corps se réaccorder : cela ne se fait pas mécaniquement, mais bien au contraire dans l'attention, dans le sentir, dans l'être conscient, et cela peut aboutir à un deuxième temps, où la plus belle musique est là : le silence. Non pas le silence d'omission, de refoulement, non pas la parole cachée qui attend d'exploser, mais le silence vrai, le silence de légèreté, de non-conflit, d'équilibre, d'abandon.

Dans ce silence musculaire, il y a enfin harmonie entre les différentes forces agissant dans le corps : les grandes forces d'enroulement et de redressement, de flexion et d'extension, d'ouverture et de fermeture, de défense et d'attaque, de rotation et de propulsion, de retournement et de spirale… des forces qui se matérialisent en structures musculaires, en chaînes, en plans, en systèmes : antérieur-postérieur, droit-gauche, interne-externe, droit-croisés, etc… Ces couples sont souvent disharmoniques, parfois sous-tendent et les dirigent, c'est-à-dire pulsions, émotions, désirs, représentations, croyances, pensées.

« …le silence musculaire… »

Or, dans l'immobilité des *âsana*, dans l'absence de « but » externe, toutes ces forces retrouvent progressivement leur vocation de complémentarité, leur équilibre le plus fin et adapté, donc mobile, dynamique (même si nous ne bougeons pas), elles recouvrent leur juste mesure, et oh miracle, elles ne bavardent plus. La tension devient attention. Le corps sort de la conflictualité et de la fragmentation ordinaire. Patanjali le dit d'ailleurs : l'*âsana* est stabilité – d'accord – mais elle est aussi et en même temps aisance, liberté, où les assauts de la dualité ordinaire cessent. Mais… mais : il y a pour cela, des conditions. D'abord – prévient Patanjali – il faut lâcher : lâcher tout effort indu, inutile, redondant, toute résistance, tout acharnement, toute « triviale » poursuite…

Ce qui veut dire aussi, dans notre contexte, lâcher toute image-fantasme de « posture parfaite ».

« …le fantasme de « posture parfaite »… »

Et qui poursuit d'habitude ? Qui s'efforce comme un bœuf et résiste comme un âne ? (Avec mes excuses pour l'âne et le bœuf, qui ont souvent leurs bonnes raisons). Mais oui, bien sûr, c'est bien lui, l'ego ! Ego, moi je, *asmitâ*, comme vous voudrez l'appeler, nous savons tous très bien de quoi il retourne. Non pas l'identité corporelle qui est notre forme (*rûpa*), ni l'identité nécessaire à chacun, le nom (*nâma*), mais la fausse entité faite de fantasme et de mémoires qui hante nos jours et nos nuits et, comme si cela ne suffisait pas, qui se prend pour réelle.

C'est bien cet ego-là, le marionnettiste qui tire les ficelles musculaires (et, disons-le au passage, d'autres ficelles diverses : organiques, viscérales, glandulaires, fasciales, neuronales et j'en passe). C'est lui le meunier qui fait tourner le moulin à trop grande vitesse et jamais une bonne farine ne pourra être moulue dans ces conditions. C'est lui qui prend et rejette, s'accroche et s'oppose, se fragmente. Celui-là, il faut bien qu'un jour il accepte de rentrer dans ses territoires, de se taire, de se dissoudre par une alchimie intime, subtile, profonde et sincère.

Dans la tradition du yoga, il existe une belle image symbolique d'une telle dissolution : le *maharadhanusandhana* (ces Indiens ont parfois des noms impossible pour nous !), le sentiment de la « goutte qui fond dans l'océan ». Pareillement, pendant l'*âsana*, le corps perd ses limites habituelles étriquées, ses brides et ses étaux, qui sont en fait des ressentis éminemment musculaires.

«...l'immersion dans l'infini de la vie.... »

Donc la deuxième condition pour que la posture soit aussi *âsana*, est l'acceptation (même momentanée) de l'ego à se taire, et ce qui la rend possible est l'attention à ce qui est, l'immersion dans l'infini de la vie. Concrètement, dans la posture, cela veut dire attention aux sensations corporelles actuelles, c'est-à-dire présentes d'instant en instant. Les muscles alternativement contractés, étirés, relâchés, offrent une gamme de sensations très riche ; et comme les mouvements respiratoires sont accomplis aussi par des muscles, même les sensations respiratoires peuvent se considérer comme un type particulier de sensations musculaires. Celles qui surgissent d'un « respir » calme et régulier, éventuellement long et profond, témoignent aussi d'une coordination neuro-musculaire bien ajustée (*yuktam... yuktam*).

La « méditation » musculaire et la « méditation » respiratoire vont de pair. Et, quand ces deux ordres de sensations, musculaire et respiratoire, sont éveillés dans la conscience et suivis par l'attention dans leur évolution, à ce moment-là l'énergie la plus subtile du

corps s'éveille aussi, elle se dynamise et commence à circuler plus librement. C'est pour cela que traditionnellement le *prânâyâma* est proposé quand le corps a été stabilisé et l'énergie a été éveillée par l'*âsana*.

Peu importe notre identité dans l'immobilité de la posture : l'essentiel est que nous sommes là, ou plutôt qu'il y a un « être là ». Là et pas ailleurs, maintenant et pas avant, ni après. Alors, le silence peut arriver. Le silence de la « station émettrice » et de son bruit habituel. Un silence où aucun « bruit » n'est émis, mais où tous les « sons » peuvent être « entendus ». Un silence qui peut être traversé par des « cris », des « voix », des « soupirs », des « rires »... mais tous, une fois perçus, sont laissés libres de s'accomplir et de mourir, en parfait accord avec le Devenir.

«...il y a un « être là »... »

© DR

« Seule l'attention demeure.
Elle n'est ni objet, ni sujet.
Elle n'est pas « mon » attention :
elle est, lumière impersonnelle.
Elle est pure vision rétablie dans
sa nature originelle. »