



*" Prendre une posture ne signifie pas imiter un mouvement ou une forme, mais " dessiner " ce mouvement de l'intérieur, en le vivant, en imprimant en lui une intention, en imaginant cette forme mouvante vibrer au sein de l'espace irradiant, un peu comme on nage dans la mer . "* Colette Poggi

### **Le geste du yogi est mouvement et contemplation. Le geste du yogi est méditation.**

Lorsqu'on dirige un mouvement, un geste, c'est tout l'être qui est touché. Par exemple, si on pratique un geste d'humilité, on n'est pas dans un esprit guerrier.

En reproduisant régulièrement le même geste, la même posture, à de nombreuses reprises, l'esprit de ce geste finit par nous éduquer, inconsciemment, spontanément, sans effort, petit à petit. C'est ainsi que se développent en nous certaines aptitudes. De manière très subtile, le geste nous donne sa « connaissance » par l'intérieur, un savoir direct, intime, sans les déformations du mental : comme par exemple les prosternations tête inclinée ou au contraire les étirements mains jointes ou paumes ouvertes vers le ciel.

L'un et l'autre geste engendrent un état intérieur particulier. L'action est à double sens : à la fois chaque geste exprime une intériorité et d'autre part il l'influence.

Dans le yoga, la posture et le geste non seulement expriment la complexité avec tout le corps mais tout autant avec le souffle puisque notre pratique implique cette concordance : l'étirement se fait sur l'inspiration, la prosternation sur l'expiration.

Et entre les deux, une pause, comme si on déposait délicatement un objet précieux.

Le geste est donc plus qu'un mouvement, il est signifiant. Il est conscience, présence et attention au Souffle qui lui donne son élan. Prendre conscience de cette alliance est source d'harmonie et de paix.

### **Le geste est un mouvement l'inverse pas forcément !**

Le déroulement du pas pendant la marche, par exemple, est un geste, tandis qu'une chute du corps qui trébuche est mouvement.

Nous entendons parler également de geste vocal et respiratoire.

Mais comment le geste se « fabrique-t-il » ?

On peut le concevoir en tant que mouvement organisé, anticipé ou signifiant, porteur d'un projet et soutenu par un programme.

Tandis que la posture comprend globalement tous les gestes du corps, machinal, instinctif ou formaté, le terme « gestuelle » est plutôt réservé au mouvement intentionnel d'une partie du corps.

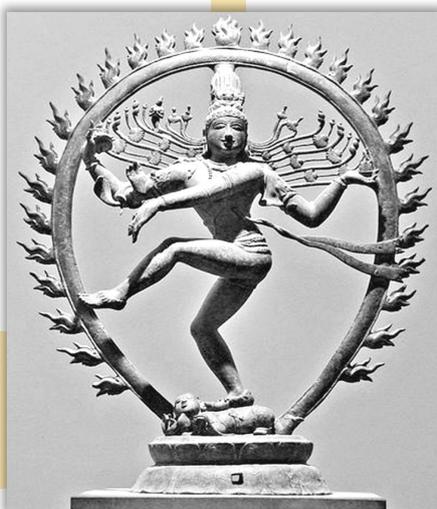
Pour que le geste s'intègre à la globalité du corps et s'y développe avec fluidité, il faut faire appel à notre capacité d'organisation.

La coordination n'est pas une tâche secondaire, elle est essentielle.

Cette organisation nous sort du machinal (instinctif ou formaté).

Coordonner, c'est entrer dans l'espace conscient. C'est une activité de Citta .

L'observer et le comprendre (ce qu'on résume par « prendre conscience »), c'est permettre que se dévoile progressivement l'unique Conscience jusqu'à nous saisir, car cette infinie Liberté jamais ne se laisse prendre !



Shiva, Mahayogi



### **Bonheur ou malheur Shiva danse !**

Avec Brahma (créateur) et Vishnou (préservateur), Shiva fait partie de la Trimurti qui, selon la tradition indienne, soutient l'ordre du monde. Ce qui signifie que plutôt que d'opposer le bien et le mal, la dissolution, représentée par Shiva, est considérée comme cycle naturel de la vie. Selon ce concept, puisque tout ce qui existe se manifeste sous une de ces trois formes résultant d'une seule et même Puissance, la dualité n'existe pas.

### **Shiva, considéré également comme maître des yogi, est souvent représenté sous l'un des deux aspects : Mahayogi méditant ou roi de la danse.**

Dans sa danse mystique, de son pied droit Shiva écrase le démon de l'illusion et de l'ignorance, tandis que le pied gauche soulevé évoque la libération de l'âme. Une de ses mains droites tient un damaru (petit tambour) qui symbolise le son primordial qui rythme l'univers. L'autre, paume est ouverte en mudra de protection. Une main gauche indique le pied levé, espoir de libération tandis que l'autre tient la flamme de la destruction, l'ensemble entouré d'un cercle de feu.

La danse de Shiva raconte l'existence. Elle rappelle que les nombreuses formes de manifestation de la vie sont changeantes, continuellement en mouvement. Cette danse cosmique symbolise la dynamique, l'équilibre, la détermination, la confiance. Elle symbolise le renouvellement continu et périodique du monde dans l'incessant mouvement d'alternance des cycles.

<i>prana mudra</i>	<i>anjali mudra</i>	<i>virajana mudra</i>	<i>latadhyudra mudra</i>	<i>padma mudra</i>	<i>yoni mudra</i>
					
force vitale	dévotion	équanimité	fluidité	coeur	matrice

## Les mudras

On ne saurait parler du geste sans évoquer les mudras déjà bien présentes dans les asanas, même si elles occupent une place un peu à part. A tel point que plusieurs pratiques « modernes » l'ignorent, tandis que les techniques ésotériques en abusent accordant à ces gestes des pouvoirs mystérieux.

Souvent la mudra ponctue ou achève la posture, comme jnana mudra, shiva mudra, yoni mudra.

Toujours présentes dans les traditions hindoues ou bouddhistes, elles sont qualifiées de mystiques, sacrées ou magiques. En fait leur origine remonte à la nuit des temps, celui du premier langage, celui d'avant la parole. Tous les rites religieux en utilisent mais c'est dans l'art de la danse indienne qu'on les retrouve vivantes ou encore dans les rituels de bénédiction ou de guérison.

Quand l'homme s'est dressé sur ses deux jambes, les doigts sont devenus les adjoints d'un mental en évolution. L'habileté naissante des mains libérées des fonctions de la marche a activé le développement du cerveau tandis que la verticalisation a ouvert l'accès à la parole et permis encore plus de complexité cérébrale. Mains, parole, cerveau se stimulent les uns les autres.

Le redressement du dos, la position du diaphragme, l'appareil phonatoire, le nouveau positionnement de la tête ont ainsi permis le développement simultané de l'expression gestuelle et sonore.

La main a non seulement créé des outils (notamment la « pince » formée par l'alliance pouce-index) mais aussi enrichi les moyens de communiquer grâce aux gestes précurseurs de la langue des signes actuelle. L'évolution franchira plus tard une autre étape importante quand le dessin et l'écriture commenceront à reproduire ou interpréter les visions et les pensées.

A l'heure actuelle, malgré l'usage de la parole, nous continuons à utiliser plusieurs fois par jour, consciemment ou non, un certain nombre de gestes pour saluer, accepter, repousser, confirmer une décision ou lui donner du poids, sceller un accord avec un allié.

Littéralement, mudra signifie « sceau ».

Le sceau garanti et protégé : un secret, un mystère, une lettre, une promesse.

Mais nous pouvons aussi conclure un accord avec nous-mêmes, sceller quelque chose avec nos forces intérieures, forger une alliance intime.

Appliquée au hatha-yoga, la mudra ponctue, achève et scelle la posture.

La mudra signe l'asana.

## *parlonz éanékrit*

ANJALI geste de dévotion et de respect (Namaste)

DHYANA méditation, zen, 7e étape des yoga-sutras de Patanjali

CITTA faculté de penser, état commun du mental

MUDRA sceau, position des doigts, geste symbolique codifié

PADMA lotus, ouvert ou fermé, symbole de la pureté du coeur

PRANA Souffle, Esprit, anima, pneuma, Ruah, énergie vitale

SHAVA cycle de la mort

SHIVA littéralement « le propice », dieu de la Trimurti qui rythme l'univers, symbole du renouvellement par la dissolution.

TRIMURTI dieu sous trois formes (Brahma, Vishnou, Shiva)

YONI vulve, triangle inversé, qui symbolise Shakti l'énergie féminine

VRITTI mouvement, fluctuation, instabilité du mental

MATSYA poisson, symbole de fluidité et d'adaptation.

## sources

PHILIPPE FILLIOT Le yoga comme un art de soi

EUGEN HERRIGEL Le zen dans l'art chevaleresque du tir l'arc

GHATADRYAL MAHESH Yoga et symbolisme

COLETTE POGGI Asana, voyage au coeur des postures

EVA RUCHPAUL Dans la confiance du souffle (rencontre avec Colette Poggi)

CHRISTIANE SINGER Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le Ciel est en toi ?

VOIES DE L'ORIENT (Bulletin n°57 /1995)

- IYENGAR Le corps est l'offrande

REVUE FRANÇAISE DE YOGA

- Le geste sacré (n° 30/ 2004)

- Le corps médiateur (n°33 / 2006)

CNRS EDITIONS, revue n°11 /2013

- GAUTIER FERRERO Symboliques du corps dans la pratique contemporaine du Hatha-Yoga

## agenda

cours suspendus du 25 décembre 2023 au 7 janvier 2024

atelier d'approfondissement à Rocourt  
samedi 20 avril 2024 de 9h30 à 17h

week-end résidentiel  
Hurtebise (8) 9-10 novembre 2024

- 16 Phonation - la voix
- 15 Le pouvoir de l'habitude
- 14 L'art de voir -yoga des yeux
- 13 Tradition-Transmission
- 12 L'élan vertical, de la terre au ciel !
- 11 Méditation-dyana-zen
- 10 L'équilibre
- 9 Influence de la pratique sur les poumons
- 8 Souffle, Parole, sons, vibrations et vayu
- 7 La notion de purification dans le Hatha-yoga
- 6 Le lâcher-prise
- 5 Symbolisme et yoga
- 4 Les concepts du yoga
- 3 Pranayama, la respiration yogique
- 2 Structure d'une séance personnalisée
- 1 Les étapes de Yoga selon Patanjali

