

# Les Sutras de Patanjali sur Asana

Commentaires de yogacharia B.K.S. Iyengar<sup>1</sup>

## II.46 L'asana est réalisée dans la parfaite fermeté du corps, la constance de l'intelligence et la bienveillance de l'esprit.

Ce sutra du deuxième chapitre des Yogas Sutras de Patanjali, ainsi que les deux suivants, définissent les asanas et leurs effets.

Cette définition signifie que quelque soit la posture, elle doit être prise avec fermeté et endurance du corps, enthousiasme de l'esprit et attention, ainsi que ravissement de l'intelligence du cœur. C'est ainsi que toute asana devrait être étudiée, pratiquée et expérimentée. Que la pratique soit nourrissante et inspirante.

Dès le tout premier sutra, Patanjali insiste sur la perfection. Quelque soit la posture, discipline et attention sont indispensables pour pénétrer le corps jusqu'à ses extrémités. La posture de méditation elle-même doit être étudiée à travers les fibres, les cellules, les articulations et les muscles en collaboration avec l'esprit. Autrement, les postures deviennent fades et le pratiquant stagne de même.

D'autre part, contrairement à ce que certains commentateurs affirment, Patanjali ne traite pas que de la seule posture assise destinée à la méditation. C'est bien dans toutes les asanas que le corps doit être ajusté, aussi bien que l'esprit. Dans toutes les asanas que l'on cherche à rester de plus en plus longtemps le corps éveillé et l'esprit serein, sans agressivité dans les fibres musculaires, ni dans les cellules de la peau. Qu'un espace soit créé entre les muscles et la peau, afin que celle-ci reçoive les messages des muscles, des ligaments et des articulations pour les transmettre au cerveau, à l'esprit et à l'intelligence pour leur permettre d'évaluer la justesse du geste. Ainsi, les Yamas et Niyamas sont respectés et action et réflexion harmonisées. Enfin, la pratique de postures variées purifie le système nerveux permettant à l'énergie de circuler librement pour préparer sa distribution idéale lors du Pranayama.

Normalement, l'esprit est plus près du corps et des organes que de l'âme. Le raffinement de l'asana la rend toujours plus méditative au fur et à mesure que l'intelligence s'approche du cœur même de l'être,

La posture doit remplir cinq fonctions :

1. Entraîner les organes d'action (corps physique)
2. Raffiner la perception de l'action.

Ces deux premiers stades développent :

3. La discrimination qui, en retour, va améliorer leur collaboration pour perfectionner encore l'asana.

4. Dès lors, attention et énergie coulent harmonieusement et sans interruption dans tous les canaux du corps de manière à la fois centrifuge et centripète.
5. Enfin, un état de joie pure est ressenti dans toutes les cellules et l'esprit. Corps, esprit et âme ne font plus qu'un, manifestant ainsi au stade d'asana les états de Dharana (concentration) et Dhyana (méditation).

Sur ce dernier point, la présentation par Patanjali des sixième et septième étapes du Yoga, Dharana et Dhyana, décrivent magnifiquement l'accomplissement d'asana : le maintien de l'attention sur un point ou un espace à l'intérieur ou à l'extérieur du corps constitue la concentration (Dharana). La poursuite de cette pratique transforme l'attention sur un point en attention sans choix. Lorsque cette dernière s'exerce sans plus d'interruption aucune, elle débouche sur la méditation (Dhyana). Quand, dans le troisième sutra consacré à la posture, Patanjali dit que son résultat final est la suppression des paires d'opposés, ou l'état d'unité, il implique clairement Dharana et Dhyana.

#### **II.47 L'asana est accomplie quand l'effort est devenu sans effort et que l'infini en nous est réalisé.**

La perfection de l'asana est réalisée quand tout effort s'est résorbé dans un état d'équilibre infini et que ce véhicule limité qu'est le corps s'immerge dans le témoin (Seer).

Le sadhaka (pratiquant) réalise la posture de fermeté quand tout effort est superflu. Dans cette stabilité, il saisit le sens physiologique de toute asana et peut pénétrer vers les couches plus profondes pour atteindre les parties les plus infimes du corps. Alors, il acquiert l'art de la relaxation, tout en maintenant la fermeté et l'extension du corps et de la conscience. Il développe ainsi son intelligence intuitive pour lire, étudier et accéder à l'infini. Il se fonde dans l'état sans limite de l'unité, à la fois indivisible et universelle.

Certains prétendent que la maîtrise de la posture peut être atteinte simplement en s'abandonnant à dieu. Comment peut-il en être ainsi ? Le yoga nous met sur le fil du rasoir et la perfection de l'asana exige persévérance, vigilance et vision profonde. Sans quoi, nous végétons. S'abandonner à dieu ne suffit pas à nous rendre parfait, bien que ça nous aide à renoncer au succès en tant que but et nous guide vers l'humilité même quand la perfection dans l'asana est réalisée.

#### **II.48 Dès lors le sadhaka est libéré de la dualité.**

Le résultat de la posture est de mettre fin à toute dualité entre corps et esprit, esprit et âme. Aucune paire d'opposés ne peut plus affecter celui qui est un de corps, d'esprit et d'âme.

Lorsque corps, esprit et âme sont unis dans la posture parfaite, le sadhaka atteint un état de béatitude. A ce stade, l'esprit, qui est à la racine de la

perception duelle, cesse de le perturber. Il n'y a plus place pour joie ou chagrin, chaleur ou froid, honneur ou déshonneur, peine ou plaisir. C'est la perfection dans l'action et la liberté de la conscience.

C'est seulement lorsque cette perfection est atteinte dans la posture que le pranayama peut être entrepris.

Traduction très libre, mais très respectueuse  
de Jean Lechim

Ce texte est tiré du site [www.lechim.ch](http://www.lechim.ch) / 7.1.01

---

<sup>i</sup> Light on the Yoga Sutras of Patanjali, HarperCollins, India