

YOGA DES LETTRES

et

HATHA YOGA

L'origine de cet ouvrage, sur le yoga des lettres et le hatha yoga, est une lecture, un passage de la vie de Drukpa Kunley :

« Le Panchen écrivit le mantra MANI PEME en écriture Lantsa et le montra au Lama.

Nullement impressionné, celui-ci fit une démonstration de son cru : “Quand je plie les coudes et que je pose les mains sur les épaules, je forme la lettre A. Quand je place les mains en mudra, c'est la lettre CHA. Lorsque j'élève la jambe jusqu'à l'horizontale et que je me tiens sur le pied droit, on reconnaît la lettre NA.”

Et ainsi, il passa en revue tout l'alphabet tibétain. »

in : *LE FOU DIVIN*

Drukpa Kunley

yogi tantrique tibétain du XVI^e siècle

éd. Albin Michel, 1982.

YOGA DES LETTRES MAJUSCULES

Dans la codification des lettres avec le corps j'ai recherché les postures les plus simples et les plus faciles à tenir.

Le but de ces postures lettres est d'écrire des noms de qualités du corps, du cœur et de l'esprit.

Pour les qualités du corps, on peut écrire :

SANTE, JEUNESSE, GUERISON, LONGEVITE, FORCE...

Pour les qualités du cœur les mots :

AMOUR, PAIX, JOIE, BONHEUR...

Et pour l'esprit :

SAGESSE, LUMIERE, SERENITE, PAIX, INTUITION...

Concernant l'activité intellectuelle :

MEMOIRE, INTELLIGENCE, CONCENTRATION,
INTUITION...

Et d'autres mots clefs comme :

VOLONTE, COURAGE, CONFIANCE, VERITE, PROGRES...

En pratique, une séance peut durer cinq à dix minutes, le temps d'écrire deux ou trois mots clefs.

On peut aussi ne pas écrire toutes les lettres d'un mot, mais seulement l'une d'entre elles. Il s'agit alors d'une posture qui nous est

agréable et que l'on réalise facilement, une lettre ou une posture que l'on aime.

La respiration, toujours nasale, n'est pas un critère dans ce yoga.

Il arrive, au début, que l'on ressent une impression de lourdeur, d'inertie, qui peut aller jusqu'à l'envie de dormir. Cela ne dure pas, mais de fait, et tout naturellement, les yeux se ferment, comme une déconnexion, et à l'inverse du hatha yoga où s'éveillent des énergies de bas en haut, ici s'écoule une énergie de haut en bas, une « douche d'énergie », qui s'écoule d'au-dessus du crâne, et nous installe dans l'intériorisation, le silence, la paix.

Un enfant, après sa première séance de yoga des lettres, a décrit ainsi son expérience : « J'ai vu toutes les lettres et les mots tourner dans ma tête, se mélanger ; ils ont disparu, et après c'était le silence. » Et une adulte a pu dire : « C'est incroyable, ça marche même si l'on ne veut pas ! »

Toutes les lettres ont cette saveur, toutes amènent le silence et la paix, quel que soit le mot que l'on écrive.

Il existe une autre façon d'écrire les postures lettres, et les effets sont opposés : prendre et garder la posture en fermant les poings (comme en karaté, la deuxième phalange du pouce recouvrant la deuxième phalange de l'index et du majeur).

Dans ce cas, on ne peut plus fermer les yeux, et l'énergie qui circule et s'installe est une énergie d'action, une énergie de force et de volonté.

Autrement dit : on prend la posture les mains ouvertes et les paupières se closent ; on ferme les poings et les yeux restent ouverts.

Parmi les postures, certaines lettres sont plus faciles à tenir que d'autres. Ainsi la lettre I et la lettre U.

Il est arrivé que des enfants restent une dizaine de minutes immobiles dans la lettre I, les yeux clos, et à partir de là, de grands déblocages psychologiques et scolaires.

La posture de la lettre U est particulièrement apaisante. (Quand on la tient longtemps, les jambes peuvent s'allonger).

Chacun a une façon particulière d'écrire. De même, chacun, selon sa souplesse et ses possibilités, prend la posture en l'adaptant, ou en passant directement à la lettre suivante. Il n'y a pas ici de faute d'orthographe.

Il peut venir qu'après chaque posture lettre on ressent le besoin de réunir les mains, paumes jointes, au niveau du cœur : ce mudra est un mudra de la paix du cœur et n'a rien à voir avec telle ou telle religion. Un jour, deux enseignantes, qui étaient aussi collègues de travail et amies, et qui venaient au même cours, m'ont confié : « On ne vous l'a jamais dit, mais nous sommes marxistes, et au début, joindre les mains devant le cœur nous était difficile. On le faisait quand même, et aujourd'hui, on ne viendrait rien que pour ça. »

Il ne faut donc pas avoir peur de ce mudra, il rassemble les énergies au niveau du cœur, et la paix du cœur est présente en chacun, elle est universelle.

A l'opposé, ce mudra n'a pas lieu quand on prend les postures poings fermés.

Les lettres appartiennent au corps : elles sont toutes en lui : une lettre que le corps ne peut prononcer n'existe pas.

Codifier les lettres est la naissance de l'écriture.

Avant l'écriture est la parole.

Avant la parole est la respiration.

La respiration commence par l'inspir.

L'air que l'on inspire est silencieux.

Ecrire est transposer les lettres qui sont dans le corps.

Ecrire les lettres avec le corps est faire un retour, qui conduit jusqu'au silence : les mots dans la tête, le discours disparaît, l'esprit retrouve la paix, le silence comme au début de la vie, avant que l'on sache parler.

Les paroles ont un commencement, le silence n'en a pas.

Ce qui n'a pas de commencement n'a pas de cause.

Ce qui n'a pas de cause ne peut connaître la souffrance, car toute souffrance est un produit, le fruit d'une cause, d'un commencement.

Ce qui n'a pas de cause ne peut avoir de fin.

Dans le silence, toutes les souffrances disparaissent, tous les rêves, toutes les illusions.

Le silence qui se révèle quand le corps est dans une posture lettre est une lumière sans couleur : la transparence de l'esprit, le silence des lettres avant le mot, le silence avant la première pensée.

ALPHABET DES LETTRES MAJUSCULES



A



B



C



D



E



F



G



H



I



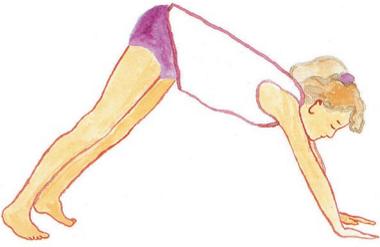
J



K



L



M



N



O



M



Q



R



S



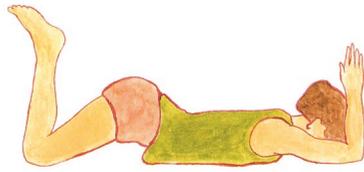
T



U



V



W



X



Y



Z

USAGE DES LETTRES ET DES MOTS CLEFS DANS LES POSTURES DE HATHA YOGA

Complète, une posture de hatha yoga se compose de cinq éléments :

Asana, la position du corps
Mudra, la position des mains
Prânayama, la respiration
Mantra, la formule mentale
et une visualisation.

Cet enseignement ne se transmet que de maître à disciple, à des fins bien précises, et ne se trouve pas dans les livres. Et quand bien même, il serait alors toujours codé, pour éviter que des personnes non préparées en fassent un usage négatif, égoïste, et ne se nuisent à elles-mêmes.

La pratique régulière des postures de yoga éveille des énergies qu'il est nécessaire de transmuter, d'utiliser positivement, pour servir à l'éveil du cœur et de l'esprit, les deux pôles de la conscience.

Par le sang, le cœur accède à la totalité du corps ; par l'énergie nerveuse, le cerveau accède à la totalité du corps.

Eveiller le chakra du cœur, centre de l'amour et de la compassion, et le troisième œil, centre de la sagesse et de l'intuition, permet l'éveil des autres chakras. L'inverse n'existe pas : se concentrer sur les autres chakras n'éveille pas l'ensemble des nombreux centres d'énergie.

Milarépa enseigne : « Au début, je bénissais les êtres que j'aimais et que je connaissais. Par la suite, j'y inclu tous les êtres qui ne m'aimaient pas. Finalement, j'étendis mes bénédictions à tous les êtres connus et inconnus, visibles et invisibles, et je vis que c'était là la meilleure de toutes les voies. »

Si vous répétez mentalement : « Je veux que le bonheur soit pour tous les êtres », aussitôt le cœur et l'esprit s'apaisent, et vous passez dans une autre dimension de vous-même, un autre éveil, car ni le cœur ni l'esprit ne sont limités dans l'espace et dans le temps.

Pour être plus précis techniquement, si vous adoptez une telle formule, et pour en obtenir le maximum de fruits : un jour on la répète en se concentrant dans le cœur, le jour suivant dans la tête, et on change ainsi chaque jour, afin d'éveiller en harmonie les deux pôles de la conscience.

Si votre cœur brûle pour une seule personne, vous souffrez, mais si votre pensée englobe sa famille, ses amis, le feu s'apaise, et reste la lumière.

Si votre cœur brûle pour l'humanité vous ne souffrirez pas, car c'est le soleil qui brûle pour l'humanité.

Reste la lumière.

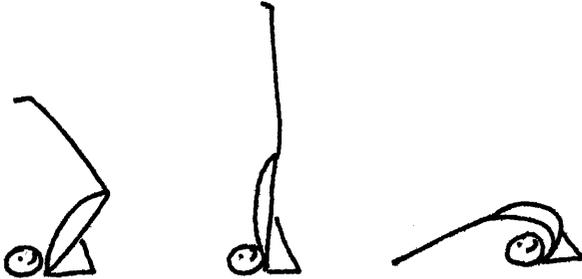
Pratiquer les mantras est le désir d'éveiller en soi certaines qualités, de modifier sa conscience, d'accéder à la connaissance, de dépasser toutes les souffrances et les limitations.

Ces qualités ont un nom, et la puissance des mantras repose sur le pouvoir des mots, donc des lettres.

Se concentrer sur le mot correspondant, et le visualiser, permet d'en éveiller l'énergie, la shakti.

Ainsi l'usage des lettres mentales et des mots clefs, à l'intérieur des postures de base du hatha yoga.

LES POSTURES INVERSEES



Demie-chandelle, chandelle, charrue

D'emblée, ces postures favorisent la concentration dans la tête.

La première étape est d'écrire un mot, lettre après lettre.

Supposons le mot PAIX, et considérant que c'est la première fois que vous faites l'exercice :

à l'inspir, la lettre P apparaît, devant le cerveau, au milieu du front.

Surtout les premières fois, on peut visualiser que la lettre provient du cœur du soleil.

Pendant l'expir, se concentrer sur la lettre P, s'y absorber.

Al'inspir suivant, descend du cœur du soleil la lettre A, qui s'écrit à droite du cerveau.

Pendant l'expir, se concentrer sur la lettre A.

La lettre I s'écrit derrière le cerveau, et la lettre X à gauche.

Les lettres du mot PAIX seront de couleur bleue, ou verte, ou couleur de la lumière du soleil, ou blanches, la couleur du prâna, l'énergie qui vient du soleil et entre en nous par les narines, en même temps que l'air.

Le mot étant écrit, on essaye de le voir en entier, de voir toutes les lettres en même temps.

On peut aussi affirmer mentalement, pendant les inspirs, pendant les expirs, une formule comme : « Je suis la paix infinie », tout en visualisant les lettres, et penser, pendant quelques respirations, que la lumière, née des lettres, se diffuse dans le crâne, baignant chaque cellule du cerveau, chaque atome...

Pendant quelques respirations également, visualiser qu'une fumée noire, tout ce qui n'est pas la paix infinie s'en va, à l'expir, par les narines.

Au cours des premières séances, on reprend l'écriture lettre à lettre.

Avec la pratique, le mot s'écrit de plus en plus facilement, jusqu'à apparaître en entier, dès la première respiration, comme s'il n'était jamais parti, comme s'il était là depuis toujours.

Si l'on utilise le mot SERENITE, qui serait de couleur bleu pâle, ou blanche, ou de couleur solaire..., ayant écrit le mot lettre à lettre, on s'exerce à l'écrire syllabe après syllabe.

On peut l'accompagner d'une formule comme : « Je veux inspirer avec sérénité », « Je veux expirer avec sérénité. »

Les lettres sont le véhicule de l'énergie du mot qu'elles écrivent. En elles-mêmes elles sont passives, silencieuses, mais dès qu'elles

représentent un mot, elles deviennent ce mot, cette énergie, et cette énergie est inépuisable.

Entretenir avec les lettres une relation d'amour, de confiance, permet d'en éveiller la puissance.

A considérer la variété des langues, les lettres P-A-I-X véhiculent la paix, mais aussi les lettres R-U-H-E, le mot paix selon la langue allemande.

En définitive, chaque lettre est un véhicule pour toutes les énergies.

Un mot étant écrit dans la tête, il peut circuler, se démultiplier, aller au centre du cerveau, entourer le crâne..., s'écrire autour de soi, imprégner l'espace, toute la pièce...

Au début, on fait venir les lettres du cœur du soleil. Par la suite, elles peuvent sortir du troisième œil, que l'on visualise comme un diamant, dans l'espace entre les deux yeux, à la base du front.

Elles peuvent aussi venir du centre du cerveau...

On commence par écrire un mot de peu de lettres : JOIE ou PAIX.

Puis un mot plus long.

Plus tard, on fait des compositions, en tenant compte de l'euphonie.

Pour les qualités spirituelles, on évitera une formule comme « JOIE, SAGESSE, SERENITE », désagréable à l'oreille, et cela quelque soit l'ordre des mots.

Utiliser trois mots clefs permet d'être en harmonie avec une respiration paisible : ce n'est ni trop long, ni trop court.

Supposons la formule : PAIX-AMOUR-LUMIERE.

On écrit les mots, et les premières fois, on le fait lettre à lettre.

Premier inspir: tout en prononçant mentalement « PAIX-AMOUR-LUMIERE », on écrit la lettre P (ou on la laisse apparaître), et sur l'expir, tout en prononçant les trois mots, on se concentre sur la lettre P.

On fait ainsi pour chacune des lettres, et par la suite, on s'exerce à visualiser les mots tout en les prononçant mentalement, c'est-à-dire qu'ils s'écrivent d'eux-mêmes, au fur et à mesure qu'on les nomme.

On n'est pas toujours disposé à faire ce genre d'exercices pendant les postures (chaque jour est différent).

Mais tout instant de la journée peut convenir à la répétition mentale, sans s'occuper de la respiration, et sans aucune visualisation volontaire.

Un temps vient où les mots se répètent en nous, au plus profond, sans qu'on les prononce, et sans provoquer aucune gêne, au contraire, à la différence du discours intérieur inutile et parasite. Une parole remplace l'autre, et celle qui la remplace est une source de joie silencieuse.

Concrètement, si vous utilisez trois mots clefs, tôt ou tard vous obtiendrez ce résultat d'une prononciation spontanée, à peine différenciée du silence intérieur, mais il suffit d'en choisir quatre ou cinq pour que ce soit déjà beaucoup plus difficile, à moins que ces mots soient assez brefs, et que l'ensemble ne dépasse pas six ou sept syllabes, ou une dizaine. Quand une formule est trop longue elle demande trop d'attention, et ne permet pas le lâcher prise.

LA POSTURE DU POISSON

Dans la série de base, après les postures inversées vient la posture du poisson.



Peu de personnes y sont vraiment à l'aise, pour de multiples raisons.

L'intérêt de la posture du poisson est d'abord qu'elle est la contrepose à la chandelle et à la charrue, c'est-à-dire des postures où la glande thyroïde est comprimée. Ici c'est l'inverse.

Généralement on conseille de tenir la posture quelques respirations, une minute ou deux.

Il est arrivé qu'une élève, à son premier cours, soit restée sans effort environ quarante-cinq minutes immobile dans cette posture : si vous êtes bien dans une posture, s'il vous est pénible d'en sortir, c'est que le corps en a besoin, pour un organe, une glande, un système ou un autre... Laissez agir la posture.

Il est agréable (et curieux), dans cette posture où la tête est renversée, de voir à l'envers les mots que l'on vient d'écrire dans le crâne.

LES PINCES



Si l'on veut pouvoir se concentrer dans une posture il ne faut pas ressentir de douleur, donc, si nécessaire dans la pince, fléchir les genoux.

Il existe de nombreuses variantes : une posture trop complexe ou trop intense pourrait ne pas convenir.

On peut continuer, dans la pince, les mêmes exercices que dans les postures inversées.

On peut aussi l'utiliser pour se concentrer dans le cœur, et sur les qualités du cœur.

Mots clefs de base : AMOUR, PAIX, JOIE, BONHEUR, LUMIERE...

Le mot AMOUR serait de couleur jaune d'or, ou en lettres de feu...

Au début, on commence par un seul mot, qui s'écrira en cercle dans la cage thoracique.

En français, la formule : « Je veux inspirer avec paix » n'est pas euphonique, elle est même désagréable, au contraire de la formule : « Je veux inspirer avec amour », « Je veux expirer avec amour ».

PAIX AMOUR BONHEUR ou PAIX AMOUR LUMIERE se prononcent harmonieusement.

Un mot, plusieurs mots, depuis la cage thoracique peuvent se diffuser dans le corps, s'écrire ou se réécrire dans la tête..., aller jusqu'au bout des mains, des pieds...

Ils peuvent s'écrire à la verticale depuis le crâne jusqu'en bas du dos...

Entourer le corps...

Se démultiplier...

Si vous utilisez la posture de la pince avec des mots concernant la santé: le mot SANTE lui-même, ou GUERISON, JEUNESSE, LONGEVITE, FORCE, ENERGIE...,

le mot SANTE ou GUERISON peut aller s'écrire exactement là où il y en a besoin.

Considérer que tout est conscience: les lettres, les mots, les organes, chaque cellule, et que l'intelligence est partout, aide à comprendre et ressentir.

Si vous considérez que tout est conscience, l'esprit reste en paix.

Le mot GUERISON va circuler, tourner à l'intérieur et autour d'un organe; il peut se réécrire, se démultiplier...

Ne pensez pas à la maladie, concentrez-vous uniquement sur les lettres et le pouvoir des lettres, et vérifiez que le mot GUERISON vous convient, qu'il ne met pas, au premier plan de votre conscience, la maladie elle-même.

Quelle que soit la qualité que vous voulez développer, n'utilisez jamais une formule négative comme: « je ne suis plus malade », si vous voulez améliorer votre santé ou: « je ne suis plus inquiet » si vous voulez développer la sérénité, car l'inconscient, qui ne fait aucune différence entre une expression positive et une expression négative, retiendra « malade », ou « inquiet ».

La couleur d'un mot peut se faire spontanément, voire changer certains jours, ou selon les organes ou la région du corps...

La couleur blanche induit toutes les couleurs.

Le mot JEUNESSE aime la couleur vert jaune, vert printemps.

Le mot LONGEVITE aime aussi la couleur verte.

Ici, le mot LONGEVITE ne signifie pas que l'on vivrait plus longtemps, mais que s'éveille une énergie qui met le corps dans l'état de vivre longtemps, c'est-à-dire avec des organes possédant une certaine vigueur.

Pensez à la lumière des lettres, à la puissance des lettres, et cette puissance est infinie : ce que représente un mot jamais ne peut s'affaiblir, ni dans le temps, ni dans l'espace, et le mot, donc les lettres, en possède la totalité.

Dès qu'un mot est écrit, la puissance, la lumière des lettres se diffuse, localement, ou dans toutes les régions du corps concernée, et pendant quelques respirations, on recrache une fumée noire, on recrache tout ce qui n'est pas en harmonie avec ce qu'il représente.

LA POSTURE DU COBRA



Il est très facile, dans la posture du cobra, de placer la conscience dans le troisième œil : la compression du ventre au sol oblige l'énergie à se projeter vers le haut.

On obtient cet effet même si le haut du dos est à peine décollé du sol (tout dépend de la souplesse).

Pour tenir assez longtemps dans la posture il faut l'adapter, de façon à ne ressentir aucune douleur, aucune gêne, et ni la fatigue dans les bras.

Ecrire le mot FORCE dans les bras aide à tenir la posture (lettres rouges...).

Du troisième œil sort la lettre S du mot SAGESSE (lumière bleue ou blanche...), ou la lettre I du mot INTUITION (lumière violette, blanche, solaire...), ou la lettre V du mot VERITE (lumière blanche, solaire...). Le mot s'écrit en cercle autour du troisième œil, ou autour du cerveau.

Les mots COURAGE et VOLONTE (couleur feu ou solaire) sont également très adaptés à cette posture.

Un des bienfaits de la position du cobra est d'agir sur les reins. On peut en profiter pour y écrire un mot concernant la santé.

Les effets d'une posture de yoga sur le corps se font d'eux-mêmes. Excepté lors des premières séances, pour en prendre conscience, apprendre à se relâcher, à mieux respirer, il est inutile de lui accorder toute votre attention : si vous lâchez prise et laissez le corps prendre la posture, s'y installer, il saura exactement comment placer le dos, chaque articulation...

Laissez le corps faire la posture, et profitez de l'énergie qu'elle éveille pour vous consacrer à la santé du cœur et de l'esprit : le corps en sera le premier bénéficiaire.

LES TORSIONS



Les torsions représentent la dernière posture d'une série de hatha yoga.

Les différentes fermetures conduisent l'énergie dans le cœur ou plus haut dans le crâne...

Les mots SERENITE, SAGESSE, AMOUR sont en harmonie avec cette posture.

Tout comme les formules PAIX AMOUR SAGESSE, PAIX AMOUR BONHEUR, PAIX AMOUR LUMIERE...

Avec l'entraînement, les mots peuvent se voir en même temps dans le crâne et dans la cage thoracique. Ceci évidemment n'est pas un but en soi, mais peut se produire : il s'agit alors du développement de certaines facultés mentales.

Pareillement, écrire un mot en cercle autour du cerveau stimule toutes les zones du cerveau.

* * *

Nous avons vu quelques aspects de l'usage des lettres et des mots clefs à l'intérieur de postures stables, et ne demandant aucun effort physique.

Dans des exercices ou des séries plus intenses on peut utiliser, si la posture le permet, des mots comme FORCE, ENERGIE, VOLONTE, COURAGE, RESISTANCE..., en lettres de feu, ou de lumière blanche ou solaire..., et sinon tout le mot, visualiser uniquement la première lettre.

* * *

Au coucher, prononcer des mots clefs en les visualisant aide à s'endormir, tout en semant des graines positives.

Il faut toujours choisir des mots que l'on aime, et que l'on a envie de prononcer. Ici, bien sûr, des mots apaisants.

* * *

La qualité de la visualisation, et même la possibilité de visualiser, parfois prennent du temps. Ou alors, au début, les lettres sont noires comme l'écriture à l'encre. Tout ceci est normal. Quelle que soit la qualité de la visualisation, les effets ont toujours lieu. Formuler mentalement les mots clefs est le plus important.

* * *

Avec les enfants, dans les postures inversées, l'accent sera mis d'abord sur les qualités intellectuelles, nécessaires à la scolarité :

INTELLIGENCE (lumière blanche ou solaire)

MEMOIRE (lettres blanches comme la neige qui retient les traces)

CONCENTRATION (couleur blanche ou solaire)

INTUITION (lettres blanches ou violettes)

PROGRES (rouges, ou lettres de feu).

* * *

Nous avons vu que le yoga des lettres, à la différence du hatha yoga, éveille une énergie descendante, une énergie qui s'écoule en nous depuis le haut du crâne, donc une énergie spirituelle, et avec cette énergie, le silence.

Considérant que toutes les lettres sont dans le corps, et considérant l'extrême variété de la codification des alphabets, il est logique de penser que n'importe quelle position du corps pourrait correspondre au dessin d'une lettre d'un alphabet que nous ne connaissons pas.

Si vous pensez, par exemple étant assis: « Mon corps est dans une posture lettre d'un alphabet que je ne connais pas », aussitôt dans la tête le silence...

Et si, dans une posture de hatha yoga, vous pensez: « Mon corps est dans une posture lettre... », la circulation des énergies se modifie, la posture de yoga devenant une posture lettre.

* * *

ECRIRE UN MANDALA

Les chakras sont figurés par des lotus. On parle ainsi du « lotus du cœur », ou du « lotus aux mille pétales », situé au sommet du crâne.

Pareillement, il est possible, avec les lettres des mots clefs, de former des mandalas.

LE MANDALA DU COEUR

« Kundalini, dans le cœur, rayonne des mille feux de l'aurore » (Muktananda).

Kundalini, l'énergie universelle d'amour, a un siège dans le cœur.

Le centre du mandala du cœur sera donc le disque du soleil de l'aurore, la lumière qui n'éblouit pas.

Du soleil se déploient quatre pétales, les quatre pétales de la PAIX, et sur chacun des pétales, une des lettres du mot PAIX.

La fleur, que va former le mandala est un lotus, ou une rose.

Le mot étant écrit, lettre à lettre, au-delà des quatre pétales du mot PAIX se déploient, du disque du soleil, les cinq pétales de l'AMOUR.

Jusqu'ici, les mots s'écrivaient à la verticale. Dans les mandalas, le centre (le disque du soleil), les pétales et les lettres sur les pétales sont à l'horizontale.

Au-delà des mots PAIX et AMOUR, se déploient sept pétales, les sept pétales du BONHEUR.

Et pour terminer, les dix pétales de la PROTECTION (lettres rouges comme le feu).

Dans cette alchimie spirituelle, tout ce qui est décrit l'est à titre indicatif: le centre du mandala du cœur peut être un diamant, ou une pierre précieuse, et les lettres, qui s'écrivent d'abord à l'horizontale, peuvent apparaître beaucoup plus petites, et à la verticale, et les pétales peuvent s'incliner, comme une fleur qui se fane... Si c'est le cas, n'y voyez rien de négatif, au contraire: le but du yoga est de recentrer les énergies, et les pétales, dans la représentation symbolique des chakras, sont des énergies.

Le mandala proposé se compose des mots PAIX, AMOUR, BONHEUR, PROTECTION: la répétition mentale en est harmonieuse.

Le mot JOIE pourrait venir en premier, mais prononcer JOIE - AMOUR n'est pas euphonique, au moins pour ce qui concerne la langue française.

LE MANDALA DE L'ESPRIT

Kundalini, énergie universelle de sagesse, a également un siège dans la tête.

Le centre du mandala, qui occupera tout ou partie du crâne, est un disque de lumière blanche (lunaire), ou un diamant... , au centre du cerveau, ou plus exactement au milieu du crâne, comme si le crâne était vide, remplacé par l'espace, le ciel, le silence du ciel.

Sur la première rangée de pétales on écrit le mot PAIX,
sur la deuxième le mot AMOUR,
sur la troisième le mot SAGESSE,
et sur la quatrième le mot PROTECTION.
(Soit 26 lettres en tout, comme le mandala du cœur).

UN MANDALA POUR LA SANTE DU CORPS

Un mandala pour la santé du corps peut se créer au milieu du ventre.

Au centre, un disque de lumière blanche ou solaire...

Les mots clefs de base : SANTE, JEUNESSE, ENERGIE, LONGEVITE, PROTECTION.

Bien que le mot JEUNESSE compte une lettre de plus que le mot ENERGIE, on le place avant, pour des raisons d'euphonie.

UN MANDALA POUR LA SCOLARITE

Une fleur blanche dans le cerveau, et sur les pétales : PROGRES, MEMOIRE, INTELLIGENCE, PROTECTION.

On peut aussi ajouter le mot CONCENTRATION...

Le mot PROTECTION vient toujours en dernier.

* * *

Un mandala peut se faire dans une posture de yoga.

On peut aussi le retrouver le soir, pour s'endormir, et le matin au réveil.

* * *

YOGA DES LETTRES MINUSCULES

Il existe à l'évidence de nombreuses façons de représenter les lettres minuscules avec le corps. Elles sont ici codifiées de manière à former un ensemble complet d'exercices physiques, inspirés principalement du hatha yoga, avec des postures inversées, des étirements, des postures d'équilibre..., et dans certains cas, des postures offrant de nombreuses variantes.

Comparées aux lettres majuscules, elles n'ont pas le même usage. On peut les utiliser pour écrire des mots, mais à la pratique, elles servent davantage à entretenir le corps, compenser les mauvaises positions de la colonne vertébrale, entretenir la souplesse... Et s'il s'agit d'adultes, il est possible d'y ajouter des exercices respiratoires propres au hatha yoga, et en harmonie avec les effets de la posture.

* * *

LA LETTRE α



Comme en hatha yoga, on commence toujours une posture du côté droit. (Dans le yoga des lettres majuscules, où la posture ne se prend qu'une seule fois, on ne tient pas compte de ce principe).

Dans la position de base, la jambe gauche s'étire au maximum vers l'arrière, le genou posé au sol.

La jambe droite est fléchie à angle droit.

Le tronc et la tête correspondent au corps de la lettre.

Les mains sont posées au sol, voire les coudes, et selon la souplesse, la tête aussi touche le sol.

De cette position, le corps peut s'étirer toujours plus vers l'avant :



Dans la continuité de la posture, le bras droit passe de l'autre côté de la jambe droite, puis l'épaule, et même la tête et une partie du tronc, la jambe droite s'allongeant pour permettre le passage :



On fait ensuite la posture du côté gauche.

On peut aussi faire à droite et à gauche ce qui correspond au premier dessin, puis à droite et à gauche le deuxième, etc. Pensez que c'est un jeu.

Une posture se tient tant qu'elle est agréable. Les enfants passent assez rapidement d'une posture à l'autre.

Techniquement, la position de la jambe en arrière permet d'étirer la colonne vertébrale vers le bas.

Avant de se pencher en avant, monter les bras pour étirer la colonne vers le haut, et maintenir cet étirement pendant la flexion du tronc.

On protège ainsi les lombaires.

Une flexion du tronc vers l'avant se fait toujours sur les expirs, une flexion du tronc vers l'arrière se fait toujours sur les inspirs. L'inverse empêche la plénitude du mouvement.

Toutes les respirations se font par le nez.

Si l'on considère la phase deux (le deuxième croquis), l'étirement peut aller jusqu'à s'allonger complètement sur le ventre. Cette posture est relaxante. Le genou de la jambe fléchie est placé plus ou moins haut :



De la position de départ, on peut rechercher une posture de compression abdominale intense et facile à réaliser : le bras et le tronc passent de l'autre côté de la jambe droite, à l'extérieur. On laisse le tronc s'écraser sur la cuisse :



LA LETTRE *l*



Fléchir la jambe gauche, le pied à plat ou retourné.
La jambe droite est allongée au maximum.
On pourrait la fléchir ainsi pour mieux représenter
la lettre *l*, mais ce n'est pas confortable.



Ayant placé les jambes,
on se redresse,

on s'étire vers le haut,
les mains se croisent,

la tête fait une torsion vers la droite, puis le tronc (une torsion
s'effectue sur les expirs),

et la main droite entraîne le bras gauche vers la droite, pour for-
mer la boucle.

Le plus important, dans cette posture, est la torsion de la colonne
vertébrale.

Selon la souplesse, on est plus ou moins assis sur le talon de la
jambe fléchie.

On fait ensuite la posture du côté gauche; et l'on recommence
deux ou trois fois, tant que c'est agréable...

LA LETTRE C



Les jambes s'étirent au maximum.

Ensuite on redresse le tronc, tout en projetant le bas du dos vers l'avant et vers le bas.

A l'inspir, on monte les bras, en étirant la colonne vers le haut.

Les bras se tendent et le haut du dos se renverse en arrière, mais penser d'abord à projeter le tronc vers le haut et vers l'avant.

Il n'est pas nécessaire de tendre les bras : fléchis, les coudes en arrière, la posture est plus facile et tout aussi efficace.

On profite de cette posture pour ouvrir la cage thoracique au maximum en accentuant les inspirs.

Au début, si maintenir la jambe avant tendue est difficile, on la fléchit légèrement, ou à angle droit.

LA LETTRE d

La posture-lettre d minuscule est l'occasion de pratiquer de multiples postures inversées, allant de la demie-chandelle à la charrue, et de multiples variantes.



La lettre d comme la chandelle ou la demie-chandelle

LA LETTRE e



La jambe droite en avant ;
les doigts croisés,
le bras gauche va vers l'avant et vers la droite.

LA LETTRE f



Les lettres *f*, *g*, *y* et *z* sont l'occasion de faire des postures d'équilibre sur une jambe.

Dans ces postures, on commence toujours par placer les bras, avant de poser le pied droit sur le pied gauche, ou plus haut sur la jambe.

Dans la lettre *f*, les mains sont placées contre les reins (l'énergie se rassemble où sont posées les mains). On fait ensuite la posture en inversant la position des jambes.

LA LETTRE g

Les doigts croisés, faire la boucle avec les bras en prenant soin de bien relâcher les épaules.

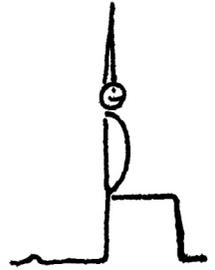


LA LETTRE h

A partir des bras, extension de la colonne vers le haut.

Le bout des doigts en contact, pouces croisés, ce qui donne un appui pour l'étirement.

Dans cette posture, il est possible également de renverser la tête en arrière.



LA LETTRE i

Dans ce dessin, les paumes sont à plat au sol, doigts pointés vers les genoux. Si nécessaire, inverser la position des mains, doigts pointés vers l'avant.

Toujours prendre soin d'étirer la colonne vers le haut, ainsi que la tête et le cou.

Le haut du thorax est donc projeté vers l'avant et vers le haut.

La tête peut se renverser en arrière.

Les bras sont à la verticale des épaules.



LA LETTRE j

Les mains sont rapprochées, le bout des doigts en contact.

Les pouces peuvent se croiser.



LA LETTRE k

Les doigts, légèrement croisés, entourent le genou droit.

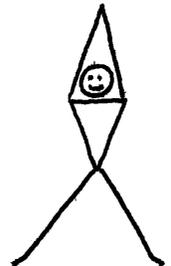
Le croisement des doigts, cependant, doit permettre l'étirement de la colonne vers le haut et le dégagement de la cage thoracique.



LA LETTRE l

Dans cette posture, il est important de verrouiller les genoux, les jambes parfaitement tendues.

Les bras le plus haut possible, bouts des doigts en contact, pouces croisés, la colonne s'étire, et le bassin se bascule vers l'avant.

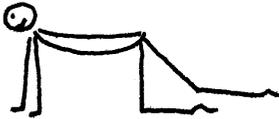


LA LETTRE \mathfrak{m}



Ecrire la lettre \mathfrak{m} avec le corps peut servir d'étirement, selon que l'on allonge plus ou moins les bras et les jambes.

LA LETTRE \mathfrak{n}



Pour augmenter l'étirement dans la lettre \mathfrak{n} (tout comme dans la lettre \mathfrak{m}), on fléchit le bras d'appui, comme pour aller poser la poitrine au sol.

LA LETTRE \mathfrak{o}



Dans la posture de la lettre \mathfrak{o} , qui correspond ici à la posture du cobra royal, garder le ventre au sol, ou le bas-ventre.

Pour certains, bien sûr, cette posture ne présente aucune difficulté, et les pieds touchent la tête.

Les bras sont tendus ou fléchis, selon que l'on se projette plus ou moins vers l'arrière.

La posture de l'arc également peut représenter la lettre \mathfrak{o} minuscule, soit la posture correspondant à la lettre O majuscule.



Et parmi les variantes de l'arc : prendre la posture en croisant les pieds, la main gauche tenant alors le pied droit, et la main droite le pied gauche ;

ou croiser les mains ;

ou croiser les mains et les pieds.

LA LETTRE ρ

Se tenir debout, et remonter le coude du bras droit, dans le dos, le plus haut possible.

Le bras gauche va vers le bas, les mains peuvent faire le mudra :



LA LETTRE φ

Se tenir debout et former une boucle avec les bras, les doigts croisés, représente la lettre φ .

Les épaules sont relâchées.



LA LETTRE \mathcal{r}



Dans cette posture-lettre, on soulève le bassin le plus haut possible.

La lettre \mathcal{r} peut être aussi l'occasion de faire la posture du pont :



LA LETTRE \mathcal{s}

Ici, la lettre \mathcal{s} est essentiellement figurée par la position des jambes.

On peut descendre jusqu'à s'asseoir sur les pieds.

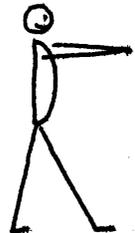
Les mains se joignent au niveau de la poitrine.



LA LETTRE \mathcal{t}

Avancer le pied droit.

Les épaules relâchées, tendre les bras le plus loin possible devant soi, bouts des doigts en contact, les pouces croisés.



LA LETTRE ω

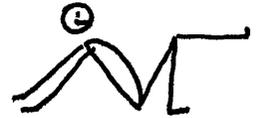


ou jambes tendues

Prendre soin de bien plaquer la nuque au sol, et tout le dos.

LA LETTRE ψ

Une jambe est posée sur le genou de l'autre.
Projeter la poitrine vers le haut et vers l'avant.



LA LETTRE ω

Les lettres ψ et ω sont plus ou moins figurées par la posture de la demie-sauterelle :



Le menton, le cou et la poitrine en contact avec le sol,
et les mains au niveau des hanches,
replier la jambe gauche en soulevant le bassin,
monter la jambe droite,

et placer le pied gauche au-dessus du genou droit, en soutien de la jambe droite.

La posture de la demie-sauterelle peut aussi se prendre en commençant à quatre pattes :

placer le pied gauche au-dessus du genou droit,



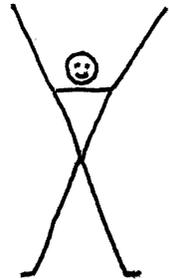
puis fléchir les bras, et descendre poser la poitrine au sol, et le menton.

Le bassin ne touche pas le sol.

LA LETTRE ∞

Commencer par écarter les jambes.

Monter les bras en faisant un cercle allant du bas vers le haut, et de l'intérieur vers l'extérieur, produit un blocage articulaire permettant de tenir la posture sans effort.



LA LETTRE y

Les mains jointes, les pouces peuvent se croiser ; monter les coudes jusqu'à hauteur des épaules.

Les avant-bras se touchent.



LA LETTRE *z*

Monter les bras, paumes jointes.
Fléchir les coudes en arrière,
puis la tête.



* * *

Une lettre fait partie d'un mot, contenu dans une phrase, un texte, un livre.

Ce mot, cette phrase... est une énergie.

La phrase, le mot, et la lettre finalement doivent laisser le libre passage à cette énergie.

Le corps contient toutes les lettres :

figurer avec le corps une lettre que le corps contient en lui, favorise la circulation des énergies.

L'énergie qui circule partout dans le corps est le prâna, qui vient du soleil, et entre en nous sous forme de lumière blanche en même temps que l'air.

Il n'est pas nécessaire, dans une posture lettre minuscule, de relier l'exercice à l'écriture d'un mot, mais l'on peut se concentrer sur la circulation du prâna : la lumière blanche, tournant sur elle-même de gauche à droite, entre par les narines en même temps que l'air, et se diffuse...

Certaines postures agissent plus particulièrement sur tel ou tel circuit, ou méridien, ou dans telle ou telle région du corps...

* * *

Intégrées à une séance de hatha yoga, les postures lettres majuscules et minuscules se pratiquent de préférence au début.

LA DANSE DES LETTRES

L'ALPHABET DES LETTRES CURSIVES MAJUSCULES

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Représenter avec le corps les lettres cursives majuscules est impossible, à moins de les figurer dans la continuité d'un mouvement, donc une danse.

On tourne sur soi-même, de gauche à droite, en faisant quatre pas :

- au départ, les pieds sont joints ;
- le pied droit s'ouvre à droite, d'un quart de cercle, puis le pied gauche rejoint le pied droit et l'on fait ainsi jusqu'à retrouver la position de départ,
- et pendant que le corps fait ce cercle sur lui-même on dessine la lettre, exactement dans le sens de son écriture, avec les mains jointes, le bout des doigts en contact.

Pour le dessin de la lettre *A*, on commence en bas à gauche, les mains placées vers la hanche, le haut de la lettre *A* correspond au sommet de la tête, les mains descendent ensuite vers la hanche droite, et pour la courbe du milieu, elle se dessine au niveau du cœur.

Pour la lettre *Z*, on commence le dessin au niveau de la tête, le bas de la lettre est au niveau du ventre, et la courbe centrale au niveau du cœur.

Le dessin d'une lettre cursive majuscule englobe le tronc et la tête, soit le circuit de Kundalini.

Avec ces lettres, on écrit des mots clefs : *PAIX, AMOUR...*

Un des effets de ce yoga est une élévation de la conscience, et une profonde sérénité.

Les lettres du mot amour véhiculent l'amour, et en dernière analyse, elles sont l'amour lui-même.

S'asseoir, et dessiner avec les mains, ou une seule, au niveau du cœur, en lettres cursives majuscules, un mot clef en rapport avec le cœur, ou au niveau de la tête, un mot-clef en rapport avec les qualités de l'esprit, ou au niveau de la gorge les mots silence, vérité..., n'est pas anodin.

Le yoga des lettres cursives majuscules est en relation avec l'énergie de Kundalini, l'énergie universelle de sagesse et d'amour.

« Comprendre les pouvoirs des lettres est atteindre tout. »

(Muktananda)

* * *

Nous avons vu, dans une première approche, ce qui peut être dit du yoga des lettres.

Il en existe d'autres aspects, d'autres usages, pour soi-même, des enfants, des adultes.

Si vous êtes intéressés par des stages ou une formation, qui comprennent également le yoga appelé « Divertissement d'un tigre », et fondé sur les dix postures de base du hatha yoga...

pour tout contact et informations : jn.ferreux@gmail.com

Achévé d'imprimer sur les presses
de l'imprimerie Grand Large
www.grandlargeimprimerie.com

octobre 2013