

***Brahma, Vishnou et Shiva Granthi* – les trois facettes qui nous habitent (2/3)**

Brahma *granthi* correspondant à l'espace abdominal que nous avons abordé dans notre dernier article est en lien avec le règne animal. Cette base qui réunit sur le plan énergétique les trois premiers chakra correspond à notre **vitalité**.

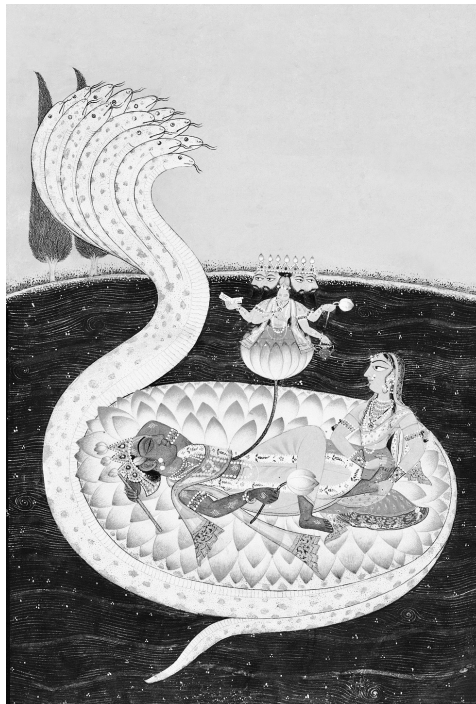
Si ce nœud correspondant à certains besoins physiques et psychiques est « en ordre », nous sommes capable de nous construire au-delà du monde matériel et de mieux comprendre les autres et le monde afin de **nous accomplir pleinement**. Lors de chaque étape de vie, il sera probablement à nouveau nécessaire de revenir vers Brahma *granthi* pour réajuster son fonctionnement, ce n'est pas quelque chose qu'on peut régler et mettre en ordre une fois pour toute...

Vishnou *granthi*

Dans ce 2^{ème} article, nous allons maintenant explorer et expérimenter Vishnou *granthi* qui répond à l'espace du cœur.

Vishnou est le dieu conservateur de l'univers. Il y a différentes représentations, mais nous aimons particulièrement celle où Vishnou repose sur un serpent sans fin : Ananta. C'est sur ce « serpent à mille têtes » que Vishnu se repose et médite entre deux *kalpa*¹, c'est-à-

dire après la dissolution d'un univers ancien (provoqué par Shiva). Dans son rêve, il prépare un nouveau cycle de vie. Ce principe régénérateur est le cycle perpétuel de l'Univers s'auto-générant et s'autodétruisant, cycle infini et complet des énergies manifestées et non manifestées, cosmiques et extra-cosmiques. À son réveil, un lotus émerge de son nombril d'où sort Brahma pour créer un nouvel univers.



C'est le symbole du Nidrâ-Yoga, Vishnou se rêve et avec Brahma, ils créent un nouveau cycle du monde...

Si l'espace abdominal avec Brahma *granthi* correspond à l'état de veille, Vishnou *granthi* est en lien avec l'état de rêve.

Les avatars de Vishnou

Vishnou est une divinité solaire qui combat pour le bien et descend sur terre pour aider l'humanité. Il a pour mission de préserver l'ordre du monde. Lorsque ce dernier est perturbé, Vishnou s'incarne pour descendre sur terre sous forme de différents avatars – incarnations divines.

Plusieurs de ces incarnations nous sont bien connues dans la philosophie et les postures de yoga.

Matsya - le poisson qui sauva le monde du déluge et qui récupéra les quatre Védas au fond de l'océan.

Kûrma - la tortue, elle souleva le Mont Mandara au milieu de l'océan avec sa carapace pour que les divinités puissent s'asseoir dessus et ainsi récupérer le nectar de l'immortalité.

Krishna : C'est l'avatar de Vishnou le plus populaire. Il est quasiment considéré comme un dieu à part entière par certains hindous. Krishna apparaît dans le Mahâbhârata et plus particulièrement dans la Bhagavad Gîta, aux côtés des Pândava dans leur lutte contre les Kaurava.

Narasimha - l'homme-lion : Il débarrassa le monde du démon Hiranyakashipu. Il ne pouvait être tué ni par un homme, ni par un animal. C'est donc sous une forme mi-humaine, mi-animale que Vishnou se manifeste.

Bouddha - fondateur du bouddhisme : Les hindous considèrent Siddharta Gautama comme le neuvième avatar. Vishnou prend ici le

¹ Grand cycle cosmologique de la création, où l'Univers matériel est créé, se dégrade et est annihilé. En mythologie : Période cosmologique d'un jour de Brahmâ, durée d'une création de l'Univers, valant 100 grandes ères (env. 4/32 milliard d'années). Traduction Dictionnaire sanskrit-français,

rôle de professeur. Bien que très différent de l'enseignement des brahmanes, le Bouddhisme a été intégré par les hindous comme une part de leur culture. Bouddha « l'illuminé ou l'éveillé » est généralement représenté en couleur dorée, avec des grands lobes d'oreilles, les yeux mi-clos et vêtu de vêtements oranges. Il enseigne, notamment, comment faire cesser les souffrances.

L'espace du cœur

Vishnou *granthi* est associé à notre espace thoracique, le centre de notre corps, l'espace du cœur. Ce centre énergétique *anahata chakra* est localisé comme une sorte de pivot entre le haut et le bas, le lieu où les choses sont censées s'équilibrer. Dans la conception occidentale, le cœur est essentiellement **le siège des sensations, des émotions ou des sentiments**, devenant parfois synonyme de bonté et de charité. Ce n'est que dans une acceptation vieillie qu'on peut l'entendre comme siège de la conscience ou de l'âme. Dans une conception plus spirituelle, le cœur est avant tout le siège de **l'intuition** qui perçoit les essences, dévoile les symboles, pénètre le sens de la vie, sans passer par l'analyse.

Quelques « défauts » sont encore associés au dysfonctionnement de cet espace du cœur : anxiété, indécision, regret, excès d'attachement, voire égoïsme subtil lorsque l'individu confond le Soi universel, dont le cœur est le symbole, avec les satisfactions de son petit moi, sous couleur d'altruisme.

L'emblème choisi pour *anahata* – deux triangles isocèles, entremêlés – exprime cette fonction de rencontre assumée entre les énergies vitales d'en bas et les énergies proprement spirituelles des centres supérieurs. A ce carrefour doit être tranché le **nœud de l'individualité**². Nous sommes interpellé pour transcender la relation avec le « petit moi », clarifier les relations avec les autres et expérimenter la relation avec le Tout Autre.



Amour – compassion – joie – équanimité

Le Yoga-Sûtra I.33 de Patañjali, très proche de l'enseignement bouddhiste parle des émotions et des sentiments qui habitent cet espace du cœur.

maitrî – karunâ – muditâ – upekshânâm sukha – dukha – punya – apunya – vishayânâm bhâvanâth – citta – prasâdanam

L'amitié, la compassion, la joie clarifie et apaisent le mental ; ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur, vis-à-vis de ce qui nous fait du bien comme vis-

à-vis de ce qui nous fait mal.³

Patañjali nous recommande l'exercice de la concentration sur l'essentiel. Les buts du yoga changent, se transforment au cours du temps. La réalisation des objectifs, même mineurs nous aident dans le dépassement des obstacles et nourrissent la motivation.

Mais pour déloger d'une manière fondamentale les obstacles sur le chemin du yoga, **la clarté progressive du mental** – *prasâdana* est essentielle, mais celle-ci ne peut surgir que lorsque l'attachement intérieur aux objectifs se dissout. Patañjali affirme que cette clarté se fait en cultivant ces quatre *bhâvana* : amour – *maitrî*, compassion – *karunâ*, joie – *muditâ* et équanimité – *upekshâ*.

Un *bhâvana* est quelque chose qui produit, fait apparaître ou crée quelque chose. Les *bhâvana* mentionnés dans le YS I.33 permettent l'apparition de la clarté du mental. Il ne s'agit pas à proprement parler de faire quelque chose, mais de cultiver, de **laisser être**. Il nous est demandé de nous y engager de tout cœur, corps et âme... La dispersion du mental cessera et la clarté surgira lorsque l'énergie fondamentale peut se détacher de l'identité de l'égo.⁴

Ce sûttra est en relation étroite avec les aphorismes YS III.23, 25 et 35 qui repartent du *samyama* sur l'amitié et le cœur.⁵

³ Traduction de Françoise Mazet

⁴ Traduction libre des commentaires de Eckard Wolz-Gottwald : Die Yoga-Sutra im Alltag leben, Via Nova Verlag, 2014

⁵ *Samyama* signifie combiner la concentration (fixation sur un objet), la méditation

² Adapté de Pierre Feuga : Tantrisme, pratique, art, rituel, Ed. Dangles, 2010, pp. 133-137

Le développement psychique et les besoins affectifs

En se référant à nouveau à la pyramide de Maslow (cf. article précédent), nous pourrions dire que les obstacles que nous devons surmonter dans cet espace sont liés aux **besoins d'appartenance et d'amour**, d'une part, et les **besoins de reconnaissance et d'estime**, d'autre part.

Comment est-ce que je me sens appartenir à un groupe, quelle est l'importance de mon statut ? Est-ce que je me sens écouté et aimé ?

Est-ce que je me sens utile, quelle est ma valeur, suis-je respecté et reconnu par les autres ?

Voici quelques questions importantes que nous avons à nous poser pour être au clair dans cet espace du cœur, lié à l'affectif.

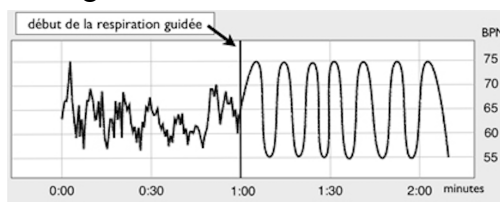
Il est aussi intéressant de constater que dans le système du yoga *anahata chakra* ou Vishnou *granthi* correspond aux **organes de la peau et de la main et le sens du toucher**. La peau est essentielle dans le contact du nouveau-né avec la mère au tout début de la vie, et plus tard avec les êtres qui nous sont chers. La peau respire, à l'image du système respiratoire qui se situe dans cet espace thoracique, elle est perméable, poreuse. A travers la peau et les mains, nous sommes touchés au sens propre et figuré...

Nous aussi, en tant qu'êtres, nous recevons et donnons dans nos relations. Les

échanges, la communication, entre l'intérieur et l'extérieur, sont vitaux, à l'image du règne végétal, associé à Vishnou *granthi*. *Anahata chakra* est associé à **l'élément air**.

La cohérence cardiaque

La science occidentale s'est plus particulièrement penchée sur le cœur depuis les années 50 pour révéler ce que les yogi savaient probablement depuis de millénaires. Le cœur, au centre de l'espace thoracique, n'est pas un organe indépendant. Il permet de synchroniser les autres rythmes physiologiques. Il apporte de la stabilité au cerveau limbique ou émotionnel et permet au cerveau cognitif d'être plus précis avec des idées claires. Le cœur stabilise le système nerveux autonome (sympathique / parasympathique) et permet aussi une meilleure régulation du taux de sucre.



La cohérence cardiaque, apparue aux USA⁶ dans les années 90 et diffusée en France/Suisse par David Servan-Schreiber, est inspirée du *prânâyâma* ou exercices respiratoires / énergétiques du yoga. La cohérence cardiaque fait appel à la capacité du cœur à accélérer ou à ralentir son rythme sous l'effet de l'environnement, de nos émotions, de nos pensées.

Dans un premier temps, on apprend « tout simplement » à **se concentrer** sur la sensa-

tion de la respiration dans les narines ou le mouvement de la respiration dans le centre de la poitrine. Lorsqu'on prend conscience que le mental divague, on le ramène avec bienveillance vers l'objet de concentration. Dans un 2^{ème} temps, est introduit une fréquence respiratoire qui permet **un état d'harmonie des fonctions vitales**. Cœur et respiration travaillent de concert dans cet espace thoracique.

Progressivement, **l'inspiration et l'expiration sont égalisées** sur 5-6 secondes.

De nombreuses applications mobiles vous aideront à trouver ce rythme si le comptage régulier intérieur ne vous est pas accessible.

« **L'ordonnance 3 – 6 – 5** » signifie : s'installer 3x par jour, respirer 6x par minutes et ceci pendant 5 minutes.

En Occident, cet exercice est avant tout utilisée pour gérer le stress, baisser le cortisol, augmenter la DHEA et les ondes alpha dans le cerveau, etc. A plus long terme, les médecins ont constaté une diminution de l'anxiété et de la dépression, l'amélioration de la concentration et de l'attention, ainsi que la diminution de l'hypertension artérielle...

On peut se demander pourquoi les médecins ne prescrivent pas plus souvent le yoga ? Bonne pratique avec Vishnou *granthi* !

Eveline Waas Bidaux
www.yoga-et-coaching.ch

Prochain atelier de
Nidrâ et Vishnou Granthi
à Yoga7, Genève
Samedi, le 24.2.2018 de 9 à 12h

(attention continue) et la contemplation (révélation de la conscience à elle-même). La pratique du *samyama* sur un « objet » permet de le voir tel qu'il est, non coloré par les concepts de la pensée, la mémoire, ...

⁶ Dr. David O'Hare, notamment.