

SHAVASANA



Son nom signifie « posture du cadavre ». En sanskrit, *shava* est le cadavre, et *āsana* est la posture (originellement, le terme désigne le siège ou l'assise).

Parfois, les textes anciens la désignent sous le nom de *mritāsana*, la « posture du mort ». Mais aujourd'hui, rares sont les professeurs qui la désignent sous son nom français : on lui préfère généralement son nom sanskrit, qui se prononce comme il est écrit ici, *shavaāsana* (la barre au-dessus du deuxième a indique une voyelle longue en sanskrit).

Les origines de Shavāsana :



Nous sommes au tournant du 2^e millénaire avant notre ère, et certains initiés des sectes tantriques pratiquent le *shava sādhanā*.

Ce rite vise à acquérir des pouvoirs occultes ou à libérer son âme des cycles des renaissances ; en voici le programme. Une nuit de nouvelle lune, l'adepte se rend seul sur un terrain de crémation afin d'y choisir un cadavre. Celui-ci doit être frais, entier, non endommagé, et cetera : les textes regorgent de prescriptions pour sélectionner le cadavre le plus propice, selon sa caste, son genre, son âge ou encore la raison de sa mort. Une fois le cadavre parfait trouvé, l'adepte le tourne vers le Nord puis s'installe à califourchon sur son dos, sur lequel il dessine des motifs géométriques (un *yantra*) en récitant des *mantras*.

Et soudain, le macchabée s'anime. C'est ici que tout se joue : l'initié ne doit manifester aucun signe de peur, au risque d'y laisser sa vie. Délicatement, le cadavre tourne la tête vers le pratiquant. Il lui demande (et lui octroie) ce qu'il désire : généralement, ce sont des pouvoirs occultes.

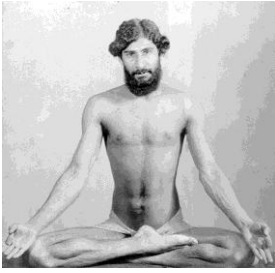
Shavāsana, pour ces tantriques, signifiait littéralement « avoir pour siège un cadavre ».

Un peu plus tard dans l'histoire, il ne s'agit plus de s'asseoir sur un cadavre, mais de s'asseoir comme un cadavre, c'est-à-dire faire le mort. Mimer un cadavre est alors l'un des *samketa*, techniques ésotériques dévoilées par Shiva pour pratiquer le *laya yoga* (le yoga par la méthode de dissolution).

Arrive ensuite le *hatha yoga*, la "voie de l'effort". Nous sommes aux alentours du 14^e -15^e siècle et les *āsanas* gagnent en importance : sont désormais considérés comme *āsanas* tous types de postures, et non plus seulement des postures assises. De nombreuses techniques venues d'autres traditions sont alors récupérées par les *hatha yogis* et incluses dans la rubrique des *āsanas* : la technique du cadavre, développée dans le *laya yoga* en fait partie.

Avec le *hatha yoga*, elle devient *shavāsana*, une posture de relaxation en décubitus dorsal (en médecine le terme *décubitus* décrit un corps allongé à l'horizontale). Le but n'est plus de ramener son âme à la source du Tout, mais de régénérer le corps et le mental pour poursuivre la quête spirituelle dans de bonnes conditions. La *Hatha Pradīpikā*, célèbre traité du 15^e siècle, décrit *shavāsana* comme la posture qui élimine la fatigue et repose l'esprit. Les *hatha yogis* cherchent à maintenir leur corps sain et fort, à en faire un "corps de diamant", véhicule vers la libération. Une posture de régénération telle que *shavāsana* peut donc aider dans leur quête de Libération.

Shavasāna était-il déjà pratiqué en fin de séance, pour reposer le corps après une série de postures ? C'est peu probable. Nous savons peu de choses sur la façon dont les postures étaient pratiquées il y a 500 ans, mais il semble qu'elles n'étaient pas enchaînées comme nous le faisons aujourd'hui.



C'est peut-être à un maître du début du 20^e siècle que nous devons notre actuel rituel de fin de séance : l'incontournable repos en *shavāsana*, qui permet d'intégrer et de digérer les bienfaits des postures précédentes. Ce maître s'appelle Yogendra, et il est considéré par certains historiens comme le premier professeur "moderne" de *hatha yoga*. Les techniques du yoga sont orientées non plus vers la libération du cycle des renaissances, mais vers l'amélioration de la vie quotidienne : il s'agit de maintenir le corps en bonne forme ou de soulager le stress de la vie quotidienne. Dans les années 1920, les postures peuvent être pratiquées pour elles-mêmes, et non plus comme un préalable à la méditation. La santé devient un but en soi dans la pratique du yoga, les postures et respirations sont un moyen de la maintenir. Les séances de *hatha yoga* conçues par Yogendra ne se terminent pas dans une posture assise pour méditer, mais dans une posture couchée pour se revitaliser : *shavāsana*.

De nos jours, *shavāsana* termine en beauté une séance d'*āsanas* !

Nous vivons dans une société qui prône le mouvement. Il faut toujours bouger, penser, se connecter, aller plus vite... Et lorsque nous arrivons sur le tapis pour pratiquer, ce rythme de vie qui nous est souvent imposé a bien du mal à nous quitter. Lorsque le professeur de yoga annonce la posture ultime : *shavāsana*, certains se sentent désemparés.

La pratique des *āsanas* est à l'origine faite pour préparer son corps à rester en posture immobile un long moment, pour méditer. Comment arriver à la méditation s'il nous est déjà impossible de rester allongé et de se relaxer ? *Shavasana* est enfin le moment qui nous rapproche le plus de la méditation, on se calme, on se détend, on observe sa respiration.

Une pratique sans *shavāsana* est incomplète, c'est en effet le point culminant où tout ce qui a été pratiqué avant, se met en place dans le corps. Une pratique sans *shavāsana*, c'est un cours de gymnastique, la gymnastique c'est très bien aussi, mais ce n'est pas du yoga. Cette posture Aide à rassembler toute la séance de yoga dans le dernier acte conscient de relaxation de notre esprit, de nos émotions et de notre corps.

Que faire pendant *shavāsana* ?

Les professeurs du Bouquet de la Forêt nous guident durant *shavāsana*, mais si vous pratiquez seul à la maison, devenez un simple témoin. Ne maîtrisez ni ne contrôlez quoi que ce soit. Observez simplement votre corps qui s'alourdit dans le sol, qui se repose et qui se détend. Vous pouvez observer chaque partie de votre corps et vous pouvez constater que les rythmes du cœur, des pensées et du souffle ralentissent.

Avantages de la pratique de *shavāsana* :

- **Amène le corps dans un état méditatif** - le corps se détend et entre dans un état méditatif profond, qui à son tour aide à restaurer les cellules et les tissus et soulage le stress du corps et de l'esprit.
- **Réduit la tension artérielle et l'anxiété** - à mesure que votre corps se calme, votre tension artérielle diminue également, ce qui vous aide à détendre votre cœur. En conséquence, vous contrôlez votre anxiété et vos émotions.
- **Améliore la concentration et la mémoire** - l'effet direct de la méditation est la concentration. Lorsque vous vous concentrez sur chaque zone de votre corps lorsque vous êtes dans *shavāsana*, votre esprit améliore automatiquement votre concentration et votre mémoire.

- **Avantages énergétiques** - Le prana circule librement quand il y a de la détente. C'est en partie pour cette raison que nous essayons de nous détendre autant que possible dans chaque asana et de libérer tous les muscles qui n'ont pas besoin de tenir la posture. Dans shavasana, où aucun muscle n'est nécessaire pour tenir la pose, l'énergie peut se déplacer et se développer dans tout le corps naturellement. Toutes les énergies avec lesquelles nous travaillons activement par le biais de la pratique des asanas peuvent s'approfondir et s'harmoniser dans un champ unifié. Les effets de la pratique s'impriment dans le corps subtil. Ce flux libre de prana, combiné à la relaxation et à une prise de conscience holistique de tout le corps, crée une occasion unique d'aller au-delà du corps physique. Nous pouvons sentir les limites du corps se dissoudre dans un champ de conscience.
- **Avantages mentaux et émotionnels** - Shavasana est un moment propice pour intégrer les résultats de la pratique du yoga en se donnant le temps nécessaire pour que les idées et les changements s'emprennent dans le subconscient. Ce processus est nécessaire si nous voulons une transformation durable. Peu importe combien nous comprenons intellectuellement, peu importe combien nous essayons de réparer les choses au niveau de la conscience, le seul moyen de changer notre réalité est de changer notre esprit à un niveau beaucoup plus profond.

Rappelez-vous que le corps stocke les souvenirs et les émotions dans sa structure physique, en particulier dans les fascias. Lorsque nous pratiquons des asanas, de nombreuses tensions et énergies bloquées sont libérées. Shavasana leur permet d'être libérées complètement. Assistez-y en témoin et laissez-les partir !

Shavasana peut également améliorer votre méditation et votre pratique de yoga Nidra, en particulier si vous avez tendance à la somnolence. Dans shavasana, nous apprenons à nous détendre tout en restant pleinement alertes, même en étant couchés. Cela aide à aller dans des états plus profonds tout en maintenant une grande clarté.

Pourquoi sortir de la pratique en roulant sur le côté droit après avoir terminé Shavasana ?

- **Physiologique** : Le cœur est du côté gauche de votre corps. Lorsque vous roulez sur le côté droit, votre cœur reste ouvert et sans pression. Votre cœur reste également au-dessus des organes de votre côté droit, prenant un poids minimal sur lui-même. Cela signifie moins de stress. La pause sur le côté droit permet à votre tension artérielle naturelle d'atteindre son homéostasie (*capacité du système à maintenir l'équilibre intérieur*) potentielle.
- **Canaux d'énergie** : Rouler sur le côté droit maintient votre «ida nadi» (*l'un des principaux canaux du «prana», qui signifie «force vitale» correspondant à l'énergie de refroidissement*) actif et aide à garder votre corps calme, en position debout et en position assise.

J'espère que cette chronique vous permettra de vivre plus profondément shavasana.

Bonne pratique à tous les yogis du Bouquet de la Forêt !

NAMASTE !