

# VINYĀSA KRAMA, L'ART DE S'ENGAGER

par Marie-Françoise GARCIA, formatrice de l'IFY



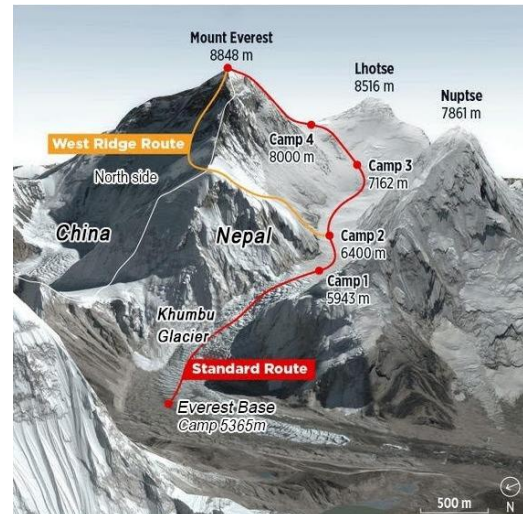
Suite à 2 we de post-formation sur la notion de VINYĀSA KRAMA à ANGOULÊME.

## 1. VINYĀSA KRAMA<sup>1</sup>, une stratégie de réussite.

Cette attitude méthodique est l'art de découper intelligemment une difficulté pour s'y préparer, la dépasser, la sublimer. C'est l'art et la façon de s'engager. « *Celui qui a déplacé une montagne a commencé par déplacer de petites pierres.* » Confucius

*Vinyāsa krama* s'applique dans la pratique du yoga et plus largement dès lors qu'un projet ambitieux se dessine. Prenons l'exemple d'une ascension sur le toit du monde.

Personne n'aurait l'idée de se lancer vers le sommet de l'Everest sans avoir traversé une préparation physique appropriée, avoir fait quelques sorties conséquentes en montagne, s'être procuré l'équipement adéquat. Puis, une fois arrivé au Népal, il faudra atteindre le camp de base et y rester quelques jours pour l'acclimatation. Sinon, difficile d'atteindre le camp 1 etc. Ce qui paraît évident dans ce cas extrême l'est moins dans des projets apparemment plus accessibles ou dans notre pratique du yoga. Par enthousiasme ou mauvaise connaissance du sujet, nous nous lançons vers l'objectif final sans la préparation adéquate, ou nous y renonçons parce que le projet semble trop ambitieux. Dans les 2 cas, c'est la frustration !



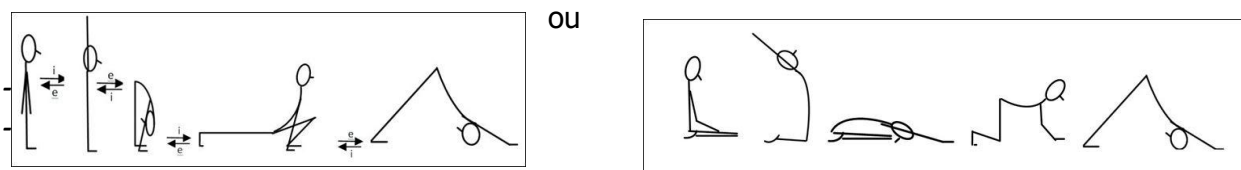
---

<sup>1</sup> Vi= spécialement (dans ce contexte vient appuyer le mot suivant)+Nyāsa= toucher un lieu de façon consciente  
vinyāsa= disposition ou ordonnance spécifique pour aller vers  
krama= par étapes successives

## 2. VINYĀSA KRAMA et la temporalité :

Le temps de la préparation par découpage va dépendre de chaque individu. Cette temporalité est primordiale pour que chacun intègre à son rythme le socle de l'étape suivante. L'aisance gagnée pas à pas permettra de vivre le projet en toute sécurité. La tradition considère 3 types de *vinyāsa krama* :

- ***vinyāsa krama*** : prises directes traditionnelles d'une posture (aller et retour) qui fut appelée plus tard dans l'histoire « Salutation au soleil » et « salutation à la lune ». Par exemple, pour aller vers *adho mukha śvanāsana* :



- ***tat kāla vinyāsa krama*** : progression à court terme, qui correspond à la construction d'une pratique autour d'une posture principale. Cette progression comporte plusieurs étapes et la posture visée arrivera plus ou moins aux deux tiers de la pratique : c'est dire l'importance de cette mise en condition. Puis la moitié du temps restant pour la posture phare et l'autre moitié pour sortir de la pratique.
- ***dirgha kāla vinyāsa krama*** : progression à long terme c'est-à-dire une préparation sur plusieurs semaines / mois / années en fonction de la personne et de son projet.

A l'intérieur même de ce découpage, il faudra aussi, si besoin, utiliser des adaptations<sup>2</sup>, *viniyoga*, pour être au plus près des nécessités de chacun. C'est le seul biais pour ouvrir une marge de progression au cœur de chaque étape.

De plus, la période « d'acclimatation » évoquée plus haut joue un rôle fondamental dans une progression. Elle permet de s'approprier les changements de repères, de les stabiliser et ainsi d'intégrer de nouvelles habitudes (*samskāra*).

Cette phase d'intégration passe par l'expérience et la répétition, une répétition dans une écoute subtile plutôt qu'une répétition mécanique. Alors, l'expérience supplante le savoir (YS I.49<sup>3</sup> ou encore « lettre de St Jacques apôtre, chap 1, phrase 22 à 25<sup>4</sup>).

<sup>2</sup> Le sens du mot adapté est « approprié » et non « diminué ». Donc l'adaptation consiste autant à réduire quelque chose de la posture qu'à l'augmenter pour répondre aux besoins spécifiques.

<sup>3</sup> YS I 49 : trad de MFG : La conscience de la spécificité de l'objet vient de l'expérience directe. Cette dernière a plus de poids que les concepts enseignés ou saisis par la pensée réflexive

<sup>4</sup> Jacques 1.22-25 « Pratiquez la parole et ne l'écoutez pas seulement, en vous abusant de faux raisonnements. Car si quelqu'un écoute la parole et ne la pratique pas, il est semblable à un homme qui regarde dans un miroir son visage naturel, et qui, après s'être regardé, s'en va et oublie aussitôt comment il est. Mais celui qui a plongé dans la loi parfaite, la loi de la liberté, et qui persévère, non pas en l'écoutant pour l'oublier, mais en la pratiquant activement, celui-là sera heureux dans son action même. »

### **3. VINYĀSA KRAMA, une certaine conception du voyage :**

Pour mettre à l'œuvre *VINYĀSA KRAMA*, combiné avec *VINIYOGA*, observons 3 données incontournables :

#### **- Savoir d'où l'on part...**

Peut-on envisager une **différence entre le réel et la réalité ?**

Le réel est ce qui existe indépendamment de toute perception ou de toute pensée (*SAT*). La réalité est ce qu'un individu perçoit et comprend du réel à travers son éducation, sa culture, son vécu, son contexte de vie. La preuve en est la diversité des témoignages lors d'une enquête policière. Dans « L'évaluation de la fiabilité des témoignages » (Les Cahiers de la Justice 2011»), Julien Lhuillier décrit comment, de l'encodage mémoriel de l'évènement à sa restitution, un nombre considérable de facteurs viennent interférer. Chacun a sa propre réalité...

S'il est une quête, un « Graal du yogi », c'est faire coïncider réalité et réel. Si les outils du yoga permettent de faire cette bascule de la réalité au réel, **une attitude voire une pratique complaisantes peuvent enfermer dans l'illusion d'une réalité.** « *Qui sème l'illusion récolte la souffrance* »<sup>5</sup>

Pour s'engager dans la pratique du yoga ou tout autre projet, il est un pré-requis : avoir dépassé les 2 premiers états du mental<sup>6</sup> décrit par Vyāsa<sup>7</sup>. Patañjali n'évoque même pas ces 2 premiers états, ce qui laisse entendre que la pratique du yoga et donc la sagesse du *vinyāsa* ne sont possibles qu'à partir du 3<sup>ème</sup> état nommé *vikṣepa*. Là, même si agitation et léthargie prédominent, la concentration devient possible et avec elle la conscience d'une différence entre réalité et réel.

Peut-on envisager une **distinction entre espoir et espérance ?**

Étymologiquement<sup>8</sup>, « Avoir l'espoir de », signifie « **chercher la prospérité** ». « Avoir l'espoir de » se situe dans une dimension matérielle, intellectuelle voire émotionnelle. En effet, cette locution suppose une attente, un attachement à réussir un projet très précis. Alors arrivent les résistances, le scepticisme, et autres manifestations de l'ego.  
« je n'ai pas vraiment fait la posture »

---

<sup>5</sup> .citation de Elie Ben-Gal, Historien israélien

6. 1<sup>er</sup> état mental : kṣepa, l'agitation frénétique, 2<sup>ème</sup> état mental : mudha, l'esprit amorphe, 3<sup>ème</sup> état mental : vikṣepa, où les 2 états précédents prédominent toujours mais avec des pointes de stabilité, 4<sup>ème</sup> état mental : ekagra ou nirodha, celui qui sait agir sur ses kleśa-s, et 5<sup>ème</sup> état mental : niruddha, où le mental est au service de puruṣa.

<sup>7</sup> « YOGABHĀṢYA » de Vyāsa, un des premiers commentateurs du yoga-sūtra

<sup>8</sup>- de la racine indo-européenne SPHE= succès, richesse, qui a donné le latin sperare et entre autre le mot prospérer

« ce n'est pas pour moi »  
« les autres y arrivent et pas moi »  
« je n'y arrive plus »  
« ça me fait mal, mais c'est encore supportable »...

Autant de pensées qui montrent que l'espoir est la voix royale pour atteindre... l'illusion et le désespoir...

Par contre, « **Etre dans l'espérance**<sup>9</sup> », signifie « **être dans la prospérité** ». Notons que cette formule n'appelle ni COD, ni COI, c'est un état indépendant de tout autre objet. Mélange de patience, de confiance et de vigilance, c'est un état d'ouverture, une dimension spirituelle. Il s'agit d'*Īśvarapranidhanani* dans le *kriyayoga*<sup>10</sup>, l'un des 3 piliers du yoga : si l'un des trois est absent, on n'est pas dans yoga.

L'Espérance ne supporte ni les « oui mais... », ni les commentaires. La suspension du jugement et des attentes est de mise.



#### - **Savoir où l'on va :**

Nous avons clarifié le point de départ, il faut aussi se pencher sur le projet. Quelle direction prendre ? Quel désir profond porte ? Quel rêve<sup>11</sup> appelle ? Quelle posture attire ?

A ce stade, il est nécessaire d'enquêter (*SAMYAMA*) sur le projet : faire des recherches sur l'alpinisme, sur le Népal. En yoga, distinguer les fonctions des postures et clarifier les zones corporelles en jeu, pour définir le « comment aller vers », en lien avec le réel.

#### - **Où commence le voyage ?**

Quelle serait pour vous la réponse à la question posée dans ce titre ?  
Quand vous arrivez au Népal ?  
Quand vous faites votre valise ?  
Quand vous achetez votre billet d'avion ?  
En fait, le voyage commence dès qu'il est sérieusement envisagé.

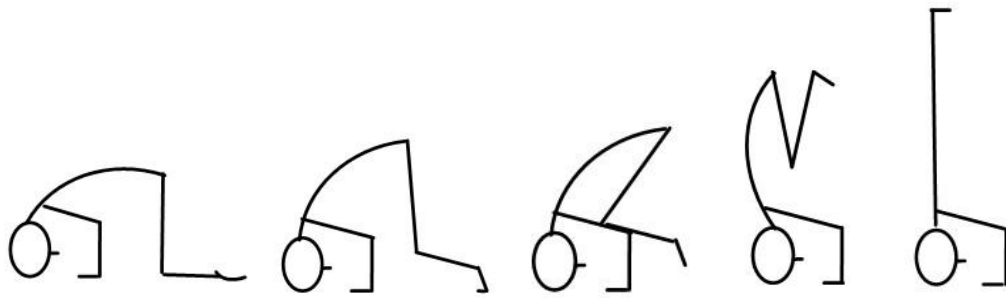
Il en va de même avec les postures : considérez svp les différentes postures dessinées ci dessous : à partir de quelle posture estimeriez-vous avoir pratiqué Kapalāsana ?

---

9- de la même racine + antia = résultat

<sup>10</sup> Kriyayoga= ce qu'il faut faire pour être en yoga= s'engager (tapas), observer nos comportements dans l'action (svadhyāya) et Īśvarapranidhanani = ne pas s'approprier le fruit de nos actions ou encore s'en remettre à plus grand que nous.

<sup>11</sup>- je distingue ici rêve et fantasme : le premier est relié au réel et sa réalisation est possible et constructive. Le fantasme, lui, est lié à la réalité donc à l'illusion et s'avère délétère à terme.



A chaque dessin, le voyage a non seulement commencé, il est en cours. Et il ne s'arrête pas au dernier dessin ! La posture que certains appellent « la posture aboutie », n'est qu'un repère pour signifier jusqu'où un corps sans entrave peut s'engager. Elle n'est aucunement une fin en soi. Chaque étape de ce voyage, répond à la fonction de la posture. Je dirais même que chaque étape, si elle est pleinement vécue et stabilisée par un temps d'acclimatation est « *PŪRNA* », parfaitement aboutie. Si besoin, pourquoi ne pas rester 3 semaines sur la première forme de kapalāsana, pour démystifier l'appui sur la tête et, parallèlement, fortifier l'appui sur les membres supérieurs avec le chien face en bas, préparer la nuque avec le triangle en torsion... Alors, l'étape suivante va de soit. Il est possible de progresser vers son maximum autorisé, pas à pas, en toute sécurité, dans le contentement (*SAMTOṢA*), plutôt que dans la frustration.

Sans une intégration de *VINYĀSA KRAMA* et de son complice *VINIYOGA*, la pratique favorisera l'égo, la régression, la tyrannie de la forme... et par conséquent, le vieillissement prématuré de la structure, les pathologies diverses et variées, les problèmes relationnels...

Sans une intégration de *VINYĀSA KRAMA* et de son complice *VINIYOGA*, on fait de l'anti-yoga.