

## Les centres énergétiques du corps dans le III chapitre du Yogasutra de Patanjali

Quand j'ai commencé mon travail avec TKV DESIKACHAR, il utilisait le terme « énergie » avec circonspection. Dans son enseignement Il m'encourageait constamment à m'en tenir aux faits et à observer mon ressenti. Pendant quelques temps, je mis de côté tout ce qui relevait du « subtil », entre autres le III chapitre du *Yogasutra* et les pratiques nourries par les inductions sur les *cakra* et la *kundalini*.

Pourtant, dans la pratique quotidienne, je prenais conscience de zones comme le plexus solaire, le nombril, le centre de la poitrine, le fond de la gorge qui se nouaient ou se détendaient sous l'influence d'événements de ma vie personnelle. S'affinant et s'approfondissant par la pratique, mon écoute donnait une réalité à ce que j'avais entrevu par l'imagination à mes débuts : la possibilité de ressentir et d'influencer la circulation de « quelque chose » à l'intérieur de moi par l'utilisation consciente des postures et du souffle. Ce « quelque chose » est nommé « prana »

Etymologiquement le mot dérive d'une racine verbale AN, qui signifie respirer, précédé de PRA, qui dénote le début, un mouvement intense en avant. **Prana désigne donc ce qui est antérieur à l'acte de respirer, le principe vital, le souffle vital et l'énergie de vie sans laquelle aucun phénomène ou fonction physiologique n'est possible.**

Même si la manifestation de prana dans le corps est la respiration, ses fonctions ne se limitent pas à celle-ci.

**Dans les mots de Krishnamacharya, « prana est ce sans quoi aucune nourriture ne peut pénétrer dans le corps, aucun air ne peut être inspiré et aucun mouvement n'est possible »**

Pour la *Chandogya Upanishad*<sup>1</sup> le souffle est l'expression du Soi dans le corps : « Celui qui réside dans *prana*, qui est à l'intérieur de *prana*, que *prana* ne connaît pas, qui s'incarne dans *prana*, qui maîtrise *prana* de l'intérieur, celui-là c'est le soi, le maître intérieur, l'Immortel »

Pareillement le mot latin *anima*, où l'on retrouve la même racine AN, désigne à la fois le souffle vital et l'âme. Ces deux traditions mettent *prana* en relation avec le cœur de l'être qui se manifeste dans le souffle.

Dans la tradition du yoga, la première condition pour qu'un individu soit en bonne santé c'est qu'il soit en phase avec son être intérieur. Seulement dans ce cas il sera habité par *prana*.

La deuxième c'est que prana ait suffisamment d'espace dans le corps pour bien circuler. Si ces deux conditions sont remplies, les fonctions physiologiques seront « vitales », animées de l'intérieur par le souffle de vie

Quand les toxines accumulées au niveau mental (pensées négatives, préoccupations, activité débordante de l'esprit...) ou physique (excès de nourriture ou nourriture non

---

<sup>1</sup> Ancienne Upanishad écrite autour du VI siècle avant notre ère

adaptée à nos besoins....) envahissent l'espace réservé à prana, la santé se dégrade et la maladie survient.

Le premier but de la pratique c'est de ramener prana à l'intérieur de l'enveloppe corporelle en éliminant régulièrement les toxines qui s'y accumulent.

Le deuxième c'est de favoriser la circulation et la répartition harmonieuse de l'énergie entre les principales fonctions vitales du corps.

Patanjali les regroupe autour de 3 centres énergétiques qu'il situe à des endroits précis du tronc, en relation avec la colonne vertébrale:

1. *Nabhicakra*, le centre du nombril, en relation avec la colonne lombaire et la fonction digestive.
2. *Kurmanadi* la cage thoracique qui protège *hrdaye*, le cœur, en relation avec la colonne dorsale et la fonction cardio-respiratoire
3. *Kanthakupe*, la cavité de la gorge en relation avec la colonne cervicale, l'absorption de la nourriture et la communication.

Ces centres énergétiques étant touchés par les affectes, ils constituent dans la pratique des zones de prise de conscience de l'interaction entre le physique et le mental.

Chaque centre va être examiné ci-dessous dans ses différents aspects, physique, psychologique et symbolique et pour chacun nous ferons référence à des textes traditionnels.

### ***Nabhicakra***

Ce mot sanskrit signifie la roue du nombril, de *nabhi*, nombril, cordon ombilical et *cakra*, roue, cercle, moyeu.

La *Yogayajnavalkyam*<sup>2</sup> le mentionne au chapitre IV :

#### ***IV 11***

« C'est par la méditation propre au yoga que l'on conquiert le feu intérieur, qui habite le corps subtil et qui demeure, étincelant, au centre du corps. »

#### ***IV 18***

« On affirme que le nombril est juste au milieu du ventre. Là se trouve l'origine des roues »

#### ***IV 19***

« A partir de là se meut l'âme individuelle, mobilisée en effet par le bien et par le mal...

Sous ce cercle, qui est la substructure de l'âme individuelle, coule l'énergie »

**Le *Yogasutra* de *Patanjali***<sup>3</sup> en dit à l'aphorisme 29 du livre 3 :

« Par le *samyama* (l'enquête méditative) sur la roue du nombril, la connaissance de la disposition du corps »

***Nabhicakra* est le lieu du cordon ombilical, le centre nourricier qui relie l'enfant à la mère et le foyer primaire qui distribue la chaleur dans le corps.**

**C'est le centre de gravité** : se situer dans la zone du nombril permet de trouver une stabilité corporelle en prenant appui dans la partie lourde de la structure osseuse.

Selon *Yajnavalkya* les autres roues prennent leur origine de celle-ci. Placée au milieu du bassin, elle constitue à la fois la base sur laquelle les autres centres énergétiques s'alignent verticalement et le moyeu autour duquel les différentes parties du corps s'organisent, comme les rayons d'une roue.

---

<sup>2</sup> Le yoga selon *Yajnavalkya* : texte probablement du VIII siècle de notre ère

<sup>3</sup> Texte du II siècle de notre ère

**C'est le lieu de la digestion et de l'assimilation des aliments**, pour Yajnavalkya le siège du feu qui brûle les toxines et répartit le reste dans les différentes parties du corps.

**Symboliquement** c'est le lieu du feu intérieur, qui permet à chaque individu d'agir dans le monde à partir de sa personnalité unique et, s'il est stable intérieurement, de s'affirmer dans le respect de l'autre, sans prévarication.

Source de lumière, l'élément feu est en relation avec la vue et la capacité de discriminer (*viveka*). *Nabhicakra* étant le siège symbolique des pulsions viscérales, comme la peur, le désir ou le rejet (*klesa*<sup>4</sup>), le *samyama* sur ce centre permettra de distinguer entre leur potentialité destructive et l'énergie protectrice et constructive de l'instinct, entre ce qui de l'héritage maternel nourrit notre évolution et doit être gardé et ce qui l'entrave et doit être abandonné.

**Dans la pratique** on commencera par vérifier si cette zone est capable de se détendre et de se contracter librement avec le mouvement du diaphragme. Par la suite on utilisera la respiration pour apaiser ou stimuler la flamme selon les besoins. Le feu sera régulé et les fonctions du centre du nombril seront stabilisées par la contraction souple et ferme des transverses à l'expiration, maintenue pendant la rétention poumons vides, *uddiyana bandha*<sup>5</sup>, les postures de torsion, de flexion des jambes sur le tronc, justement dosées en alternance avec les postures qui ouvrent l'espace diaphragmatique.

### ***Kurmanadi et Hrdaye***

***Kurmanadi*** signifie en Sanskrit le canal de la tortue, de *kurma*, la tortue et *nadi*, la rivière, le canal subtil

#### ***Yogasutra III 31***

Par le *samyama* (l'enquête méditative) sur le canal de la tortue (on obtient) la stabilité

**Vyasa** commente : <sup>6</sup> « au dessous du puits (de la gorge), dans la poitrine, il y a un tube en forme de tortue. Le *samyama* pratiqué sur ce tube fait gagner une stabilité comparable à celle du serpent ou du varan. »

***Hrdaye*** désigne le cœur, la poitrine, la partie essentielle et secrète de quelque chose

#### ***Yogasutra III 34***

Par le *samyama* sur le cœur, (on obtient) la connaissance complète du psychisme

**Le lieu physique de *Kurmanadi*** est la cage thoracique composée du sternum et des côtes qui s'attachent postérieurement sur les vertèbres dorsales. Par sa forme elle rappelle la carapace d'une tortue. Son socle est le diaphragme et son sommet la cavité de la gorge (*Kanthakupe*). Elle protège les poumons et le cœur.

Le travail postural et respiratoire sur la cage thoracique va toucher la zone dorsale, la moins mobile de la colonne qui a tendance à se courber avec l'âge.

**Siège de la fonction cardiaque et respiratoire**, cette zone est touchée par nos états d'âme. La respiration et le rythme cardiaque seront saccadés, rapides, suspendus, le centre de la poitrine oppressé quand nous sommes perturbés, ou à l'inverse la respiration sera aisée et

---

<sup>4</sup> *Klesha* veut dire source de confusion et souffrance

<sup>5</sup> Aspiration du diaphragme vers la gorge sur la rétention poumons vides

<sup>6</sup> *Yogabhaçya de Vyasa*, commentaire du *Yogasutra*, traduction de Michel Angot. Ed : Les Belles Lettres

tranquille, les battements du cœur réguliers, l'espace du centre de la poitrine ouvert quand nous sommes calmes.

*Kurmanadi*, contenant le cœur, *hrdaye*, est le siège des sentiments : la joie, l'enthousiasme favorisent l'expansion de la cage, la tristesse et l'ennui son rétrécissement.

**Symboliquement** la tortue représente la lenteur, la stabilité, le sang froid et la longévité.

Certains textes en font le symbole du retrait sensoriel :

***Bhagavadgita II 58***<sup>7</sup>: « Lorsque, telle la tortue rentrant complètement ses membres, on retire ses sens des objets sensibles, on est parfaitement établi dans la sagesse ».

***Hrdaye*** est le cœur, à la fois l'organe physique et le cœur de l'être. Pour les *Upanishad* c'est le siège du *Purusha*, le Soi Immortel.

***Katha Upanishad***<sup>8</sup>

**II 1 13**

« La personne de la taille d'un pouce réside dans le centre du corps, comme une flamme sans fumée. Il est le seigneur du passé et du futur. Il est le même aujourd'hui et demain »

**II 3 17**

« La personne de la taille d'un pouce, le Soi intérieur, réside toujours dans le cœur de l'homme.....Celui-là on devrait le connaître comme le pur et l'immortel »

Pour ces textes, dans *hrdaye*, protégé par le dôme de *Kurmanadi*, se rencontrent *Purusa*, appelé aussi *Cit*, l'immortel, non changeant principe de conscience et *citta*, le psychisme changeant. Quand nous sommes aveuglement emportés par nos perturbations nous oublions que nous avons la possibilité de les voir; le souffle/prana, manifestation du *Purusa*, en stabilisant *Kurmanadi* et en créant l'espace nécessaire au recul, permet de regarder nos états d'âme comme des moments passagers de notre vie psychique.

L'enquête méditative sur le centre du cœur nous permet de connaître et de vivre pleinement nos émotions, nos sentiments et de nous stabiliser intérieurement pour affronter les difficultés de la vie avec confiance, courage et détermination. Capables de regarder en nous-mêmes, nous pourrions entrer en empathie avec l'autre sans identifications et sans projections.

**Dans la pratique**, il s'agira de donner de la mobilité à la cage thoracique, en libérant progressivement le mouvement du diaphragme par des mouvements amples des bras et des postures d'inclinaison latérale qui assouplissent les muscles qui relient les côtes aux vertèbres. On pourra par la suite renforcer et stabiliser cette zone par des postures d'extension, des pranayama avec l'accent sur l'inspiration et la rétention poumons pleins. L'image de la tortue nous rappelle qu'il faudra procéder lentement avec les cages/carapaces figées par l'angoisse et la peur des émotions, en utilisant parfois des détours et des astuces pour renouer le contact entre la personne et son souffle, entre l'être et ses sentiments.

### **KANTHAKUPE**

***Kanthakupe*** désigne en Sanscrit la cavité de la gorge de *Kantha*, la gorge et *kupe*, cavité, creux, coupe

***Yogasutra III 30***

« Par le *samyama* sur la cavité de la gorge, (on obtient) la cessation de la faim et de la soif »  
Vyasa commente:

---

<sup>7</sup> Texte épique écrit entre le II et le I siècle avant notre ère

<sup>8</sup> Ecrite entre le II et le I siècle avant notre ère

« Au dessous de la langue il y a un fil, au-dessous de lui, la gorge, au dessous d'elle, un puits. En pratiquant le samyama sur ce (puits), la faim et la soif ne tourmentent plus le yogi. »

**Le lieu physique** de *kanthakupe* englobe la gorge, avec les cordes vocales et le larynx, le cou, la nuque avec l'atlas, l'axis et la ceinture scapulaire.

C'est le lieu d'entrée de la nourriture et de sortie de la parole, le centre des fonctions d'absorption et de communication et le siège de la thyroïde. Cette glande qui, du grec *thyroeidês* a la forme d'une porte, se trouve à la base de la langue, régule le métabolisme et la croissance.

Le nom *Vishuddhi* utilisé pour ce centre énergétique dans la tradition de la *Hatha Yoga Pradipika*<sup>9</sup>, nous rappelle qu'il doit être « parfaitement purifié ».

**Symboliquement**, étant situé dans le tronc au point où il se relie à la tête, il est à la charnière entre l'humain (le cœur) et le divin (le crâne, qui est proche du ciel). Lieu de passage d'*amrita*, le liquide qui rend l'homme immortel, donc semblable aux dieux, il doit être constamment purifié à la fois pour prolonger notre vie et pour nous élever spirituellement.

L'enquête méditative sur *kanthakupe* prendra appui sur l'observation du ressenti de cette zone pour établir des liens entre les fonctions qui s'y déroulent et notre état physiopsychologique. Elle permettra de discriminer progressivement entre ce qui doit être absorbé ou rejeté, ce qui nourrit le corps ou l'empoisonne, entre la faim physiologique et la faim mentale, entre la parole juste qui touche et la parole intempestive qui blesse.

Dans le langage biblique, « l'homme à la nuque raide est celui qui ne se laisse pas traverser par le divin »<sup>10</sup>. Se libérer des tourments de la faim et de la soif représente symboliquement le travail que nous avons à faire pour nous connecter au spirituel et le laisser descendre dans le corps.

**Dans la pratique** il s'agira de détendre cette zone en créant de l'espace entre l'occiput, l'atlas et l'axis. On utilisera l'expiration pour élever le sommet du crâne vers le ciel tout en relâchant la mâchoire et les épaules et en posant les pieds. L'inspiration affirmera doucement le *Jalandhara bandha*<sup>11</sup> avec une flexion de la nuque préalablement détendue et étirée.

Le chant étant reconnu dans toutes les traditions spirituelles comme un moyen d'élévation, on utilisera l'émission de voyelles, de syllabes ou de mantra appropriés pour détendre et libérer la gorge et la nuque. La respiration en *ujjayi*<sup>12</sup>, en *shitali*<sup>13</sup>, les *krama*<sup>14</sup> sur l'inspiration, les postures d'étirement et d'extension de la nuque permettront de renforcer cette zone et de la mettre en relation avec *hrdaye* et nabhicaakra pour favoriser la circulation de l'énergie entre ces différents centres.

**Murdha Jotis**<sup>15</sup>, le point énergétique du sommet du crâne mentionné à l'aphorisme III 32 du *Yogasutra*, dont il n'est pas question dans cet article, sera présent dans tout le travail ici exposé, dans la mesure où l'on portera l'attention sur ce point au début de chaque

---

<sup>9</sup> Texte tantrique du XV siècle

<sup>10</sup> Annick de Souzenelle : Le symbolisme du corps humain. Ed : Albin Michel

<sup>11</sup> Geste de flexion de la nuque qui amène le menton vers la fourchette sternale

<sup>12</sup> Respiration avec freinage dans le fond de la gorge

<sup>13</sup> Respiration avec inspiration par le canal de la langue roulée

<sup>14</sup> Paliers respiratoires

<sup>15</sup> Du sanskrit *murdha*, du crâne et *jotys*, la lumière

inspiration et en fin de chaque expiration. Ce mouvement respiratoire de descente et de remontée de prana le long de l'axe vertébral qui relie le ciel et la terre rappelle qu'un alignement vivant des centres énergétiques préalablement libérés symbolise la capacité de l'être de s'élever spirituellement en vivant pleinement ses désirs, ses émotions et ses sentiments d'humain.