

## **SEPTEMBRE 2022 : Âsanas**

En cette rentrée, il semble opportun de vous parler de ce qui fait la base de la pratique du hatha yoga proposé dans les cours, les âsanas.

Asana ? Mais qu'est ce qu'est exactement un âsana ?

La langue française n'a pas de terme adéquat pour traduire le mot sanskrit « âsana ». La définition souvent donnée est « attitude particulière du corps », alors que l'âsana ne se limite pas au corps physique.

La racine sanskrite du mot âsana est AS qui veut dire « être, habiter, exister » mais aussi « assise »

En somme : « être là », « attitude juste ».

Ramana Mahârshi disait : « L'âsana permet une assise ferme. Où et comment peut-on rester ferme ailleurs que dans son état véritable? C'est cela l'âsana véritable, demeurer dans le Soi »

L'âsana va bien au-delà du plan musculaire, il tient compte de tout l'être, le geste y est relié à la respiration, à une attitude mentale déterminée, avec une présence totale de la conscience.