

La colonne vertébrale et sa symbolique

Apprendre, comprendre nécessite temps, engagement et relation. Il en est ainsi de tout apprentissage. Du petit enfant qui se met debout et fait ses premiers pas, tendant les bras à sa mère, à l'objet convoité : élan. De l'étude des langues étrangères avec l'envie de communiquer où le voyage est en équilibre entre effort de mémoire et bain de sons, ouverture pour laisser venir le sens. Toute compréhension apparaît comme une traversée, du plus palpable au plus subtil.

Et si nous faisons ce voyage vers ce qui fait la spécificité de cette colonne au cœur de notre corps ? Convoquons les histoires, le symbole¹, le mythe pour rentrer dans sa fonction au delà de son aspect anatomique.

Porter la sagesse nécessite force et robustesse

Comme toutes les histoires elle pourrait commencer ainsi « Il était une fois ». Mais, plantons le décor : Rome, derrière le Panthéon. La piazza della Minerva est encombrée de voitures. En son centre, une statue de marbre représente un éléphant² portant sur son dos un petit obélisque égyptien. Et l'inscription « Porter la sagesse nécessite force et robustesse ». Cette phrase me parlait. Je ne peux expliquer pourquoi. C'est la puissance du symbole de toucher directement et de faire son œuvre en souterrain. Ainsi, elle m'a accompagnée longtemps dans la pratique de yoga. Elle m'est revenue en mémoire au moment d'écrire sur la colonne vertébrale.

L'éléphant est dans l'imaginaire collectif signe de force et d'endurance. Sa puissance est indéniable. C'est une belle représentation d'enracinement et de stabilité. Sur son dos, érigé, l'obélisque symbolise la sagesse millénaire, la transmission qui défie le temps.



Installée sur un piédestal, « l'aiguille » à quatre faces se termine par le pyramidion recouvert d'or au sommet.

Pour les égyptiens c'est *benben* qui signifie « s'élever en brillant ». Ne dit-on pas également de l'écriture égyptienne qu'elle ouvre à trois sens parfaitement distincts : propre, figuré et hiéroglyphique ? Ou comme le résume Héraclite, parlant, signifiant et cachant. Pilier d'un temple, (celui du corps), la colonne vertébrale est nourrie par le travail régulier des postures, touchée par le flux de la respiration. Elle est à la source de tout mouvement, solidement installée sur le socle du bassin.

Par la maturation de la pratique de yoga, ce lieu/lien caché se présente à la sensation. Ainsi, insensiblement il ouvre l'espace pour un mouvement conscient, une action apurée. La posture devient une méditation entre centre et périphérie, intérieur et extérieur, centrage et expansion, haut et bas. C'est le mouvement de la vie.

Le mythe hindou du barattage de la mer de lait

Le barattage de la mer de lait est un des mythes de l'hindouisme. Écoutons cette histoire de lutte pour le nectar d'immortalité.

Au début des temps, les dieux et les démons étaient tous mortels. Ils étaient en lutte pour la maîtrise du monde. Les dieux affaiblis et vaincus sollicitèrent l'assistance de Vishnou. Celui-ci leur proposa de s'unir aux

démons pour extraire l'amrita, le nectar d'immortalité présent dans la mer de lait.

Le mont Mandara, qui est un des quatre états du mont Méru, axe du monde, fut arraché pour servir de baraton. Le serpent Vāsuki offrit son corps et s'enroula autour. Les dieux l'attrapèrent du côté de la queue, les démons vers la tête et tous entreprirent le barattage. Ce-

pendant, le vase contenant le lait s'enfonçait dans les abîmes.

C'est alors qu'une gigantesque tortue, Kûrma, apparut, autre avatar de Vishnou. Elle permit, grâce à sa carapace, en assurant la stabilité, la poursuite de l'opération.

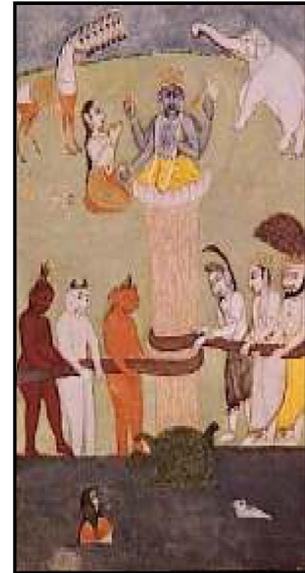
Après mille ans d'effort, du baratage surgit un poison violent que Shiva but avant qu'il ne se répande et détruise le monde. Il en conservera une marque bleue au niveau de la gorge. Quelques gouttes en réchappèrent toutefois et furent léchées par les serpents et les scorpions.

Mais surgirent aussi un grand nombre de richesses et d'êtres merveilleux, la vache d'abondance, source perpétuelle de lait et de beurre qui satisfait tous les besoins, la déesse du vin, l'arbre du paradis parfumant le monde de la fragrance de ses fleurs, la lune dont Shiva para sa chevelure, le cheval blanc, l'ancêtre de tous les chevaux, dont les sept bouches symbolisent les sept couleurs de l'arc en ciel, l'éléphant blanc qui devient la monture d'Indra, les nymphes célestes, la déesse de la beauté et de la for-

tune, assise sur un lotus, la conscience sans défaut, le joyau qui orna ensuite la poitrine de Vishnou mais aussi de Krishna. Et enfin le médecin des dieux, tenant dans ses mains une coupe, kumba, pleine d'amrita, le nectar d'immortalité.

Aussitôt qu'ils le virent, les démons se précipitèrent sur lui et s'emparèrent de la coupe. Mais Vishnou prit alors la forme de Mohini, la plus belle femme du monde et, alors que les démons étaient subjugués, il s'empara de la coupe et la remit aux dieux. Ceux-ci ne pouvant plus être vaincus, précipitèrent les démons aux enfers. Seul le démon Rahu avait réussi à tremper ses lèvres dans la coupe. Mais Vishnou est intervenu et l'a décapité. Il symbolise les éclipses de lune et de soleil, sa queue donnant naissance aux comètes.

Au niveau symbolique, le mont qui rend possible le baratage, représente Méru, la colonne vertébrale. Le serpent symbolise le souffle. La tortue est le support caché. Dans de nombreux pays d'Asie³, le serpent a également pour fonction le soutien du monde. Vāsuki selon



le folklore indien est associé à la légende du pilier de fer de Delhi. Selon la tradition, le pilier repose sur la tête du serpent qui assure ainsi la stabilité du royaume. Colonne vertébrale et respiration ainsi imbriquées ! Voilà qui peut parler à tout pratiquant de yoga.

Comment ce mythe peut-il nous inspirer pour notre pratique en yoga ?⁴

La nécessité d'une base affirmée pour le mouvement, support solide et vivant :

La tortue se fait point de relation entre dieux et démons. Le bâton étant posé cela rend libre la relation entre dieux et démons. Comment créer une stabilité au cœur d'un mouvement, en pratiquant asana ? Comment créer une stabilité qui ne se fige pas ? Comment donner de la liberté à ce qui fait support ?

L'alliance, la collaboration entre les opposés :

Cette coopération adéquate entre dieux et démons peut-elle nous renvoyer aux qualités de la posture

de yoga, entre sthira et sukha mais surtout à l'effet d'une pratique régulière et ajustée : ne pas être perturbé par les « paires d'opposés » ?

Le lieu de la gorge :

Par deux fois dans ce mythe est évoqué l'image de la séparation entre tête et corps en rapport avec l'ingestion du poison. Quel lien pouvons-nous faire sur notre tapis de pratique ?

La pratique du yoga comme un lieu où peut se produire une réorganisation de notre monde :

Le baratage produit un grand bouleversement. Ce mythe est une

histoire de feu, de bruit et de fureur. C'est une histoire dramatique qui bouleverse l'ordre des choses. Comment la pratique du yoga nous permet-elle de « brûler nos scories » de nous « désencombrer », et d'habiter la relation entre tête et bassin ? nous aider à être en vie, à habiter le moment présent ?

Comme tous les mythes, sa lecture est infinie, comme le caillou qui tombe dans une pièce d'eau, et anime sa surface de cercles concentriques, qui s'élargissent à partir du point d'impact.

¹Symbole : d'après « LE ROBERT, dictionnaire historique de la langue française » : signe de reconnaissance, signe de ralliement. A partir du XVI^e siècle : fait naturel ou objet qui évoque par sa forme ou sa nature une association d'idées ou quelque chose d'abstrait ou d'absent.

²Dessiné par Le Bernin (1667)

³Le serpent en Asie par Cécile Andriot. Le monde du yoga. Inspiré par «La tortue et la montagne ». Stage d'été 2006 avec

⁴Inspiré par «La tortue et la montagne. Stage d'été 2006 avec