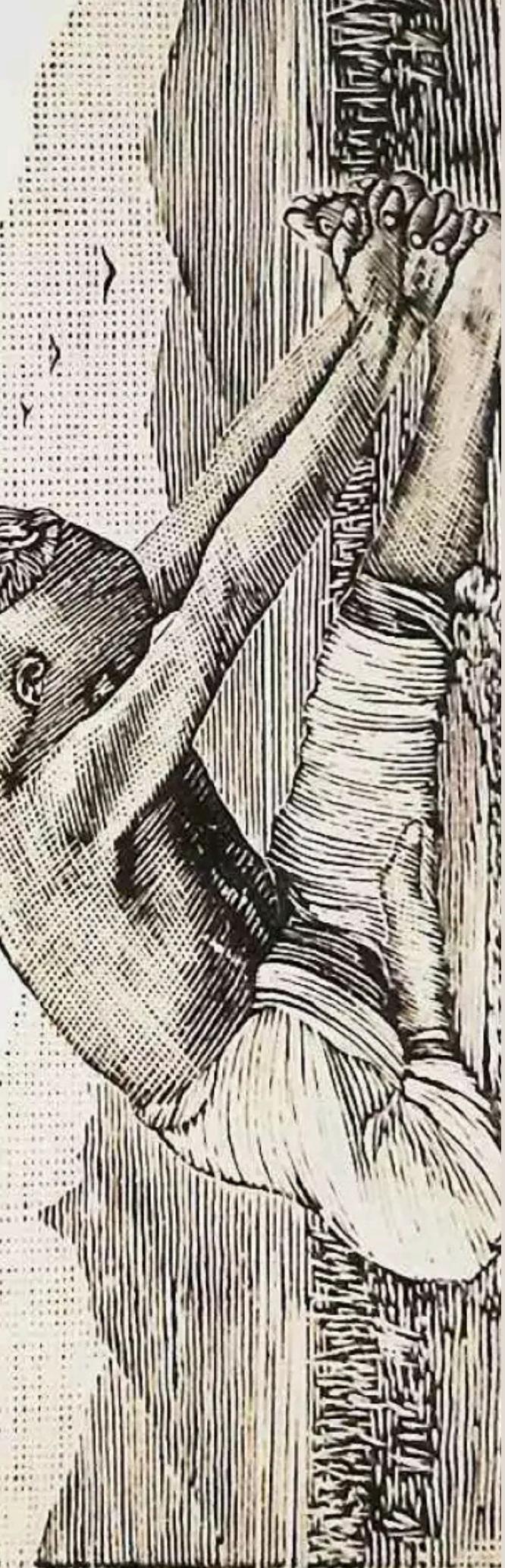


# CONFÉRENCE

## Symbolisme des postures de flexion reliées à Bhakti - Karine CUIDET



Dans ses écrits, Shri Mahesh souligne que notre corps est un temple (Yoga & Vie n°46 p12). Notre corps est représenté comme un mandala, un diagramme sacré. Il est conçu comme une trame, où des centres (chakra) sont reliés par des canaux (nâdî), destinés à faire circuler les différents souffles internes, les énergies et forces vitales (vâyu, prâna, bindu, kundalini). Le corps devient concept, manifestation microcosmique de l'univers macrocosmique, le corps yogique.

Par la pratique conjointe des âsana, prânâyâma, bandha et mudrâ, le pratiquant canalise, met en mouvement et scelle les énergies dans son corps.

**Yoga mudrâsana**, posture clef et représentant le Salut du Yoga, est le symbole de la connaissance de la « science intégrale de l'homme », le yoga. Par l'union des forces, de Shiva/Shakti, cette posture stabilise les courants d'énergie dans le corps.

**Mahâ mudrâsana** est le symbole de la « Grande lumière », du « Grand souffle » ; de la réalisation et de la non-dualité, l'union de « ma » force féminine à « ha » force masculine. Cette posture invite à percer l'obscurité de son corps physique, physiologique et spirituel, à l'expérience de l'union individuelle avec la conscience universelle.

Le pratiquant s'incline avec humilité, abandon, confiance et respect en **Padahastâsana**. Par l'extension de la colonne vertébrale, Meru Danda, la jonction des mains et des pieds, la tête (air) et les jambes (terre), il réunit la puissance de la manifestation de son incarnation sur terre à la puissance divine en Purusha.

« **Pachimattanâsana** ouvre le chemin de la Sagesse et guide l'aspirant de l'ignorance vers la Connaissance, des ténèbres vers la Lumière. »  
- Yajur Veda