



« Prends pour arc la grande  
arme des Upanishad,  
Fixe en lui une flèche aiguisée  
par la méditation.  
Tends-le avec l'esprit centré  
sur la nature de Cela,  
La cible est cet impérissable, ô  
cher, perce-la !  
L'arc est le Om (pranava).  
Le Soi, la flèche.  
La Cible est le brahman, dit-on.  
Sans inattention il faut la  
percer,  
devenir un avec lui  
Comme la flèche [avec la  
cible]. »

MUNDAKA UPANISHAD  
(II.2.3-4)



## CONFÉRENCE

### Symbolisme des postures au regard du Râmâyana - Karine CUIDET

Le Râmâyana de Vâlmîki (- 300 AEC – 300 EC),  
l'une des grandes épopées de l'Inde, nous  
apporte un enseignement complet, sur la  
place de l'homme sur le grand échiquier de la  
vie, dans la roue du Dharma. « Ses versets  
nous livre le sens de la vie. » - Shri Mahesh -  
Y&V 87

L'enseignement des Veda est rendu  
accessible par cette histoire, populaire,  
traversant les âges et les continents, de l'Inde  
à l'Asie en passant par l'Occident. Râma,  
avatar de Vishnu, Sîtâ et Hanumân sont les  
héros qui, d'épreuves en épreuves, brillent par  
leurs vertus, leur foi indéfectible à œuvrer  
pour le maintien de l'équilibre du monde.

Bhakti et Dharma sont les thèmes centraux.  
De nombreuses postures sont reliées au  
mythe, où chaque pratiquant.e peut puiser  
leur symbolique pour incarner l'essence de  
leur enseignement au cœur même de la  
posture. Dhanurâsana (et ces postures  
multiples) et Shiva Archa Yogâsana, nous  
rappellent le symbole du guerrier en quête du  
Soi. Hanumân, la foi, la force et la fidélité  
déplaçant des montagnes. Setubandhâsana,  
le triomphe de la vertu sur le vice, dans  
l'abandon au divin, îshvara pranidhâna...