

Prithivi, la terre et muladhara chakra, le support du fondement

En Ayurveda, *prithivi*, la Terre, représente la matière constitutive des tissus et tout ce qui est dur : os, cartilages, ongles, cheveux, dents, peau, ... Présente des cuisses jusqu'aux pieds, on associe aussi à la Terre la zone inférieure du bassin, l'anus, le rectum, le colon, la base de la colonne vertébrale, le coccyx et le périnée. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

De qualités « lourde » et « grossière », elle gouverne la stabilité, la forme, la taille et la solidité. L'élément Terre est associé au 1er *chakra*, *muladhara*, le « support du fondement » (ou de la racine) et au monde matériel. *Muladhara* est en lien avec le sens olfactif, le nez, et la faculté d'élimination.

On lui associe parfois les glandes surrénales. Sur le plan de la psyché, son plein développement procure force, stabilité, calme. Son déséquilibre instille la confusion et développe la propension à l'attachement et à la complaisance, ainsi que la léthargie et l'inertie. L'émotion primaire, liée à *muladhara*, est la peur fondamentale, celle de la mort (*abhinivesa*), source de toutes les autres peurs. *Muladhara chakra* est à la source de l'instinct de survie et du désir de perdurer dans l'activité et l'énergie créatrice. En *muladhara* réside *Brahma granthi*, le premier « nœud » par

lequel *maya* (l'illusion) déploie *avidya* (l'ignorance) de la nature profonde de l'Être (le Soi). *Brahma granthi* instille le sens du moi séparé (*ahamkara*) et l'identification au corps. Ce nœud bloque l'énergie subtile endormie de *kundalini* en *muladhara*.

PRATIQUE DE YOGA POUR PRITHIVI ET MULADHARA

On va mettre l'accent sur la zone basse du corps et orienter le souffle vers le bas, grâce à la respiration abdominale. Les postures debout, d'équilibre, d'ancrage, celles calmant immédiatement (flexions avant), celles renforçant et assouplissant les jambes, ainsi que les assises, développent la stabilité. On va aussi introduire *asvini mudra* (geste de la jument) et *mulabandha* (ligature de la base), et privilégier la pratique posturale prolongée. Le *bija* « *Lam* » gouverne la Terre et « *Om Lam Hum* » purifie cet élément.

① TADASANA ET NAMASKAR MUDRA, Posture debout avec geste du Salut

• Debout pieds joints, mains en prière. Repousser le sol des pieds, souffle calme et régulier.

② APPROCHE DE VIRABHADRASANA - I, le Guerrier - I

• Faire un grand pas en arrière avec le pied gauche, sans poser le talon, jambe droite fléchie à angle droit.
• Rester sur l'avant du pied gauche bien enfoncé dans le sol, reculer le ventre pour décambrier (rétroverser le bassin) tout en cherchant à déplier la jambe gauche et en gardant le bassin de face.
• Plier et déplier consciemment plusieurs fois la jambe arrière, puis garder la posture immobile.
• Changer de côté.

③ KALI ASANA AVEC SVASTI MUDRA, Geste auspiceux

• Inspir : pieds largement écartés, croiser les bras en *svasti mudra*, bras droit contre le tronc.

• Expir : plier les genoux, si possible jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
• Garder la posture immobile, nuque longue et reculée, pendant plusieurs respirations.

④ GARUDA ARDHA UTKATASANA, l'Aigle en Demi-posture puissante

• Debout, pieds parallèles, un peu plus écartés que la largeur du bassin. Placer le bras gauche devant soi parallèle au sol, plier le coude, pour que l'avant-bras soit perpendiculaire au bras.
• Passer le bras droit sous le bras gauche, coude plié, amener en contact les deux mains.
• Inspir/expir : fléchir les genoux et le tronc en avant, comme illustré. La langue est retournée vers l'arrière du palais (*khecari mudra*), visage et mâchoires détendus, yeux clos, tournés vers le centre de la tête. Respirer plusieurs fois, puis reprendre en inversant les bras.

⑤ NAMASKARA, Salutation

• Accroupi, pieds écartés. Inspir : redresser le dos, mains jointes, écarter les genoux avec les bras, léger *mulabandha*.
• Expir : Arrondir le dos, rentrer la tête entre les épaules, allonger les bras vers le sol, rapprocher les genoux.
• Garder *mulabandha*. Répéter 10 x.

⑥ PASCHIMOTTANASANA, l'Étirement de l'Ouest

• Assis jambes jointes et allongées, étirer les bras vers le haut.
• Expir : fléchir le tronc vers l'avant, à partir des hanches, en allongeant la colonne. Attraper les pieds, uniquement si possible, sinon poser les mains sur les jambes, épaules détendues.
• Porter la concentration en *muladhara* (périnée) et visualiser un point rouge. Respiration abdominale avec *mulabandha* sur l'expir, relâcher sur l'inspir. Tenir la posture 5 minutes.

⑦ UTTHITA ANGULI SUKHASANA, flexion assise en étirant les orteils

• Assis jambes croisées, rapprocher les genoux l'un de l'autre et placer les talons idéalement sous les genoux. Passer les 4 doigts entre les orteils et saisir ainsi les pieds.
• Respirer lentement dans la posture. Si on y est à l'aise, fléchir lentement en avant, à partir des hanches, sans arrondir le dos. Respirer longuement, puis changer le croisement.

⑧ BADDHA KONASANA ET ASVINI MUDRA

Angle lié et geste de la Jument
Assis, plantes des pieds jointes, proches du pubis. Attraper les pieds, doigts entrelacés. Se tenir sur l'avant des ischions, dos droit (avec un léger creux lombaire).
• Descendre les genoux, autant que possible, sans arrondir le dos. Poser le regard sur le bout du nez (*nasagra drishti*) et contracter/relâcher le sphincter anal pendant 1 à 2 minutes (*asvini mudra*) puis arrêter.
• Ensuite, maintenir la posture immobile, avec *mulabandha* (remontée du périnée) et *nasagra drishti*, pendant encore 1-2 minutes en répétant mentalement « *Lam* » et en se concentrant sur la région de *muladhara*.

⑨ URDHVA UPAVISTHA KONASANA, Angle assis vers le haut

• En équilibre sur le sacrum, genoux écartés, décoller les pieds, attraper les gros orteils, puis déplier les jambes en écart. Respiration calme avec *mulabandha*.

⑩ ANANDA BALASANA, la Félicité de l'Enfant

• Couché sur le dos, plier/écarter les genoux. Attraper les pieds par le bord externe ou par les gros orteils.
• Les jambes sont verticales et les pieds flex. Diriger doucement les genoux en direction du sol, sans décoller le sacrum. Respirer plusieurs fois.

⑪ SAVASANA, posture du Cadavre

• Rester quelques minutes allongé sur le dos, parfaitement immobile.

⑫ PRITHIVI MANDALA PRANAYAMA, Mandala Pranayama de la Terre

• Assis jambes croisées, mains en *prithivi mudra* (annulaire et pouce joint), sur les cuisses respirer en dessinant mentalement le carré, symbole de l'élément Terre : Inspir, de la hanche droite à l'épaule droite. Rétention poumon pleins, de l'épaule droite à l'épaule gauche. Expir, de l'épaule gauche à la hanche gauche. Rétention poumons vides, de la hanche gauche à la hanche droite. Ceci constitue un cycle.
• Continuer quelques minutes. Puis, respirer normalement et visualiser le carré jaune.

⑬ HUM PHAT SVAHA, Bija associés à la Terre

• Pour terminer, répéter de 9 à 108 x mentalement ou à haute voix « *Hum phat svaha* » (tous les « h » sont aspirés et le « u » se prononce « ou »). Mantra d'ancrage, de protection, qui repousse la négativité.

Michèle Lefèvre,
école Yogamrita (membre FIDHY)
www.yogamrita.com,
www.yogamritayogachezsoi.fr

