

La main dans la pratique du Hatha yoga

par Maya

Après avoir lu dans le dernier numéro de Infos Yoga n° 93 le témoignage de Jeannot Margier, j'ai eu envie de communiquer mon expérience de l'attention portée aux mains dans la pratique du Hatha yoga.

C'très certainement mon parcours de kinésithérapeute et de danseuse de Bharata Natyam qui m'a incitée à intégrer le travail conscient de la main dès que j'ai commencé à enseigner le Hatha yoga. Je me souviens, au début de mon installation en libéral à l'âge de 22 ans, avoir longtemps hésité à me spécialiser dans la rééducation de la main, ayant déjà choisi dans mes stages hospitaliers des services spécialisés dans ce domaine comme à l'hôpital Boucicaut à Paris XV^{ème}.

Il faut avouer que la main, outil privilégié de communication, organe de contact, extension du cerveau de l'homme, est fascinante et façonne notre relation au monde ; c'est pour le toucher que j'ai choisi la kinésithérapie. Le schéma de la représentation corticale de la motricité en dit long sur l'importance de cet organe privilégié des sens. (Schéma 1)

C'est la raison pour laquelle lorsque la main est blessée, ce traumatisme là résonne plus fortement en nous qu'une autre région, jusqu'à physiquement « nous prendre la tête » et donc accaparer douloureusement, de façon prégnante, notre mental. J'ai vu de solides gaillards s'évanouir à la vue de leur

ciatrice en post - opératoire, lorsque main dans la main, ce qui est rare dans le domaine médical, un pansement est levé pour mobiliser, masser, muscler les doigts, la paume, le poignet. Il existe même un syndrome particulier, épaule/main, lorsque la racine de la main, c'est à dire l'épaule, est touchée. L'épaule touchée, c'est la main qui réagit et qui exprime les symptômes.

La part affective, sensible, psychologique, d'une pathologie de la main est toujours présente car s'abstraire d'une atteinte de la main est impossible ; notre cerveau, comme nous l'avons vu, notre système nerveux sont directement concernés, sans l'intervention de notre volonté. C'est l'anatomie liée la physiologie qui l'impose.

Parallèlement, j'ai retrouvé, avec le travail des mudra en danse indienne, cette attention particulière portée à la main et de façon très singulière dans le domaine de la danse. L'expression du sens ajouté, la finesse de ce qui peut être dit sans parole, nous permet de retrouver le bonheur de notre première expression libre, d'avant le langage, quand nous étions bébé. C'est pourquoi l'enseignement des mudra auprès des enfants leur parle si fortement et est tellement gratifiant. Nous rejoignons leur mode d'expression naturel, c'est nous qui sommes presque enseignés. J'ai vécu l'expérience auprès d'enfants de moins de 18 mois dans une crèche où j'étais invitée à transmettre les mudra, ainsi que les rythmes, auprès des tout petits.

Ajoutons à tout cela mon atavisme méridional de conteuse, voici à nouveau les mains virevoltantes pour appuyer, animer le discours, toucher l'interlocuteur.

Ainsi la voie était - elle ouverte en silence depuis longtemps. Elle s'est développée dans l'enseignement du Hatha yoga, dans lequel j'ai naturellement amené mes élèves à se concentrer aussi sur leurs mains en posture.

On retrouve d'ailleurs en permanence, dans la représentation la plus commune du yogi en assise, les mains posées sur les genoux, pouce et index en contact. Serait-ce donc qu'il existe un lien fort entre intériorisation et placement des doigts ?

Chacun peut expérimenter facilement qu'ouvrir les doigts de la main du pouce vers l'auriculaire (mudra alapadma, main en pétales de lotus ouvert) en conscience et les refermer de l'auriculaire vers le pouce, en calant cette action sur la respiration, procure rapidement une intense chaleur, de la main mais aussi de tout le corps. Impossible alors de penser à autre chose. Le processus de cessation des agitations du mental est immédiatement enclenché.

A partir de ce premier exercice on peut enchaîner de multiples variations, dissociation de la main droite et gauche, asymétrie, pression des doigts en pince, aller jusqu'à dessiner des mudra très simples.



.../ Exemples :

- Main ouverte doigt serrés et tendus, paume plane : c'est pataka, nom de la mudra en Bharata Natyam. (Schéma 2) Combien de fois, avons nous placé consciemment pataka en posture?

Essayer cela change toute la tenue de l'asana, c'est un ancrage dans l'espace, les sensations sont aiguisées.

- Etirer les bras vers le ciel, mains en pataka, c'est placer sa conscience jusqu'au bout des doigts, de l'ancrage de la plante des pieds jusqu'à celui des mains se rejoignant dans la prise de conscience. Les pieds ancrés dans le sol, les mains ancrées dans l'espace, entre les deux la perception du dos, tronc étiré, des racines vers les feuilles de cet arbre que nous inscrivons entre terre et ciel et que les mains peuvent représenter ; et nous voici, par le yoga, relié à plus vaste que nous, à notre dimension cosmique.

- Pataka dans une rotation, bras en chandelier, ou encore lors d'un équilibre : nous voici plus stables physiquement, appuyés intérieurement et conscients de l'espace que nous occupons, de notre placement, centrés.

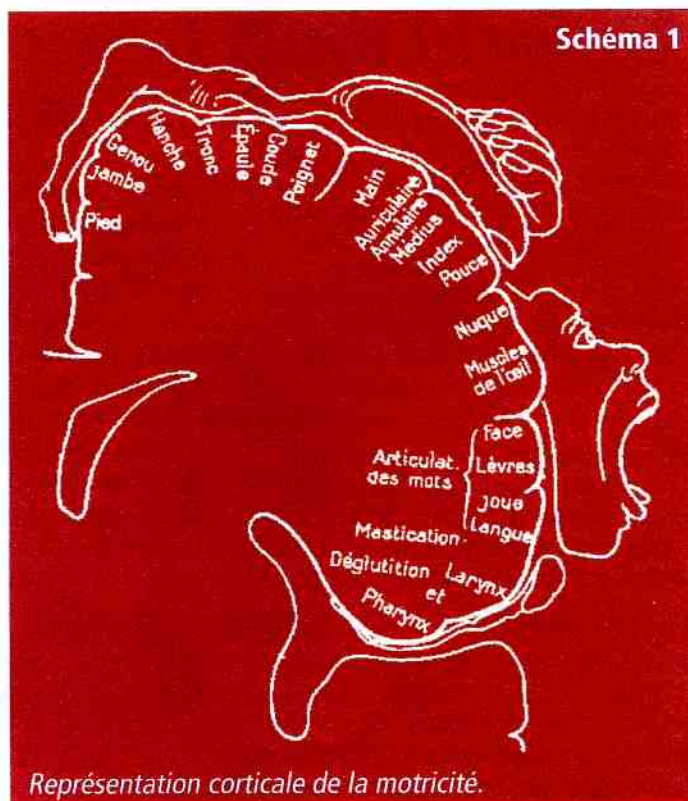
La mudra n'est donc pas simplement ce qui termine le geste, elle devient point de concentration possible, à l'écoute de la main mais également de la place de cette main dans l'ensemble de la posture ; fixé donc en un point mais aussi présent à une multitude de points, la qualité de présence à soi est renforcée, on débouche aussi sur une notion de jeu de plaisir.

J'ai eu le bonheur d'animer avec Françoise Blévet un stage sur cette thématique « De la main à la mudra » il y a presque dix ans. Nous avons multiplié les expériences pendant cinq jours, enrichissant la pratique de yoga de cette relation main - cerveau, vécue en toute conscience.

Tous ces exemples permettent de comprendre que cette recherche n'est pas d'ordre esthétique, même si, effectivement, cela concourt à la beauté de l'asana. La main vécue comme la prolongation consciente du corps, du souffle, éveille notre conscience globale, non pas juste celle de la main ou du corps ou du souffle mais de l'ensemble. Cela finalise, accroît l'aboutissement du geste que l'on peut affiner au delà de la main en donnant un appui, une direction ; la connaissance de soi devient de plus en plus vaste car de plus en plus précise, les sensations grandissent et résonnent plus nettement dans notre espace intérieur, le schéma corporel se précise.

Il s'agit d'un ressenti intérieur accru et non d'une performance esthétique extérieure. Si tous les bénéfices cités sont là, sans que ce soit le but en soi de la pratique, un sentiment de contentement peut émerger et être véhiculé dans l'observation intérieure à la fin de cours, en assise, concourant ainsi à nous aider sur le chemin de la méditation.

Dans les familles de postures, il existe celles des appuis sur les mains, voie royale pour ce travail spécifique. Nous pouvons varier les appuis, étaler plus ou moins la main, inclure ou non le poignet dans cet appui, poing fermé ou main à plat au sol, travailler la souplesse. Comme énoncé plus haut, toute la relation à l'épaule, ouverture, fermeture de cette région, peut être travaillée en douceur à partir du placement de la main.



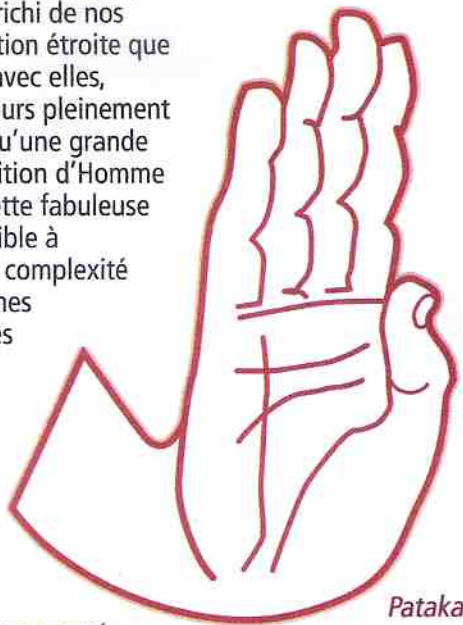
Exemples :

- Présentation en samasthiti de la paume de la main vers l'avant main en pataka : c'est l'ouverture de la ceinture scapulaire qui se met en place, avec la possibilité de diriger la respiration sous les clavicules, d'oxygéner cette zone, si souvent asphyxiée, d'éclairer par la respiration profonde cette partie supérieure.
- C'est aussi, en quadrupédie, la possibilité de questionner notre relation pieds /mains en complémentarité ou en dissociation puisque, dans la mémoire de notre évolution, nous avons du choisir, en nous verticalisant, entre trop de mains ou trop de pieds.
- Faites en l'expérience : nous crisons souvent ensemble les pieds et les mains. Demandez aux pratiquants de contracter, sur un équilibre, les orteils du pied levé en maintenant les mains détendues ou en plateau... C'est amusant et instructif, cela nous renseigne sur notre trop d'énergie, utilisée à longueur de journée pour le moindre geste et qui, au final, induit beaucoup de tensions musculaires, de fatigue, de perte de vitalité.
- Lorsque, dans ma pratique personnelle ou avec mes élèves, je ressens une agitation particulière à l'intérieur d'une séance, j'oriente souvent la pratique vers l'attention portée à la main qui peut être isolée ou associée, comme nous en avons parlé plus haut.

Je terminerai ce propos par le cas d'une jeune femme autiste que j'ai rencontrée dans un cadre professionnel et que je suis parvenue, alors qu'elle n'avait pas acquis le schéma de la marche, à verticaliser puis à faire marcher par le travail de mudra qu'elle prenait naturellement en miroir, elle et moi assises face à face. Evitant le croisement du regard, elle était toute entière retirée dans ses mains qu'elle mobilisait suivant un code très précis identique à celui des mudra de la

danse. C'est par cet apprivoisement permis par la répétition ensemble des mudra que je connaissais, contrairement à elle, par apprentissage, que nous avons pu entrer en contact jusqu'à ce qu'elle se hisse sur un ancrage possible des ses plantes de pieds ; cette expérience est l'une des plus fortes qu'il m'a été donné de vivre dans l'approche d'une autre modalité du vivant et de son respect et, par cette main tendue vers un autre monde, j'ai effectué une progression personnelle vers la compréhension de notre humanité.

Voilà pourquoi le Hatha yoga que j'enseigne s'est enrichi de nos mains et de la relation étroite que nous entretenons avec elles, sans en avoir toujours pleinement conscience, alors qu'une grande part de notre condition d'Homme est inscrite dans cette fabuleuse mécanique impossible à reproduire dans sa complexité par des outils, mêmes commandés par des ordinateurs !



Pataka

<http://www.natyamaya.net/>



Mudra de la roue

Photos : Dominique Guillemain d'Echon