

PRATIQUE

La sadhana du matin

La pratique de l'aube de la tradition de Rishikesh, en 20, 45 et 90 minutes



साधना

sādhana

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. Ce qu'est une sādhanā	6
Le mot	6
La pratique, première force	6
La journée du yogi	6
Une tradition de la journée réglée	7
Cinq étapes, du grossier au subtil	7
Votre sādhanā vous appartient	7

Avant de commencer

À Rishikesh, la journée commence avant la lumière. Bien avant que les cafés n'ouvrent sur la route de Laxman Jhula, la rivière gronde déjà dans le noir, des cloches sonnent dans les temples, et sur les ghats on devine des silhouettes immobiles, un châte sur les épaules, tournées vers l'eau. C'est l'heure que la tradition indienne appelle brāhma muhūrta, le moment de Brahman, et la pratique qui l'habite s'appelle sādhanā.

Ce livre vous apprend à construire cette pratique du matin pour vous-même, où que vous viviez : une progression qui va du réveil et de la purification à la posture, au souffle, au son sacré et à l'assise silencieuse, dans l'ordre que la tradition a toujours suivi. Vous y trouverez trois versions complètes, de vingt, quarante-cinq et quatre-vingt-dix minutes, décrites minute par minute : vous pouvez commencer la plus courte dès demain et grandir vers les plus longues quand votre vie le permettra.

C'est un livre pratique, mais pas seulement technique. Une sādhanā n'est pas une routine sportive avec de l'encens. C'est un rendez-vous quotidien avec ce qui compte le plus pour vous, tenu avec régularité et dévotion. Les textes classiques le disent sans détour ; ils sont cités ici avec leurs numéros de versets, en paraphrase de notre main à partir du sanskrit ou d'après des traductions du domaine public listées à la fin.

Trois principes guident ce livre.

La simplicité d'abord. Chaque élément se pratique dans une pièce ordinaire, sans matériel particulier, par un adulte en bonne santé. Les pratiques plus exigeantes de la tradition (nettoyages internes, longues rétentions de souffle, postures avancées) sont nommées et expliquées, mais le livre vous dit clairement quand elles demandent un enseignant.

L'honnêteté sur les sources. Quand ce livre affirme qu'un texte recommande quelque chose, le verset est donné. Quand une pratique est une adaptation moderne, c'est dit aussi. Aucune promesse de santé n'est faite : la tradition a ses propres raisons pour chaque étape, et elles sont rapportées comme telles.

La sécurité à chaque étape. Chaque pratique est accompagnée de ses précautions. Certaines sont importantes : des respirations comme kapālabhāti ne conviennent pas à tout le monde, et le rinçage nasal exige une eau sûre.

Ce livre informe ; il ne remplace pas votre médecin.

Si vous êtes enceinte, vivez avec une hypertension, une maladie cardiaque, un glaucome, une épilepsie, une hernie, avez été opéré(e) récemment ou prenez un traitement qui agit sur la tension ou l'équilibre, demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer les respirations et les postures inversées décrites ici, et suivez-le. Arrêtez immédiatement et demandez de l'aide en cas de douleur thoracique, d'essoufflement brutal, de malaise ou de mal de tête soudain et violent (15 ou 112).

Comment utiliser ce livre

Les chapitres 1 et 2 expliquent ce qu'est une sādhanā et comment lui faire une place, y compris la délicate question du réveil plus matinal. Les chapitres 3 à 7 prennent une à une les cinq étapes du matin : réveil et purification, posture, souffle, mantra, méditation. Le chapitre 8 les assemble en trois sādhanā prêtes à l'emploi. Le chapitre 9 s'adresse à ceux qui pratiquent à Rishikesh ou qui en rêvent. Le chapitre 10 traite de ce qui arrive après le premier enthousiasme.

Si vous êtes tout à fait débutant dans les postures, il est utile d'avoir appris les bases avec un enseignant ou un programme pour débutants. La sādhanā de vingt minutes, en revanche, est accessible dès le premier jour.

Chapitre I. Ce qu'est une sādhanā

Le mot

Sādhanā (साधना) vient de la racine sanskrite sādḥ : aller droit au but, accomplir, réaliser. Le sādḥaka (साधक) est celui qui pratique ; le siddha (सिद्ध), celui qui a accompli. Le mot porte donc une idée de direction : une sādhanā n'est pas un passe-temps, c'est un moyen tourné vers une fin. Les traditions nomment cette fin diversement : la libération, l'union au divin, l'apaisement du mental, la connaissance du Soi. Toutes s'accordent sur le moyen : une pratique régulière, chaque jour.

La pratique, première force

Patañjali nomme deux forces qui, ensemble, apaisent les mouvements du mental : la pratique assidue, abhyāsa, et le lâcher-prise, vairāgya (Yoga Sūtra 1.12). Il définit ensuite la pratique comme l'effort pour demeurer établi dans ce calme (1.13), puis ajoute le sūtra que tout sādḥaka connaît :

Yoga Sūtra 1.14.

sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevito dṛḍha-bhūmiḥ — « Cette pratique s'enracine solidement quand elle est cultivée longtemps, sans interruption, avec soin et dévotion. » (Notre traduction.)

Trois conditions, donc. Longtemps : non pas des semaines, mais des années. Sans interruption : chaque jour, et pas seulement quand l'envie est là. Avec satkāra, le soin, le respect, la dévotion : pas machinalement. La sādhanā du matin est la manière la plus traditionnelle de réunir les trois.

La journée du yogi

La Bhagavad Gītā trace un portrait bref et sobre de la vie quotidienne du yogi :

Bhagavad Gītā 6.16-17 (paraphrase).

Le yoga n'est pas pour celui qui mange trop, ni pour celui qui ne mange pas du tout ; ni pour celui qui dort trop, ni pour celui qui veille trop. Pour celui qui est mesuré dans la nourriture et le délassement, mesuré dans l'effort de l'action, mesuré dans le sommeil et la veille, le yoga devient ce qui détruit la souffrance.

La pratique du matin repose sur cet équilibre. Impossible de se lever à cinq heures dans la joie si l'on s'est couché à une heure. Le vrai début d'une sādhanā du matin, c'est la veille au soir (chapitre 2).

Une tradition de la journée réglée

L'Inde a une longue tradition de description de la journée idéale. En āyurveda, on l'appelle *dinacaryā* (दिनचर्या), la conduite quotidienne. Le traité médical classique *Aṣṭāṅga Hṛdaya* de Vāgbhaṭa ouvre son chapitre sur la routine quotidienne par la consigne de se lever pendant le *brāhma muhūrta* (*Sūtrasthāna* 2.1), puis décrit les soins matinaux du corps : nettoyer les dents, gratter la langue, s'oindre d'huile, faire de l'exercice, se baigner. Les textes de yoga, eux, décrivent les pratiques intérieures. La *sādhana* du matin réunit les deux : le soin du corps comme préparation, puis les pratiques qui tournent l'attention vers l'intérieur.

Si le volet āyurvédique de la routine du matin vous intéresse, les guides de notre site frère guide-ayurveda.fr le traitent en détail. Ce livre s'en tient aux pratiques du yoga.

Cinq étapes, du grossier au subtil

Quelle que soit la lignée, une pratique traditionnelle du matin suit la même direction : de l'extérieur vers l'intérieur, du corps vers l'esprit.

Étape	Sanskrit	Ce qui se passe
1. Réveil et purification	śauca	se lever, première pensée, soins du corps
2. Posture	āsana	dérouillage, salutation au soleil, quelques postures
3. Souffle	prāṇāyāma	régler et affiner la respiration
4. Son sacré	mantra, japa	chanter ou répéter un mantra
5. Silence	dhyāna	s'asseoir immobile, l'attention tournée vers l'intérieur

Cet ordre n'a rien d'arbitraire. La *Haṭha Yoga Pradīpikā* place l'*āsana* en premier, puis le *prāṇāyāma*, puis les *mudrā*, puis l'absorption intérieure (HYP 1.58, paraphrase : postures, maîtrise du souffle, sceaux, puis concentration sur le son intérieur). La *Gheraṇḍa Saṃhitā* énumère sept moyens : purification, posture, sceaux, retrait des sens, maîtrise du souffle, méditation et absorption (GS 1.9-11). Aller du corps vers le silence permet à chaque étape de préparer la suivante.

Votre sādhana vous appartient

Une *sādhana* est personnelle. Dans la tradition indienne, elle est souvent donnée par un maître, et une part, comme un mantra personnel, peut être reçue lors d'une initiation (*dīkṣā*). Ce livre ne remplace pas cette relation. Il vous offre un cadre traditionnel et clair, praticable seul, qu'un enseignant, si vous en rencontrez un, pourra affiner. Lorsqu'une pratique ne se transmet traditionnellement que par un maître, le livre le dit et ne prétend pas le contraire.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 34 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paieement unique, PDF immédiat.