

Surya Namaskar, un moyen pour méditer sans efforts

Présentation par Swami Ishwarananda

Sur la voie du Siddha Yoga, la méditation est une des pratiques essentielles.

Pour la pratique de la méditation profonde, le corps physique doit être en forme, fort et souple. Votre bien-être est important pour maintenir une posture de méditation stable et confortable qui vous permettra de méditer sans interruption pendant de longues périodes – *nirantara*, sans interruption, et *dirghakala*, pour une longue période.

Surya Namaskar s'effectue en synchronisant les postures avec la respiration. Quand c'est fait de façon consciente, en concentrant l'attention sur le lien entre l'enchaînement des mouvements et l'énergie du souffle, les pratiquants sentent l'énergie *kundalini* éveillée vibrer dans chaque cellule du corps. Il est alors aisé d'entrer dans l'état de méditation.

Le pouvoir de *Surya Namaskar* est encore accru par la répétition de mantras tout au long de la séquence des postures. Les Écritures indiennes vantent le pouvoir des mantras. Des mantras particuliers sont associés à chaque déité, chaque rituel, chaque acte d'adoration, chaque pratique spirituelle, chaque âge de la vie et même chaque activité. Chaque fois qu'on répète un mantra, à voix haute ou intérieurement, on éprouve les qualités de la déité inhérente au mantra.

Les mantras sont sources de bienfaits. Ils calment l'esprit. Ils tranquillisent les sens. Les mantras aident ceux qui les pratiquent à atteindre leurs objectifs.

Les mantras de *Surya Namaskar* représentent différents noms de Surya Devata.

Quand chaque mantra est répété silencieusement en même temps qu'est accomplie la posture qui lui correspond au cours de *Surya Namaskar*, le pratiquant ressent les attributs du dieu du soleil.

Les pratiquants de *Surya Namaskar* combinent les postures, la respiration et la répétition des mantras pour établir un *vinyasa*, un flux qui crée une synergie bénéfique de l'esprit, du corps, du souffle et du cœur.

Les illustrations des douze postures séquentielles de *Surya Namaskar* avec les mantras correspondants, qui sont composés de *AUM* suivi par le mantra *bija* « graine » et les mantras *surya* « soleil ».

Si vous avez l'expérience de la pratique de *Surya Namaskar*, nous vous invitons à étudier et répéter les mantras en effectuant les postures. Jour après jour, observez comme cette pratique donne de la vigueur à votre corps, calme votre esprit et vous aide dans la pratique de la méditation.

Si vous découvrez la pratique du hatha yoga et aimeriez faire de *Surya Namaskar* une pratique personnelle, je vous conseille d'apprendre avec un enseignant de hatha yoga qualifié. Cela vous permettra de comprendre la structure et les bienfaits de chaque posture, et de créer une base solide pour votre pratique de *Surya Namaskar*.

Dans les *Yoga Sūtra*, le sage Patañjali dit à propos de la posture de méditation :

L'āsana (la posture) doit être stable et confortable.¹

La pratique régulière de *Surya Namaskar* vous aidera à établir une posture de méditation stable et confortable. Une posture stable vous permet de méditer, sans effort, pendant de plus longues périodes et cela vous permettra d'entrer dans des états de méditation toujours plus profonds.

Observez et contemplez comment *Surya Namaskar* renforce votre pratique de la méditation Siddha Yoga et éveille les qualités de Surya Devata dans votre être.

Admirez les liens puissants qui relient les postures, les mantras et la méditation profonde.



2022 © SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

Yoga Sutra 2,46 ; I K Taimni, *The Science of Yoga*, (Chennai, Inde : Theosophical Publishing House, 1975), p. 252