

YS II 46/47 la posture tenue avec fermeté et délicatesse (46), produit relâchement, aisance, sans limite. Les dilemmes disparaissent (47). Et ce qui cache la lumière disparaît (52).

Ev. St Thomas Log. 5 : Reconnais ce qui est devant ton visage et ce qui t'est caché te sera dévoilé.



YS II 46 à 57 Trois stratégies de désidentification, Asana Pranayama Pratyâhâra.

L'attitude, la **posture (asana)** tenue avec fermeté et délicatesse (46), produit relâchement, aisance, sans limite (47). Les dilemmes disparaissent (48). Le **souffle (pranayama)** n'est plus agité (49). Apparaît un temps de pause entre inspiration expiration, subtilement le souffle s'épanouit en terme de volume, de fréquence et de durée. (50). Puis vient la quatrième dimension du souffle, celle qui ne dissocie plus l'inspiration de l'expiration (51). Alors ce qui cache la lumière disparaît (52), et apparaît la puissance spirituelle (53), le mental sort de la soumission à lui-même, pour **s'orienter vers l'intérieur (pratyhara)** au service de l'écoute du ressenti (56), reconnaissant ainsi la prééminence du ressenti (57).

Commentaires Après les regards relationnels, yamas et nyamas, Patanjali présente le regard postural **asana** comme un engagement (**sthira**) et une douceur (**sukha**). Il énonce deux bénéfiques **1 l'épanouissement du souffle** et **2 le retournement du regard**. Que ce soit dans une prison, dans la salle d'attente d'une gare ou au restaurant, c'est extraordinaire ce que l'on découvre sur l'être humain et sa beauté quand on le **regarde**. Nous ne décidons pas de nos blessures, de nos maladies, encore moins de nos jalousies. Ni de nos ressentis lors des accidents de la vie, en situation d'insécurité, lors des deuils ou séparations. Nous ne décidons pas de l'intensité avec laquelle cela nous touche. Nous ne décidons pas de la vie. **La posture de yoga apprend à regarder la vie. Regarder la vie** sans détourner le regard est un processus d'ancrage en l'humanité remarquablement actif.

Pratiques de de la désidentification Les postures envisagées comme « fermes et douces ». Puis pranayama comme une célébration de la vie et caresse de l'intérieur. C'est le souffle qui lève, qui soulève, qui emmène, qui emporte au-delà des petites espérances de vie, bien au-delà de cet espace temporel, étrié et restreint que nous appelons « ma » vie. C'est le début de la fin, le retournement en soi, le processus de **désidentification**.

Citations

A un certain stade, l'esprit se tourne vers l'intérieur; alors, débute le processus de désidentification. **Ramesh Balsekar** Article complet fortement conseillé [ici](#)

Tout homme devrait agir sans croire qu'il est lui-même l'auteur de ses actes. Ses activités se dérouleront toujours, qu'il soit ou non pourvu d'ego. **Ramana Maharshi** Quoi que vous fassiez, ce sera insignifiant ; Mais il est très important que vous le fassiez ; car rien ni personne ne pourra le faire à votre place **Gandhi**

Quand les mots ne font plus que trahir la vie, il ne nous reste plus que la méditation les yeux ouverts. **AW**