

STHIRA ET SUKHA

Un asana est une posture ou un mouvement exécuté pendant un certain temps qui propose une expérience qui met en jeu autant le corps que l'esprit. Patanjali écrit dans l'aphorisme 46 du deuxième livre que la posture doit réunir 2 qualités : **sthira** et **sukha**.

Sthira représente la stabilité, la rigueur, la discipline, l'attention, la fermeté, la force et la vigilance. Il faut que la posture soit ferme et stable et maintenue avec attention.

Sukha représente l'aisance, le confort, la détente et la légèreté. Il signifie la faculté de tenir une posture avec aisance, confort et plaisir.

Ces 2 qualités peuvent être atteintes en **reconnaissant**, en **observant** et en étant à **l'écoute** des réactions du corps, de la respiration, des pensées et des émotions présentes pendant l'asana. Ainsi, l'observation durant la pratique devrait conduire à l'ajustement de l'effort et à la possibilité de faire disparaître les tensions inutiles tant au niveau du corps que de l'esprit.

La tension doit être présente au moment juste et en quantité adéquate. Trop de tension équivaut à de l'agression mais pas assez de tension correspond à de la faiblesse. La quantité de tension juste permet de conserver l'énergie. Selon BKS Iyengar, savoir équilibrer la tension est la clé de l'art de vivre.

La prise de conscience de sthira et sukha permet de les transposer dans notre vie personnelle et relationnelle et d'apporter les correctifs appropriés. Les deux doivent être présents, il s'agit de rechercher le juste dosage. Nous sommes en perpétuel changement et cet équilibre se doit d'être ajusté en fonction des situations et du temps.

Exemple où sthira est en excès:

- Au travail ou à la maison, dans mes loisirs, j'en fais toujours plus que demandé
- Je ne tiens pas compte de mes limites et de mes besoins
- En yoga, je force, je n'écoute pas les signes que mon corps m'envoie et je vais trop loin dans mes postures

Exemple où sukha est en excès:

- Je ne termine jamais ce que j'entreprends
- Je ne termine pas les cours pour lesquels je suis inscrit ex : tricot, natation
- Au moindre obstacle, j'abandonne un projet
- En yoga, je m'arrête dès que je sens un léger inconfort ou dès que je ressens de la peur