

## Dormir comme un lémurien

D'après l'évolution des espèces, nous avons des ancêtres communs avec les lémuriens, même s'ils ne sont pas nos ancêtres directs, tout comme les primates ne le sont pas non plus. Il s'agit d'animaux qui ressemblent aux écureuils, on en trouve beaucoup par exemple à Madagascar. Ils ont cette habitude intéressante, pour échapper aux prédateurs, de dormir accrochés aux branches d'arbres par leurs pattes arrière. Par analogie, quand on cherche à s'endormir, une bonne pratique ressemble à cela : il s'agit de rétracter les doigts de pieds comme si on était accroché à une branche d'arbre, avec donc le cou de pied allongé, cela a pour résultat de détendre les tendons d'Achille, ce qui donne un effet antistress très intéressant. En effet, réfléchissons à la position du corps quand il est dans le combat et la fuite : les tendons d'Achille sont tendus pour assurer une station debout très ferme, et donc, en les détendant, on défait la base même du stress. C'est analogue à retirer quelques cartes à la base d'un château de cartes : presque immédiatement, tout le château s'effondre. Pour dire la même chose avec un point de vue explicatif un peu différent, on peut considérer qu'il y a un réflexe entre le talon et le menton, et donc, quand on détend les tendons d'Achille reliés au talon, on détend aussi les tendons de la base de la bouche et du menton qui sont aussi complètement relié au stress. Par effet en quelque sorte d'extension en tache d'huile, les trapèzes et les sterno-cléido-mastoïdiens se détendent aussi, on a donc une relaxation en bas et en haut du corps, et ces deux pôles se propagent naturellement pour induire une détente dans tout le reste du corps. C'est ce qui est attendu pour avoir une bonne méditation. De plus, pour s'endormir, il est bon d'augmenter la dissymétrie entre les côtés du corps, il sera utile donc de contracter plus le pied du côté de la narine fermée que de l'autre. Pour plus de détails, on se réfèrera à mon article en ligne sur le sujet *Bien s'endormir pour bien s'éveiller* <sup>1</sup>.

Pour aller dans le même sens, il y a une représentation dans le yoga qui est suffisamment célèbre pour que James Mallinson l'ait mis en couverture de son livre, *Les racines du yoga*<sup>2</sup> : Un Yogi est représenté pendu par les pieds à la branche d'un arbre, finalement donc comme un lémurien. L'arbre signifie l'axe central ; chez les gens ordinaires, l'énergie a tendance à descendre à travers cet axe vers le ventre à cause de l'attrait des besoins alimentaires et sexuels. L'idée du rajayoga et de la méditation en général est d'inverser ce courant. Les poètes mystiques de l'Inde parlent du Gange de l'amour divin qui coule constamment à l'envers. Dans ce sens aussi, un des grands saints de l'Inde, Sai Baba de Shirdi, expliquait que, quand il a rencontré son gourou, et il a eu l'impression d'être jeté dans un puits et d'être seulement retenu par une corde attachée à ses pieds.<sup>3</sup>

Une autre association traditionnelle pour la pratique de la détente profonde des tendons d'Achille est la posture du Bouddha dans les pays theravadas. Il effectue le demi-lotus et a des pieds qui sont particulièrement allongés, avec leur dos bien à plat, pour l'un sur le sol et pour l'autre sur le mollet contro-latéral. Cette rotation complète des pieds amène à une détente non

moins complète des tendons d'Achille, avec les effets positifs que nous venons de décrire. Détendre ses talons d'Achille, c'est arrêter d'être sur la défensive et accepter son « talon d'Achille », c'est-à-dire sa faiblesse et sa fragilité. C'est le début de la sagesse. On pourrait résumer cela dans la formule suivante : détendre ses tendons d'Achille, accepter son talon d'Achille.

Du point de vue de la physiologie récente, les plantes de pieds représentent également des fascias, les recroqueviller revient à les détendre. Dans le même sens, le diaphragme est aussi un fascia, quand il est en position contractée sur lui-même, cela correspond à l'arrêt en fin d'expiration, ce qui a un effet de relaxation puissant également.

Dans une dernière approche explicative, les tendons d'Achille sont reliés à l'axe central du corps. Les détendre revient à décontracter celui-ci, c'est-à-dire à l'ouvrir. Quand on s'appuie sur une posture ferme grâce aux côtés du corps, il y aura relaxation de l'axe central pour permettre à l'énergie de monter. Cela correspond à l'architecture très particulière de certains temples zen. C'est ce qu'expliquait un vieux roshi, maître zen, qui est venu pendant des années au centre Assise de Jacques Breton près de Paris pour animer des semaines de retraite. Ces temples ont la particularité d'avoir un pilier central qui ne soutient pas l'édifice, mais qui est juste pendu au sommet de celui-ci et descend comme un balancier de pendule vers le sol, sans le toucher. Le roshi explique qu'il s'agit d'une évocation de la posture juste, qui, comme nous l'avons dit, est ferme au niveau des côtés du corps, mais ouverte et fluide dans l'axe central, pour que l'énergie puisse monter et descendre librement selon les besoins du moment. On pourrait comparer cela au fonctionnement d'un ascenseur.

<sup>1</sup> Cf mon article *Bien s'endormir pour bien s'éveiller* qui donne toutes sortes de conseils, d'inspiration yogique, pour s'endormir <http://www.jacquesvigne.com/JV/traductions2020/s-endormir-bien-pour-bien-s-eveiller.pdf>

<sup>2</sup> Mallinson James et Singleton Marc *Les racines du Yoga* Almora, 2020

<sup>3</sup> Hemant *La vie de Sai Baba de Shirdi* Editions Gnosis 2022, préface de Jacques Vigne. Il s'agit de la première son de la biographie classique de ce grand saint de l'Inde par un de ses disciples très proche. Il est décédé en 1918, il n'a eu aucune relation avec Sathya Sai Baba, né plus tard et sujet à de sérieuses controverses.