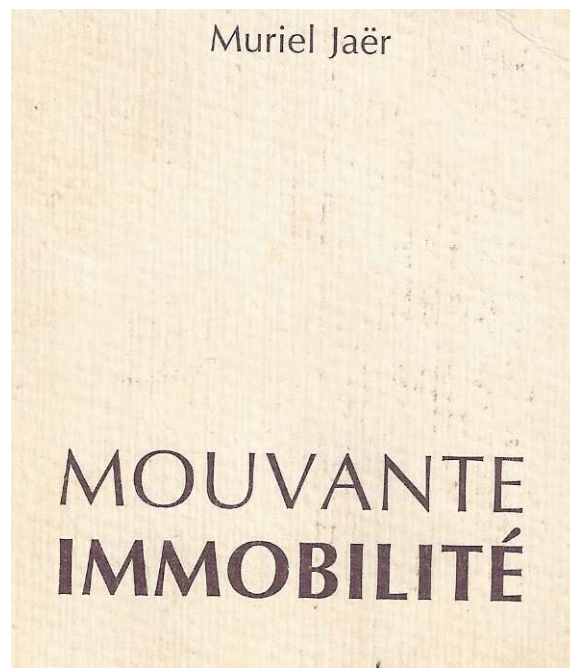


# Mouvante immobilité

De Muriel Jaer



Édité en 1996  
par Instant Présent éditions - épuisé

Introduction

# Mené par le bout du nez...

Au milieu du visage se tient le nez,  
comme un petit bonhomme assis en tailleur  
qui regarde vers l'intérieur.  
Le séant et les jambes confortablement  
installés entre les pommettes,  
le tronc dressé entre les orbites,  
sa tête est cachée à la base du front,  
au centre des deux arcades sourcilières.  
C'est notre parfait sosie en miniature.  
Il veille, travaillant nuit et jour  
à nous transmettre la vie, et cela  
de la première heure à la dernière.  
Nous l'oublions bien souvent, accaparés  
que nous sommes par des activités superflues.  
Lui cependant est le fidèle témoin  
de chacune de nos pensées, chacune de nos émotions,  
chacune de nos actions.  
Imperturbable, il attend d'être reconnu.  
Lorsqu'arrive le moment où il capte notre attention,  
il jubile et nous invite au partage  
des richesses dont il garde le secret.  
Quel que soit le type qu'il incarne  
-lunaire, martien, mercurien, jupitérien,  
vénusien, saturnien, solaire-  
il joue toujours le même rôle,  
celui de guide, celui d'éveilleur.  
Telle une porte fixée sur des gonds immuables,  
mais qui va et vient tantôt d'un côté,  
tantôt de l'autre, il est là,  
posé aux confins des mondes du dehors  
et de ceux du dedans.  
En lui réside le Souffle de Vie.

Il y a douze ans exactement que le premier de ces douze textes vit le jour. Au retour d'un voyage fécond en Inde, à Pondichéry, où la rencontre avec l'œuvre de Sri Aurobindo<sup>1</sup> et les parfums exotiques jouèrent leur rôle initiateur, un petit bonhomme émerveillé de tant de trouvailles eut envie de les partager. Il fallut s'atteler à la tâche. Il était demandé d'abandonner toute ambition personnelle, de se mettre en état de réceptivité, de disponibilité, de laisser venir. Les mots, les phrases arrivaient au bout de la plume, les images n'étaient projetées que de fil en aiguille, mais le sens à la fin toujours s'éclairait.

Il devint très vite évident que le travail consistait à formuler des expériences vécues dans le tréfonds du corps, à retourner celui-ci comme un gant, à montrer l'envers de l'endroit, à décrire ce qui se passait de l'autre côté de la peau. Transcrire des exercices spirituels tout en s'appuyant sur des notions anatomiques précises, c'est amener la lumière dans la nature occultée de l'être, c'est découvrir la source génératrice d'où émane toute notre existence, c'est aider la conscience à croître. Il fallait d'abord et surtout éprouver et expérimenter pour pouvoir exprimer et traduire. Après des années de recherche dans le domaine du travail corporel, on arrive fatalement à évaluer les vertus de l'immobilité et à comprendre que plus on se meut extérieurement, plus on demeure statique au-dedans, inversement, plus on demeure tranquille, plus le dynamisme des profondeurs devient perceptible. Cette mouvance interne existe en chacun de nous, et ne demande qu'à être re-cueillie.

Poser les fondements d'un travail permettant l'éclosion des perceptions cénesthésiques<sup>2</sup>, c'est contribuer à l'affinage de la sensibilité, à sa victoire sur l'intellectualité et la mécanicité, c'est dévoiler les concordances astrales inscrites au plus intime de l'organisme humain, en dégager les symboles éternels, éveiller le corps, cet étonnant instrument de connaissance avec ses innombrables qualités de concentration, d'imagination, de sensation, d'émotion, d'intuition et de compréhension. Ce vaste programme a été véhiculé par l'intermédiaire de mots dont l'acuité doit provoquer chez celui qui les écoute les mêmes phénomènes que ceux vécus par celui qui les prononce.

Alors s'est révélée l'importance du verbe, sa force créatrice, sa charge énergétique. Il est trait d'union entre celui qui a vécu l'expérience et celui qui la découvre. Cette exploration commune implique un lecteur attentif et un auditeur écoutant vibrer chaque parole dans son corps, qui en répercute les

---

<sup>1</sup> Sri Aurobindo : (1872-1950) est considéré comme un des grands penseurs de l'Inde d'aujourd'hui. Son œuvre politique, littéraire, éducative, philosophique et mystique est immense, mais il se considérait comme poète avant tout.

<sup>2</sup> Cénesthésie : du grec Koinos, « général » et aisthesis, « sensibilité ». Ensemble des sensations conduisant à la notion de conscience de soi.

échos. Ces textes sont à vivre. Chaque passage peut faire l'objet d'une méditation active. Mais attention ! Il serait dommage de brûler les étapes : l'Essentiel mûrit lentement, tout comme ce qui évolue dans la Nature. L'écoute approfondie exige ouverture et reconnaissance. Celui qui n'est pas prêt à se laisser « saisir », peut-il en récolter les bijoux ?

Ces exercices intérieurs ont été écrits en deux temps. Les six premiers s'incarnèrent sans hâte. Le sixième fut prélude à un nouveau voyage en Orient. L'exaltante expédition au sommet des Himalayas généra une telle surabondance de trésors qu'il fallut plusieurs années pour les assimiler. La révélation du mouvement à la fois cosmique et organique de la respiration crânienne<sup>3</sup>, suite à la rencontre avec l'ostéopathe Gérard Montet, provoqua un rebondissement d'inspiration. Les six derniers exercices furent conçus dans cet élan. Parallèlement s'affirma l'évidence que valeurs orientales et occidentales découlent d'une même et intarissable Source. Lorsque le douzième apparut sous la forme quelque peu surprenante d'un hymne de douze strophes, il parut évident que le cycle était achevé. Douze est le nombre de l'accomplissement : c'est celui de la Jérusalem Céleste – douze portes, douze tribus, douze apôtres -, celui du cycle zodiacal de douze périodes. Mais comme les prodigalités du Ciel sont distribuées à profusion, il vint un treizième texte en introduction.

Un petit bonhomme reconnaissant  
adresse plein de bons vœux à tous ceux qui, comme lui,  
entrevoient , scintillant au-dessus de leur tête,  
la couronne des douze étoiles...

*Janvier 1989*

---

<sup>3</sup> Mouvement de la respiration crânienne : c'est le M.R.P. ou mécanisme respiratoire primaire des os mis en évidence en 1874 par le docteur A.T. Still, fondateur de l'ostéopathie. Déjà visible sur l'embryon, cette respiration du crâne et de tous les os du corps s'effectue de dix à quatorze fois par minute et peut être redécouverte par un travail d'attention soutenue.

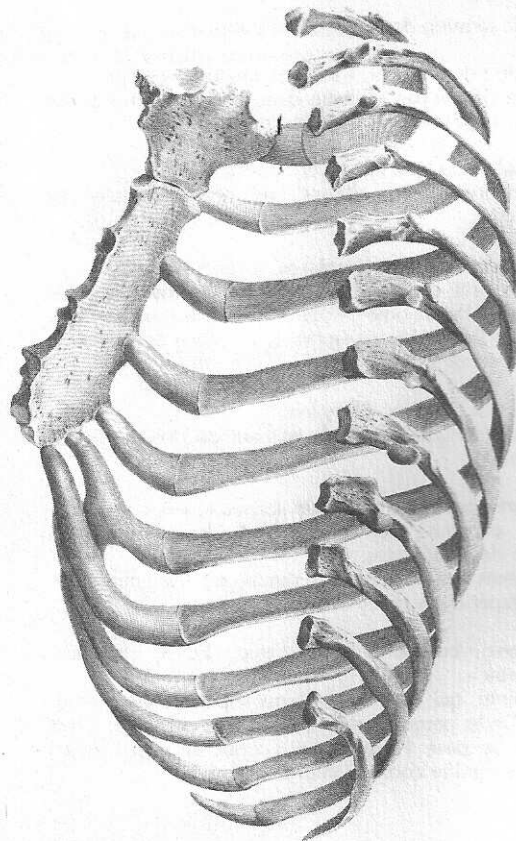
« Une vie physique prête pour un habitant divin. »

Sri Aurobindo

« Une vie physique prête pour un habitant divin. »

Sri Aurobindo

## 1. LE BATEAU-BERCEAU



Sternum et moitié droite de la cage thoracique.  
Gravure de M.A. MONRO, 1759 (Edimbourg), « Traité d'Ostéologie ».

**Galène** : du grec Galênê, « plomb ».

**Sacrum** : « os sacré ».

Os formé par la réunion des cinq vertèbres sacrées, à la partie inférieure de la colonne vertébrale.

**Coccyx** : du grec Kokkux, « bec de coucou »

Petit os, composé de 3 à 5 vertèbres coccygiennes, situé à l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale.

**Ailes iliaques** : du latin ilea, « îles ».

Les os latéraux du bassin.

**Ischions** : la position assise se fait sur les ischions.

**Symphyse pubienne** : du grec sumphusis, « union, cohésion »

Lieu de réunion des deux os du pubis.

**Epicycle** : du grec epi, « sur » et Kuklos, « cercle ».

Courbe arrondie décrite par un astre dans le ciel. L'arrondi des côtes est comme un fragment de cette courbe.

**Clavicule** : du latin clavicula, « petite clef ».

Os en forme d'S allongé, reliant l'omoplate au sternum.

**Lemniscate** : du grec lêmniskos, « ruban ».

C'est le huit en trois dimensions, nommé ruban de Möbius. L'astronome Möbius le réalise en collant l'une sur l'autre les extrémités d'un ruban après l'avoir tordu d'un demi-tour.

**Omoplates** : du grec ômoplaté

Os plats triangulaires situés en haut du dos au niveau de l'épaule.

**Ceinture scapulaire** : du latin scapulae, « épaules ».

Cercle constitué par le sternum, les clavicules et l'épine des omoplates.

**Sternum** : os médian du thorax où s'attachent les côtes supérieures et les cartilages costaux.

**Apophyse coracoïde** : du grec kôrax, korakos, « corbeau ».

Os pointu qui termine le bord supérieur de l'omoplate. On le perçoit au-devant sous la clavicule. C'est là que se pose l'oiseau. Le « cormoran » en ancien français signifie corbeau marin.

**Occiput** : du latin ob, « en face de » et caput, « tête ».

Os en forme de coque, formant la partie postérieure et inférieure de la tête. Le trou occipital à sa base repose sur la première cervicale.

**Symphyse mentonnière** :

Réunion des deux os formant le menton.

**Ecailles temporales** (ou temporaux) : du latin tempus, temporis, « tempe ».

Os sur lesquels se rattachent les oreilles.

**Pariétaux** : de pariétal, du latin paries, parietis, « paroi ».  
Deux os plats, légèrement bombés, formant la paroi supérieure du crâne.

**Vertex** : du latin vertex, verticis, « sommet ».  
Point le plus haut de la voûte crânienne.

Allongé sur le dos, poitrine offerte,  
bras légèrement écartés, paumes ouvertes,  
jambes relâchées comme celles d'un bébé.  
Tout le poids du corps s'abandonne à la terre.  
Se laisser respirer naturellement,  
tranquillement, paisiblement.  
Lâcher prise.  
Se laisser visiter par ce corps.  
Chacune de ses parties nous raconte son histoire.  
Trois coupes : tête, torse, bassin,  
en forme de nef  
conçue pour recevoir, contenir.  
S'étaler, se couler dans le fond du bateau.  
Epouser ses parois concaves.  
La colonne vertébrale soutient toute la charpente,  
semblable à une quille, coulée en galène.

Le bassin, vaste coque  
avec sa clé de voûte – le sacrum, bien enfoncé.  
En prolongement, le coccyx,  
pareil au petit cône marin,  
pointe tournée vers l'avant,  
faisant office de gouvernail.  
De part et d'autre, les ailes iliaques  
aux bords largement évasés,  
solides murailles protectrices.  
Par-dessous, à droite et à gauche,  
les deux rondelles de l'ischion  
se referment en courbe vers l'avant  
sur la symphyse pubienne  
formant la poupe du bateau.

La cage thoracique, gros ballon oblong renflé à sa base.  
Emises par les vertèbres,  
Les côtes s'élancent en arcs d'épicycles puis reviennent,  
convergeant vers le sternum auquel elles se rattachent.  
Celui-ci s'ouvre sur les clavicules  
en demi-boucles lemniscatiques  
composant avec l'épine des omoplates  
bien calées à l'arrière, la ceinture scapulaire.



Sur l'apophyse coracoïde, au bord de l'épaule,  
se pose le cormoran face au grand large.

A l'écoute...

Fine cloison, la coupole du diaphragme  
va et vient sans fin  
telle une voile dans le vent  
qui chantonne doucement.

Le crâne, petite sphère cristallisée dans le repos,  
amarrée au tronc par le cou,  
la mâchoire faisant relâche.

S'immerger dans le fond de l'occiput creusé en coquille.

La conscience suit l'incurvation des os  
qui s'enroulent autour du cerveau,  
de la nuque au frontal,

longe le profil jusqu'à la symphyse mentonnière  
décrivant la proue du bateau.

Les écailles temporales  
sur lesquelles s'attachent les oreilles,  
rejoignent les pariétaux  
qui referment le sommet de la voûte crânienne.

Tendue vers un point unique  
au-dessus et en arrière du vertex,  
cette saillante crête fendra l'eau...  
Comme un grand phare à l'avant,  
l'encéphale éclaire la nuit.

Et, émergeant de chaque côté du corps, les membres,  
rayons aux mobiles articulations,  
fluctuants avirons à l'abandon.

Flotter sur l'onde, bercé par la houle,  
le rythme du respir accordé à celui des flots.

Voguer sur les vagues indéfinies.

Répandu dans toute l'eau alentour,  
identifié à cette masse fluide.

Un mouvement continu,  
une cadence éternelle.

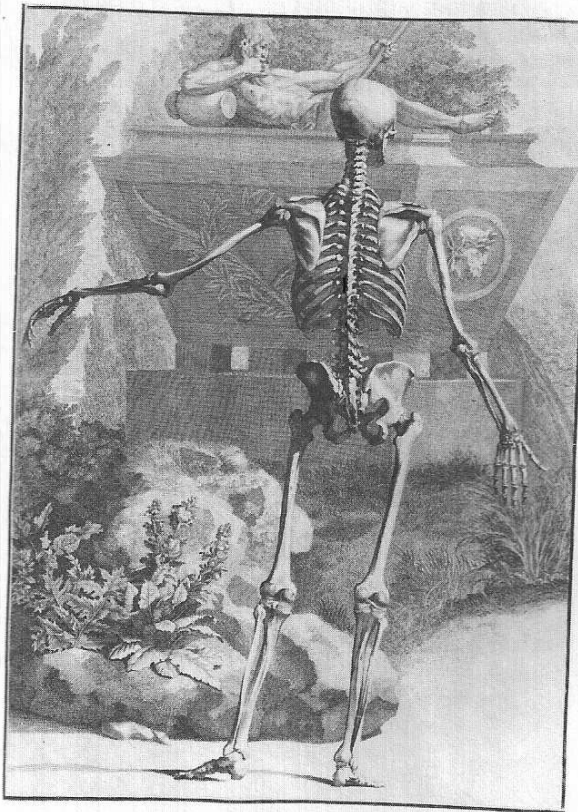
Au-dessous, tout autour :  
la Mer, abysse sans fond.

Au-dessus, le dôme céleste attire.  
Dans l'être entier s'épanche le sourire.

« .....dans mon coeur seul vibre l'espace..... »

Pierre REVERDY

## 2. SPATIALITÉ



Squelette vu de dos.  
Gravure de B.S. Albinus, 1747 (Leyden). « Tabulae Sceleti et Musculorum Corporis Humani »

**Intumescence:** du latin intumescere, de tumere, « enfler » sensation de dilatation

**Plan frontal:** Plan vertical séparant la moitié antérieure de la moitié postérieure du corps.

**Plan sagittal:** Plan vertical séparant la moitié droite de la moitié gauche du corps

**Ombelle:** du latin umbella, « parasol ». L'image aide à retrouver cette sensation d'épanouissement et de légèreté.

Debout, dos droit, yeux fermés, jambes ouvertes et séparées, bras ballants,  
petits doigts frôlant le bord extérieur des cuisses.

Debout dans un vaste espace....  
envahi par une sensation d'infini...

Devant soi, rien...

S'appuyer sur le fond de la structure osseuse.

Laisser se détacher vers l'avant

la face antérieure du corps

- visage, gorge, poitrine, ventre, cuisses, genoux, tibias, bouts des pieds -

la laisser partir loin, loin, plus loin encore,

Espace, immense espace ouvert.

-

Revenir progressivement au plan frontal.

Derrière soi, rien...

Tout le fond du corps s'épand vers l'arrière,

jusqu'à l'horizon et au delà.

S'appuyer fermement sur les orteils,

os pubis basculé vers le haut,

menton vers le bas.

Les paupières s'alourdissent, les yeux tombent dans l'arrière tête.

A droite et à gauche, vers les lobes occipitaux,

s'ouvre la base du crâne.

La nuque et le dos entier reculent au loin,

fesses, cuisses, mollets, talons.

Rejoindre progressivement le plan frontal.

Profonde amplitude d'arrière en avant,

immense intumescence.

Doucement, transférer le poids sur la jambe droite

tout en repoussant la terre du pied gauche

dont le talon se soulève peu à peu.

Laisser la moitié droite du corps se répandre vers la droite.

Le mouvement se prolonge vers le côté

- le sommet du crâne s'incline,

l'hémisphère cérébral droit,

le coin de l'œil, la narine, la pommette,

la commissure des lèvres, l'oreille, la mâchoire,

la clavicule, l'épaule, le bras -

toute la moitié droite du torse, du bassin, de la jambe

s'en vont... vers l'infini.

Revenir lentement au plan sagittal.

Transférer peu à peu le poids sur la jambe gauche  
en repoussant discrètement la terre du pied droit.  
La moitié gauche du corps se répand vers la gauche  
- le sommet du crâne s'incline,  
l'hémisphère cérébral gauche,  
le coin de l'oeil, la narine, la pommette,  
la commissure des lèvres, l'oreille, la mâchoire,  
la clavicule, l'épaule, le bras toute  
la moitié gauche du torse,  
du bassin, de la jambe...

Rejoindre lentement le plan sagittal.

Extrême dilatation entre gauche et droite  
large, toujours plus large.

Au-dessus, les hauts fonds étoilés du ciel.  
Tandis que les pieds repoussent la terre,  
la partie supérieure du corps - le tronc, la tête -  
aspirée vers le haut, devient de plus en plus légère.  
Montée sans fin, sereine lévitée,  
silence ailé.

La paix descend d'étage en étage.  
Très haut suspendue, la tête,  
à l'octave des pieds bien étalés sur le sol.  
Tels des racines, le coccyx et les jambes  
s'ancrent dans le monde souterrain,  
traversant le disque planétaire,  
et plus loin encore le vide au-dessous.  
Les Côtes s'entrouvrent ...  
Respiration en suspens...  
Insondable abîme.  
Les épaules tombent,  
glissent vers les coudes et les mains,  
le mouvement passant derrière et à l'extérieur des bras  
jusqu'aux petits doigts.  
Plongée immuable au plus profond de soi.  
Dense conscience du plan horizontal  
situé au niveau du centre de gravité,  
dans le fond du bassin.  
De ce centre, partent deux lignes de force,  
l'une à droite, l'autre à gauche.  
  
Elles s'écoulent vers les têtes des fémurs  
puis jusqu'à terre,

à travers l'arrière et l'extérieur des cuisses et des mollets,  
par le passage étroit des chevilles  
vers le bord extérieur des pieds.

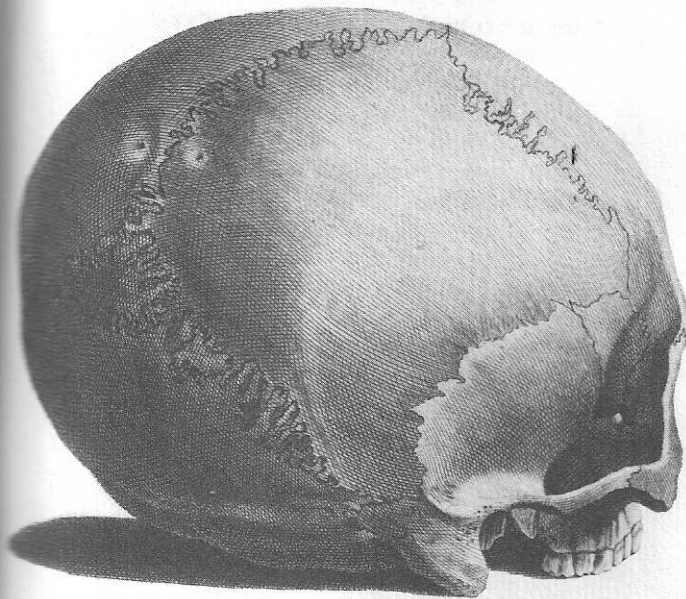
Se rassembler sur la verticale,  
géante percée ouverte sur l'incommensurable.

Vêtu d'espace, le corps oscille imperceptiblement,  
fleur gonflée en ombelle face à tout les vents.  
Claire vision de sa position sur le globe terrestre,  
pivot en suspension  
dans l'univers illimité.

« Le monde est grand, mais en nous il est profond comme la mer. »

Rainer maria Rilke

### 3. RÉSONANCE DES SPHÈRES



Crâne, vue de 3/4 dos.  
Gravure de M.A. Monro.

**Harmonie des Sphères:** Résonances que les anciens croyaient produites par les mouvements des corps célestes.

L'écoute intérieure permet de les percevoir

Assis  
sur le bord de mon lit.

Moi  
tout seul.

La chambre, la maison,  
le quartier, la ville, le pays,  
la terre qui tourne sur elle-même,  
tourne, tourne éternellement,  
décrivant son orbite autour du soleil.

Des myriades d'astres errants,  
planètes, étoiles, soleils et lunes,  
la nébuleuse spirale en rotation,  
les galaxies en fuite  
parsemées dans l'univers en expansion...  
Perdu dans ce vertigineux tourbillon,  
noyé dans cette immensité,  
de plus en plus petit,  
l'insignifiant « moi » s'éclipse.

Seule reste la vacuité du cœur  
où résonne l'Harmonie des Sphères,  
le chant des astres.

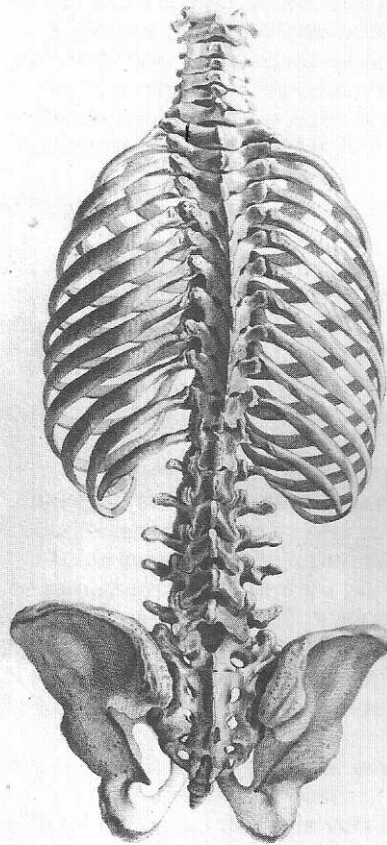
« L'arbre n'est pas autre chose qu'une flamme fleurissante. »

Novalis

*« L'arbre n'est pas autre chose qu'une flamme fleurissante. »*

Novalis

## 4. L'ARBRE INTÉRIEUR



Tronc vu de dos.  
Gravure de M.A. Monro.

**Sibilant** : du latin sibilans, de sibilare, « siffler »

**Axe Mundi** : du latin axis, « essieu » et mundi, « du monde »

L'axe du monde qui se dresse au centre l'Univers, traversant le ciel, le terre et le monde souterrain.



Tous deux enfants de la terre,  
notre corps et le corps de l'arbre  
sont animés d'une seule et même vie.  
Assis, tronc vertical,  
jambes croisées en tailleurs,  
poignets posés en détente sur les genoux,  
paumes tournées vers le ciel,  
le poids confortablement réparti sur le séant.  
Large ouverture entre droite et gauche.  
Comme deux grosses racines,  
les cuisses s'étalent de chaque côté.  
Les jambes décrivent une boucle qui embrasse l'espace du dessous.  
Se concentrer sur les courants  
qui longent l'arête extérieure des cuisses et des jambes,  
passent pas les genoux, les mollets,  
les chevilles, les pieds,  
atteignant les orteils qui s'échevellent en radicelles...

S'écoulant en méandres,  
ils gagnent lentement, inexorablement en profondeur,  
telle une hydre assoiffée qui croît, se multiplie,  
venant puiser sa force dans la nuit souterraine.  
Attirance du corps vers le bas,  
sensation de son apparence à la terre.

Réponse de la terre  
qui généreusement se porte à se rencontrer.  
Le courant remonte, regagne la surface.  
Toute cette force tellurienne  
se ramasse dans le fond du bassin,  
foyer fondamental, source primordiale.  
S'appuyant sur le coccyx, véritable prise de terre,  
se dirigeant insensiblement, à l'avant de la colonne,  
vers les hauteurs.  
Elle monte comme la sève, serpente avec lenteur ;  
l'écoulement opposé  
ruisselle tel un rideau de pluie vers la terre,  
le long du dos.

Autant l'énergie descendante s'enfonce,  
autant l'énergie ascendante s'élève,  
dans une relation harmonique.  
Tout imbibé de ce flux organique,  
le tronc s'enracine à l'univers entier,  
temple où secrètement s'opère le travail de  
transformation.

Toujours très au ralenti,  
le courant s'achemine vers la poitrine.  
Lorsqu'il arrive à la hauteur du plexus solaire  
il se crée une grande ouverture  
qui s'évase telle une amphore.  
Sanctuaire où brûle le feu de la transcendance,  
où danse le dieu aux bras en éventail.  
Longue absorption au centre de cette région.  
Du fond du cœur va poindre  
un élan d'aspiration.  
En réponse, une douce euphorie envahit l'être entier,  
un mouvement d'offrande,  
la grâce qui descend.  
Le flot de la durée interne entre en résonance  
avec le rythme de la conscience cosmique.  
Poussant sa joie toujours plus vivace,  
le courant de vie se propulse  
tout droit vers le haut,  
à travers le thorax, la nuque, le visage et le crâne  
qui offre sa toison de mille filaments  
comme une prière lancée au firmament.

Au niveau des omoplates, le courant se sépare,  
formant ainsi les maîtresses branches.  
Elles jettent comme un appel au loin  
leurs ramures enchevêtrées,  
suspendues en l'air, gravitant triomphalement,  
et se déploient dans l'espace environnant.  
La force circule à travers les onduleuses clavicules,  
les épaules et les bras, par l'élasticité de leurs attaches,  
pénètre coudes, avant-bras, poignets et mains.

Chaque articulation donne naissance  
à de nombreux rameaux  
se subdivisant de plus en plus finement  
jusqu'aux doigts, ramilles éparpillées  
qui se tendent avec amour...  
L'arbre enveloppé dans son manteau d'écorce,  
avec ses innombrables feuilles qui palpitent dans l'azur,  
reçoit l'énergie solaire et redonne la vie.  
Comme lui nos sens, et la multitude d'orifices infimes  
qui sillonnent notre peau,  
captent et émettent comme des antennes  
les vibrations qui vont et viennent dans l'éther.

Puissante image intérieure de la structure de l'arbre.  
Retrouvées ses infinités avec notre propre structure

dans son apparence physique  
    -ses racines, son tronc, sa fourche,  
    ses branches, ses feuilles-  
    mais également dans sa quintessence spirituelle.  
Solidement établi en nous cet état de pondération  
    créé par ce parfait équilibre  
    né de l'union des opposés,  
    lourd enracinement vers le bas,  
    allègement graduel vers le haut,  
    quête vers les profondeurs,  
    épanouissement, chant dans l'atmosphère,  
    mouvante immobilité sous la terre,  
    ondoyante oscillation dans l'espace.  
Brise à peine audible, frémissement dans l'air,  
    feuillage sibilant,  
    stridences dans le silence.

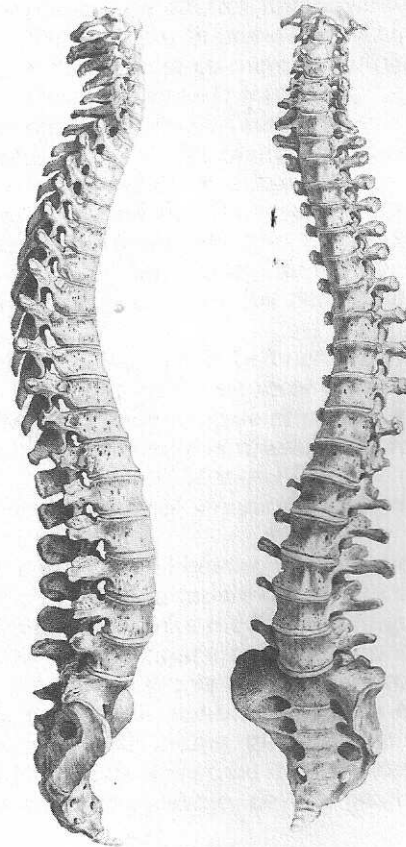
    Abandon total, ferveur, divine extase,  
    joints indissolublement aux racines  
    puissamment ancrées dans le sol.  
Se nourrissant constamment d'impressions,  
sources génératrices de nouvelles expressions,  
    l'Homme-Arbre s'est métamorphosé  
    en chandelier de Dieu :  
    l'Axis Mundi où s'unissent ciel et terre.

« Ce corps semblable à un instrument de musique. Ce que vous y entendez dépend de la manière dont vous jouez »

Sri Mâ Anandamayi

*« Ce corps est semblable à un instrument de musique. Ce que vous y entendez dépend de la manière dont vous jouez. »*  
Sri Mâ Anandamayi

## 5. LA LYRE HUMAINE



Colonnes vertébrales vues de profil et de 3/4 face.  
Gravure de M.A. Monro.

### **L'homme adamique :**

C'est l'Adam Kadmon, l'homme divin, ayant sa chute dans la nature. Après sa chute, il se trouvera en constante opposition (Adam mâle, Eve femelle)

**Faux du cerveau :**

Membrane en forme d'arc, séparant les deux hémisphères cérébraux.

**Igné** : du latin ignis, « feu »

Enflammé

**Hampe** : du latin hasta, « lance, tige »

La colonne vertébrale

S'allonger sur le dos, bras mi-ouverts.  
Dominant l'homme adamique,  
Le faux cerveau, tel un voile de lumière,  
sépare en parties égales les lobes cérébraux.  
La scissure s'approfondit lentement,  
suivant l'axe de la tête, puis de la gorge,  
de l'arbre bronchique, de l'abdomen,  
toujours plus bas jusqu'aux vertèbres coccygiennes.  
Un espace se crée, intime et sacré,  
Deux moitié de corps jointes en prière.  
Les pariétaux s'entrouvrent et se séparent.  
Le crâne s'épanouit en calice,  
s'emplissant de gouttes flamboyantes  
qui déversent par le grand trou occipital  
dans le canal de la colonne médullaire.  
Des filets ignés la traversent,  
se dirigeant vers le filum terminal  
et plus loin entre les plantes de pieds  
tournées en dehors,  
reflet inversé de l'image supérieur,  
coupe ouverte aux énergies telluriques.  
Jaillissant vers le haut du corps,  
celles-ci s'unissent au flux descendant.

Les nerfs, issus de la boîte crânienne  
qui forme caisse de résonance,  
dévalent l'épine dorsale et rayonnent  
comme un merveilleux réseau de cordes,  
projetant de tous côtés  
leurs lumineuses vibrations sonores.

Se connecter à l'hémisphère gauche,  
tout en sentant la moitié droite du corps  
se détacher de l'arête médiane en filigrane.  
Elle fond qu'une coulée de soma, inondant la tête  
-qui s'incline imperceptiblement à droite-,  
le buste, le bassin, les membres jusqu'aux extrémités.  
Elle sort de ses limites, glisse vers le sol  
qui l'accueille, l'absorbe et la prolonge.  
Ce côté droit penche, devenu pesant

-Revenir au centre-

Se connecter à l'hémisphère droit,  
tous en sentant la moitié gauche du corps  
s'épancher vers la gauche,  
la tête qui s'incline à peine, le torse, le bassin,  
les membres jusqu'au bout.  
Elle se détache, entraîne tout sur son passage,  
vient se dissoudre dans la terre  
qui s'étend à perte de vue.  
Ce côté gauche s'abandonne, devenu très lourd.

-Retour au centre-

Deux ondes partent ensemble de la hampe centrale,  
se propagent symétriquement,  
de part et d'autre sur l'expir,  
puis sur l'inspir reviennent en courbe  
encore repartent...  
Déferlement continu, glissando ininterrompu,  
subtiles harmonies nées de doigts divins,  
mélopée soutenue, sans commencement ni fin,  
vibrant souffle éolien sur la lyre d'Appolon.

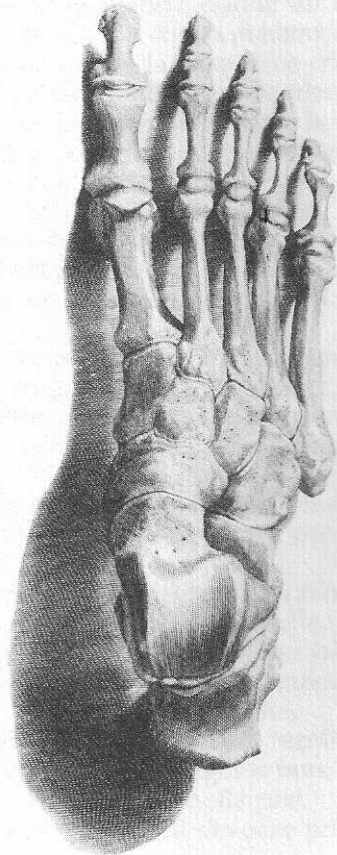
Alors il n'y a plus de corps,  
il n'y a plus de volonté,  
les résistances ont cédé.  
Il n'y a plus de tensions, plus de nœuds,  
plus de volume,  
plus qu'une limpidité cristalline.

Plus personne, plus rien.  
Seul veille le Témoin,  
-présence flamboyante-  
droit comme une épée.

« Qui veut s'élever au sommet doit chercher la base dans la caverne »  
Schwaller de Lubicz

*« Qui veut s'élever au sommet doit chercher la base en la caverne. »*  
Schwaller de Lubicz

## 6. ASCENSION



Os du pied vus de haut.  
Gravure de B.S. Albinus.

**Apex** : mot latin, « sommet, pointe ».

**Chthonien** : du grec Khthôn, « terre ».  
Qui appartient aux royaumes souterrains.

**Iridescent** :  
Qui a de reflets irisés.



Bien planté sur les jambes écartées,  
tête haute dans les nues,  
tel un pic l'homme se dresse,  
altière structure spatiale.  
Vers le haut l'Elan, vers le bas la Pesanteur ;  
ces deux forces s'opposent et s'annulent,  
libérant une forme sans lest.  
Darder comme une flèche la tête vers le zénith.  
De son apex tombent des rayons  
formant un faisceau lumineux  
qui dessine un grand A majuscule  
dont la barre est fermement établie sur l'horizontale,  
juste sous la région mammaire  
au niveau de la cinquième côte.  
Les jambes soutiennent ce triangle,  
expression même du dualisme terrestre issu de la source,  
involution des forces venues d'en haut.  
Loin la tête des épaules.  
Loin la tête des hanches.  
Loin la tête de la base des pieds  
qui s'enfoncent dans les royaumes chtoniens.  
Par le trinaire, retour à l'Un, retour au Saint des Saints.

Transporté sur une haute cime,  
montagne sacrée voisine du ciel,  
l'être entier fait partie intégrante  
de cette matrice de la terre,  
et vibre à l'unisson.  
Séjour des neiges, demeure des dieux,  
monde sans paroles et sans pensées,  
blanc de silence.  
Lente ascension intérieure, respiration subtile,  
scintillation immatérielle.  
Le corps s'enivre de cette pureté et se fait translucide.  
Une profusion de minuscules particules iridescentes  
ruisselle à travers lui,  
pénétrant ses moindres recoins.  
Gonflé comme une bulle, il glisse hors de l'Univers.  
Il n'est plus nulle part.  
Chaque cellule est devenu prière.

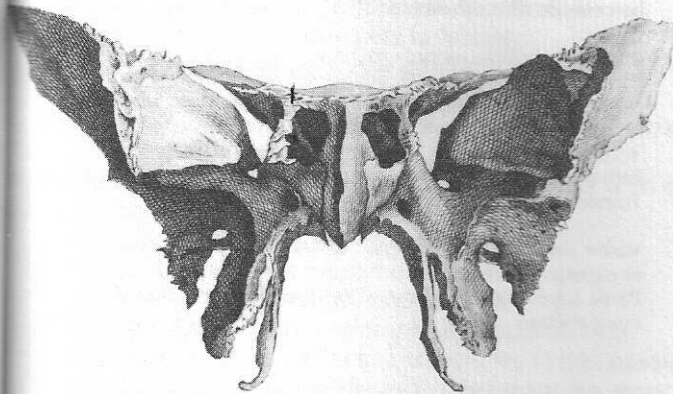
« Pour voler vers les sommets de la terre où la lumière est plus ardente : il te faut simplement attendre que le feu descende sur toi... »

Pierre Teilhard de Chardin

*« Pour voler vers les sommets de la terre où la lumière est plus ardente : il te faut simplement attendre que le feu descende sur toi... »*

Pierre Teilhard de Chardin

## 7. ENVOL



Os sphénoïde vu de face.  
Gravure de M.A. Monro.

### **Eaux d'en bas :**

Source de vie terrestre.

**Ethmoïde** : du grec êthmos, « crible » et eidois, « aspect »

Os situé entre le frontal et le sphénoïde\*. Sa lame supérieure est criblée de petits trous. Il forme une partie de la base du crâne.

\***Sphénoïde** : du grec sphênos, « en forme de coin » et eidos, « aspect ».

Os situé au centre de la tête, ressemblant à un oiseau à la face carrée, avec quatre paires d'ailes. Inséré comme un coin entre les autres os, il forme la partie médiane de la base du crâne.

**Selle turcique** : du latin sella, « siège », et turcicus, « turque ».

Fosse située dans la partie supérieure du sphénoïde, berceau de l'hypothalamus.

**Rochers** : du latin rocca, « roche ».

Parties massives pétéreuses des temporaux en forme de pyramides quadrangulaires traversées par les labyrinthes des oreilles.

**Embannées** : du latin benna, « panier d'osier ».

Tressées comme l'osier.

**Voûte sincipitale ou sinciput** : du latin semi, « demi » et caput, « tête ».

Partie supérieure du crâne. C'est l'ancien nom donné aux pariétaux.

Il y a au centre de notre tête un oiseau qui sommeille.  
Il gît dans un étrange paysage fossilisé,  
blanc et solitaire.  
Il a la face carrée, le bec pointu  
et de gros yeux tombants.  
Son front est orné d'une paire de petites antennes,  
et de ses flancs se détachent de vastes ailes  
dont les membranes flottent  
comme des voiles en bannière.  
Son dos est creusé d'une fosse en forme de selle  
prête à recevoir un passager destiné à la chevauchée.  
Derrière lui se dresse une coque marine  
qui constitue le fond de sa demeure.  
Il regarde vers la falaise,  
à travers un morceau de corail pierreux,  
attendant silencieusement  
les grandes bouffées de vent qui viendront de l'horizon.  
C'est alors seulement que prendra son essor  
cet hôte mystérieux perché au-dessus des Eaux d'en bas.

Respirer régulièrement.  
Les ailes du nez se dilatent à l'inspir,  
se compriment à l'expir.  
Le souffle ralentit, s'amplifie, s'approfondit.  
L'air passe dans les narines, à travers les fosses nasales,  
monte jusqu'à l'épine du nez, dégageant les sinus.  
Le murmure respiratoire est celui du sommeil profond,  
calme et cadencé comme l'haleine de la mer.  
Il vient tout doucement se confondre  
avec le rythme de la respiration primordiale innée,  
celle de la structure osseuse.  
L'occiput-coque bascule vers le bas à l'inspir,  
se relève à l'expir,  
bercé par le zéphyr, tel le nid sur la branche.  
Tout en avant s'élève la falaise du frontal.  
Sa base en fer à cheval ouvre son arc à l'inspir,  
le referme à l'expir.

L'horizon s'élargit vers le soleil levant.  
L'air frais arrive de la racine du nez,  
passe par l'ethmoïde-corail criblé de trou,  
enclavé à l'intérieur du frontal,  
et dont le mouvement se calque sur celui de l'occiput,  
...flexion vers le bas à l'inspir,  
se rapprochent à l'expir.

Sa tête surplombe le morceau de corail poreux  
placé devant lui sur l'inspir.  
Sur l'expir, il vient se reposer.  
Dans la flexion,  
les écailles temporales s'ouvrent,  
la base s'abaissant et se refermant.  
Le crâne s'épanouit comme une fleur.  
Dans l'extension,  
les écailles reviennent en pression latérale,  
la base s'expande.  
La fleur se referme.  
Embannées entre le frontal et les temporaux,  
les grandes ailes voilées de l'oiseau ondulent,  
prises dans ce mouvement de lemniscate spatiale,  
s'ouvrant, s'élargissant et se resserrant tour à tour.  
Ivre, l'oiseau vole toujours plus haut.  
Chaque fois qu'il s'élève,  
les parois supérieures des pariétaux baissent vers lui.  
Le souffle s'immobilise.  
Et la voûte sincipitale se rehausse lorsqu'il descend.  
Au milieu de la tête s'est enclenchée  
une dynamique d'arabesques et de vagues en volutes.  
Aurolé de lumière irisée,  
l'oiseau sillonne l'azur,  
remplissant de son être la sphère astrale.  
Par moment il se laisse glisser  
sur les vents solaires et plane.  
Mais les battements d'ailes continuent  
sur le plan éthérique.  
L'oiseau reprend sa course régulière.  
Délivré des pesanteurs humaines,  
il gravit les faîtes du monde.  
Les cieux s'entrouvrent.  
L'air se raréfie.  
Le souffle est devenu presque impalpable.  
L'être entier semble suspendu, en attente.  
L'oiseau brille comme une torche incandescente,  
rayonnant sa lumière nacréée dans tous les os du corps  
qui se transforme en un immense volatile.  
Les pommettes respirent,  
comme les clavicules, les épaules, les omoplates,  
les côtes, le pubis, les hanches,  
les ailes iliaques qui décrivent dans l'espace  
des courbes en lemniscates  
synchrones avec celles des temporaux.

Dans l'inspir,  
bras et jambes s'ouvrent en rotation externe  
suivant un mouvement spiroïdal.  
Dans l'expir,  
ils reviennent en rotation interne.  
Et les mains et les pieds frémissent comme des ailerons.  
Mais les organes aussi respirent...  
tous les viscères...la langue...les oreilles...les yeux...

Lentement la respiration redevient plus physique,  
plus lourde, plus sonore.  
L'oiseau quitte les nues.  
Peu à peu il regagne son paysage natal,  
puis se pose... juste devant son nid,  
ébloui...et ravi.