

## En-quête sur soi, réflexion sur le thème de la **FERMETÉ ET DOUCEUR**

**La pratique posturale en Yoga recherche un parfait équilibre entre fermeté et douceur <sup>1</sup>. Cet équilibre est dynamique et est à redéfinir à chaque instant.**

La fermeté, c'est l'effort judicieux, la stabilité, la maîtrise de chaque parcelle de soi.  
La douceur, c'est installer l'aisance, un sourire intérieur dans la posture, effacer l'effort superflu, agir sans effets secondaires néfastes.

Trop de fermeté mène à la tension, la crispation, la rigidité, la fixité.  
Trop de douceur mène à la mollesse, la passivité.

**En trouvant l'harmonie entre fermeté et douceur, le mouvement devient la manifestation de l'unité intérieure. Le mouvement se produit sans heurt, ni bruit, comme s'il devient transparent.**

**Le pratiquant de Yoga en unissant les paires d'opposés (fermeté et douceur, principe masculin et principe féminin, etc.), est conduit à un état d'enstase qui le relie à l'infini en soi.**

Cette notion de recherche d'unité entre fermeté et douceur peut s'appliquer au travail du souffle, au travail de concentration, mais aussi aux événements de la vie de tous les jours.

Il est intéressant d'observer son comportement dans telle ou telle situation de la vie.

- Ai-je manqué de fermeté ?
- Ai-je manqué de douceur ?
- Ai-je fait preuve de trop de fermeté ? De trop de douceur ?
- Était-ce savamment dosé ? Est-ce que mon acte était un parfait équilibre entre fermeté et douceur ?

Dans chaque cas, il est utile de voir s'il y a eu des conséquences à son acte, réactions ou effets secondaires.

**Quand l'acte posé est dans l'unité,  
il est juste et devient transparent.**

---

<sup>1</sup> Yoga-sûtra de Patañjali, chapitre II, aphorisme 46, 47, 48.

Différentes traductions et interprétations possibles, notamment celle de :

- T.K.V. Desikachar
- Bernard Bouanchaud
- La quintessence du Yoga, Claude Maréchal et Jean Dethier