

CATHERINE SAURAT-PAVARD

Illustrations de Céline Borg

# Mon Astro Yoga



Un programme de kundalini et yin yoga  
au rythme du Soleil et de la Lune

LEDUC   
ÉSO

Les astres rythment notre vie sur Terre et il existe une résonance puissante entre les cycles astrologiques et ceux de notre corps. Grâce aux pouvoirs du yoga, Catherine Saurat-Pavard vous propose de vibrer à l'unisson avec les énergies de chaque lunaison.

Dans ce précieux guide richement illustré, découvrez :

- ✦ **Le fonctionnement et l'influence des cycles astrologiques** pour renouer avec votre vraie nature, développer une meilleure hygiène de vie, concrétiser vos projets...
- ✦ **Des pratiques alliant postures, méditations et mantras de kundalini et yin yoga** pour optimiser les potentiels des énergies solaires et lunaires de chaque mois.
- ✦ **Des exercices complémentaires pour évoluer et relever les défis** en fonction de votre signe.

Retrouvez l'harmonie et reliez-vous  
à votre pouvoir créateur !



**Catherine Saurat-Pavard** est fondatrice d'Astro Yoga®. Formée aux kundalini et yin yoga, elle intègre la guidance de l'astrologie dans ses pratiques. Après avoir enseigné dans les plus grands studios de yoga parisiens, elle est désormais installée dans le sud de la France. Elle anime une chronique dans *Yoga magazine*.

Illustrations de **Céline Borg**, cartomancienne et créatrice.

Préface d'**Angèle Ferreux-Maeght** fondatrice de La Guinguette d'Angèle, naturopathe et autrice.

**20 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2095-3



9 791028 520953

editionsleduc.com  
**LEDUC** ↗  
ÉSO

Rayon : Développement personnel



Mon  
Astro Yoga

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Catherine Maillard

Édition : Lilas Seewald

Correction : IGS-CP

Conception graphique et mise en pages : Anne Krawczyk

Design de couverture : Antartik

Illustrations : Céline Borg

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2095-3

CATHERINE SAURAT-PAVARD

Illustrations de Céline Borg

# Mon Astro Yoga



Un programme de kundalini et yin yoga  
au rythme du Soleil et de la Lune

LEDUC   
Éso

*À la Lune « Chandra » et au Soleil « Surya »,  
ce couple du ciel qui féconde nos chemins d'évolution jour après jour*

*À toutes les planètes qui vibrent en nous*

*À cette spirale qui nous réunit*

*À la nature, qui nous dévoile chaque jour tant de sagesse*

*Aux enseignants qui m'ont transmis bien plus que des connaissances*

*Aux studios qui m'ont ouvert leurs portes,  
aux élèves qui m'ont ouvert leur cœur*

*À ma famille que j'aime tant, à mes parents*

*À ma sœur Élodie chérie, à Mia, qui a m'a mise sur orbite,  
à Romi et Valentine*

*À Béatrice Robin Brézina, astrologue et amie qui a donné  
une autre dimension à ma vision ciel*

*À Jean-Jacques Goldman, mon phare dans la tempête, encore merci...*

*Aux déesses de Délos qui se reconnaîtront, à Nathalie Donati*

*Aux étoiles,  
ô chères étoiles qui fendez l'obscurité et nous rappelez  
à notre propre lumière*

*Aux synchronicités comme aux anges bienveillants*

*À toutes les rencontres qui éclairent nos parcours...*

## Sommaire

Préface.....	7
Préambule.....	9
Les astres éclairent bien plus que le ciel.....	13
En piste, c'est à votre tour.....	27
Le cycle soli-lunaire.....	30
<b>Bélier</b> .....	<b>51</b>
<b>Taureau</b> .....	<b>65</b>
Gémeaux.....	81
<b>Cancer</b> .....	<b>95</b>
<b>Lion</b> .....	<b>109</b>
Vierge.....	123
<b>Balance</b> .....	<b>137</b>
<b>Scorpion</b> .....	<b>153</b>
<b>Sagittaire</b> .....	<b>169</b>
Capricorne.....	183
Verseau.....	197
<b>Poissons</b> .....	<b>211</b>
Conclusion et remerciements.....	225





## *Préface d'Angèle Ferreux-Maeght, de La Guinguette d'Angèle*

Tout est lié, interconnecté.

Dans ma cuisine, c'est une évidence. Je fais attention aux producteurs, aux transports, au bien-être et au bonheur de mes collaboratrices, aux clients...

La joie de tout respecter, de tout honorer, d'être en cohérence avec ses valeurs, voilà le véritable succès.

En mariant l'astrologie au kundalini yoga, Catherine nous offre un magnifique cadeau : l'opportunité de nous connecter à nous-même, de retrouver notre instinct profond, nos rêves, une joie naturelle... Catherine nous rappelle que ce lien est partout, tout le temps.

Nos actions doivent tendre au respect : respect de notre parole, de notre alimentation, de notre façon de consommer, de nos relations, et, surtout, de nous-même. Qu'il est important de s'engager au nom de soi-même ! Nous ne parlons pas ici d'un énième diktat culpabilisant, une nouvelle case à cocher absolument. Il s'agit d'une évolution heureuse et naturelle, une reconnexion avec soi-même.

Malgré nos vies très actives, nos désirs parfois futiles, nous avons aujourd'hui tous accès à la plénitude qui ne semblait réservée qu'aux initiés religieux et spirituels.

J'ai toujours cru qu'en donnant le plus possible aux autres, je serais heureuse. Avec le kundalini et l'astrologie, j'ai appris que le plus beau cadeau que je pouvais faire aux autres, c'était de me donner à moi-même.

Le cercle d'étoile ou plutôt la spirale d'élévation que Catherine mène avec bienveillance et constance nous permet tous d'évoluer vers une connaissance plus juste et un amour plus grand pour nous-même.

Prendre soin de nous est un acte citoyen, car notre bien-être ne peut que déteindre sur les autres.

Alors changeons le monde ! Rêvons grand ! Aimons beaucoup !

Sat Nam

*Angèle*



# Préambule



Enseignante de yoga multidisciplinaire, je pratique l'astrologie depuis plusieurs années et suis passionnée par les approches de la connaissance de soi et par les techniques de libération. Mon parcours n'a pas toujours été orienté vers le bien-être, mais il est amusant, avec le recul, de relever les indices semés sur ma route. Nous avons tous rendez-vous avec l'histoire. Voici en quelques mots la mienne.

Je venais d'avoir quatre ans quand mon quotidien a été sérieusement chahuté. Ma mère avait pris l'habitude de me déposer le soir chez ma nounou pour rejoindre mon père à l'hôpital sans me dire où elle se rendait. Mon père et elle étaient convenus de me protéger de la leucémie qui était en train de l'emporter. À sa mort, on m'a dit qu'il était parti faire un voyage au ciel. S'il m'a fallu un moment pour comprendre qu'il n'en reviendrait jamais, mon regard s'est tourné vers les étoiles, un regard plein d'amour et de questions auxquelles je n'ai eu de cesse d'apporter des réponses.

Dans les années 1990, quand je commence à entendre parler de yoga, je travaille pour une maison de disques et mon métier m'accapare. Prise dans le tourbillon d'autres priorités, je repousse à plus tard le moment d'essayer. Le témoignage d'une collègue provoque en moi le déclic nécessaire pour que je me décide à l'accompagner au cours de Marie Robin. Cette première expérience m'ouvre les portes d'un nouvel univers. Je me revois prendre conscience que tout le corps respire et que le yoga me permet, à moi qui vis alors à l'extérieur et dans le mental, d'explorer ma dimension intérieure. Très vite, j'ai soif de nouvelles sensations et d'apprentissage, et je m'engage dans une pratique régulière transformatrice. Fini la cigarette, l'alcool et les nuits blanches ! Ce changement d'hygiène de vie entraîne d'autres naturellement, des amitiés se défont, d'autres naissent.

À la faveur d'un déménagement quelques années plus tard, je me rapproche d'un studio de mon nouveau quartier, qui propose des « semaines découverte ». Ma pratique prend alors essentiellement appui sur le hatha yoga. Des vacances m'offrent l'occasion de me faire mon idée : le lundi, je découvre le yin yoga avec Fabienne Menjucq ; le samedi, le kundalini yoga avec Caroline Bénézet.

En sortant du cours de kundalini, l'évidence me saisit : j'ai enfin trouvé la pratique que j'ai toujours cherchée, alliant musique, chant, travail du corps, joie et spiritualité. De deux cours par semaine, je me mets à pratiquer tous les jours, je dévore les livres disponibles (en anglais à l'époque) et me surprends à envisager de devenir enseignante à mon tour. L'année suivante, sur les recommandations de Caroline, j'entame ma formation à Amritnam Sarovar. Mon envie de partager et de transmettre me dépasse et je sens que je ne retournerai pas à ma vie d'avant. Un chapitre de mon existence est en train de se clore. J'ai entendu l'appel intérieur, il se nomme « *joy* », et ma voix intérieure m'invite à le suivre.

Le kundalini yoga réveille mes ressentis aux énergies, les miennes comme celles qui m'entourent, il ouvre ma conscience à des besoins que j'ignorais jusqu'alors, mais la question demeure ouverte : comment concilier cet élan et mon quotidien parisien dans la musique ? Je pratique et médite quotidiennement en vue de m'aligner avec le chemin qui m'est destiné. L'univers ne tarde pas à me répondre. Ma maison de disques annonce un plan social auquel je me porte candidate. Avant de partir, j'accepte de finaliser certains projets, ce qui me laisse le temps d'achever ma nouvelle formation. En plus du kundalini, j'ai démarré un cursus de yin yoga et entame mon apprentissage en yoga du son « Naad yoga » avec les gongs planétaires.

Tout se met en place de façon fluide. Je viens de quitter mon poste chez Warner quand un premier studio de yoga me propose un cours, puis Fabienne m'offre un créneau. Enseigner en si peu de temps là où je prenais moi-même des cours me paraît fou ! D'autres portes continuent à s'ouvrir, notamment celles du Tigre, et je ressens une gratitude immense. Poussée par l'envie d'aller toujours plus loin, je me lance dans une formation de deux ans en yoga maternité avec Martine Texier, à

l'École du yoga de l'énergie d'Évian. Le sujet de la féminité m'oblige à me poser, à m'intérioriser davantage dans le corps. Il me permet d'échanger avec ma mère au sujet de ma naissance et m'offre même de me reconnecter à certaines mémoires d'accouchement.

Un nettoyage énergétique s'effectue également dans d'autres dimension de mon être et une certaine assurance dans ma mission s'installe. La connaissance de soi amène la confiance en soi comme dans la vie.

Une nouvelle transformation s'opère à l'écriture de mon mémoire. Le travail d'une astrologue, Béatrice Robin Brézina, m'interpelle. Je suis assidûment ses posts et ses vidéos. Ses interprétations me passionnent et résonnent dans mon quotidien. Peu à peu, mes cours s'élaborent en fonction des influences des planètes. J'en tire une immense satisfaction. Pratiquer dans le respect des conjonctions révèle de nouvelles prises de conscience et de nouvelles sensations. Nouvelle Lune, pleine Lune, énergie de feu, d'eau, d'air ou de terre, toutes ces indications deviennent une guidance.

Deux ans passent avant que je me décide à demander à Béatrice d'établir ma carte du ciel. Je connais mon thème astral, mais je suis curieuse de l'interprétation qu'elle en fera. Dès ses premiers mots, elle m'avise d'une problématique avec mon père, d'une absence marquante et marquée, d'une douleur affective intense, dès le plus jeune âge. Elle m'explique la position de certaines planètes et leur signification, me pose des questions. Cette consultation me surprend par le sens qu'elle donne à mon histoire. L'absence de mon père se devait d'être dans ma vie. Elle fait partie de mon chemin d'évolution. Je ne suis pas victime mais partie prenante.

Plus j'étudie, approfondis et dénoue les thématiques de ma carte du ciel aux côtés de Béatrice, dont je me mets à suivre les cours et les stages, plus j'intègre l'astrologie dans mon quotidien et ma pratique. J'apprends à vivre avec les cycles de la Lune et du Soleil, avec les changements de signe et donc d'énergie des planètes dans leur course annuelle.

En 2017, je lance « Astres & Yoga » avec le soutien de Fabienne. Élodie du Tigre, enthousiasmée, me propose d'intégrer ce programme au planning de son nouveau centre « Le Tigre Marais » et m'invite à

animer avec elle une séance inoubliable en compagnie de plusieurs centaines de personnes sur le tarmac de Roissy. À l'évidence, plus je me cale sur les énergies stellaires, plus ma vie devient claire, simple et épanouissante.

J'en arrive à un point où je ne peux plus faire la sourde oreille : j'ai envie de vivre au bord de la mer et de quitter Paris. Dès que je peux, je prends la direction de la Côte d'Azur pour me ressourcer et admirer le ciel étoilé, le lever du Soleil, la pleine Lune sur les vagues. Lors d'un été, je découvre Sanary-sur-Mer : dès mon arrivée sur le port, mon cœur s'emballe. Pour autant, m'installer dans ce qui m'apparaît alors comme un village ne me semble pas si évident. Et puis je dois donner des cours à Bordeaux, où vient d'ouvrir le Satnam Club, un magnifique studio monté par Séverine, assidue de kundalini yoga. Après quelques clins d'œil de l'Univers, j'écoute mon élan et retourne à Sanary-sur-Mer quelques jours. Les signes se multiplient et font s'envoler tous mes doutes. Quand, avant de reprendre le train, j'apprends par mon ami Philippe Beer-Gabel, formateur en yin yoga et yoga nidra, installé depuis peu dans la région, qu'un enseignant quitte Sanary et libère sa salle, je n'ai plus aucune raison d'hésiter. Les planètes s'alignent et le chemin s'ouvre !

J'aurais pu reculer : du point de vue astrologique, l'année 2020 annonçait une crise sans précédent. Était-ce le bon moment de me lancer ? J'ai décidé d'écouter mon cœur et je vous écris depuis Sanary, où ma vie prend encore une nouvelle dimension...

Nous grandissons et donnons vie à nos rêves cycle après cycle, année après année. Je vous invite à votre tour à suivre le mouvement auquel vous invite la roue du Zodiaque...

# Les astres éclairent bien plus que le ciel



La relation entre les hommes et les astres ne date pas d'hier. Plusieurs milliers d'années avant notre ère, les Sumériens, puis les prêtres de l'Antique Égypte, les étudiaient déjà. L'astrologie dite « occidentale » s'est élaborée à partir de ce savoir transmis par les Grecs et les Romains. Elle évolue sans cesse, grâce aux découvertes, grâce à des études astronomiques et ésotériques.

Prenant appui sur les mouvements du Soleil, de la Terre et de la Lune qui déterminent les saisons, l'astrologie rythme notre quotidien. On lui doit par exemple la semaine de 7 jours, qui correspond à la durée des 4 grandes phases de la Lune, et les noms de ces jours, en référence aux sept planètes connues dans l'Antiquité : lundi pour la Lune, mardi pour Mars, mercredi pour Mercure, jeudi pour Jupiter, vendredi pour Vénus, samedi pour Saturne, dimanche pour le Soleil. Si les semaines et les saisons semblent se répéter, l'astrologie nous enseigne que la vie, comme l'univers, n'est pas répétitive, mais cyclique. Chaque planète ayant son propre rythme de rotation et de révolution dans sa course autour du Soleil et le système solaire évoluant lui-même dans le cosmos, un mouvement perpétuel anime le ciel de configurations toujours différentes.

À sa mesure, le corps répond aux mêmes phénomènes cycliques, avec les phases d'action et de repos, les systèmes sympathique et parasymphatique, les cycles du sommeil... et les planètes trouvent toutes des correspondances avec le corps humain.

Le fait que la pratique de base du yoga se nomme « Hatha », en référence aux énergies solaire (« Ha ») et lunaire (« Tha ») qui nous animent, souligne



la nécessité de trouver l'équilibre entre ces énergies. Tous les enseignements s'accordent notamment sur la correspondance des planètes avec les paumes de nos mains, façon de souligner notre implication dans la création de notre existence. Au sens propre, l'univers se situe entre nos mains. Par le biais des mudras, la gestuelle des doigts utilisée dans certaines méditations ou exercices de respiration, nous pouvons créer des connexions entre les différentes énergies des planètes.



# *Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut*

« Sache que ta nature est triple en Un ; physique, astrale et mentale. Chacune de ces trois dimensions comporte trois qualités, pour un total de neuf. Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut. [...] Chacune de ces trois dimensions est reliée aux autres, chacune affectant la vie du corps. [...] Le secret de la vie dans le corps repose sur la maîtrise de ces forces. »

Hermès Trismégiste, *La Table d'Émeraude*

Certaines correspondances géométriques entre l'astrologie et les enseignements du yoga dévoilent des informations particulièrement étonnantes sur notre fonctionnement et notre lien avec l'univers.

La roue du Zodiaque, représentation graphique de la ronde des planètes depuis notre point de vue sur Terre, forme un cercle. Composée de 12 signes, elle est divisée en 360 degrés activant le chiffre 9 (3 + 6), qui a valeur d'aboutissement, de fin de cycle et d'élévation en numérogie. Ce chiffre évoque implicitement le renouveau.

Le chiffre 12 active le chiffre 3 (1 + 2), que l'on retrouve dans l'ensemble des enseignements spirituels. Ce chiffre évoque la figure du triangle parfait qui s'inscrit dans le cercle, l'équilibre des forces qui convergent. Il a valeur de communication, de transmission, d'enseignement, d'esprit et de fécondité.

Le 12 est également la somme de la multiplication par 3 du chiffre 4, symbole de la manifestation. Ce chiffre est fréquent dans l'étude de l'astrologie et de la nature humaine, notamment avec les 4 saisons, les 4 grandes phases lunaires, les 4 points de la croix d'incarnation, les 4 membres principaux de la mobilité du corps (jambes et bras), les 4 éléments physiques (feu, terre, air, eau). Il est associé à la figure du carré.

## Cercle et spirale

### En astrologie

Le cercle évoque la forme des planètes ainsi que leur rotation et le mouvement de spirale qui anime l'ensemble du système solaire dans sa course ascendante.

Dans les glyphes astrologiques, représentation graphique des planètes, le cercle figure l'esprit. Avec un point en son centre, il représente le Soleil, ledit point évoquant le rôle « central » de l'astre de feu, ainsi que la présence divine, le « Un », l'énergie de la création universelle, dite aussi conscience universelle ou encore Dieu.

Ce cercle participe à la composition des glyphes des planètes :



Terre, Vénus, Mars, Mercure, Uranus et Pluton.

### Ce que nous enseigne le yoga

Le kundalini yoga révèle que **l'énergie d'éveil s'active à l'image du système solaire** en remontant en spirale du bas de la colonne vertébrale vers le sommet de la tête, à l'opposé du moment de notre venue au monde, où nous traversons le tunnel de la naissance par une spirale descendante, sous l'effet notamment de l'attraction terrestre et de l'énergie d'élimination (« apana ») correspondant à l'élément de la terre dans la structure énergétique du corps humain.

Ce même mouvement s'inscrit dans les différents vortex d'énergie ou centres de pouvoir, dits « **chakras** », situés du bas de la colonne jusqu'au sommet de la tête. En 1953, il fut découvert dans l'infiniment petit, au niveau de l'**ADN**, au cœur de nos cellules, nous rappelant à ce principe de vérité du traité hermétique : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. »

Par ailleurs, le cercle décrit **l'énergie féminine** en perpétuel renouvellement, notre espace sacré personnel et les personnes qui nous entourent. Il s'apparente au bouclier énergétique dit « **champ**

**magnétique** », interaction de l'électricité et du magnétisme généré par le corps, qui participe à la protection subtile de chacun et sert de zone invisible d'échange d'informations permettant d'attirer à soi des relations ou des événements positifs.

## Les lignes ou grands axes

La ligne représente, par définition, un trait unissant deux points à distance l'un de l'autre.

### En astrologie

Elle relie les signes qui se font face et définit ainsi **les 6 axes du Zodiaque**, nous invitant à trouver l'équilibre des forces contraires, ou « couples d'opposition » répondant au plan de dualité dans lequel nous faisons l'expérience de la vie sur Terre. Cette confrontation peut s'envisager comme telle, faire figure de complémentarité, voire, selon les situations, de résolution. De façon générale, à l'image du yin et du yang, aucun signe ne peut se soustraire à son opposé et donc à son axe.

Ces 6 axes se vivent de façon particulièrement intense au moment des pleines Lunes et se font écho tous les 6 mois par le changement des oppositions, quand l'emplacement du Soleil et de la Lune s'inverse.

**Bélier – Balance** : l'axe des relations

**Taureau – Scorpion** : l'axe des richesses

**Gémeaux – Sagittaire** : l'axe de la communication et de l'ouverture de conscience

**Cancer – Capricorne** : l'axe de la (re)naissance et de l'élévation

**Lion – Verseau** : l'axe de l'amour de soi et des autres

**Vierge – Poissons** : l'axe christique

**À noter** : lorsque l'axe d'une pleine Lune correspond à l'emplacement de votre Soleil ou de votre Lune natale, l'intensité de cette phase se trouve démultipliée. Il convient d'y prêter une attention particulière.



Au niveau du Zodiaque, une ligne **entre l'ascendant et le descendant**, sur le plan horizontal, coupe la roue en deux demi-cercles délimitant :

- l'hémisphère personnel du Bélier à la Balance\* : sur le parcours des 6 premiers signes, il est question de la construction de soi et de son monde ;
- l'hémisphère collectif de la Balance au Bélier\* : mû par une force désormais tournée vers l'extérieur et la construction d'un monde en commun, l'individu trouve son reflet dans le collectif.

Une autre ligne **entre le point le plus haut, dit « milieu du ciel », et le point le plus bas, dit « fond du ciel »**, sur le plan vertical, coupe la roue en deux autres demi-cercles :

- l'hémisphère de l'intériorité du Capricorne au Cancer\* ;
- l'hémisphère de l'extériorité du Cancer au Capricorne\*.

\* La référence des signes suivis d'un astérisque se fonde sur la roue initiale du Zodiaque partant d'un ascendant Bélier. Pour chacun, les signes varient en fonction de la date et de l'heure de naissance, mais le principe des hémisphères reste identique : de l'ascendant au descendant, du milieu du ciel au fond du ciel.

**À noter :** la superposition de ces deux lignes donne forme à **la croix dite « d'incarnation »**. En fonction de la position du Soleil au moment de la naissance, cette croix révèle le défi sous-jacent de l'existence, identifié pour chaque signe dans les chapitres suivants.

**3 croix s'inscrivent dans la roue du Zodiaque.** Elles correspondent aux modes des signes, chaque mode étant constitué d'un signe de chaque élément.

**Cardinal :** ce mode ouvre les saisons et, par conséquent, un nouvel espace dans l'existence. Il impulse une nouvelle dynamique ou vision. La croix cardinale est composée par les signes : Bélier (feu), Cancer (eau), Balance (air), Capricorne (terre).

**Fixe :** ce mode installe la saison et donc les projets ou conditions de vie, et implique parfois de tourner en rond dans un système établi. La croix fixe est composée par les signes : Taureau (terre), Lion (feu), Scorpion (eau), Verseau (air).

**Mutable :** ce mode, qui vient clôturer une saison, sert en quelque sorte de transition. Il implique une certaine instabilité, voire un changement dans le vécu nécessitant de s'adapter. La croix mutable est composée par les signes : Gémeaux (air), Vierge (terre), Sagittaire (feu), Poissons (eau).

**À noter :** La croix d'incarnation et les lunaisons s'inscrivent toujours dans l'une de ces 3 croix. Elles révèlent des conditions propices à l'élan vers de nouveaux horizons, au développement de l'existant ou à une remise en question.

## Ce que nous enseigne le yoga

La ligne trouve sa correspondance dans le corps avec les membres inférieurs et supérieurs et dans la verticalité de la colonne vertébrale, même si cette dernière est faite de courbes. Elle peut évoquer la perspective d'un alignement (la ligne des épaules, des hanches) ou, dans la verticalité encore, l'alignement d'un même côté de l'épaule et de la hanche. La ligne permet de structurer des figures réunissant différents points, comme le triangle et le carré.

La ligne représente l'**énergie masculine** dans sa constance, sa stabilité et sa solidité.

Dans les postures, il est question des lignes de force à travers l'axe du corps. De plus, la vision crée un point dans l'espace que votre corps cherche naturellement à atteindre. Là où la conscience se dirige, l'énergie va. Le mouvement suit toujours le regard. La vision précède l'action.

## Les triangles

Par définition, le triangle est une forme géométrique composée de trois côtés reliés entre eux.

### En astrologie

Comme vu précédemment, chaque signe du Zodiaque est porteur d'un élément physique (feu, terre, air, eau), d'un mode (cardinal, fixe, mutable) et d'une polarité (yin ou yang).

Pour chaque élément, les 3 modes se regroupent sous la forme d'un triangle, dit « **triplicité** » (caractère de ce qui est triple), révélant les complémentarités des signes qui le composent. La roue du Zodiaque regroupe ainsi 4 triplicités.



*Rouge : feu*  
*Marron : terre*  
*Bleu : eau*  
*Jaune : air*

**La triplicité de feu, force active et dynamique, donne de l'élan.** Elle est constituée des signes suivants :

- le Bélier (mode cardinal) fournit l'étincelle, l'impulsion.
- le Lion (mode fixe) symbolise, dans son plein développement, la volonté et le pouvoir de créer, source de chaleur et de lumière.
- le Sagittaire (mode mutable) indique, dans sa persistance et sa capacité d'expansion, ce qu'il cherche à réaliser.

**La triplicité de terre, force d'ancrage et de stabilité, donne la capacité à produire (manifester dans la matière) et le sens des réalités.** Elle est constituée des signes suivants :

- le Taureau (mode fixe) permet de donner forme aux idées et de les faire fructifier.
- la Vierge (mode mutable) vise à purifier la matière en triant dans l'infiniment petit et à constituer des réserves pour l'avenir encore incertain.
- le Capricorne (mode cardinal) œuvre en cherchant la pérennité et la reconnaissance de l'essence transcendant la matière.

**La triplicité d'air, force d'adaptation et de mouvement, donne la possibilité d'échanger et d'évoluer.** Elle est constituée des signes suivants :

- le Gémeaux (mode mutable) va dans différentes directions pour relier, simplifier et transmettre des informations au plus grand nombre.
- la Balance (mode cardinal) fait cas de l'existence des autres. Ouvrant l'espace à la coopération, elle cherche à établir l'harmonie.
- le Verseau (mode fixe) tend à affirmer ses valeurs en apportant des améliorations à ce qui est.

**La triplicité d'eau, force de création et d'élimination, donne la vie et la mort.** Elle est constituée des signes suivants :

- le Cancer (mode cardinal) sert de matrice aux rêves et à la (re)naissance de l'être.
- le Scorpion (mode fixe) invite à mourir aux faux-semblants afin de revenir à l'essentiel, et participe ainsi à la régénération de l'être.



- le Poissons (mode mutable) porte le vécu et les rêves du monde passé, présent et à venir. À l'image du Tout, il nourrit la possibilité d'une évolution.

**À noter :** lorsque des planètes transitent dans 3 signes d'un même élément, cette configuration donne lieu à la représentation d'un triangle de couleur bleue, dit « trigone », désignant l'énergie favorable qui soutient l'action de ses planètes entre elles. Il est alors possible de se sentir enclin à se laisser porter par les circonstances. La Lune traversant rapidement les 12 signes, elle active régulièrement ce type de configuration.

Par ailleurs, les triangles servent également de glyphe pour les 4 éléments physiques :



**Feu**



**Terre**



**Air**



**Eau**

## Ce que nous enseigne le yoga

L'énergie s'écoule dans le corps à travers des triangles, situés sur la face avant du corps, notamment entre les sourcils, au niveau du menton, entre la gorge et les mamelons, entre les mamelons et le nombril, entre le nombril et les organes sexuels, entre la quatrième vertèbre et les hanches.

Le triangle s'apparente à l'assise yogique, entre les genoux (la base de la posture) et le sommet de la tête (dernier chakra du corps physique).

De nombreuses autres configurations liées à la géométrie sacrée trouvent leur racine dans la figure du triangle, notamment la Merkabah, le véhicule de lumière de l'être.

La notion de triplicité se retrouve également dans la composition des éléments du corps. Les enseignements du yoga révèlent que chacun des 5 éléments (feu, terre, air, eau, éther) se divise également en 3 qualités, dénommées « gounas ».

**Tamasique** : impulsif, proche de l'instinct animal, il se caractérise par une certaine lourdeur, voire l'inertie.

**Rajasique** : émotionnel, il se caractérise par son énergie et sa force, son sens de l'action comme de l'agitation.

**Sattvique** : intuitif, dans l'équilibre et la vérité.

Ces qualités correspondent à un type de comportement. Si le rapprochement avec la triplicité des signes astrologiques apporte des pistes de réflexion intéressantes, il ne conduit pas pour autant à des analogies probantes.

## Les carrés

Par définition, le carré est une forme géométrique composée de 4 côtés égaux et de 4 angles droits.

### En astrologie

Lorsque deux planètes se trouvent dans un angle de 90° au sein de la roue du Zodiaque, elles sont dites « au carré » l'une de l'autre. Cette configuration évoque une dissonance, source de tension, et sollicite ou libère une énergie importante. Elle exige de se mettre en mouvement, de régler un conflit et de faire preuve d'une certaine vigilance dans ses pensées ou ses actions.

3 planètes peuvent se rejoindre dans un double carré ou carré en T, formant un triangle en raison de l'opposition de deux d'entre elles.

La figure complète du carré n'est représentée que lorsque 4 planètes se trouvent à angle droit entre elles. Dans le cas le plus courant de 2 planètes, seul l'angle droit est mis en évidence en rouge, couleur symbolisant les dissonances.

## Ce que nous enseigne le yoga

Représentant la forme la plus stable, des carrés sont sollicités pour le maintien du corps à travers :

- les 4 coins des pieds : à la racine des gros et petits orteils et des bords internes et externes ;
- les 4 coins des mains : à la racine de l'index, de l'auriculaire et sur les bords internes et externes à la base des paumes, utilisés notamment pour les postures d'appui à quatre pattes ou seulement sur les mains.

Certains visages peuvent laisser apparaître cette forme angulaire.

Les blocages énergétiques au niveau des articulations prennent également la forme d'un carré, suggérant la pression exercée sur celles-ci.

Le carré se situe à la base de la structure énergétique, dans la représentation du premier chakra « Muladhara », sur lequel tout notre édifice repose.



## *Entrer dans la danse cosmique, une question de rythme*

Considérés comme les luminaires de la Terre, même si la Lune reflète en réalité celle du Soleil, le Soleil et la Lune, couple archétypal du masculin et du féminin, font figure de parents cosmiques.

**Le Soleil représente ce vers quoi nous nous dirigeons**, la façon de marcher sur notre chemin. Sorte d'horizon, il est la lumière de la conscience, la créativité, la capacité à se tenir au centre de sa vie. C'est lui qui porte et transmet le germe, l'idée prête à être fécondée.

De polarité yang, il nous tourne vers l'action.

## **La Lune représente notre premier palier vers le monde cosmique.**

Dans sa façon de tourner en rond autour de la Terre par un mouvement descendant et ascendant, elle charrie le passé, les aspects réactionnels comme les automatismes ou les dépendances. Elle entoure la Terre à la façon d'une mère, qu'elle symbolise avec ses qualités de matrice et de perception. C'est celle qui donne forme à nos intentions.

De polarité yin, elle nous invite à écouter et à percevoir notre intériorité en prenant conscience de nos automatismes, de nos réactions et de nos émotions.

Le Soleil réalise sa révolution en 365 jours, soit l'équivalent d'un transit d'un mois par signe astrologique, tandis que la Lune visite les 12 signes du Zodiaque en seulement 28,5 jours, l'équivalent d'un signe tous les 2,5 jours en moyenne et d'un degré toutes les 2 heures.

Leur relation connaît 4 grands rendez-vous de 7 jours environ :

- la nouvelle Lune : ils se retrouvent dans le même alignement ;
- le premier quartier : ils se situent au carré ascendant l'un de l'autre (angle de 90°) ;
- la pleine Lune : ils se trouvent en parfaite opposition ;
- le dernier quartier : ils se situent au carré descendant l'un de l'autre (angle de 90°).

Ces 4 grandes étapes s'apparentent au cycle féminin comme aux 4 saisons. Pour plus d'efficacité et de réalisme, ces étapes ont été affinées en 8 phases détaillées plus loin, dans la composition du cycle soli-lunaire.

**À noter :** chaque mois, aux retrouvailles du Soleil et de la Lune à un certain degré du Zodiaque, une thématique nous est transmise afin de nous guider. Le cycle qui commence nous offre des possibilités différentes, une attention particulière à porter sur notre cheminement, sur notre façon de penser et nos comportements.

Différentes symboliques ont été avancées par les cultures égyptienne et hindoue, suivies par la Kabbale et d'autres versions plus modernes organisées par Marc Edmund et détaillées par Dane Rydhar. Les anges trouvent aussi leur place dans ce tour d'horizon, ce qui permet de les invoquer selon le besoin et les circonstances.