

NEWSLETTER DE YOGA

par
Frédéric Lesigne
EYVL



novembre / décembre 2023

no 9

EDITO

Sur les étirements

Nous pratiquons beaucoup d'étirements en yoga... mais pour autant le yoga n'est pas du « stretching », ce n'est pas de la gym.

Les étirements sont pratiqués pour rendre le corps plus fluide, plus « léger » et pour « étirer » également la matière mentale, pour aller vers des états de conscience modifiés ; le souffle participe à l'étirement des muscles et au travail articulaire qui va avec.

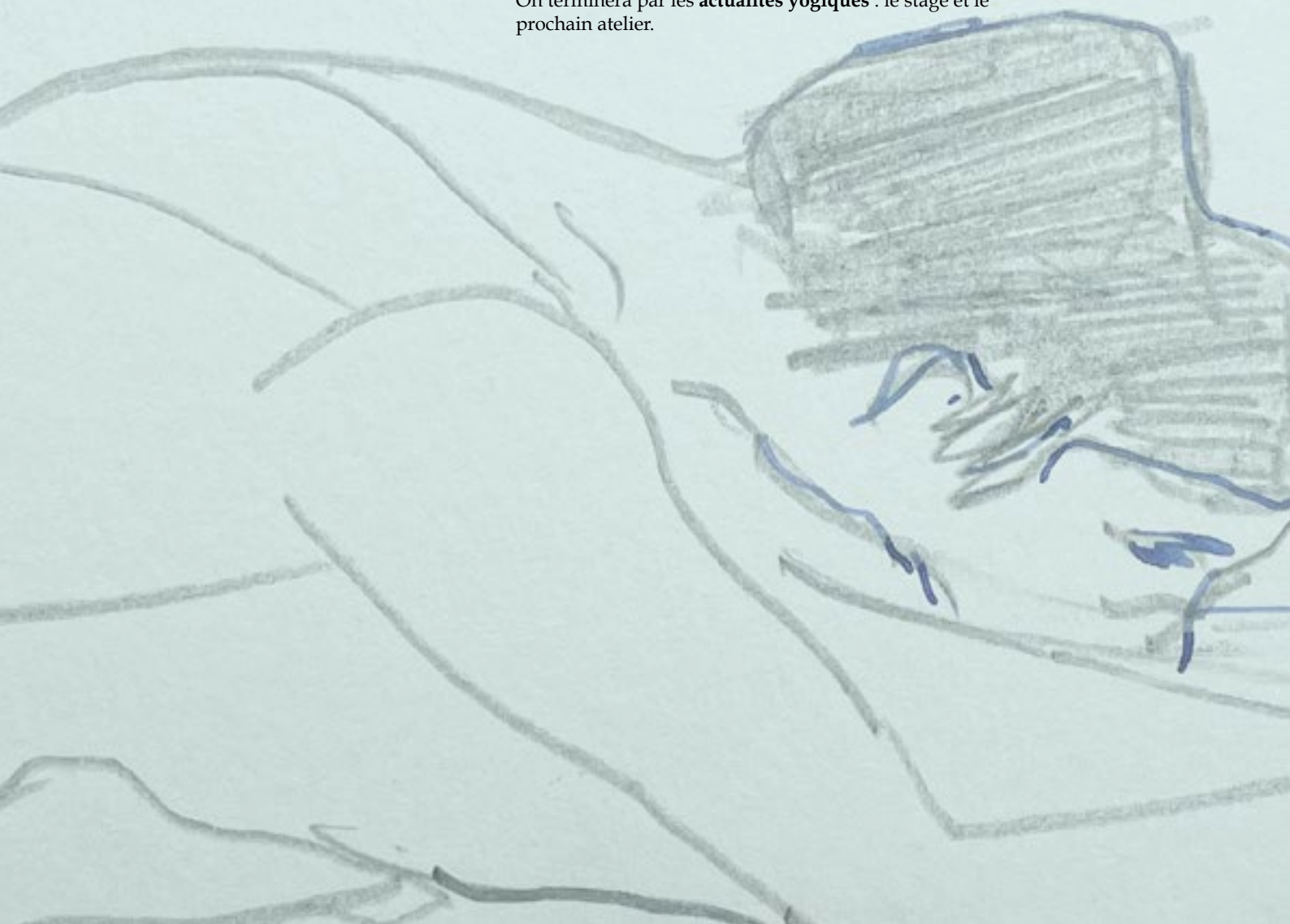
C'est pourquoi on ne s'étire pas n'importe comment dans le yoga : il convient de bien différencier les parties dynamique et statique des postures. Il convient par ailleurs de prendre conscience de la manière dont on s'étire ; chaque posture met en jeu des étirements différents : le dos, les flancs, l'arrière des jambes, le corps tout entier...

COTE santé, on va s'intéresser aux effets positifs de l'étirement pour les muscles ;

COTE postures, on parlera de la demi-pince latérale qui permet l'étirement des flancs ;

COTE philo, on s'intéressera à certains sutras vus lors du stage.

On terminera par les **actualités yogiques** : le stage et le prochain atelier.



SANTÉ

« Pourquoi étirer les muscles ? »

Voir l'Encyclopédie du yoga
AVL

- **Tout d'abord**, l'étirement des muscles est indispensable pour les allonger. On pourrait objecter qu'il est impossible d'allonger un muscle au-delà de sa longueur normale, ce qui est vrai. Or, les muscles des sédentaires – sportifs inclus – n'ont pas leur longueur normale, ils se sont raccourcis. Chez le sédentaire non sportif, parce qu'il manque de mouvement et que tout muscle dont on ne se sert pas tend à se rétrécir. Chez le sportif, pour la raison inverse : des muscles trop souvent contractés deviennent globuleux, durs et moins longs qu'ils ne devraient l'être. Les gymnastes sont souvent assez surpris de constater à quel point il leur est malaisé de prendre des postures yogiques même relativement simples. **En fait, en étirant des muscles raccourcis, le yoga leur rend leur longueur normale.**
- **Au point de vue physiologique**, l'étirement des muscles agit fortement sur les récepteurs nerveux installés sur les muscles et sensibles aux modifications de tension musculaire. Par voie réflexe, toute une série de réactions sont provoquées dans l'organisme via ces récepteurs nerveux (corpuscules de Golgi, entre autres). En outre, un muscle étiré se trouve vidé de son sang. **Dès le retour à la normale, il s'empresse de se gorger de sang frais** et se trouve dynamisé.

Etirement et phases dynamique/statique de la posture : La phase dynamique prépare l'âsana statique. Durant les déroulements précédant l'immobilisation finale, il faut prendre conscience des muscles qui vont subir l'étirement et déjà les détendre autant que possible lors de ce mouvement. De cette manière, ils se trouveront déjà décontractés quand viendra le moment de franchir la limite de l'élasticité normale du muscle. Pendant la phase statique, l'âsana « se fait » : les muscles sont en situation d'étirement. Ainsi, dans la pince, les muscles du dos (qu'on étire) doivent être décontractés au maximum, tandis que les muscles des bras peuvent agir pour accroître l'étirement des muscles de la colonne vertébrale. Cette dissociation en muscles « tendus » et en muscles « détendus » est aussi une caractéristique des âsanas.

- **Enfin**, l'étirement du corps tout entier comme on le pratique au sol fait travailler les vertèbres en écartement et favorise le pompage discal (le nucleus récupère de l'eau du corps vertébral). Les étirements ont un effet différent suivant la charnière mise en œuvre au niveau du rachis ! Ainsi, dans **Paschimottasana**, on travaille sur la charnière lombo-sacrée dès lors qu'on plie le corps en « canif » au niveau des hanches : la charnière est activée comme elle l'est peu dans la vie quotidienne. On travaille sur cette même charnière dans **Halasana** (la charrue) mais différemment puisque le dos est au sol. La posture **Uttanasana** (pince debout) fait beaucoup travailler la lombo-sacrée mais aussi la cervico-dorsale qui est placée en « décharge ». La posture **Janushirsasana** (demi-pince latérale) fait travailler en étirement des flancs comme on le fait peu par ailleurs dans les autres postures. La charnière dorso-lombaire est très sollicitée. **Sarvangasana** fait travailler la charnière cervico-dorsale assez intensément... nous la travaillerons en fin d'année.

POSTURE

Janushirsasana est donc la demi-pince latérale

Paschimottasana, posture complète signifie « étirement de l'ouest du corps » : elle implique de coucher le buste sur les jambes, puis par une traction sur les orteils (ou la sangle) d'étirer toute la musculature dorsale. Posture aux effets puissants sur cette dernière, puisqu'elle procure un afflux de sang important et va stimuler les terminaisons nerveuses présente dans le rachis.

En réalité, la demi-pince comporte deux variantes, celle du dessin et celle suggérée ci-après, un peu différente et pratiquée en séance.

La demi-pince latérale enseignée par AVL comporte trois temps d'exécution, le 3^e temps n'ayant pas de caractère obligatoire.

- **Dans le premier temps** : si la jambe droite est pliée, c'est le bras gauche qui va agripper le genou droit tandis que la main droite est posée sur le poignet gauche ; on va lentement incliner le buste vers la jambe gauche (donc étendue), en s'aidant de la gravité ... et de la poussée du bras droit !
- **2nd temps** : le flanc tourné vers le ciel est fortement étiré, donc les côtes sont écartées en éventail ce, grâce au souffle.
- **3^e temps** : étirement en spirale, complément facultatif. Dans ce cas, le bras droit lâche le poignet, décrit un arc de cercle au-dessus de la tête et vient saisir le tranchant externe du pied gauche. Dans cette position, on tourne le visage vers le ciel. Le flanc orienté vers le plafond se fait efficacement étirer, ce qui met les vertèbres dorsales en mouvement.



PHILO

Je reprends ici les quelques sutras (*Yoga-sutras de Patanjali*, traduction et commentaires par F. Mazet « Spiritualités vivantes » chez Albin Michel) abordés lors du stage (le dimanche matin) et commentés en séance par Nadine et moi :

I.2. Yogashchittavritti nirodhah

Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental

Vritti : agitation modification perturbation du mental

Nirodha : arrêt interruption

Chitta : conscience, mental

I.12. Abhyâsa - vaïragyâbhyâm tan-nirodhah

L'arrêt des pensées automatiques s'obtient par une pratique intense (abhyasa) dans un esprit de lâcher-prise (vaïrâgya)

Tan : celles-ci (les Vrittis)

II. 46. Sur Asanas : « Sthirasukham âsana »

« Être fermement établi dans un espace heureux » (selon la traduction de G. Blitz)

Sthira : ferme solide durable Sukha : bonheur

ACTUALITÉS YOGIQUES

Stage sur le week-end en octobre 2023 à Regniéssart :

nous avons passé le week-end dans un super hameau entre Couvin et Viroinval dans les Ardennes ; nous avons pratiqué dans la salle située en haut du gîte (photo sur le site) : le samedi mise en route le matin et des torsions l'après-midi ; le dimanche, une initiation philo (Nadine et moi) puis une pratique de yoga égyptien ... avec la « marche égyptienne »...

A refaire... sans doute en mai ou en juin, dates à préciser...

Un atelier est prévu le 20/01/2024 : le thème en sera la charnière lombo-sacrée, sa définition anatomique, sa place dans le rachis et la pratique suivant différentes asanas ; on pratiquera des kriyas et du pranayama.

Maitre Yogi Babacar KHANE à Paris

Séminaire YOGA les 2 et 3 décembre 2023

Pratique selon les 3 sources majeures du Yoga : Égypte ancienne (Yoga des Pharaons), Inde, Chine taoïste

Le corps, le souffle, l'esprit évolueront en harmonie : les postures seront accompagnées par le Pranayama, l'art de la respiration et du souffle, avec une pleine présence de l'esprit : observation intérieure, conscience, concentration, confiance, apaisement et ouverture.

PRATIQUEZ !
Bonne fin d'année !