

NEWSLETTER DE YOGA

par Frédéric Lesigne EYVL



novembre / décembre 2022

no 4

EDITO

Mon vétérinaire m'a raconté l'histoire suivante :

« Un disciple demande à son maître yogi le temps qu'il devait idéalement consacrer à la méditation chaque jour. Le maître yogi lui répond : environ une heure par jour, cela semble suffisant et équilibré. L'adepte prend un air contrarié et répond : oui, mais je n'ai guère le temps, maître, je suis très occupé.... Le maître yogi réfléchit quelque temps puis lui répond : eh bien alors... il faut méditer trois heures par jour ».

Cette parabole montre que la pratique du yoga est d'autant plus importante au quotidien que « nous n'avons pas de temps à lui consacrer » car notre vie est bien trop remplie par les différentes obligations qui sont les nôtres.

La pratique du yoga et de la respiration contrôlée recentre, apaise, déconnecte le mental et recharge en énergie vitale. Cette énergie nous est nécessaire au quotidien pour accomplir au mieux nos tâches et établir un rapport harmonieux aux autres. Nous sommes un corps d'énergie et nous devons entretenir et renouveler cette énergie !

André Van Lysebeth accordait par exemple beaucoup d'importance à la « recharge prânique » à laquelle il consacre quelques pages dans *Pranayama, la dynamique du souffle* : c'est un prânayâma qui a pour but « d'accroître l'absorption et la fixation du prâna, de l'accumuler dans certains centres, puis de répartir cette énergie dans notre corps ». Le prâna que nous absorbons sans le savoir par les narines, c'est de l'énergie lumineuse.

La captation du Prâna fait partie intégrante d'un cours de yoga.

Cette référence à la « recharge prânique » n'est pas anodine pour ma newsletter : pendant la période de rétention, l'adepte se concentre sur la région de l'abdomen et imagine (puissance du mental !) qu'il y envoie de l'énergie et de la lumière. A pratiquer tous les jours (nous verrons cela en cours).

La région de l'**abdomen** et du **bassin** sont des zones fondamentales du corps humain : le bassin, épiceutre du corps, zone de portage de tout le corps, zone de tensions et de rigidités (bien des maux proviennent d'un bassin mal équilibré) et l'abdomen, 2^e cerveau, lieu d'émotions et de tensions qui recèle en même temps un levier puissant de nettoyage : le chakra Manipur, le chakra du feu. C'est pourquoi je commencerai une série d'ateliers sur le thème du « bassin ». Trop, trop important !

Cette fois-ci, nous aborderons :

- 1) le rôle de l'abdomen comme « 2^e cerveau »
- 2) Shavasana, posture de prise de conscience
- 3) pourquoi « Sattva » dans yoga-sattva ?

SANTÉ

L'abdomen, lieu de fonctions vitales... et de tensions !

Les liens occultes et méconnus entre l'abdomen et le cerveau ne sont guère à démontrer : le mental crée des tensions dans l'abdomen, siège des émotions et de nombreux organes « mous » et les tensions dans l'abdomen (gaz, brûlures...) influent sur notre mental en le perturbant.

L'abdomen, communément appelé ventre, est la partie inférieure du tronc, située entre le thorax (diaphragme compris) et le petit bassin. Il comprend le tube digestif qui s'étend de l'estomac au rectum, l'appareil urinaire (reins, uretères et vessie), des organes „pleins” qui participent à la digestion (foie, vésicule biliaire, pancréas) et même aux défenses immunitaires (rate). Il y a également de nombreux vaisseaux (artères, veines et lymphatiques) qui permettent d'irriguer tous ces organes et d'innombrables terminaisons nerveuses. Enfin, „La paroi abdominale est faite de plusieurs couches (peau, graisse, muscles et péritoine) qui protègent tous ces organes. Zone essentielle du corps, lieu de fonctions vitales (fonction digestive), l'abdomen demande des soins, notamment il demande à être massé, par des exercices de respiration, des bandhas et des « kriyas » qui sont des exercices de purification et de nettoyage.

Bandhas – ou ligatures énergétiques : Uddiyana bandha intéresse l'abdomen, car il permet de créer une dépression dans cette région et de coller les organes contre la colonne vertébrale et contre le diaphragme à l'occasion d'une « fausse inspir » ; la pratique de ce bandha est intense. Trois exercices suffisent quand on commence le yoga !

Kriyas : ce sont des exercices respiratoires nettoyants qui permettent en l'occurrence un massage puissant de l'abdomen poumons vides ou poumons pleins ; on peut y associer un « barattage » de la peau de l'abdomen. Ces exercices permettent, outre un brassage des « organes mous » et un réveil nerveux (système sympathique), l'activation du chakra « manipur » chakra du feu qui nettoie et purifie comme le fait un feu...

POSTURE

Shavasana *pose*

Après la salutation au soleil, thème de la précédente NL, on va pratiquer Savasana... qui est une « fausse » posture de relaxation... on va dire plutôt de « prise de conscience ».

Cette posture, que je fais pratiquer quasiment à chaque séance constitue un « sas » entre la vie active, dominée par les « gunas » (états du moi) et le recentrage sur l'espace intérieur : il s'agit d'inverser les flux de conscience, de l'extérieur vers l'intérieur, selon l'expression d'André Van Lysebeth.

Shavasana permet cette immersion dans l'Espace intérieur, le « surgissement » des ressentis : appuis au sol, prise de conscience de la position des hanches, des creux lombaires et cervicaux, de l'appui du rachis au sol ; et cette posture est l'occasion de proposer aux élèves (et à soi-même) un « lâcher prise » [vāirāgya] au niveau : - du visage (muscles, peau globes oculaires, ailes du nez, langue, mâchoires) - des épaules - de la colonne, - des hanches. Ce lâcher-prise est à la fois physique et mental, puisqu'on est amené à prendre conscience du flux respiratoire, de son intensité, de sa qualité et que l'allongement de ce flux favorise justement le « lâcher-prise ».

Dans cette posture, le corps s'alourdit, s'abandonne au tapis, un premier sentiment d'unité peut apparaître, avec la sensation d'un calme intérieur. On est dans une première approche d'ancrage : tout le corps s'abandonne à la Terre, à l'énergie de la Terre, par les points d'appui déjà « conscientisés ».

A partir de cette posture, on peut commencer les premiers étirements... notamment les « respirations énergétiques »...



PHILO

Pourquoi ce titre de mon site : **yoga-sattva** ?
Non, ce n'est pas un jeu de mots sur « ça te va ? » (mon cours ?)

Sattva fait référence à un certain état de l'être dans l'ayurvéda ; ce dernier nous parle des « Gunas » qui sont présents dans l'univers tout entier et influencent notre mental et notre corps.

Sattva désigne l'un des trois « Gunas » de la science ayurvédique, qui distingue :

Rajas : Transformation Mouvement Désir égoïste Humanité

Tamas : l'état d'inertie, l'état obscur, la confusion

Sattva : Pureté Lumière Harmonie Spiritualité ; c'est un état d'équilibre que l'on essaie d'atteindre lors d'une séance de yoga

Les Gunas nous renvoient à nos propres émotions et affects.

Patanjali fait référence aux Gunas dans les *Yoga-sutras*, pour inviter le pratiquant à s'en détacher, dans le processus du « lâcher-prise » : « *le plus haut degré dans le lâcher-prise c'est se détacher des Gunas grâce à la conscience du Soi* » (I.16)

Patanjali nous précise ainsi qu'une pratique assidue du yoga (voir I.12) [Abyhâsa] permet de se détacher des modalités du « manifesté » c'est-à-dire de l'émotion pour se libérer de l'Avidya, l'ignorance existentielle inhérente à la matière.

Le chemin est long à parcourir et dans un premier temps, il faut prendre conscience de ces états ou « modalités » de l'être et tendre à amplifier l'état sattvique, l'état d'harmonie.

A bientôt ! et Joyeuses Fêtes !

Prochaine Newsletter :
le bassin (thème du prochain atelier)