

NEWSLETTER DE YOGA

par
Frédéric Lesigne
EYVL



mars / avril 2023

no 6

EDITO

Le yoga comme recherche sur soi et du Soi :

Le yoga comme discipline et chemin de recherche spirituelle [*Sadhana*] implique une recherche sur soi, bien sûr, mais plus profondément une recherche du Soi comme étant l'être substantiel qui git au plus profond. Qu'on l'appelle Conscience ou « Etre-té », cette recherche fait l'objet des textes les plus anciens, post védiques : certains upanisads, comme la Mundaka upanishad, abordent la Connaissance du Soi qui est « *la conscience pure au cœur de tous les êtres, vivant en la divine citadelle de Brahma* ».

Le Soi peut être situé dans le bassin et l'abdomen, lieu des énergies d'assimilation [*samana vayu*] et de Manipura chakra.

COTE santé, on va s'intéresser au bassin, qui a fait l'objet des deux derniers ateliers

COTE postures, on parlera du buddha couché, magnifique posture d'introspection où justement, on ouvre le bassin

COTE philo, on s'intéressera à **Ramana Maharshi** l'un des plus grands rishis modernes, qui a vécu sa vie et dispensé son enseignement à Tiruvannamalai, ville du Tamil nadu.

SANTÉ

Le bassin est le centre du corps, lieu d'énergies vitales et lieu porteur du rachis et de toute la partie haute du corps.

Le travail sur le bassin, au plan physique comme au plan énergétique, est une dimension importante du hatha yoga.

Le bassin constitue **une ceinture**, c'est-à-dire un ensemble d'os, d'articulations et de muscles qui relie le squelette axial au squelette appendiculaire.

La ceinture dite « pelvienne » correspond à l'ensemble os coxaux et sacrum avec les articulations.

Elle est constituée de plusieurs os primitifs qui sont soudés entre eux : les ilions, les ischions, le pubis. Les membres inférieurs sont raccordés au squelette axial par l'intermédiaire de deux os : les os coxaux.

Il convient d'améliorer la mobilité du bassin pour faire circuler les énergies et entretenir muscles et articulations.

Les **articulations** du bassin sont au nombre de 4 : l'articulation lombo sacrale (entre L5 et le sacrum), la sacro iliaque, la coxo-fémorale et la symphyse pubienne. Rappelons que l'articulation coxo-fémorale, communément appelée la « hanche », constituée de la tête fémorale qui se loge dans le cotyle, est la plus importante et celle qui demande le plus de soin. Les autres articulations demandent cependant à être travaillées, de même que les muscles profonds du bassin.

- Les exercices dits de « dérouillage articulaire » que nous pratiquons en cours de séance y contribuent, de même que les postures spécifiques comme celle de *l'enfant* (amenée du genou à la poitrine) ou *le bouddha couché* (voir ci-dessous) ou *gomukhasana* (atelier du 11/02).
- Certains muscles doivent être étirés constamment : les ischio-jambiers (postérieurs des cuisses), les adducteurs, le psoas-iliaque (cf. la fente) de préférence en agissant sur les deux « insertions » et en respirant.

POSTURE

Le buddha couché

Le buddha couché constitue une belle posture d'ouverture du bassin, qui favorise en outre l'introspection méditative.

La prise de la posture s'effectue selon plusieurs étapes :

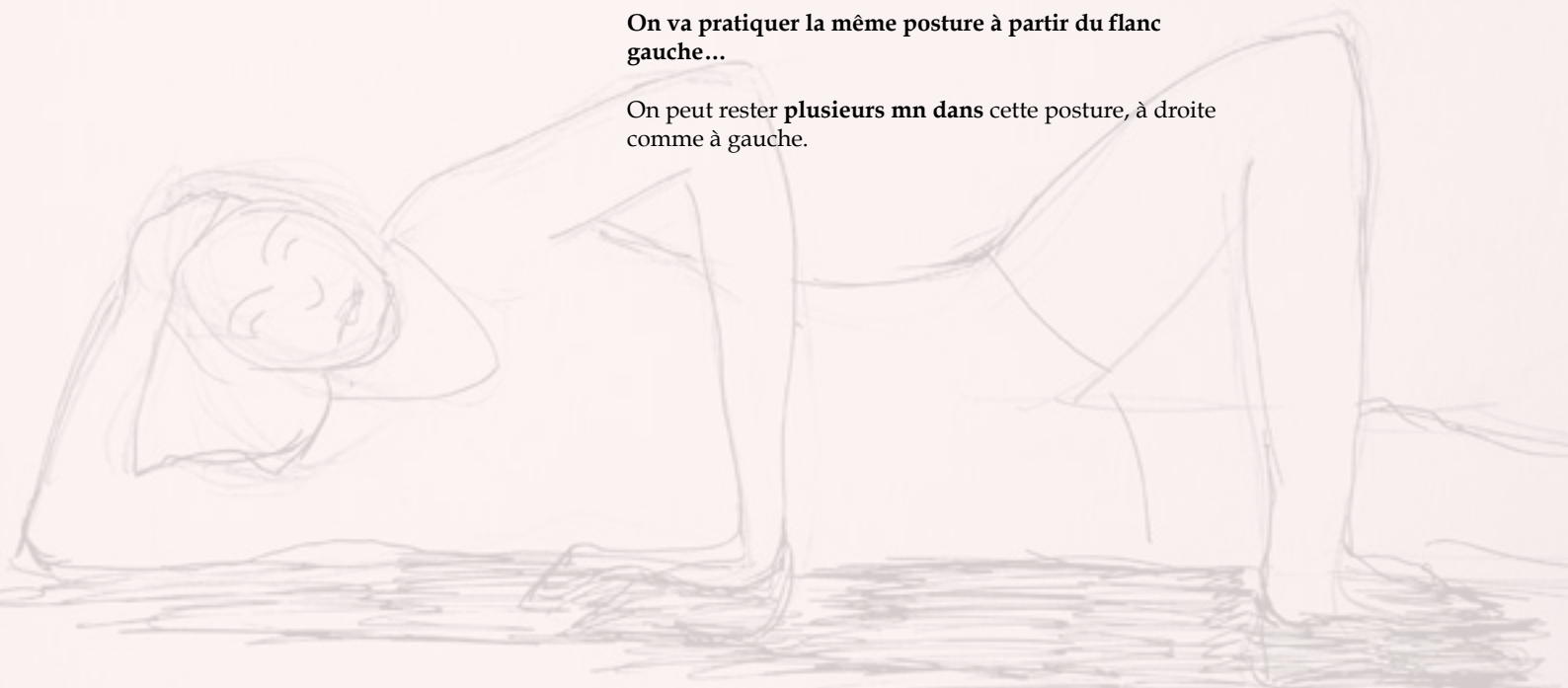
- On s'étire d'abord sur le flanc droit bras contre bras et paumes des mains jointes puis on soulève la tête pour aller appuyer celle-ci contre la paume de la main, le bras droit étant plié;
- On plie dans le même temps la jambe gauche pour aller crocheter l'orteil et étirer la jambe plusieurs fois;
- On amène le pied gauche le long du genou droit (donc jambe au sol), orteils vers le pied, (ce qui amène à faire une torsion du pied);
- La main gauche va aller à plat le long de la poitrine et le bras reste détendu;
- Tout en respirant régulièrement et profondément, on va introduire une tension au niveau du genou gauche qu'on essaie d'amener vers la gauche alors que le pied vient en « butée » contre le genou droit; ce double mouvement va provoquer une ouverture du bassin à gauche, l'étirement des pelvi-trochantériens et un travail articulaire au niveau de l'articulation sacro-iliaque ; on va ainsi respirer amplement *une dizaine de fois*.

La sortie de posture est très importante :

- Tout en gardant le pied contre le genou, on bascule le genou gauche vers le sol à droite et on se retrouve de la sorte sur le ventre , l'ouverture du bassin s'en trouve accentuée... On va ensuite allonger le seul tibia gauche pour former une pyramide au niveau des jambes et ainsi « coller » le bassin au tapis...

On va pratiquer la même posture à partir du flanc gauche...

On peut rester **plusieurs mn dans** cette posture, à droite comme à gauche.



PHILO

J'ai terminé ma précédente NL par cette notation :
Mais le yoga est souvent une pratique solitaire
d'investigation du Soi.

Cette phrase m'a inévitablement fait penser à **Ramana Maharshi**, grand penseur indien de la première moitié du XX^e siècle, qui a marqué de son « éclat » la grande ville indienne de Tiruvannamalaï située dans le Tamil Nadu (Etat du sud est de l'Inde).

« À la toute fin du XIX^e siècle, dans la petite ville de Tiruvannamalaï au pied d'Arunachala, la « montagne de l'Aurore » consacrée à Shiva, se répand la renommée d'un jeune renonçant, dont la seule présence silencieuse illumine et libère. » C'est le futur Maharshi, le « grand rishi ».

*L'encyclopédie du yoga –
ouvrage collectif sous la
direction de Y. Tardan-
Masquelier*

Attiré comme un aimant par Arunachala depuis sa ville de naissance Tiruchuli, et après une expérience cataleptique où il est donné mort (il s'agit d'une éclipse de son expérience corporelle), il passe trois ans dans les dépendances du grand temple de Tiruvannamalaï en état d'absorption profonde, (en état de Samadhi) puis passe 19 ans en état de réclusion silencieuse dans les grottes d'Arunachala avant de rejoindre l'ashram créé par son frère à Tiruvannamalaï. Ce lieu devient le lieu de convergence d'une foule de toutes conditions et origines, venue écouter l'enseignement du Sage ou tout simplement demeurer en sa présence.

R. Maharshi questionne incessamment tous les attachements et les illusions pour laisser surgir la seule présence du « je » ou du « Soi ». Il développe l'impérieux exercice du « *Qui suis-je ?* » qui déjoue l'identification au corps, aux affects, aux pensées et aux sens...

Maharshi : **Abandonnez les pensées.** Vous n'avez pas besoin d'abandonner quoi que ce soit d'autre. Pour voir quelque chose il faut que vous soyez là. Ce « vous » c'est le Soi. Le Soi est éternellement conscient.

Maharshi voit apparaître le Soi à la frontière entre l'état de sommeil profond et l'état de veille. « **Le Soi est pure conscience en sommeil profond.** » L'état de veille est *Ajnana* (ignorance) et l'état de sommeil est *Prajnana* (pleine connaissance). La shruti dit : « **prajnana est le Brahman** ».

Prochain atelier le 15 avril 2023

www.yoga-sattva.be