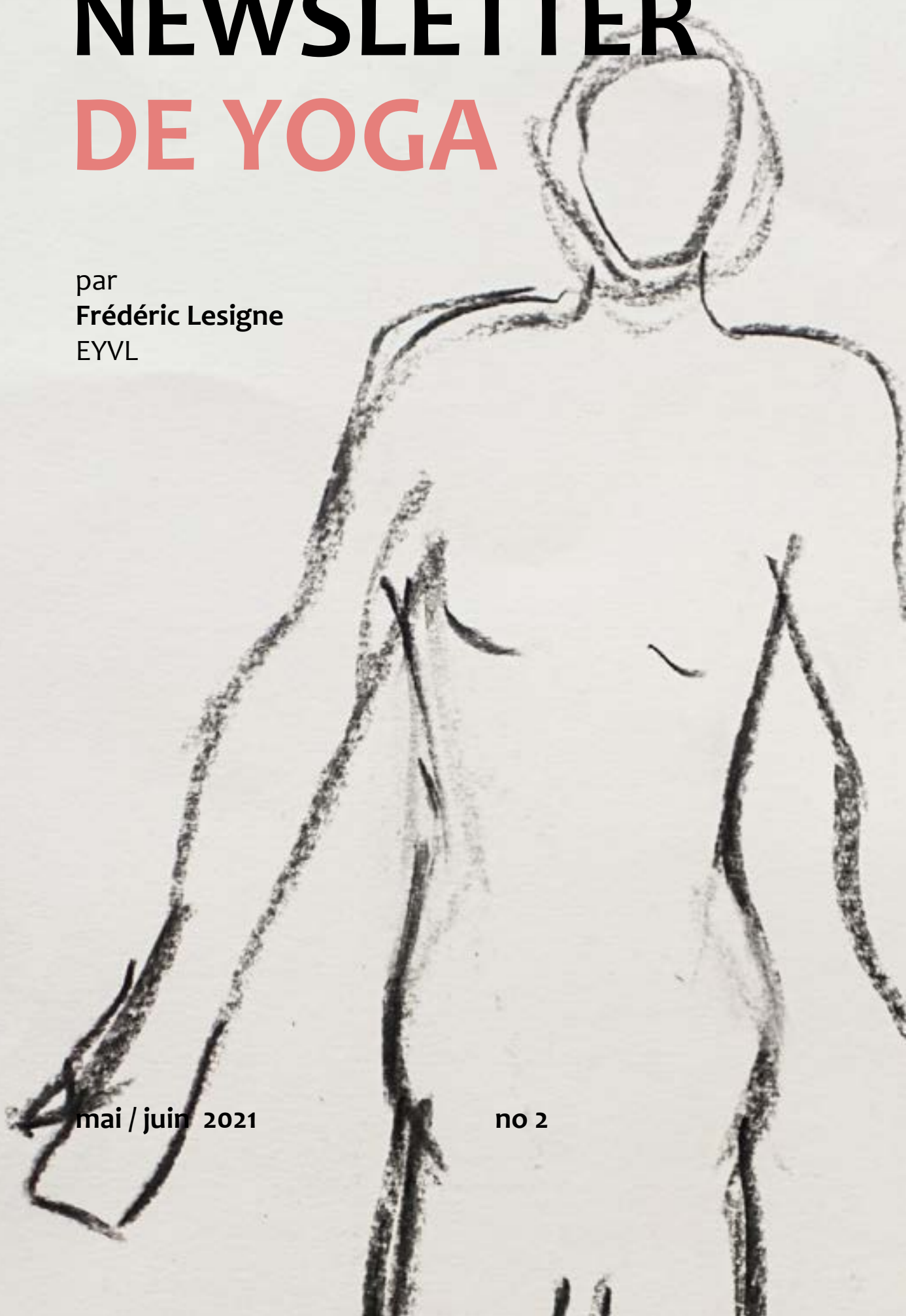


NEWSLETTER DE YOGA

par
Frédéric Lesigne
EYVL

mai / juin 2021

no 2



EDITO

Certains d'entre vous ont aimé la 1re Newsletter, et me l'ont dit ! qu'ils en soient remerciés.

Elle nous permet de garder un lien, au delà des cours hebdomadaires par zoom, certes imparfaits, mais comment faire autrement ?

Le yoga n'est pas qu'une pratique posturale, loin s'en faut, la posture existe pour calmer l'esprit et préparer les muscles et le mental à l'intériorisation (ou recentrage sur l'espace intérieur) et à l'émergence du corps énergétique (ou sa perméabilisation à l'énergie). Elle ne constitue pas la fin, le but, de la pratique.

Ainsi, la pensée tantrique distingue plusieurs corps qui sont comme autant de couches qui se superposent : **le corps physique** (Annamaya-kosha) , **le corps subtil** (pranamaya- kosha) , **le corps mental** (Manomaya-kosha), **la connaissance supérieure** (Vijnanamaya-kosha) et **l'enveloppe de félicité** (Anandamaya- kosha) : dans une séance, nous tentons de développer la conscience du corps subtil , corps d'énergie, grâce à des pratiques posturales associées à la pratique du Pranayama, à des kriyas, à des bandhas, voire la pratique de mantras (dans une perspective plus avancée). Dans une pratique plus longue ou peut-être même à la fin d'une séance, lorsque le « lâcher-prise » aura bien fonctionné, certains atteindront Vijnâna voire Anandamaya. L'important, c'est **Abhyasa** (pratique assidue) et **Vairagya** (le lâcher-prise), ainsi que l'énonce Patanjali dans ses yogas-sutras (I 12) : « **Abyasa-vaïragyabhyam tan-nirodhah** » pouvant se traduire par : « *L'arrêt des pensées automatiques s'obtient par une pratique intense dans un esprit de lâcher-prise* » (trad F. Mazet) ; à un moment donné, on lâche l'ego, la volonté de « faire » et on se retrouve en fusion avec le Tout, détaché des émotions et des pensées, dans un état de « non-dualité » autrement dit de « conscience totale » (I 15 de Patanjali). C'est cela le yoga...

Cette fois-ci, nous aborderons : - Peut on se faire mal en yoga ? - Tadasana - le Mahabharata (2è partie : la Bhagavad-Gîtâ)

SANTÉ

« Peut-on se faire mal en yoga » ?

C'est une question récurrente, qui se pose, nécessairement, dès lors que les muscles ont été étirés, malaxés, que la colonne est étirée, que certaines zones du corps reçoivent une stimulation inhabituelle, et en particulier des zones sensibles, sièges de tensions quelquefois anciennes (épaules, bas du dos...).

Oui, un adepte, surtout celui qui n'a pas une claire notion de son corps et de ses limites (les esprits trop volontaristes) peut se faire mal en pratiquant. Un adepte plus avancé aura mieux conscience de son corps, de ses limites, pratiquera mieux Vāirāgya et sera un peu mieux à l'abri de cet écueil. En particulier, certaines articulations sont sensibles : celles de l'épaule (deux sont sensibles) celles des genoux et celles des poignets, la zone cervicale aussi. Les muscles doivent être préparés en vue des pratiques d'étirement.

Soyons donc à l'écoute de nos sensations et des messages du corps ! C'est un des messages transmis par André Van Lysebeth, **l'Écoute de soi et d'être DANS ses sensations à chaque étape de sa pratique.**

Pour éviter ce genre de désagréments, il convient de :

- Faire précéder toute séance posturale d'une « prise de conscience » au sol ou en Tadasana (voir ci-dessous) ou on va relaxer tous les muscles un peu tendus, prendre conscience des différentes zones vivantes (le bassin, les épaules, le visage) et s'intérioriser, démarche introductive à une bonne séance ; ainsi, on indique au corps : « hey, je t'embarque vers des exercices d'un type nouveau »
- Rester vigilant et à l'écoute des sensations que vous envoie votre corps, si une tension suspecte se fait jour, n'insistez pas !
- Faire précéder toute séance d'asanas d'un « dérouillage articulaire » au niveau des principales articulations : pieds, genoux, bassin, épaules, poignets... c'est ce qu'on appelle un « brassage synovial ».
- Pratiquer des étirements répétés : votre colonne vertébrale vous en saura gré !
- Ne pas « forcer » sur les postures, ne jamais entrer dans la phase de l'inconfort, prélude à la douleur ! mettre sans cesse en pratique le sutra : « Sthirasukham asana » qui peut se traduire par : « Être fermement établi dans un espace heureux » (trad G. Blitz)
- Pour la pointe d'humour : Éviter la posture sur la tête (Shirshasana) quand on a les cervicales fragiles !

POSTURE

Tadasana

Tadasana est **une posture « reine » du yoga** : elle permet de démarrer un cycle postural ; c'est aussi le début de la salutation au soleil (Suryanamaskar) ; elle permet de trouver son « ancrage » au sol et d'aligner la colonne vertébrale.

Tadasana est à la fois physiquement et mentalement ancrée et peut être utilisée comme **un moyen de promouvoir la stabilité du corps et de l'esprit**. En aidant le pratiquant à établir une connexion avec la terre, la posture est censée stimuler le chakra racine (muladhara chakra), symbolique d'un sentiment de sûreté, de sécurité et d'enracinement. C'est la posture qui invoque le samasthiti, un terme signifiant « *position égale ou constante* », et qui est parfois utilisé de manière interchangeable avec tadasana.

- **La position des pieds est fondamentale** : on demandera à l'adepte d'étaler les deux pieds au sol et de ressentir les points de contact à la Terre pour favoriser l'ancrage : bords externe et interne, plante des pieds, talons. On peut trouver la posture en balançant le corps d'avant en arrière et en recherchant les limites de l'équilibre, puis on revient au centre, à la position « O » comme disait AVL. Le sentiment d'ancrage peut être favorisé par l'évocation d'un arbre et de ses racines, ces dernières prolongeant chacun des deux pieds vers le « centre de la terre » ; on peut inviter mentalement les élèves/adeptes à faire croître les racines de l'arbre profondément dans la terre, jusqu'à un lac souterrain, et jusqu'aux tréfonds de l'écorce terrestre... On y associe la respiration, un flux respiratoire continu et lent, profond, qui allonge inspirs et expirs.
- Puis j'invite généralement les élèves à prendre conscience, à partir de cet ancrage au sol, de la position debout et du **redressement** à la fois des jambes et du rachis **qui s'étire vers le ciel et cherche l'énergie cosmique**. Ce redressement du tronc passe par le « gainage » de la zone du bassin : bassin tenu, légère contraction des muscles du plancher pelvien et des muscles abdominaux associé à un léger mula bandha, pour réveiller toute la zone, qui participe ainsi à l'ancrage du bas du corps. A la fermeté du bas du corps (bassin et jambes) correspond l'étirement fluide et intense de tout le rachis associé à un flux respiratoire calme et profond. Cet étirement du dos dans Tadasana peut être associé à un très doux jalandhara bandha puisque le menton va être rapproché du sternum, nuque longue afin de favoriser l'étirement de la zone cervicale. Le torse alors s'ouvre, favorisant l'ouverture d'anahata chakra, et les épaules, dirigées vers l'arrière, sont relaxées.

L'adepte a alors la sensation d'être ancré, aligné, étiré, la posture favorisant ainsi les circulations d'énergie dans le corps, peut être au niveau de la Sushumna, le nadi central. **Ancrage et recentrage...** Développement de la « Conscience Témoin » et du sentiment d'unification corps/esprit.

PHILO

Parmi les textes essentiels qui fondent la culture indienne au niveau des mythes, figure en bonne place le Mahabharata et la Baghavad-Gîta, dont la rédaction remonte à l'aube de l'ère chrétienne.

Il s'agit d'un long poème en sanskrit, c'est la plus longue épopée de la culture universelle : 100 000 strophes, c'est presque 6 fois la Bible...

La Baghavad Gîtâ, joyau de la culture indienne, est un long poème comportant 18 chants, qui se situe dans la partie 6 du Mahabharata, « Bhîsma Parvan » (le « livre de Bhîsma ») (à noter que le Mhb comporte 18 livres)

Le point culminant de l'épopée du Mhb est la bataille, de type cosmique, entre les Pandavas (ils sont cinq dont Arjuna) et les Kauravas, les cent fils de Dhritarâshtra (le Roi aveugle) et de la reine Gândhari, qui sont en réalité de la même famille, de la lignée des Bharatas. Cette bataille fait suite à l'exil des Pandavas dans la forêt suite à une mémorable « partie de dés » au cours de laquelle le frère aîné des cinq guerriers (Yudhishthira) perd tout, y compris la femme commune aux cinq frères, Draupadi...

La « bataille » peut aussi symboliser les conflits de l'âme humaine...

Au début de la bataille, voyant qu'il va être amené à tuer ses cousins et des êtres chers (dont son maître d'armes Drona), Arjuna, valeureux guerrier est saisi de doutes et en fait part à son « cocher », qui n'est autre que Krishna :

« A la vue de ma famille, ô Krsna, qui se rencontre par désir de combattre,

Mes membres s'affaissent, et ma bouche se dessèche,

Il se fait par mon corps un tremblement et un hérisssement de poils,

Mon arc me glisse de la main et ma peau est en flamme autour de moi

Je ne puis me tenir debout et mon âme frissonne » (chant 1)

« Ainsi parla à Krsna, le vaillant Arjuna,

« Je ne combattrai pas », dit-il à Govinda et il se tut » (chant 2)

S'ensuit un long dialogue entre Arjuna et Krsna, au cours duquel des notions fondamentales de la culture indienne sont abordées, et au terme duquel Arjuna fait le « choix juste » (pour le Dharma) :

- La notion d'avatar (« avatara » en Sanskrit) : **Krsna est une incarnation divine de Visnu**, l'un des dieux de la Trimurti (c'est un aspect de la divinité, qui en réalité a 8 incarnations majeures, Krsna étant la 8è) ; l'avatar révèle par sa bouche les moyens de résister à la dégénérescence spirituelle qui marque la fin d'un cycle cosmique (Kalpa)

- **Le Dharma** : il représente l'ordre et la régulation cosmique; il renvoie à la notion d'harmonie. Il présente un triple aspect, à la fois cosmique, social (les lois de la société) et individuel (la recherche de l'accomplissement personnel). La conservation du Dharma est l'un des grands enjeux de la Baghavad Gîta (c'est la raison d'être de « Krsna » sur Terre). Lors du dialogue entre Krishna et Arjuna, le premier révèle au second les voies du yoga comme moyen d'accomplissement et voie de connaissance.

Le dharma social, c'est aussi respecter son « essence » :
« Héroïsme, splendeur, constance, habileté, combattre sans jamais
fuir
Donation et souveraineté, voilà l'acte du ksatriya (le « guerrier »),
né de son essence »

« l'acte de l'obéissance, il est au sudra, né de son essence »
(chant XVIII)

■ **La transfiguration de Krsna** : la nature divine de l'Avatar est révélée à Arjuna, à qui il « prête » des yeux pour le voir en tant que déité. « je te donne tes yeux divins. Vois mon union souveraine. »

■ **La connaissance par le yoga**
« et là, fixant son cœur, domptant sa pensée, ses sens et son acte,
Qu'il adopte sa posture et s'applique au yoga pour purifier son soi.
Portant d'aplomb le corps, la tête, le cou et immobile,
Regardant le bout de son nez et ne voyant pas l'horizon ;
Son soi apaisé et sa crainte dissipée ; demeurant dans le vœu du
Brahmane ;
Retenant son sens interne et la pensée à moi,
A l'état d'union, qu'il s'assoie et me médite » [chant VI]

La Bg Gîta nous enseigne que, **par la voie du yoga, l'homme atteint la connaissance**, non pas la connaissance au sens occidental (connaissance intellectuelle) mais la connaissance du Soi, de la part divine qui est en chacun, de l'Atman et qui délivre de l'illusion. Nous sommes ainsi porteurs d'une dimension universelle.