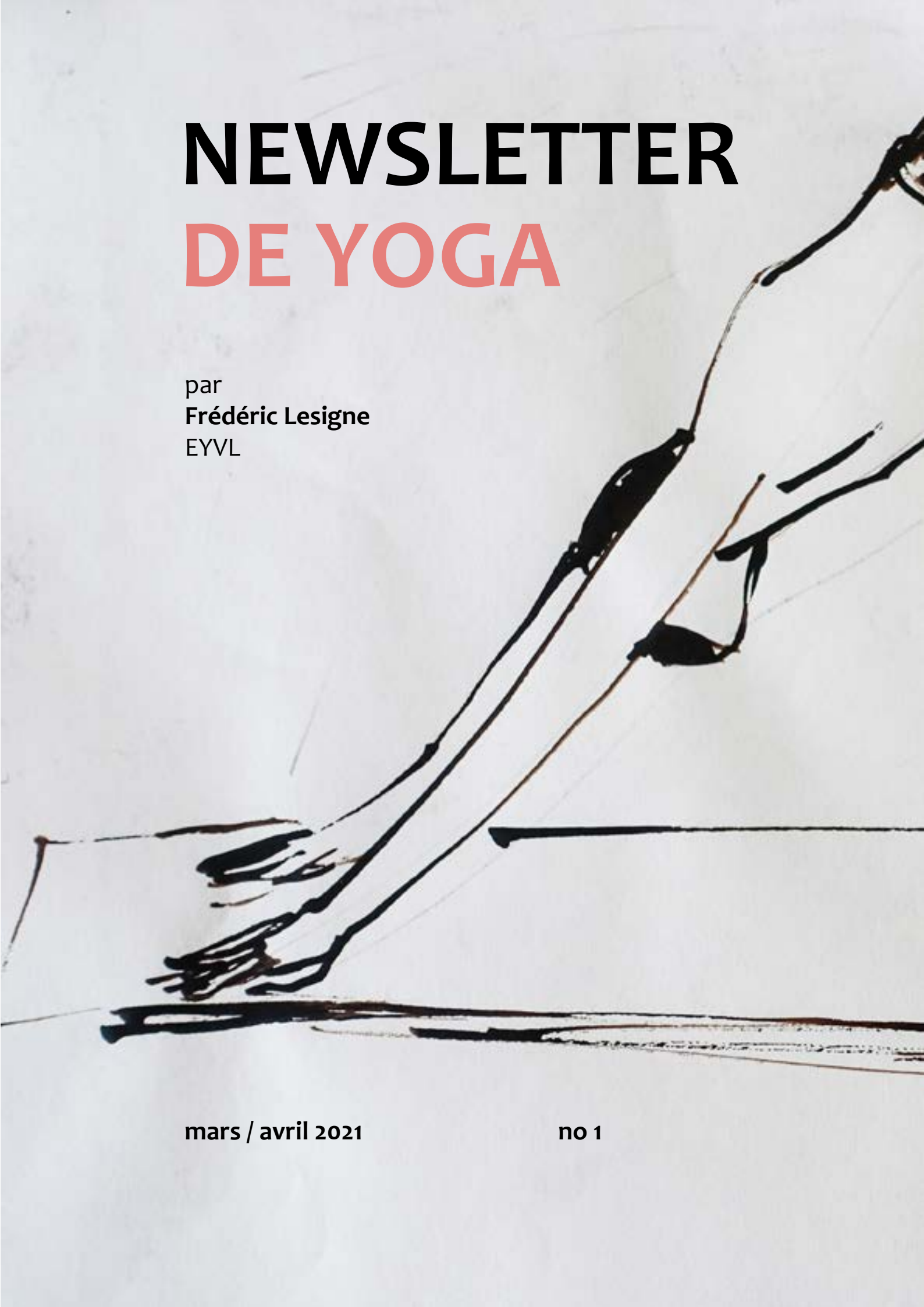


NEWSLETTER DE YOGA

par
Frédéric Lesigne
EYVL

mars / avril 2021

no 1



EDITO

Le Hatha yoga, plutôt bien connu maintenant en Occident, grâce à **André Van Lysebeth** (« J'apprends le yoga »), grâce à **B.K.S Iyengar**, grâce à **Pattabi Jois** (Ashtanga yoga), reste toutefois réduit, dans sa présentation sur internet, à des pratiques posturales et à des conseils sur la pratique du souffle, certes, mais dans une approche assez formelle présentée par des adeptes au corps jeune et souple... Le yoga se situe souvent à une frontière un peu floue entre une gymnastique douce et une pratique de « bien être » pour la détente, le lâcher-prise et le « repos de l'âme ». Certes, ce sont tous des ingrédients d'une bonne séance : lâcher-prise et calme intérieur sont dans un premier temps le but et l'effet d'une bonne séance de yoga.

Mais le yoga est ça et plus encore...

Yoga vient de la racine sanskrite YUJ qui signifie « atteler ensemble, joindre, unir » : c'est l'union de l'être individuel et du principe suprême, ou Soi universel, et simultanément c'est l'unification des différents éléments du psychisme humain. Les deux vont en effet de pair : c'est lorsque l'adepte « joint » ou « fond » son égo dans le Soi qu'il s'unifie lui-même.

Laissons parler Patanjali, qui exprime l'essence du yoga dans son aphorisme I.2 des yoga-sutras : *yogashchittavrittinirodah*, traduit par : « **Le yoga est l'arrêt (ou l'interruption) de l'activité automatique du mental** » ; le yoga est donc une « méthode », pour apaiser le mental et prendre conscience de notre Être profond.

Vaste programme ! Le yoga est relié à une philosophie : le *Samkhya*, qui est une voie de connaissance (un « darshana » en sanskrit) de l'Univers de manière ordonnée et il est le versant « pratique » de cette philosophie. Le *Mahabharata*, grand poème épique (cf. la présente newsletter) et notamment la *Baghavad-Gita*, effectuent une synthèse du hatha yoga et du Samkya par la voix de Krishna, « avatar » de Vishnu sur terre.

La présente Newsletter, qui sera bi mensuelle, comportera systématiquement trois parties : le côté santé, le côté postural, le côté philo...

Cette fois-ci, nous aborderons : — yoga et Covid — *ardho mukha svanasana* — le *Mahabharata* (1re partie).

SANTÉ

La pratique du yoga, dans ce qu'il a de plus courant en Occident : pratiques posturales – contrôle du souffle (*pranayama*) et – exercices de méditation dans le calme intérieur sur de courtes périodes, contribue à prévenir la contamination par le Covid 19 en renforçant les défenses immunitaires de chacun :

Le yoga renforce la tonicité musculaire et la régénération des cellules, notamment par la pratique de postures dites de « fermeté » : dragons (B. Khane), postures dites du « guerrier », chien debout tête en bas (cf. plus bas), pratique régulière de Suryanamaskar (« salutation au soleil »).

La respiration ample et profonde, notamment la respiration complète (conscience des trois niveaux respiratoires) permet de tonifier les organes de la respiration : muscles, poumons, alvéoles pulmonaires notamment ; il est en effet établi que la COVID-19 est une maladie qui s'attaque particulièrement au système pulmonaire par sa diffusion le long des voies respiratoires supérieures (nez, fosses nasales, bouche, pharynx, et larynx) et inférieures (trachée, bronches, bronchioles). Ainsi, une bonne résistance pulmonaire est un élément de prévention.

La pratique en particulier de « Sadguru pranayama » permet, en favorisant un allongement des rétentions poumons pleins (*kumbakhs* décrits notamment dans les *Upanishads*) de stimuler les poumons en profondeur et notamment les alvéoles pulmonaires. Cet exercice a été pratiqué dans mes cours.

POSTURE

Adho Mukha Svanasana

Bien connue sous le nom de « Chien debout tête en bas », cette posture est pratiquée en tant que telle et fait partie de Suryanamaskar, dont elle constitue une posture centrale, juste après la fente et juste avant la reptation du corps conduisant à Bhujangasana suspendu.

En sanskrit, « adho mukha » signifie « avoir la tête vers le sol », « svana » signifie « chien ».

Adho Mukha est en premier lieu une posture d'étirement : du dos et de l'arrière des jambes, ischions pointés vers le plafond.

Mais c'est aussi une posture d'ancrage : symboliquement, elle rappelle une pyramide, avec une base ferme et large et la pointe constituée par le bas du bassin ; cette notion de « pyramide » amène une circulation d'énergie tout à fait intéressante, à l'inspir du bout des doigts jusqu'aux ischions et à l'expir des ischions jusqu'au talons... Le rapport à la terre est également tout à fait intéressant, puisque c'est le sommet de la tête qui est au sol de même que les paumes des mains et les pieds qui, idéalement, sont à plat au sol. On a là un « ancrage inversé » qui permet un contact original à l'énergie de la Terre... ou du moins pas du tout habituel.

Prendre une telle posture nécessite des précautions, que le professeur de yoga se doit de parfaitement connaître :

- On part de la position quadrupédique, bras et jambes suffisamment écartés.
- L'adepte soulève les genoux à moitié car l'essentiel est bien l'étirement du dos et non l'étirement des jambes qui peut s'avérer un peu compliqué, du fait de la position assise omniprésente dans nos sociétés, qui raccourcit les muscles ischio-jambiers (donc sous les cuisses).
- S'ensuit l'étirement total du dos en amenant les ischions à pointer vers le ciel et en s'appuyant sur les mains posées au sol et sur les bras tendus.
- L'adepte va tenter d'amener les talons au sol sans que cela soit une obligation, du fait que les ischio-jambiers sont raccourcis (les messieurs surtout) ; on peut d'ailleurs conseiller une « marche » en amenant les talons vers le sol l'un après l'autre...
- On met en place une respiration ample et fluide et éventuellement des *bandhas* à la fin de l'expir : *mula bandha* et *uddiyana bandha*.

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...

Cette épopée raconte la grande (*Maha*) histoire des *Bharatas*, c'est-à-dire la descendance de *Bharata*, l'un des ancêtres mythiques du peuple hindou. Elle est supposée avoir été écrite par **Vyasa**, qui était brahmane (donc « rshi ») qui aurait déjà écrit les quatre vedas précédents qui sont des textes de Révélation fondant la culture brahmanique. Vyasa a couché par écrit des enseignements oraux et multiséculaires : on passe de la tradition orale à la tradition écrite pour mettre le récit à la portée du plus grand nombre. Le *mahabharata* est fondé sur plusieurs notions clés :

- **La notion d'avatara** : où personnification d'un Dieu : **Krishna**, un des personnages principaux du **Mbh** est un avatar de **Visnu**, l'un des trois Dieux de la *trimurti* (Brahman, Siva et Visnu).
- **La notion de Dharma** ou ordre cosmique et ordre de justice, qui doit être protégé sous peine de destruction universelle.
- **Le yoga comme outil de réalisation ultime de l'être humain.**

Le *Mahabharata* comporte une multitude de personnages, dont certains sont le fruit d'une union entre un Dieu et un humain : on retrouve le principe de l'union avec le Divin (le soi individuel se fond dans le Soi cosmique *Purusha* cf. *samkya*) qui est l'une des bases du hatha yoga ou plutôt sa finalité. Cette union se traduit dans certains cas par la mort du personnage à qui une telle union est interdite.

Le *Mahabharata* comporte deux personnages majeurs : **Arjuna**, fier guerrier de la famille des Pandavas (ils sont cinq frères) et **Krishna**, qui est son confident et conseiller spirituel dans la *Bg G* (livre VI) dans la guerre fratricide qui oppose les Kauravas et les pandavas dans un conflit de succession pour le royaume de Bharata ; Krishna œuvre pour la préservation du Dharma...

En réalité, les personnages du récit représentent les différents éléments de l'âme humaine (ex : l'histoire du couple royal d'aveugles : le roi **Dhritarâstra** et la reine **Gândhari**).

Ce roi gagne le trône du royaume de Bharata alors qu'il devait revenir à **Pandu** son frère ; mais ce roi est aveugle (il ne sait pas voir et il ne veut pas voir) ; son épouse décide alors, apprenant cela, de se voiler définitivement les yeux pour ne pas lui être supérieure... Ils seront les parents de la lignée des Kauravas, alors que Pandu est le père de la lignée des Pandavas.

Les nuages s'amoncellent au fil du récit jusqu'à la bataille suprême entre les cousins, sur le champ de bataille de **Kuksivera** (lieu mythique lui aussi)

(suite au prochain épisode)