

« YOGA »

UE d'ouverture

"Pratique corporelle, relaxation et santé"

UFR STAPS Orléans

jeudi 16 novembre 2006

Benoît Saillau

"Connaître les aspects culturels, psychologiques et physiologiques de différentes méthodes de relaxation et de développement personnel et s'initier à ces méthodes dans une perspective d'intervention et de santé personnelle".

A) Approche anthropologique

Origine du yoga

Le yoga nous vient de l'Inde.

Une légende raconte que dans des temps très anciens, le dieu Shiva montrait les postures de yoga à son épouse Pârvati quand le poisson Matsyendra les surprit. Il fut alors autorisé à transmettre aux hommes les secrets des postures.

Dans la Maitrî-Up, il est dit :

« Que personne n'enseigne cette connaissance tout à fait secrète à quelqu'un qui n'est pas un fils, qui n'est pas un disciple, qui n'a pas pacifié son esprit. A quelqu'un qui est exclusivement dévoué, à son maître ou à son but spirituel, et qui possède toutes les qualités requises, on peut l'enseigner. »

En effet, le yoga se transmet depuis des temps immémoriaux de maître à disciple. Cette transmission ne se faisait que lorsque le maître jugeait le disciple apte à la recevoir et concernait donc un nombre de pratiquants très réduit.

Les premiers textes qui parlent du yoga remontent aux environs de l'époque du Bouddha, né en Inde au 6^{ième} siècle avant notre ère, époque très féconde dans la pensée indienne. Ces textes s'appellent les Upanishads. Ils représentent des orientations très diverses et leur écriture s'étalera sur de nombreux siècles.

A la base de la pensée indienne est la constatation que la condition humaine ordinaire est insatisfaisante. Elle est sous l'emprise du désir et de l'insatisfaction. Nous sommes insatisfaits de ce que nous n'avons pas, et la satisfaction d'un désir en amène aussitôt un nouveau, insatiablement. Nous souhaitons également pouvoir trouver un état stable, une joie qui ne faillirait pas, mais nous n'y parvenons pas. Tout est éphémère. Le poète Louis Aragon, qui n'a rien à voir avec le milieu du yoga, a écrit ces vers qui pourtant illustrent bien le constat sur lequel s'élabore la pensée indienne :

‘‘Nous sommes ainsi faits que la joie et la peine
Furent comme le vin menteur d'une coupe trop pleine’’.

Nous pouvons voir dans les temps modernes comment le matérialisme le plus poussé que l'on ait jamais connu nous rend sans cesse plus avides, multipliant chaque année le matériel indispensable à notre bonheur, sans parvenir à satisfaire celui-ci de façon fondamentale.

Cela aboutit à la conviction qu'il y a une autre réalité à trouver, un autre état qui transcende la condition humaine ordinaire. La philosophie indienne en parle ; le yoga a cherché par ses techniques à le réaliser. L'on ne peut exclure de cette recherche la dimension transcendante et donc spirituelle.

Mais dès le départ, il y a eu le désir de pouvoir arriver à une dimension qu'aujourd'hui l'on peut qualifier de scientifique, c'est-à-dire le fait de ne pas se contenter d'une réalisation au hasard. Cette réalisation doit être reproductible par toute personne qui pratique assidûment.

Il a toujours été dit que rien ne devait être pris comme argent comptant, mais que seule l'expérience sincère peut prouver la valeur pour soi-même du chemin proposé. Tout doit donc passer par la pratique.

L'Inde a un esprit très ouvert. Il n'y a pas de distinction rigide entre religieux et profane. Il y est considéré que l'homme n'a pas la capacité d'appréhender et de nommer la vérité absolue. Il ne peut donc qu'en donner des points de vue, de la même façon que l'on décrirait différemment cette salle suivant le lieu d'observation depuis lequel on la regarde. On appelle ces points de vue les « Darshana ». Parmi ces points de vue, le Vedânta imprègne le yoga tel qu'il s'est développé de nos jours. Il propose une conception de l'homme où chacun est unique et doit donc se trouver et se connaître dans cette singularité, tout en affirmant que sur le plan ultime, il n'y a plus aucune différence, tout est Un. L'on peut prendre l'exemple d'une goutte d'eau qui va vivre toute son histoire spécifique avant de réintégrer l'océan. L'on parle du chemin de l'unité, où l'on peut réaliser par ses efforts et sa pratique cette absence de différence fondamentale entre soi-même et l'univers. Ce qui fait souffrir, c'est ce qui divise. Ce qui unifie amène la paix du cœur et de l'âme.

Dans cette spécificité de chacun, pour atteindre le but, l'on ne peut imaginer une voie unique qui serait valable pour tous. Il y a donc différentes techniques, différents yogas.

Les différents yogas, le hatha yoga

Le mot YOGA signifie à la fois l'état d'union, de non division, et les moyens mis en œuvre pour y parvenir. Si le but du yoga est unique, les méthodes pour y parvenir sont multiples. L'on parlera alors « des différents yogas ».

Voici les principaux yogas :

Le jnâna yoga : la voie de la connaissance, de l'intellect et de la discrimination.

Le bhakti yoga : la voie de l'amour, de la dévotion. Cette voie nécessite une croyance en un principe suprême.

Le karma yoga : la voie de l'action, qui nécessite de renoncer en même temps aux fruits de l'action. Il y a un détachement complet.

Le raja yoga : la voie de l'ascèse transformatrice, de la concentration et de la méditation. C'est l'image que l'on a souvent du yogi en lotus et totalement intériorisé.

Le hatha yoga : que je traduirai par yoga par le corps.

A l'origine, ce dernier est réservé à ceux qui ont une aptitude physique particulière, et nécessite des pratiques extrêmement poussées qui font que certains auteurs traduisent « hatha yoga » par « yoga de l'effort violent ». Hatha veut dire soleil – lune, dans le sens de l'énergie du soleil et de la lune. Il s'agissait par cette pratique forte de faire se rencontrer ces énergies opposées. Cela s'appelle l'éveil de la Kundalini. L'énergie, de nature féminine, lunaire, symbolisée par la déesse Shakti, comparée à un serpent lové à la racine de l'axe vertébral, se réveille et remonte, perçant un à un tous les chakras ou 'centres énergétiques', jusqu'au chakra supérieur où a lieu l'union avec le principe masculin, solaire, symbolisé par Shiva. L'être est alors réalisé, accompli. On appelle parfois cette démarche : Kundalini yoga. Le hatha yoga accorde beaucoup d'importance à l'immobilité. Autant le Tai Ji Quan peut représenter l'art du mouvement fluide permanent, autant le yoga est immobilité. Et les hatha yogi ont cherché à pouvoir rendre immobile tous les aspects de l'être. Lorsque tout est suspendu, la réalisation peut avoir lieu. Suspension de la pensée, mais aussi des différents aspects du corps. Cela passe par des suspensions de souffle très longues, et les plus calés arrivent contrôler les fonctions corporelles, à arrêter jusqu'aux battements du cœur ou à modifier la température du corps. De telles pratiques n'ont que peu d'intérêt concret pour nous et il serait même dangereux de vouloir les pratiquer sans être dans un contexte adéquat.

Patanjali a été le premier à codifier le yoga par écrit vers le début de notre ère. On appelle ces textes les « Yoga Sutras de Patanjali ». Sous forme d'aphorismes, il y décrit les principes du yoga. Il y inclut le raja et le hatha yoga.

C'est cette forme de yoga qui est la base de la pratique la plus répandue aujourd'hui en occident, incluant le travail du souffle, les postures, la relaxation et la concentration.

Arrivée du yoga en France :

Philosophique et spirituel

Avant le vingtième siècle, le yoga était presque inconnu en France, malgré l'intérêt de quelques précurseurs depuis le dix-huitième. C'est Vivekânanda, indien et yogi disciple du grand maître Ramakrishna, qui, après avoir avec talent imposé la pensée indienne au Parlement des religions de Chicago en 1893, arrive à Paris en 1895 puis en 1900 et tente d'y développer la pensée et les pratiques hindoues. Sans grand succès. Mais à partir de là, par différents courants, la pensée du yoga ne cessera de se développer en France. En effet, c'est d'abord sur le plan de la recherche philosophique et spirituelle que le yoga s'impose chez nous. Il y a depuis ce jour et jusqu'à aujourd'hui des chercheurs et des universitaires qui traduisent et étudient les textes sanskrits de la pensée indienne. Parmi eux, on peut citer Mircea Eliade, Alain Daniélou, Jean Herbert et plus récemment Tara Michael. Romain Rolland sera le premier à écrire la vie des sages indiens : Ramakrishna, Vivekânanda et Gandhi.

Il y a aussi l'idée pour les indiens que la seule chose qu'ils ont à proposer dans ce début de mondialisation à l'aube du vingtième siècle, c'est leur philosophie et leur conception de la sagesse. Celle-ci sera véhiculée de leur côté par le grand poète Tagore, le philosophe et sage Sri Aurobindo, le yogi Sri Sivananda et bien entendu par Gandhi. La pensée de celui-ci a été rendue populaire en France par Lanza Del Vasto, dont le livre "Le pèlerinage aux sources" s'est vendu comme un best seller.

A partir des années soixante, Arnaud Desjardins, alors cinéaste, participera à faire connaître les grandes figures vivantes de la sagesse indienne, arrivant même à diffuser ses reportages réalisés pourtant sans concessions aux heures de grande écoute sur la seule et unique chaîne télévisée de l'époque. Ses films permettront également la découverte des sagesse tibétaine, zen et soufie.

Technique et corporel

A partir de l'entre deux guerres, un mouvement de recherche d'une nouvelle conception de l'homme et de la médecine se fait jour. L'on cherche à redonner sa place au corps et à la nature, dans une conception plus globale. Le grand air, une alimentation saine et équilibrée, l'exposition du corps aux bienfaits du soleil, vont aller de pair avec le désir de trouver des pratiques qui permettent au corps de se développer harmonieusement. C'est dans ces milieux que vont naître les premiers ouvrages sur le Hatha yoga en France. L'un des livres fondateur s'appelait : "Le Hatha-yoga ou l'art de vivre selon l'Inde mystérieuse", écrit par un certain Constant Kerneiz et paru en 1936.

A partir de cette époque, des cours de yoga ont lieu sur Paris, d'abord dans des cercles très restreints, puis petit à petit cela se popularise.

Il est indéniable que la période des années soixante - soixante dix marquera un pas décisif. C'est l'époque où les Beatles amènent au festival mythique de Woodstock leur guru qui propose la pratique d'une méditation dite transcendante et font passer sur scène le grand musicien indien Ravi Shankar. Cela popularisera la pensée indienne et les techniques de yoga parmi la jeunesse de l'époque.

On peut penser aussi que les problèmes basiques de l'après guerre étant réglés et le niveau de vie moyen permettant un bon confort matériel de base, tout était prêt pour que les français se tournent vers une nouvelle démarche, celle d'aller à la rencontre de soi-même.

Evolution de l'intégration du yoga en occident jusqu'à aujourd'hui

Des indiens comme Mahesh à la fin des années quarante, puis Ajit Sarkar en soixante dix, vinrent en France pour y étudier la gymnastique et y restèrent pour transmettre la pratique du Hatha-yoga. Par ailleurs, de nombreux français se rendirent en Inde, parfois pour de longues périodes, et dans les ashrams hindous pratiquèrent la méditation et le hatha-yoga, revenant chaque fois enrichis de nouvelles connaissances et techniques. Sur Orléans, on peut citer René Sidelsky qui, après avoir été élève de Sri Mahesh à ouvert un centre de yoga dès les années soixante dix.

En France, les fédérations et écoles se multiplient. Le conflit est souvent là aussi, certains voulant sauvegarder l'aspect traditionnel, d'autres moins. Il en existe aujourd'hui un grand nombre, dont plusieurs ayant des noms qui pourraient faire croire à une organisation officielle et représentative du yoga en France. Certaines sont prestigieuses de par le fait qu'elles ont su développer des écoles de formation dans nombre de nos régions.

En réalité, il n'y a aucune instance qui représente de droit le yoga en France, qu'aucune loi n'encadre aujourd'hui.

Cela ne remet pas en cause le sérieux que les écoles de formation de professeurs de yoga ont su développer et sans cesse confirmer. L'on s'entend généralement pour dire que la formation se base en préalable sur une pratique personnelle conséquente, puis sur l'étude des différents aspects de la pratique, une connaissance minimum de l'anatomie et de la psychologie, l'étude de la pensée et de la philosophie indienne qui passe par l'approfondissement de certains textes de base, dont les Yoga Sutras de Patanjali. Ce cursus s'échelonne sur une moyenne de quatre années, voir davantage.

La pratique s'est progressivement intégrée dans la société. Considérée au départ comme un exotisme, voir une bizarrerie, voir un outil au service des sectes, le yoga est maintenant reconnu comme pouvant être pratiqué par tout un chacun, sans risque physique ou psychique particulier. De nombreux cours ont lieu dans de nombreuses communes et il est assez facile de pratiquer près de chez soi, non seulement dans les grandes villes mais jusque dans bon nombre de nos campagnes. Les médecins n'hésitent plus à proposer cette pratique dans les cas de stress, fatigue, dépression...

Chacun est alors libre de vivre sa pratique, en fonction de ce qu'il désire y trouver : un outils para médical ou anti-stress, un moyen de mieux se connaître ou une méthode de transformation fondamentale de l'être. Ceux qui suivent ce dernier but auront tout intérêt à se relier à un maître authentique capable de les guider et leur montrer la voie.

Le yoga a donné naissance à de nombreuses pratiques modernes, parmi lesquelles on peut citer la sophrologie et le stretching. Il est parfois pratiqué dans des centres de cure de sevrage alcoolique, des cliniques psychiatriques, des maternités pour la préparation à l'accouchement. En Inde, des cliniques en ont fait un véritable outil médical. En France, une association : le R.Y.E. (<http://rye.free.fr>), recherche sur le yoga dans l'éducation, à l'initiative de Micheline Flak, a permis aux enseignants, en maternelle, mais aussi en primaire et même bien après, d'intégrer certains aspects des techniques de yoga à leur méthode d'enseignement pour aider les élèves à se ressourcer, se recentrer et être à même de se concentrer.

De nombreux livres ont été édités. Les livres sur la philosophie et la tradition sont souvent ardues, ceux sur la pratique ont presque tous des qualités et des limites, et ils ne peuvent dispenser d'une transmission vivante pour éviter les erreurs et bien intégrer l'esprit de la pratique.

B) Etude de la pratique

Esprit de la pratique. L'héritage de Patanjali

Nous avons vu comment la pratique du yoga en France s'est élaborée en réponse à des facteurs multiples. Nous ne sommes plus dans « l'effort violent », nous ne sommes pas non plus coupés de l'origine et du but ultime du Yoga.

Dans ses "Yoga Sutras", Patanjali a codifié le yoga en huit membres, appelés "Echelle de Patanjali".

Les qualités requises, préalable aux pratiques du yoga, sont les deux premiers échelons. Il s'agit de se préparer par un travail sur soi, le développement

d'une éthique envers soi-même et envers les autres, le respect et la fidélité à des règles de base. En réalité, si ces règles sont appliquées et intégrées d'une manière absolue, elles sont déjà en soi un très haut chemin de réalisation : respect de la non violence dans tous ses aspects, y compris envers soi-même, acceptation de ce qui est (et non pas de ce que l'on pense ou voudrait qui soit !), honnêteté, maîtrise de ses désirs et de ses émotions, simplicité ; mais aussi un travail de purification physique et mentale, une hygiène de vie, l'effort et l'étude, ainsi que l'orientation de l'être vers une qualité transcendante.

Viennent ensuite les pratiques qui sont la base technique du hatha yoga : Asana, les postures, Pranayama, le contrôle ou la maîtrise du souffle. Vient alors l'intériorisation, puis les trois derniers stades sont les techniques de concentration, de contemplation et de fusion avec l'absolu, appelé Samadhi. Vous trouverez ces aspects détaillés dans les « Réflexions sur le yoga », sur le site www.yoga-creativite.fr, rubrique 'Conférence' 'accès aux textes'. J'y explique comment la pratique dans les cours reprend très concrètement les propositions de Patanjali, tout en étant adaptée au public d'aujourd'hui.

La présence, le lâcher prise et l'acceptation. Se tourner vers l'intérieur

Dans une séance de yoga, l'on travaille en permanence sur notre qualité de présence et d'attention, la faculté à accepter ce qui est là maintenant, et entre autres nos capacités et nos limites. Cette pratique ne peut être opérante que dans le lâcher prise, on pourrait dire dans une volonté détendue.

La pratique s'effectue les yeux fermés, ce qui est propice à l'intériorisation. Une autre raison également motive ce choix. Les yeux fermés, il n'y a plus rien à copier ou à imiter. Il s'agit de trouver sa propre posture, en soi, en fonction de son propre corps et de sa personnalité, dans l'instant. Le monde d'aujourd'hui nous met sans cesse en dehors de nous-mêmes. La pratique se propose de nous recentrer, de nous réintégrer en nous-mêmes.

Dans ses Yoga Sutras, Patanjali nous dit que la posture doit être «sthirasukham» c'est-à-dire sans tension ni relâchement. En fait, il s'agit d'une attitude générale à laquelle le pratiquant s'exerce dans la séance et cherche ensuite à laisser rejaillir dans sa manière de vivre à chaque instant. Une vigilance détendue.

Etude du déroulement d'une séance et des techniques abordées

Ouverture à la pratique. Intériorisation

L'on ne peut passer instantanément de la vie active, des embouteillages, des cours ou du travail, à l'intériorisation et la conscience fine du corps et de nos perceptions internes.

Cette phase est donc un intermédiaire, un retour à soi, à un rythme plus lent, à l'atmosphère intérieure, au corps et au souffle.

Mobilisations articulaires

Par différents exercices, nous pratiquons ce que l'on peut appeler un échauffement. Celui-ci se fait bien évidemment en conscience et sans cesse rythmé par le souffle. Outre que cela ouvre le souffle et permet au mouvement de se faire dans de bonnes conditions, les mêmes muscles servant à la fois au mouvement et à la respiration, cela nous oblige à être présents totalement et participe à recréer notre unité. Cela prépare aussi les articulations à travailler dans des directions inhabituelles dans la vie quotidienne.

Respiration de purification

Les respirations de purification vont poursuivre l'ouverture du souffle. La logique voudrait que la respiration aux trois niveaux soit naturelle. Mais dans notre société, il est nécessaire de la réapprendre par un travail technique mais surtout par l'observation. Il ne faut pas rigidifier, standardiser notre respiration, ce qui serait un non sens. D'où l'importance de se la réapproprier par la disponibilité que procure l'observation. Ce n'est qu'à partir de là que l'on peut la développer davantage dans de bonnes conditions.

Des respirations spécifiques vont améliorer l'oxygénation, le nettoyage des poumons et des alvéoles pulmonaires, des cellules musculaires, des canaux énergétiques, les nadis. La respiration est le premier moyen que nous avons de capter l'énergie. Par l'alimentation, il faut en dépenser beaucoup pour digérer et seulement le surplus nous sera disponible. Par la respiration, l'énergie est tout de suite disponible.

Les pratiques les plus courantes dans les cours sont Kapalabhati, qui a une action de purification particulière sur les cellules du cerveau, et Uddiyana bandha, qui est une contraction très forte de l'abdomen, massant en profondeur tous les organes abdominaux et stimulant fortement l'énergie.

Surya Namaskar : Salutation au soleil

C'est la partie la plus dynamique de la séance. Douze postures s'y succèdent. Cela permet d'échauffer le corps, d'en mobiliser toutes les articulations et presque tous les muscles, de faire circuler l'énergie par la stimulation des circuits énergétiques. Dans le cours, cela permet de travailler la capacité de

dynamique et de mémorisation d'un enchaînement. C'est une pratique très équilibrée en soi qui peut servir d'exercice dynamique et équilibrant au quotidien. L'on répète cette salutation de 2 à 12 fois.

ASANAS : Postures de yoga

C'est là la base essentielle de la pratique. Patanjali se contente de décrire les quelques postures propices à la méditation. Le hatha yoga Pradipika dit qu'il en existe 84000, nombre symbolique qui veut dire une très grande quantité, quasi illimitée tant les variantes sont multiples.

Elles ont pour fonction de permettre une connaissance approfondie du corps et de son fonctionnement. Elles assouplissent le corps, le fortifient, lui permettent de devenir harmonieux. Elles agissent sur chaque muscle dans ses différentes directions et possibilités, sur chaque articulation, mais aussi sur tous les organes internes, sur les différents systèmes, respiratoire, digestif, cardio-vasculaire, nerveux, endocrinien, sympathique et parasympathique qu'elles équilibrent.

Les articulations sont mobilisées dans toutes les directions, et progressivement dans des directions non investies dans les mouvements du quotidien.

Les muscles sont étirés et contractés tour à tour. L'étirement nécessite la lenteur du geste, pour éviter le raccourcissement réflexe du muscle. La contraction favorisera le développement musculaire. La période de repos qui suit la mobilisation permet que le sang afflue en abondance dans les muscles préalablement sollicités. L'on doit attendre que le rythme cardiaque s'apaise avant d'envisager la posture suivante.

De nombreuses postures agissent également par compression des organes internes. Ils sont alors comme essorés, vidés de leur sang qui réafflue généreusement quand la posture est relâchée, oxygénant les cellules et éliminant les toxines.

Les postures doivent s'équilibrer entre elles. Certaines écoles proposent des contre postures. D'autres, comme vous l'avez vécu dans les TD proposent une succession de postures qui se complètent entre elle naturellement. Par exemple, une extension sera suivie d'une flexion.

Exemples de postures

Pavana Muktâsana

½ Posture

Allongé le dos au sol, ramener le genou droit vers soi, le tenir avec les deux mains doigts entrelacés et le serrer fortement contre la poitrine. Tout le reste du corps est bien à plat au sol, menton proche du cou, épaules détendues.

Variante 1: idem avec la jambe gauche levée à la verticale, talon poussé et plante du pied tirée vers le bas (cheville à angle droit).

Variante 2: idem 1 en relevant la tête dans l'axe du corps.

Faire ensuite avec flexion de la jambe gauche.

Posture complète: Les deux genoux vers la poitrine et la tête levée aux genoux.

La demi posture propose un travail intéressant au niveau des articulations de hanches. La jambe fléchie amène un étirement de la région lombaire qui s'abaisse au sol par l'enroulement du bassin. Certaines personnes ont, au départ, nécessité de garder fléchie la jambe gauche et ne peuvent l'allonger que progressivement au fil de la pratique. Au niveau organique, la forte pression de la cuisse sur l'abdomen, amplifié par le travail d'abaissement du diaphragme lors de l'inspire (en respiration abdominale), induit un puissant massage, principalement au niveau de l'intestin, d'abord à droite, puis à gauche, puis sur tout l'ensemble. D'où le nom de la posture: « libération du dieu des vents » !

La variante 1 amène l'étirement de la musculature postérieure de la jambe. La variante 2 amplifie cet étirement et, bloquant en partie la cage thoracique, amplifie l'action sur l'abdomen.

Pashimottanâsana

Posture de l'étirement de l'ouest. Ce qui fait écho au fait que le pratiquant est censé être face à l'est, au soleil levant. L'ouest est donc la face postérieure du corps.

Etant assis, de préférence sur un coussin épais et ferme, les jambes l'une près de l'autre et moyennement fléchies, plantes de pieds relevées, talons au sol, buste vertical, lever les bras par le coté sur l'inspire. Redresser le bassin depuis le sol, allonger la taille, les côtes, se grandir au maximum possible. Puis sur l'expire, pousser depuis le sol vers l'avant. C'est le bassin qui doit commencer l'inclinaison et la guider. Venir ainsi poser le ventre sur les cuisses, puis la poitrine. Tenir les cotés des pieds avec chaque main.

L'important est de maintenir en permanence le buste porté par les cuisses. Voir s'il est possible de glisser les talons vers l'avant dans le sens d'allonger davantage les jambes tant que le buste reste sur les cuisses. Si c'est possible, poser la tête sur les jambes. Détendre les bras, les épaules, le visage. Respirer régulièrement, calmement. Centrer l'attention sur l'étirement de l'arrière des jambes, les ischio-jambiers, ainsi que toute la musculature du dos, principalement lombaire. Une fois la posture prise, c'est dans le lâcher prise que le travail de la posture s'accomplit. Ce qui ne signifie pas de s'avachir ou s'endormir, bien au contraire.

Le Hatha-Yoga-Pradîpikâ, qui comme son nom l'indique traite de cette discipline, nous dit que "cette posture fait circuler le courant vital à l'arrière du corps. Il ranime le feu digestif, amincit le ventre et confère la santé".

Les postures d'équilibre,

Le plus souvent debout sur un seul pied tandis que le corps pratique une posture, elles nécessitent une grande qualité de présence et de concentration. Elles obligent à un auto- grandissement à partir de l'appui au sol. Elles font travailler la cheville de ce côté en proprioceptivité l'obligeant à un ajustement permanent qui fait travailler les muscles profonds et donne force et solidité à la cheville.

Les postures de torsion

Elles apaisent le système nerveux en débloquent toutes les ramifications nerveuses à partir de la colonne vertébrale, permettant une bonne mobilité vertébrale. Elles nécessitent pour être prises de croiser de façon complexe le coté droit et le gauche à différents niveaux, travaillant ainsi la latéralité et la bonne conscience du schéma corporel.

Les postures inversées

Le corps se trouve être au moins en partie plus haut que la tête ce qui favorise une très bonne irrigation du cerveau, une décongestion et une amélioration du retour du sang veineux, favorisant une bonne irrigation générale de tous les organes.

Les six mobilisations de la colonne vertébrale

De nombreuses postures mobilisent la colonne vertébrale. Elle est la colonne centrale du corps, le siège de la moelle épinière et du système nerveux, mais aussi l'axe central au niveau énergétique. Sa souplesse et sa force sont déterminantes pour la santé du corps et de l'être. L'accomplissement de la pratique mène à l'immobilité de la méditation, et celle-ci nécessite une bonne santé de la c.v. L'on distingue les flexions vers l'avant, les extensions vers l'arrière, les flexions latérales, à droite et à gauche, et les rotations de chaque côté. Ces différentes directions peuvent se combiner entre elles indéfiniment.

Postures toniques et postures passives

L'on peut distinguer les postures où l'on doit demeurer tonique et vigilant, repousser le sol et lutter contre la pesanteur, des postures qui une fois prises demandent de laisser agir.

Dans la séance de yoga, l'on combinera les postures pour qu'elles s'équilibrent entre elles et que tout le corps puisse bénéficier de la pratique. Pour ces raisons, l'on varie les pratiques d'une séance à l'autre, développant les différentes variantes des postures.

Patanjali nous dit des postures qu'elles doivent se pratiquer sans tensions ni relâchement. C'est une attitude à observer durant toute la séance et même bien au-delà.

Relaxation

Je ne développerai pas ici cette pratique qui est abordée lors d'un cours spécifique.

La relaxation est indispensable à la fin d'une série de postures pour en intégrer les bienfaits. C'est aussi le moment où le corps élimine les tensions, se régénère et s'emplit d'une nouvelle énergie, comme on digère un bon repas.

La grande méthode de relaxation du yoga s'appelle yoga nidra qui se pratique dans l'immobilité absolue et une très grande profondeur. Une de ses spécificités est la rotation très détaillée de la conscience dans les parties du corps et une attention intérieure à la respiration. L'on y retrouve également des visualisations et l'induction d'une pensée positive librement déterminée par le pratiquant.

Prânâyâma simplifié ou exercices respiratoires

Dans sa pratique la plus poussée, le pranayama vise à atteindre la capacité de suspendre le souffle à n'importe quel moment et pour une longue durée. Sa pratique se fait donc par des respirations à quatre temps, inspire, rétention à poumons pleins, expire, rétention à poumons vides. Il est impossible dans notre vie contemporaine de le pratiquer totalement et cela serait même dangereux. Ces pratiques, liées aux bandas, les contractions, avaient également pour but de stimuler l'énergie très fortement et de la faire remonter vers l'éveil de la Kundalini.

Nadi Sodhana : la respiration alternée

L'on pratique surtout cet exercice qui a de grandes vertus.

En posture d'assise, l'inspire se fait par une narine, l'expire par l'autre puis on alterne. Il est important de faire cela dans le calme, lentement, silencieusement et sans jamais forcer. Cette respiration calme le corps et le

mental, et équilibre les canaux d'énergie solaire et lunaire, Ida et Pingala situés de chaque côté de l'axe énergétique central, Sushumna. Elle apporte également en douceur beaucoup d'énergie vitale et peut servir de préparation à la concentration. Dans un stade plus avancé, l'on peut compter les temps, sur la base de 4/16/8 : inspire rétention et expire. Il convient d'abord d'être sûr que ce décompte se pratiquera tout en restant dans une attitude corporelle et un esprit souples.

Concentration

Le yoga classique de Patanjali considère trois stades principaux :

La concentration, ou l'esprit est fixé sur un point, exemple le point au centre des sourcils.

La contemplation, ou l'esprit s'identifie à un espace infini, exemple le ciel bleu.

L'état de méditation, ou l'esprit se fond avec l'objet de concentration. Il n'y a plus l'esprit, l'objet et l'acte de concentration. Il n'y a qu'un.

Dans la séance de yoga, il s'agit le plus souvent de se centrer sur la posture juste, assise, bassin ancré dans le sol, axe vertébral vertical et grandi, sans tension ni relâchement. L'on observe le souffle et les manifestations en prenant la position du témoin, c'est-à-dire sans s'identifier aux manifestations corporelles, sensorielles ou mentales

Salutation finale

La séance se termine par une inclinaison vers l'avant, vers le sol en signe de respect et d'humilité. Ce temps est important pour marquer la fin d'un cycle et le passage à d'autres occupations.

Echange et conclusion

Bibliographie

- L'esprit du Yoga,
Ysé Tardan-Masquelier, Editions Albin Michel 2005

- Cent ans de yoga en France,
Silvia Ceccomori, Edidit Paris 2000/2001

- J'apprends le yoga
André Van Lysbeth, Flammarion 1969

- Ma séance de yoga
André Van Lysbeth, Flammarion 1977

- La pratique aisée du yoga
Christine Villiers, Praxis Ellébore 2004

- Anatomie pour le mouvement, tome II
Blandine Calais Germain, Andrée Lamotte, Edition Désiris 1990

Travaux dirigés de YOGA

UFR STAPS octobre novembre 2006

Présentation préalable de la pratique

- ✓ *Dans son essence fondamentale, le Yoga est un chemin de transformation total de l'être. Dans son application, c'est aussi les techniques mises en œuvre pour y parvenir.*
- ✓ *Pratiquer le yoga, c'est remettre de l'ordre en nous-mêmes. Cela commence par la nécessité de bien s'organiser dans l'espace de la salle.*
- ✓ *Importance de l'attention que l'on dirige vers le corps et les sensations que l'on en a. L'esprit est ici mis au service du corps. Ce qui amène une unité de la personne qui n'est plus dispersée mais recentrée.*
- ✓ *Recherche d'un état de détente qui alterne avec des exercices qui font appel à la tonicité. Le yoga que l'on pratique s'appelle le HATHA YOGA, que l'on peut traduire par « yoga par le corps » ou « recherche de l'équilibre des opposés ».*
- ✓ *Observation permanente du souffle. Celui-ci s'effectue par les narines, inspir et expir. Il est également utilisé pour accompagner le mouvement. Il existe aussi des pratiques spécifiques du souffle.*
- ✓ *Acceptation de ce qui est là dans l'instant. Nous ne sommes pas dans le jugement ou la recherche de performance. Ce que l'on fait n'est ni bien ni mal. L'on cherche à être au plus juste de ses possibilités de l'instant, en trouvant sa juste limite, sans forcer. Cela ne dispense pas pour autant de faire des efforts. Il convient donc de trouver le juste équilibre entre 'faire des efforts' et 'ne pas forcer'.*
- ✓ *Entre chaque exercice : se placer en observateur. Observer les sensations dans le corps. Voir comment cela se rééquilibre et se réharmonise en vous.*

Intériorisation

S'étirer et bâiller autant que possible

Conscience du corps au sol : posture de shavasana

Recherche de la posture la plus juste sur le sol

Observation des points de contact du corps avec le sol

→ **A reprendre en CM**

Observation du visage

Attention au souffle naturel

Ouverture à la pratique

- *Mouvement du souffle 2 fois*
- *Lever le bras, puis la jambe, s'étirer, redescendre la jambe puis le bras. 1 à 3 fois du même côté. Observer les 2 côtés. Faire de l'autre.*
- *Mouvement du souffle 2 fois (facultatif)*

Les 3 niveaux de la respiration

Respiration abdominale, observer puis pratiquer volontairement

→ **A reprendre en CM**

Respiration thoracique,

”

Respiration claviculaire,

”

Respiration complète,

”

Mobilisations articulaires

A reprendre en CM

*Tourner la tête à gauche puis à droite →**Étirement du chat**Pose de détente de la feuille pliée. Observer le souffle dans le dos*ASANAS: Postures de yoga

Pavanmuktasana

Vrikshasana : l'arbre

Chandrasana : étirement latéral

Trikonasana : triangle, en flexion avant, mains sur la taille dans le dos

Virabhadrasana : le guerrier

(Bhujangasana : le cobra)

(Salabhasana : la sauterelle)

(Dhanurasana : l'arc)

Naukasana : le bateau

Étirement en feuille pliée

Paschimottanasana : la pince

(Matsyendrasana : la torsion assise)

(Vakrasana : la torsion couchée)

Viparita karana mudra : le ½ pont

(Ou

Sarvangasana : la chandelle

(Yoga nidra asana : posture simplifiée)

Halasana : la charrue *facultatif*

(Matsyasana : le poisson)

Shavasana : posture du cadavre

Relaxation

Conscience du corps au sol, du visage, du souffle.

Déplacement de la conscience dans les parties du corps, du sommet de la tête aux pieds.

Visualisation d'un étang et de la végétation alentour.

Retour et redynamisation

Mouvements des orteils, doigts de main et langue
S'étirer et bâiller

Concentration et respiration

Siddhasana : posture de l'accomplissement

Etude de la posture juste

Nadi sodhana : respiration par narines alternées

→

A reprendre en CM

Observation immobile.

Salutation finale

Observations

- Schéma corporel. *En deux groupes* *Avec le 1^o groupe de TD*
Un groupe observe l'autre, ou par deux.
Les pieds en triangle, les yeux fermés, lever les bras par le côté jusqu'à l'horizontale. Maintenir cette position des bras, pousser les fessiers vers l'arrière et pencher en avant tout en gardant le dos plat.
- Lâcher prise. *Travail par deux* *Avec le 2^o groupe de TD*
Debout, relâché, une personne vient soulever le bras jusqu'à l'horizontale et le relâche instantanément.

Même exercice couché au sol. Jouer avec le bras de l'autre en le tenant par l'index et voir sa capacité à laisser faire