



Pour aller plus loin N°1

« Yoga » est un mot sanscrit, dérivé d'un autre terme yug qui signifie « lié ensemble ».

Yoga est donc un terme général portant l'idée de lier, d'unir le corps (le physique, la vie) et le mental en une seule entité, afin qu'ils suivent une direction identique.

Certains auteurs vont même jusqu'à lui donner le sens « d'unions des contraires », se rapprochant par-là, du principe chinois du Ying et du Yang.

Le mot « yoga » a aussi le sens de discipline. C'est en effet, une discipline physique et spirituelle

D'ailleurs le fait de se rendre dans une salle de yoga une fois par semaine (ou plus) à heure fixe est déjà en soi, une discipline.

Texte proposé par Bernard Baudouin enseignant CEPY

*« Nous alléger, nous
« désencombrer » des pensées
fausses, des idées toutes faites et des
comportements erronés. Le yoga
épure. Il le fait à travers un travail
corporel permettant de sortir de
réflexes conditionnés et le
changement se fait alors même qu'on
ne le pensait pas possible... »*

Pascale Senik, Le Figaro, 2 mai 2017.

Quand on entend « Yoga » aujourd'hui en occident, on pense généralement : pratique progressive de postures, régulation de la respiration, moyen de se relaxer ou de se concentrer, états de méditation.

En Inde le mot « Yoga » a une extension beaucoup plus large. Il indique que tout ce que l'on fait, on le fait avec la pleine conscience et que cela servira à la libération.

Des termes complémentaires au mot yoga indiquent alors le champ d'action choisi, le type d'expérience éprouvé, l'approche spécifique à tel ou tel groupe : Il est impossible de recenser toutes les dénominations, d'autant plus que certaines, inventées récemment, sont hautement fantaisistes.

Les différentes voies de yoga – Ysé Tardan – Masquelier

Les postures – Asanas

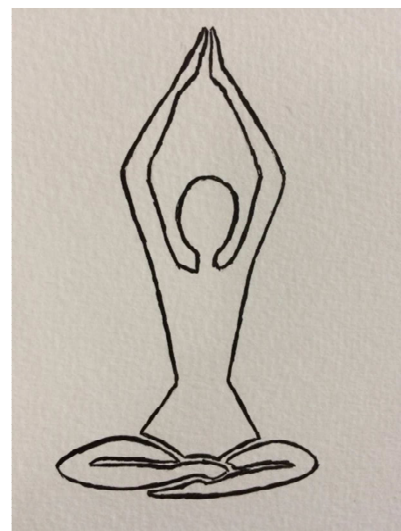
La posture est une EXPERIENCE avant d'être un exercice.

C'est sans doute ce qui distingue le yoga d'une gymnastique ou d'un sport aussi excellents soient-ils.

Il y a une fondamentale différence de visée : les disciplines corporelles ont pour objectif un savoir-faire, une compétence, des acquisitions, une habileté plus grande.

Elles appartiennent à l'ordre de l'avoir, ce qui ne les empêche nullement de participer à la construction de l'humain et à la connaissance qu'il obtient de lui-même et de ses capacités.

Simplement, **la posture relève d'une autre perspective. Elle vise un état. Manière de se poser plutôt que d'agir, laisser être plutôt que vouloir faire**, elle sort du cadre des repères communs où le corps, toujours en mouvement, se porte vers un but, suit la ligne d'un désir dont il se fait l'instrument et le médiateur. Elle demande donc une révision radicale de nos habitudes existentielles : en



ce sens, rien n'est moins naturel que le yoga, si par « naturel » nous entendons un rapport à soi efficace et mesurable, axé sur un résultat.

L'agir, l'être et la parole en yoga Ysé Tardan-Masquelier

Ni totalement relâché ni trop tendu, l'élève apprend peu à peu dans la vie à « chercher le point de confort »

Pascale Senik, *Le Figaro*, 2 mai 2017.

Dans une séance, il peut y avoir des postures debout, assises et couchées qui s'articulent entre elles en fonction du thème de la séance.

En réalité, si cette discipline amène souplesse physique et mentale, c'est toujours en invitant aussi à « tenir ferme sur son socle ». « La régularité des séances, la persévérance vous mettent en contact avec votre axe mais aussi vos appuis ».

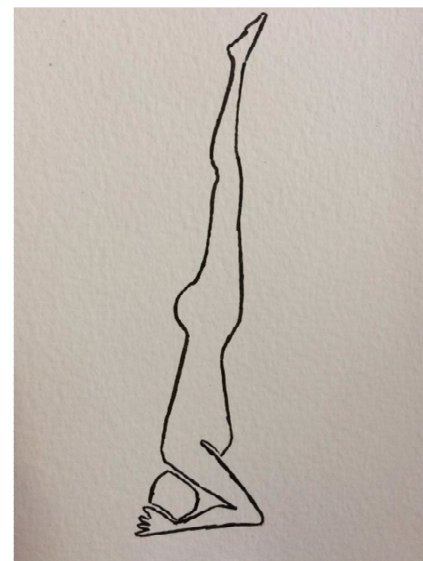
Pascale Senik, *Le Figaro*, 2 mai 2017.

Les postures exigent des mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes. Le système digestif s'en trouve stimulé, et la circulation sanguine améliorée. De plus, maintenir une posture pendant un certain temps entraîne l'esprit à développer persévérance et concentration, et lui procure les bénéfices de la méditation. Les postures régénèrent le corps, elles agissent essentiellement sur la colonne vertébrale et le système nerveux central. La colonne vertébrale se renforce, s'assouplit et la circulation, stimulée, apporte nutriments et oxygène à toutes les cellules du corps. Les postures font travailler les articulations et la flexibilité des muscles, des tendons et des ligaments. Elles dynamisent les organes internes.

Site internet yogart

Quand le corps est tendu ou raide ou plein de stress, le flux de la conscience, comme celui de l'énergie, est bloqué. On appelle impureté ce qui obstrue. Pour faciliter la circulation voulue, il faut libérer le corps de son impureté. La pratique du hatha yoga défait les tensions (la rigidité ou le stress) et apporte "shuddhi", la pureté au corps. Cela facilite le flux de la Conscience (ou Kundalini, ou Soi). La purification déclenche aussi la régénération des cellules corporelles, source de longévité et de santé du corps.

Site internet Hatha yoga millau



Les postures de yoga aident à libérer le corps de ses tensions et raideurs pour le rendre souple et léger. Pour cela nous courbons et étirons le corps, particulièrement la colonne vertébrale, de différentes manières.

Le secret des postures est de fléchir et d'étirer le corps tout en le détendant et l'assouplissant consciencieusement et délibérément. Plus nous déliions le corps, plus le but de la posture est atteint. Quand on l'assouplit et le détend délibérément, le corps tend ensuite à s'étirer et à bouger naturellement et automatiquement, ce qui défait la tension et la rigidité.

Le corps ne peut pas prendre de repos profond si les tensions physiques ne sont pas d'abord dénouées.

Site internet : https://hathayoga-millau.fr/infos_yoga.htm

Après de nombreux efforts posturaux et dynamiques, quand on entre dans l'expérience profonde du relâchement, on **éprouve un véritable état d'ouverture, à la fois physique et psychique.** Et c'est là que les tissus se desserrent, s'aèrent, que le diaphragme s'assouplit, que le stress nous lâche et que la détente s'empare autant du corps que de l'esprit qui lui aussi lâche ses obsessions, ses injonctions et son

rythme fou. Alors, dans ce temps du relâchement, on se met à entendre autrement, à recevoir, sentir, à être tout simplement... disponible à ce qui se dit en soi, ce qui survient par surprise, pour être accueilli, médité, intégré et qui quelquefois prend valeur de révélation. Il faut pour cela créer ce temps du relâchement des défenses pour qu'advienne celui de l'écoute.

Article du Figaro du 2 mai 2017 « Les apports du yoga pour muscler le mental »

Les asanas favorisent l'étirement des muscles (à l'inverse de la musculation qui les raccourcit), améliorant ainsi la tonicité de l'appareil musculaire entier, entraînant par la même un meilleur équilibre du corps et une attitude plus juste de celui-ci, d'où une certaine sensation d'être « bien dans sa peau ».

Le nécessaire relâchement musculaire dans lequel se pratiquent les asanas, le fait de ne jamais forcer (le Hatha yoga n'est pas une école du dépassement forcené de ses limites) provoque chez l'élève une prise de conscience progressive de l'appareil squelettique et musculaire, des relations des muscles entre eux (muscles agonistes et antagonistes), et des muscles avec le squelette, en bref, de son schéma corporel.



En effet, le travail sur la respiration, et l'harmonisation progressive de l'inspiration et de l'expiration qui en résulte, suscite une certaine égalisation, dans le bon sens du terme, des sentiments : la joie et la peine, par exemple, sont considérées dès lors comme les deux faces d'une même médaille.

Issus du texte de Bernard Baudouin enseignant au CEPY

Les Bandhas (tels que Mula-bandha, Uddiyana-bandha et Jalandhara-bandha, contraction de la "racine", du ventre et de la gorge) font partie de la prise des postures.

Ils produisent des effets comparables à ceux d'une puissante "acu-pression". Les bandha sont réalisés en contractant fortement la partie concernée. Eux aussi défont les tensions. Les bandhas peuvent être appelés "auto-acu-pression".

Ce pranayama est donc une respiration profonde ou respiration avec le corps entier qui l'oxygène fortement, expulsant le dioxyde de carbone et le purifiant ainsi.

Site internet : https://hathayoga-millau.fr/infos_yoga.htm

La relaxation

« L'intériorisation permet paradoxalement d'être plus naturel et spontané face aux événements incontrôlables ».

Pascale Senik, Le Figaro, 2 mai 2017.

Le Yoga apprend à obtenir une relaxation musculaire profonde, d'abord en faisant suivre la contraction musculaire d'un relâchement durant la contre-pose puis par l'auto suggestion dans la relaxation en envoyant des messages de détente à chaque partie du corps jusqu'à obtention d'un relâchement total.

La détente physique va entraîner une détente au niveau physiologique et psychique.

La détente physique est primordiale car elle permet de rétablir l'équilibre des grands systèmes entre eux.

La relaxation permet de faire le vide mental, de revenir dans l'ici et maintenant, de prendre du recul sur les événements de sa vie, sur les systèmes de pensées. On devient témoin de ce qui se passe en nous, on est moins identifié à nos pensées, à nos émotions, moins réactif.

La relaxation favorise le lâcher prise, l'expérience de l'abandon, de la confiance.

La relaxation fait partie intégrante d'une séance de yoga où elle alternera avec des temps plus actifs. Ces temps de détente permettent au corps, à l'esprit d'intégrer les bienfaits de la posture et de déposer les tensions.

La respiration

La respiration nous relie à notre environnement.

Les exercices de respiration en yoga permettent d'augmenter les échanges gazeux dans les poumons et dans toutes les cellules du corps. En prolongeant l'expir, on élimine un maximum d'air vicié et cela permet une inspiration plus profonde qui amènera un surplus d'oxygène distribué à toutes nos cellules. La respiration complète apprend à utiliser pleinement les poumons.

*Avoir une expérience directe de tous ses sens : c'est là que réside la joie (...)
ceci est vraiment la joie.
Les mains et les pieds, le nez, la bouche et les yeux, tous sont en fait les témoins de cette joie.
L'art de voir, Svami Prajnanpad*

Dans une séance de yoga, la respiration est associée à chaque mouvement. Elle est au service de la posture et vice-versa.

Le fait d'être attentif à la respiration réflexe, naturelle, de porter ses mouvements en harmonie avec le souffle favorise le calme mental, la détente.

Dans la tradition yogique, la respiration est la manifestation extérieure du prana, l'énergie vitale. En contrôlant sa respiration grâce à des exercices spécifiques (le pranayama), le flux du prana dans le corps s'accroît, rechargeant le corps et l'esprit. Le système nerveux se renforce et s'équilibre, l'esprit se calme et la concentration s'améliore.

Les pratiques du souffle, prânâyâma, contribuent à l'exploration toujours renouvelée du ressenti. Les sensations s'affinent, le mental s'apaise, un rééquilibrage énergétique s'opère: **Éveil au corps subtil et à la vibration interne.**

La base de la méditation.

Ramener son attention avec patience et bienveillance sur son souffle, aussi souvent que nécessaire, à chaque pensée, à chaque tension du corps.

On devient spectateur de ses états d'esprits, sans juger, sans laisser son mental alimenter ces pensées, sans lutter contre, mais simplement accueillir ce qui se présente. De là va s'installer une prise de recul que l'on pourra percevoir dans le quotidien.

Dans la méditation, l'attention est tournée vers l'intérieur. Au bout d'un moment, le calme apparaît. La méditation, c'est être présent à ce qui est. La joie de vivre consciemment le silence.

Il s'agit d'apprendre à «regarder autour, ouvrir son regard », et alors des sensations nouvelles peuvent se manifester... dans le corps mais aussi dans la vie.

Pascale Senik, Le Figaro, 2 mai 2017.

Site internet yogart : https://yogart.simdif.com/s%C3%A9ance_de_yoga.html