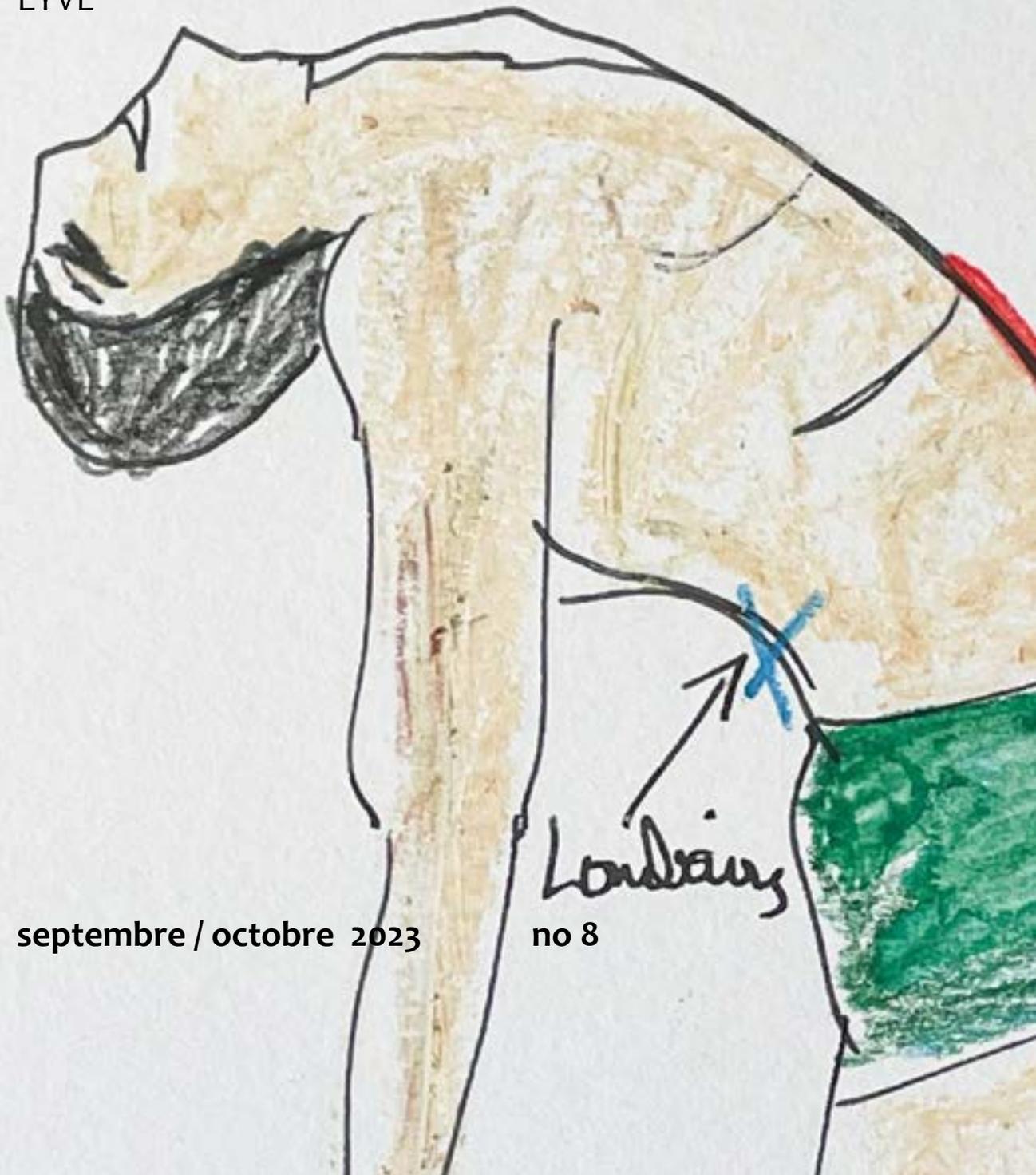


NEWSLETTER DE YOGA

par
Frédéric Lesigne
EYVL



septembre / octobre 2023

no 8

EDITO

« **Sapristi, c'est la rentrée !** » – comme disait Tintin, dont le papa, Hergé, était bruxellois.

Et si on parlait **de l'effort en yoga** ? c'est-à-dire des muscles et de leur fonctionnement ?

Les postures de yoga impliquent, pour être tenues, de savoir relâcher certains muscles pour se concentrer sur les muscles indispensables à la tenue de la posture.

Mais avant d'entrer dans le vif du sujet : je rappelle qu'**un stage est prévu les 7-8 octobre dans les Ardennes** : nous pourrons prendre tout notre temps pour pratiquer, apprivoiser les postures et échanger sur la philosophie du yoga – temps privilégié d'un week-end où on peut aller plus au fond dans la conscience du corps et dans le relâchement.

... Bien, alors : **le moindre effort** ?

C'est un élément essentiel de la posture : savoir se relâcher dans l'accomplissement de l'asana ; la dualité phase dynamique/phase statique permet de doser l'effort et d'aménager **un équilibre entre des forces contraires et des dynamiques opposées**.

Cet équilibre à trouver, c'est aussi le thème d'une grande Upanishad : la Isha Upanishad, texte « révélé » du corpus des textes du Vedanta ; nous essaierons d'évoquer ce que ce grand texte nous dit.

Côté santé : comment fonctionnent les muscles et comment prendre conscience de ce fonctionnement à l'occasion de la réalisation des asanas ?

Côté postures, nous étudierons les précautions à prendre dans le « Chameau », Ustrasana, posture en extension du dos ;

Côté philo, nous aborderons et évoquerons brièvement l'Isha Upanishad.

SANTÉ

« asana »

La « posture » ou « asana » implique la mobilisation de certains muscles mais implique aussi d'en relâcher d'autres, qui parasitent l'effort des muscles qui sont impliqués dans la posture ; on travaille ainsi de manière efficace, dans le sens d'un « moindre effort ».

Un muscle fonctionne de deux façons : il se contracte et il s'étire ; le degré d'étirement implique la notion d'élasticité du muscle.

Toute posture de yoga implique les *deux mouvements*, car elle met en jeu des muscles agonistes et des muscles antagonistes.

- 1) Il y a une notion d'*insertion musculaire* : on peut étirer un muscle dans une certaine mesure en éloignant ses points d'insertion l'un de l'autre. Ainsi et je le marquerai dans **la posture du chameau**, le grand droit fémoral s'insère d'une part, sur la hanche (sur l'os iliaque), d'autre part, sur la rotule (d'ailleurs, on dit qu'il est polyarticulaire : il franchit deux articulations). C'est à cette condition qu'on étire un muscle.

Pour étirer le droit fémoral : il faudra opérer une extension de hanche (rétroversion) et une flexion de genou...

INVERSEMENT : quand un muscle se contracte, il tend à rapprocher ses points d'insertion. Ce qui va s'opposer à ce rapprochement est appelé **force résistante** : ainsi, on va stimuler un muscle d'autant plus qu'on va le travailler en résistance (cf. le travail de Babacar KHANE) comme on le fait dans le yoga égyptien : en dynamique, en statique, en résistance.

- 2) Un muscle *agoniste* est le muscle qui permet de créer le mouvement désiré. A contrario, le muscle *antagoniste* est le muscle qui crée le mouvement contraire au mouvement désiré.

Le muscle *agoniste* est celui qui se contracte ou qu'on étire (mouvement principal), alors que l'*antagoniste* fera le mouvement complémentaire

Dans la posture du chameau, le droit fémoral, muscle agoniste, va s'étirer et les ischio-jambiers, muscles antagonistes, vont se contracter.

Il faudra relâcher un maximum les muscles lombaires (ne pas les contracter) et les muscles abdominaux.

Dans la posture du cobra, autre grande posture d'extension dorsale, il faudra également une certaine souplesse des hanches et des cuisses et il faudra relâcher les fessiers et les ischio-jambiers (muscles postérieurs des cuisses).

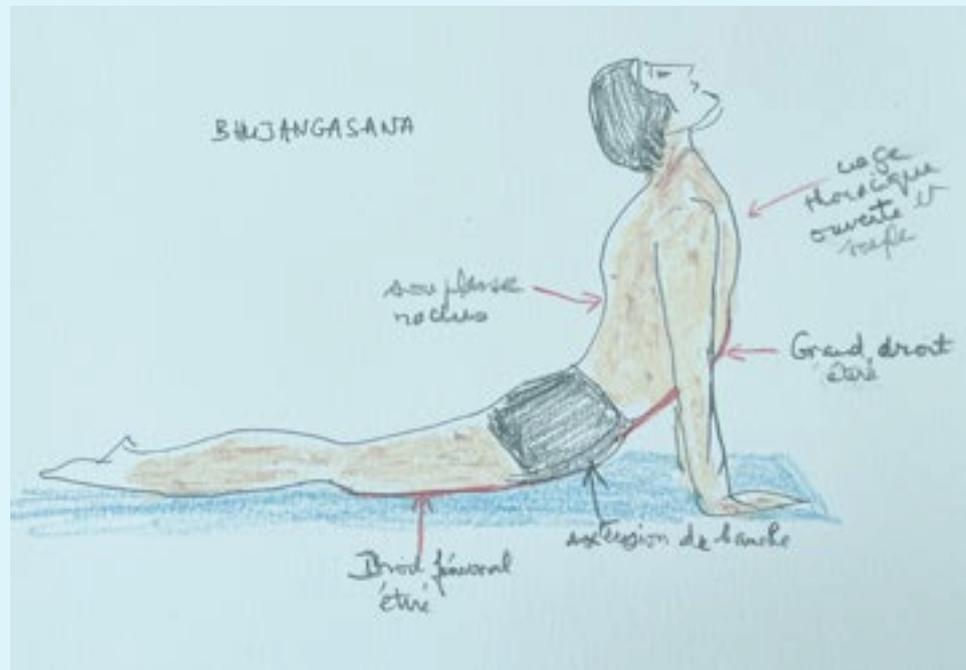
POSTURE

Dhrityasana

Il s'agit d'une posture en extension, car le rachis part vers l'arrière, de même que, légèrement, le bassin. A noter que les mains couvrent les plantes des pieds. Si les doigts touchent les talons, on parlera de « posture de la Fermeté » *Dhrityasana* - et quand les mains recouvrent les pieds, on parle de *Ustrasana*, posture du chameau.

Cette posture nécessite une certaine élasticité du droit fémoral, des muscles des hanches et du grand droit de l'abdomen. Le manque d'élasticité du grand droit de l'abdomen fait que la posture va « cisailer » la partie lombaire au niveau de L5/S1 qui va, ainsi, souffrir.

Il faut également une souplesse thoracique suffisante pour amener les mains sur les plantes de pieds. On prépare cette posture d'ouverture thoracique et d'étirement des muscles des cuisses par différents exercices.



On a besoin de la même élasticité dans *Bhujangasana*.

Dans le *Chien debout tête en bas* (*ado-mukha-svanasana*) l'effort porte au niveau des muscles dorsaux : toute la ligne musculaire le long de la colonne ainsi que les trapèzes et les rhomboïdes est étirée. Les muscles qui sont étirés dans la suite seront les ischio-jambiers, qui sont puissants et peuvent être très raides. Il va falloir détendre au maximum les muscles de l'abdomen (antagonistes) par le souffle en faisant de grandes expirations doublées d'un *mula bandha* à la fin de l'expiration.

PHILO

A Périgueux, cet été, dans une boutique de livres anciens près de la Cathédrale (aux 9 Dômes !), j'ai trouvé un très beau livre reproduisant trois *Upanishads*, traduites et commentées par **Shri Aurobindo** en anglais et par Jean Herbert en français : l'Isha, la Kena et la Mundaka. Traduction complète pour une fois. Un trésor. (*Éditions Albin Michel*, collection « *Spiritualités Vivantes* »)

Les Upanishads sont destinées à illuminer plutôt qu'à instruire... Ce sont des textes « inspirés » [par la parole divine].

1ers versets de l'Isha Upanishad :

« Au cœur de ce monde phénoménal, en toutes ses formes changeantes, demeure le Seigneur non changeant. Il te faut donc aller au-delà du changeant et, jouissant de l'intérieur de toi-même, ne plus t'identifier à ce que les autres tiennent pour précieux. »

« Tout en continuant à agir en ce monde, on peut aspirer à vivre centenaire. C'est ainsi et ainsi seulement qu'il est possible à l'homme de se libérer des chaînes de l'action. »

« Il n'y a qu'un seul Soi, qui jamais ne bouge. »

L'Isha est considérée comme une des plus anciennes et des plus importantes de toutes les Upanishads ; elle se rattache au groupe des U « védiques » fondées sur les rituels des rishis.

Elle traite du thème du *Purusha*, la conscience pure, l'Être unique et immuable habitant et gouvernant l'univers. Le *Purusha* est aussi le thème de la doctrine du *Samkya*, fondement philosophique du yoga.

Elle traite de l'accomplissement de soi : *« L'Atman, notre vrai moi, est Brahman ; c'est l'Être pur et indivisible, lumineux en soi, concentré dans sa conscience, et source de joie pour lui-même. Son existence est Lumière et Félicité. Il est sans temps, sans espace, libre. »* (Commentaires Shri Aurobindo)

Elle traite aussi de *Sachchidananda* (Sat Chit Ananda) qui est *« la manifestation du plus haut Purusha »*. C'est le Divin.

Sat : l'Être infini

Chit : la conscience absolue

Ananda : la Félicité, la plénitude

L'upanishad traite de l'union des opposés : *vidya* et *avidya*, l'Un et le multiple, vivre dans le monde mais acquérir l'immortalité de l'âme, paix et liberté. C'est cet état d'équilibre qui est un des buts du yoga.

Commentaire de Aurobindo : *« La réalisation du Soi comme Sachchidânanda est le but de l'existence humaine »* ... je dirais que cet état s'approche dans l'état de méditation (*Samâdhi*).

BON TRIMESTRE DE PRATIQUE !