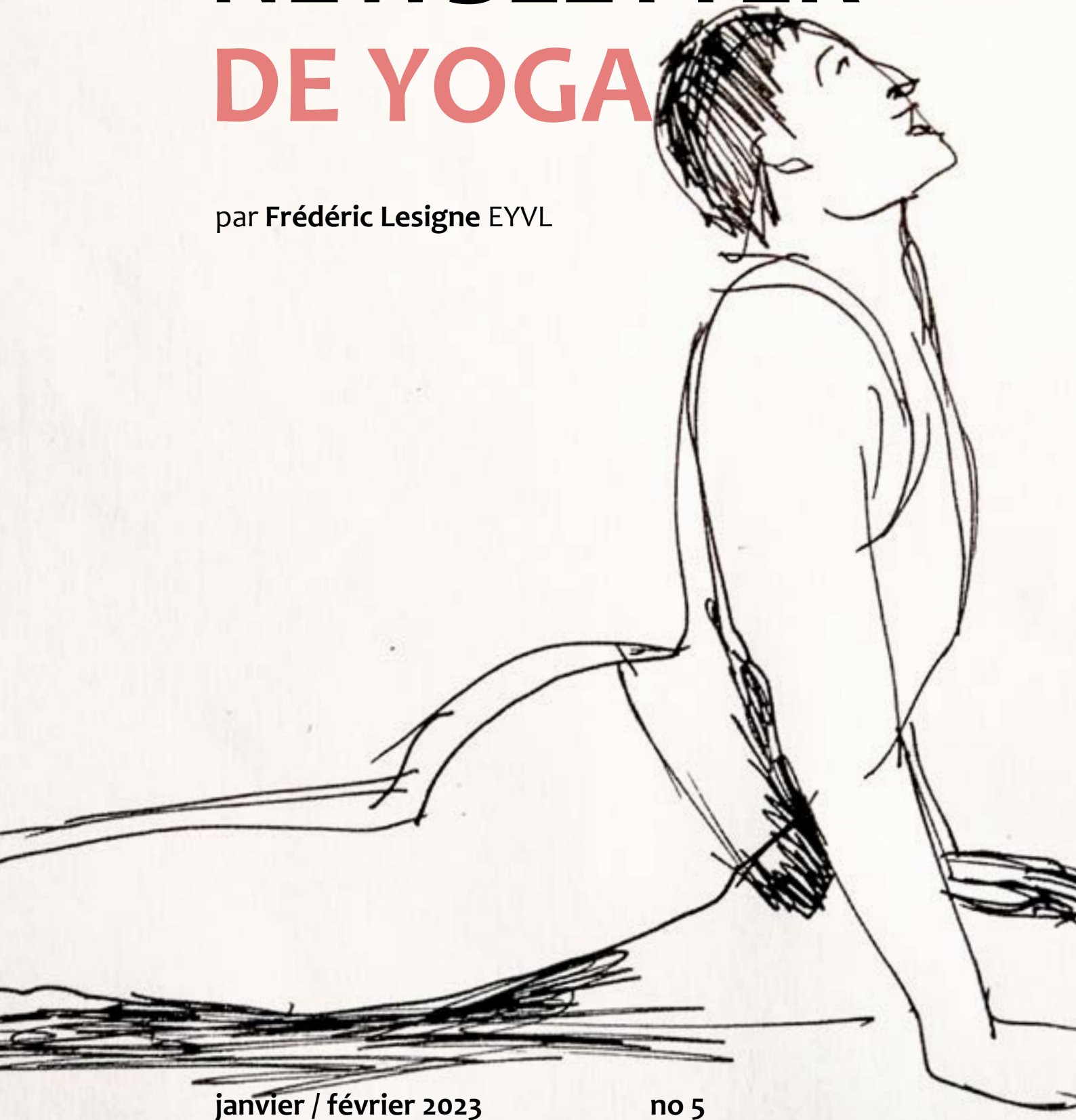


NEWSLETTER DE YOGA

par Frédéric Lesigne EYVL



janvier / février 2023

no 5

EDITO

En ce début d'année, je souhaite consacrer ma newsletter à la **non-violence**, thème fondamental commun au bouddhisme et au yoga.

L'année 2022 a connu un très net regain de la violence aux portes de l'Europe, avec le déclenchement d'une guerre qui est loin d'être terminée.

La violence est présente ailleurs, dans la vie quotidienne, avec les incivilités, les insultes sur les réseaux sociaux et parfois dans la vie quotidienne, la propagande dans les médias etc...

Le yoga doit prendre en compte ces événements et occurrences ; il n'est pas « hors du monde ».

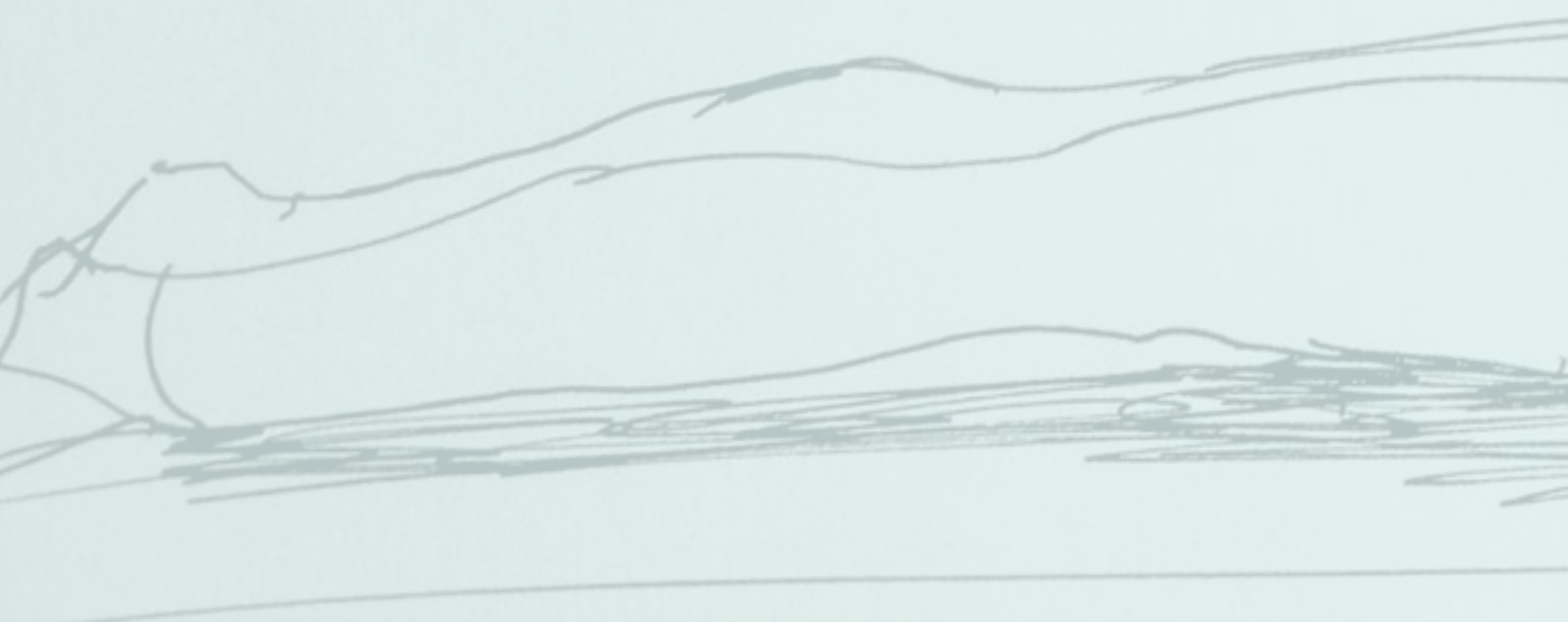
Le yoga nous rappelle que nous pouvons construire en nous-mêmes et avec les autres des espaces de non-violence où la lumière se répand autour de nous et en nous et où l'énergie positive nous régénère. Nous nous devons d'accueillir cette bienveillante énergie qui nous traverse et de partager avec ceux qui nous entourent le bien-être qui surgit en nous comme une rivière pure et vibrante. Nous faisons ainsi contre-point aux ambiances de violence que nous subissons.

Il faut explorer ce qu'est la non-violence dans le yoga.

Côté santé, prenons soin de notre corps, écoutons-le, surtout lors de l'exécution des postures

Côté postures, nous étudierons les précautions à prendre dans Bhujanghasana , la posture du cobra

Côté philo, nous expliquerons Ahimsa dans le contexte des yoga-sutras de Patanjali



SANTÉ

Le corps est un ensemble complexe d'os, de muscles, d'articulations, de tendons, de ligaments, traversé par l'énergie... Ma prof de Pranayama à l'école de yoga nous disait que le corps est de l'énergie condensée et que si nous savons diriger le *Prana* qui nous habite, par le souffle, nous pouvons guérir tel muscle ou tel organe dont nous souffrons. Le corps est une merveille architecturale, nous avons commencé à en prendre conscience lors des ateliers sur le bassin des mois d'octobre et décembre : il faut prendre conscience de ses éléments constitutifs, par le mental bien sûr, mais aussi par le ressenti; ainsi j'ai insisté sur le ressenti des articulations du bassin, des muscles à qui on s'adresse en les nommant !

Prendre soin de son corps lors d'une séance de yoga, c'est être dans la non-violence. Mais ça veut dire quoi, concrètement ?

Pratiquer les contractions-décontractions de yogi Khane : les contractions-décontractions permettent en effet :

- de faire disparaître les douleurs rhumatismales
- de renforcer les ligaments
- de régénérer les zones articulaires.

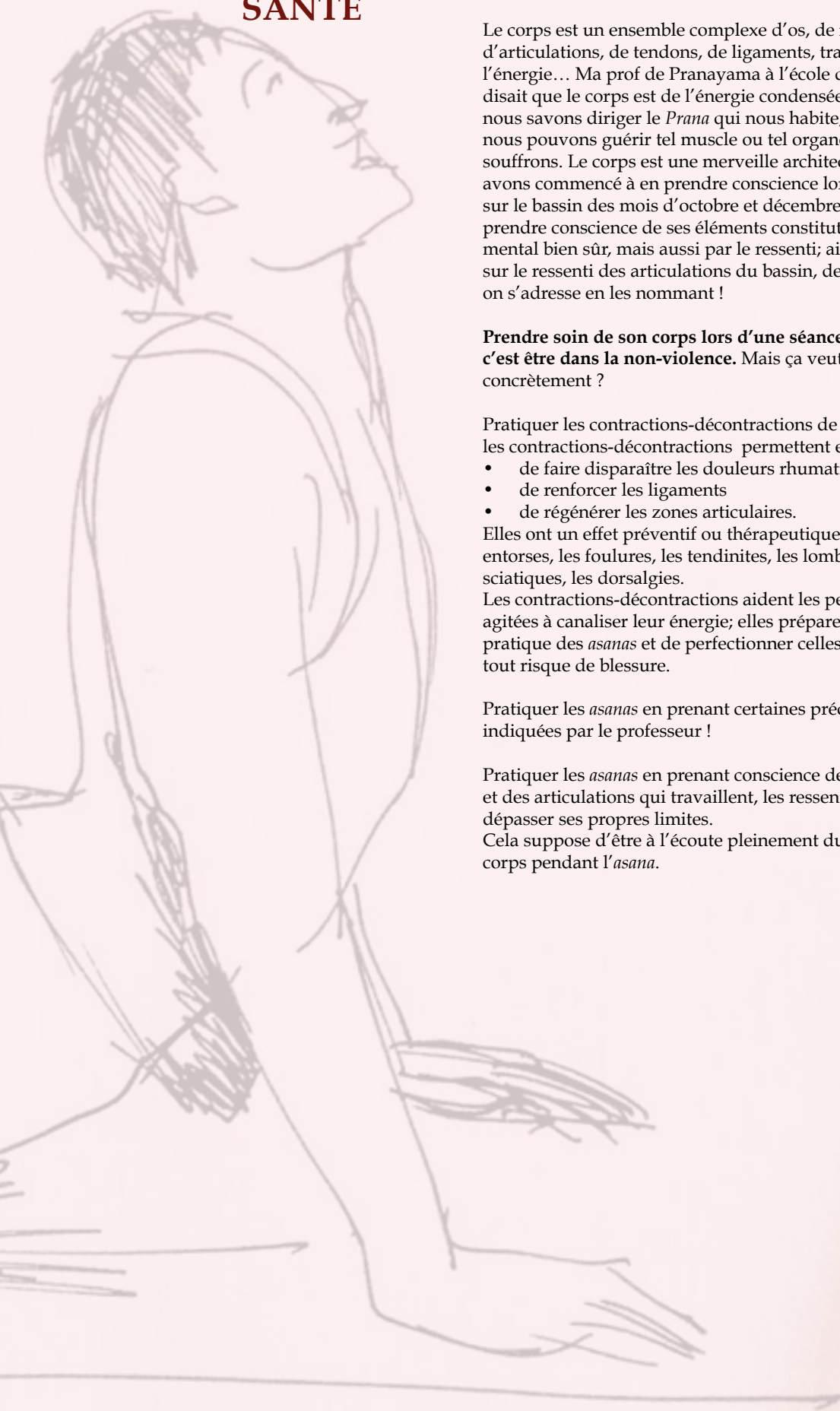
Elles ont un effet préventif ou thérapeutique sur les entorses, les foulures, les tendinites, les lombalgies, les sciatiques, les dorsalgies.

Les contractions-décontractions aident les personnes agitées à canaliser leur énergie; elles préparent le corps à la pratique des *asanas* et de perfectionner celles-ci en évitant tout risque de blessure.

Pratiquer les *asanas* en prenant certaines précautions indiquées par le professeur !

Pratiquer les *asanas* en prenant conscience des muscles et des articulations qui travaillent, les ressentir et ne pas dépasser ses propres limites.

Cela suppose d'être à l'écoute pleinement du travail du corps pendant l'*asana*.



POSTURE

Bhujangasana ou posture du Cobra royal

Une des grandes postures du hatha yoga, qui permet de travailler et tonifier l'ensemble des muscles de l'axe vertébral.

La posture reprise ici est celle de *Raja Bhujangasana*, le Cobra royal qui n'est exécutable qu'après avoir maîtrisé le *Cobra* « simple » où les mains sont posées à côté des épaules, les coudes près du corps; le cobra royal s'exécute par paliers, petit à petit, au début les bras sont tendus, puis on les rapproche progressivement du torse en faisant des paliers respiratoires.

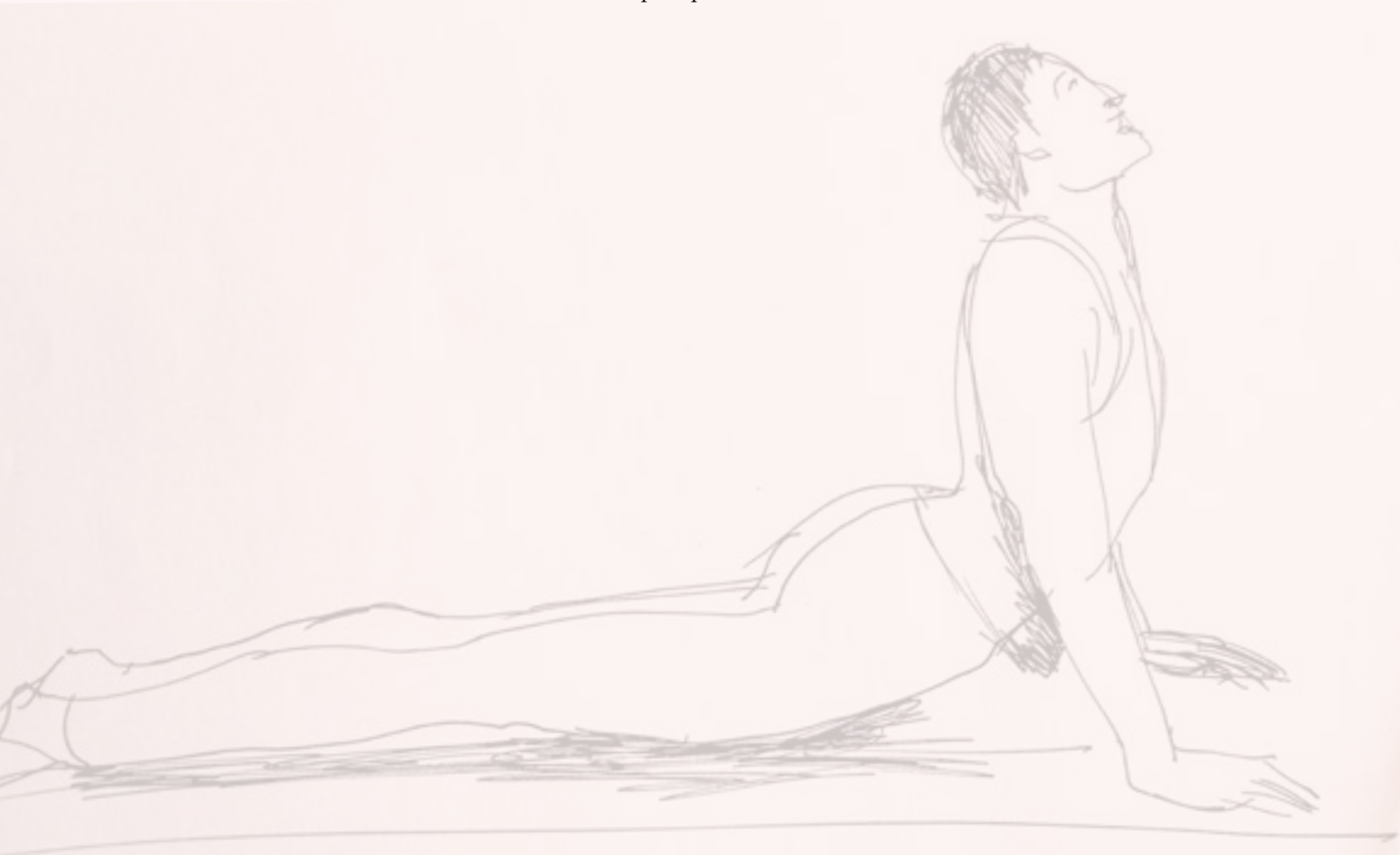
Le préalable pour exécuter le *Cobra* et de coller la symphyse pubienne au sol pour protéger les muscles lombaires où peuvent survenir des crispations, surtout dans le cobra royal. La partie pelvienne est ainsi tonifiée.

Il faut ensuite être à l'écoute des réactions de la colonne vertébrale, car le « *fluide subtil* » monte dans le canal médullaire.

Il y a par ailleurs ouverture de la partie antérieure du thorax, très fortement étirée.

AVL : « L'exercice mobilise toutes les vertèbres vers l'arrière, en détendant et en étirant toute la musculature du dos. La stimulation successive et progressive de l'ensemble de l'axe nerveux constitué par la moëlle épinière, tonifie toutes les fonctions vitales. Cet exercice est un revitalisant remarquable. » (Ma Séance de Yoga, Flammarion)

Nous le pratiquerons en cours.



PHILO

Ahimsa ou principe de non-violence fait partie des *yamas* ou principes de vie dans nos relations aux autres issus des yoga-sutras de Patanjali; dans l'Ashtanga yoga (le « yoga aux huit branches »), les *yamas* viennent en premier et doivent être assimilés avant la pratique des *asanas*, laquelle en est imprégnée.

Il 30 : les *yamas* sont la non-violence, la vérité, le désintéressement, la modération, le refus des possessions inutiles.

En sanskrit : *Ahimsa, satya, asteya, bramacharya, aparigraha*

Le premier *yama* contient tous les autres ; qu'est ce que la non-violence, sinon le respect de l'autre dans sa différence ?

La non-violence et le sentiment de la posture juste induisent le contentement [*Samtoshā*] chez l'adepte lorsqu'il pratique.

La non-violence imprègne le bouddhisme comme la religion chrétienne, au moins au niveau des paroles du Christ (le sermon sur la montagne).

Gandhi en a fait un principe d'action politique, une doctrine – la *Satyagraha*. La voie de la non-violence selon Gandhi est un principe d'éthique pratique qui consiste à s'opposer à tout prix à la violence, sans nuire physiquement à personne. Les attitudes de l'humilité personnelle, du respect inconditionnel face à l'autre, d'accueil du prochain, de la compassion face à la souffrance d'autrui et de la soif de justice y sont intimement liées. Toujours selon Gandhi : la voie de la non-violence est difficile parce qu'elle demande, avant le service des autres, un chemin de découverte intérieure ardu, souvent dans la solitude, envers et contre l'opinion des autres. « *J'ai toujours considéré que chacun devait agir selon sa propre conscience, même si les autres vous donnent tort. [...] Le sentier de l'ahimsa, c'est-à-dire de l'amour, doit souvent être parcouru en toute solitude.* »

Mais le yoga est souvent une pratique solitaire d'investigation du Soi.

A bientôt ! et... Bonne année, bonnes pratiques !