yoga énergie

N° 34

AVRIL - MAI - JUIN 1988

Le N° : 33 F

yoga — énergie

REVUE TRIMESTRIELLE

N° 34 — AVRIL - MAI - JUIN 1988

Directeur-Gérant de la publication : J.-P. LAFFEZ.
Editeur : CERCLE DE YOGA D'ORBEC.
Imprimeur : ROZÉ, 14290 Orbec.
N° d'imprimeur : N° 510.
Commission paritaire : N° 62348.
Abonnement annuel : 120 F — Le Numéro : 33 F.

□

- Boris Tatzky
  Editorial.
- Roger Clerc
  De l'incidence de la constitution et des tempéraments sur la respiration.
- Roger Clerc
  Grande respiration complète.
- Pierre Losa
  Visite de Roger Clerc à Bruxelles — Les énergies de la colonne dorsale.
- Paul Saint-Pierre
  A propos de la pratique quotidienne de la posture assise (1ère partie).
- Informations diverses.

□

YOGA-ÉNERGIE, CERCLE DE YOGA D'ORBEC.
Rédaction-Administration : 14, rue Général-de-Gaulle, 14290 ORBEC, Té. 31.32.73.74.
Comité de rédaction : R. Clerc, R. Chaloin, R. Courbon, R. Freslon, R. Hugonnier, J.-P. Laffez, J.-J. Laubry, Y. Mangeart, B. Tatzky, E. Thiercelin.

Tout droit de reproduction réserve.

Dépôt legal : 2ème trimestre 1988.

ZINAL 88

Nous avons reçu le très joli dépliant sur Zinal 88 dont nous avions annoncé succinctement la date dans notre précédent numéro.

Cette importante réalisation revêt cette année un caractère exceptionnel. On y fêtera en effet les 15 ans de présence des pratiquants du yoga dans ce cadre prestigieux et cette atmosphère si propice à leur pratique.

A l'origine, la rencontre fut européenne. Quinze ans après, on peut constater, non seulement son succès, mais aussi son extension. La rencontre de Zinal intéresse maintenant les yoguis du monde entier. **Rappelons qu'elle se tiendra du 4 au 11 septembre 1988.**

Chaque année, depuis le début, le thème fut différent, choisi judicieusement par Gérard Blitz, et ses collaborateurs. Chaque fois, ce thème traduisait les aspirations du moment. On a vu ainsi évoluer le yoga en Occident. Cette année, le thème retenu est pour ainsi dire l'aboutissement logique des sujets précédents :

"L'Homme et la souffrance"

Le nom des personnalités qui traiteront de ce sujet nous est donné dans le dépliant. Ces personnalités éminentes viennent de tous les milieux, de tous les horizons.

"La souffrance est partout. La pratique du yoga peut-elle nous aider à interrompre ses mécanismes ? Peut-elle nous aider à modifier notre attitude vis-à-vis d'elle ?", écrit Gérard Blitz.

De plus, quinze professeurs représentant divers enseignements, auront pour thème de leur pratique :

"Le corps et la paix de l'esprit"

Si vous envisagez de participer à cette merveilleuse rencontre, hâtez-vous de vous inscrire, car malheureusement toutes les demandes ne pourront être satisfaites.

Le forfait est de 2580 F français, pour la semaine.

UNION EUROPEENNE DE YOGA,
1, rue de la Bourse, 75002 PARIS - Tél. 42.96.67.65.

Roger CLERC.

Editorial

Chers amis,

Nous voici au seuil de l'été pendant lequel nombre d'entre nous seront amenés à vivre une expérience de pratique de yoga au sein d'un stage. Ce partage s'avère être un facteur d'intégration du yoga dans notre quotidien.

C'est dans ce sens que vont les articles de Roger Clerc qui abordent, l'un le quotidien du professeur de yoga et la nécessité de s'adapter au tempérament de l'élève, l'autre le quotidien de tout pratiquant conscient de la valeur fondamentale qu'est le contrôle du souffle dans le yoga.

Quant à l'extrait du mémoire de Paul Saint-Pierre, il a aussi pour objet le yoga au quotidien, puisqu'il envisage une "pratique quotidienne de la posture assise", ici sur le plan physique.

Pierre Losa, lui, nous fait revivre l'exposé de Roger Clerc donné à Bruxelles concernant les grandes valeurs du yoga de l'énergie, et plus particulièrement les énergies de la colonne dorsale.

Je vous souhaite à tous une bonne pratique dans la vie de tous les jours.

Boris TATZKY.

DE L'INCIDENCE DE LA CONSTITUTION ET DU TEMPERAMENT SUR LA RESPIRATION

Depuis la vulgarisation du yoga en France, nombreux sont ceux qui ont appris que l'on pouvait respirer consciemment soit en utilisant la partie haute du thorax ou la partie moyenne, ou encore la partie basse, soit, dans une respiration dite **complète,** en réunissant les trois simultanément. La prise de conscience de ces divers niveaux respiratoires montre que l'on privilégie le remplissage des poumons soit en haut, ou au milieu, ou en bas, ou encore en totalité. Mais l'observation plus poussée montre que chacune de ces respirations différenciées agit sur des plans différents, d'où il résulte des ambiances distinctes, bien spécifiques.

La première conclusion que l'on peut tirer de ces observations, c'est qu'il n'est pas bénin d'employer de façon quelconque, l'une ou l'autre de ces respirations. La seconde, c'est que s'astreindre, volontairement, à respirer exclusivement de façon sous-claviculaire, thoracique ou abdominale, peut présenter des risques profonds de déséquilibre. D'autant plus que, si l'on intensifie ces observations on s'aperçoit que le problème est encore beaucoup plus complexe qu'il ne paraît.

Et là, les pratiquants du yoga sont moins nombreux à être avertis. C'est le propos de cet article.

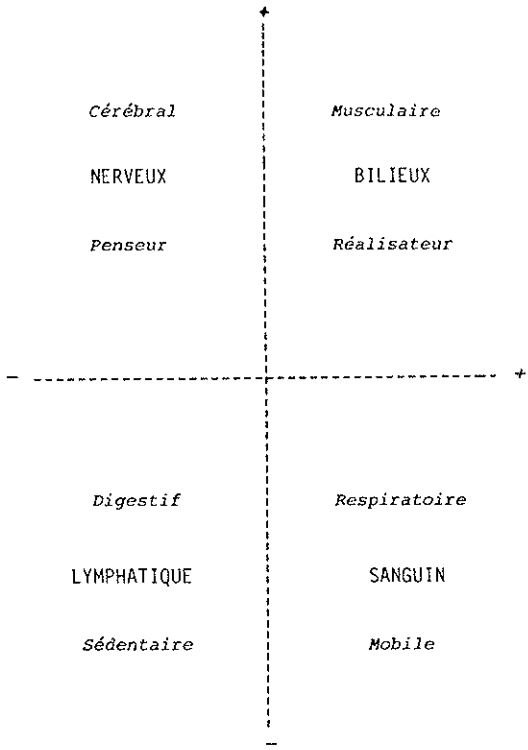
Il nous faut considérer la diversité infinie des individus, pour nous rendre plus modestes et moins directifs, nous, les professeurs de yoga. Lorsque nous avons quelques élèves devant nous, savoir que chacun d'eux est un cas particulier. Ces élèves nous font confiance ; il faut, de notre côté, avoir conscience de notre responsabilité.

Pour mieux illustrer notre propos, réduisons cette infinité des cas aux quatre tendances principales des tempéraments d'Hippocrate définis il y a maintenant plus de deux mille ans.

Les tempéraments

Rappelons ici brièvement, qu'Hippocrate les a classés d'après les humeurs en :

lymphatique - sanguin - nerveux - bilieux



Le lymphatique

Morphologiquement, il est un corporel passif, avec une prédominence abdominale.

Sa respiration **naturelle** est par conséquent une respiration **basse, abdominale.** De plus, elle est **superficielle,** étant donné sa tendance à l'inertie.

Dans la pratique du yoga, il faut tenir compte de ces dispositions naturelles et éviter de les contrarier. Il faut, au contraire, les utiliser si l'on veut espérer des résultats positifs et intéresser le sujet.

Du fait de son inertie, ce sujet se trouve protégé s'il a comme enseignant un volontariste trop directif qui impose coûte que coûte sa compréhension des rythmes respiratoires. Mais ce professeur court le risque de ne pas conserver longtemps cet élève.

Il sera sensé de ne pas imposer d'emblée une respiration sous-claviculaire, mais de régulariser le plus possible la respiration pour qu'elle devienne d'abord plus complète, mais surtout sans imposer de rythme.

Pour cela, allongé sur le dos au sol, les bras tendus, doigts entrelacés, mains sur le ventre, lever les bras pour toucher le sol au-delà de la tête sera un exercice salutaire. Cela activera le lymphatique qui a tendance à s'endormir s'il est en posture statique. D'autre part, cet exercice travaille sa cage thoracique dans le sens longitudinal, ce qui le prépare à respirer autrement que de façon abdominale. Evidemment, après avoir ainsi rempli ses poumons, il les videra en ramenant les bras, en position initiale, les mains sur le ventre. Ceci n'est évidemment qu'un exemple parmi d'autres, que le professeur s'ingéniera à trouver. Ce qu'il faut saisir, c'est dans quel esprit le professeur doit intervenir pour un tel cas.

Ce qui sera ensuite efficace, c'est la pratique du déplacement de la conscience, grâce au mouvement du regard intérieur, comme nous l'avons décrit maintes fois, synchronisé avec la respiration. Mais toujours à son rythme naturel. Et pas de rythmes imposés prématurément, avant que l'élève ait appris à mobiliser sa cage thoracique plus globalement, et acquis le contrôle de son souffle.

Le sanguin

Il est un corporel actif. C'est aussi un respiratoire, avec une cage thoracique importante. Sa respiration naturelle est plutôt **diaphragmatique.** Lymphatique et sanguin sont prédisposés à être ventrus. Mais à la différence du premier qui se situe au bas ventre, le second est plus haut, vers l'estomac. La même différence se remarque pour la respiration. Celle du sanguin sera plus **costale.** Enfin, comme ce dernier est un actif, sa respiration sera **profonde.**

Le sanguin, qui par ailleurs est doué d'une grande vitalité et d'une faculté d'adaptation, sera plus apte que le lymphatique à moduler sa manière de respirer. Ce tempérament est, heureusement pour les professeurs de yoga non avertis des subtilités respiratoires, un tempérament dominant chez bon nombre d'individus. Bien que les générations actuelles voient cette prédominance diminuer au profit du tempérament nerveux.

Le sanguin pourra facilement, sans inconvénient, sous condition de rester sensé sans tomber dans l'excès d'un volontarisme compétitif, moduler son souffle vers le haut ou vers le bas, l'allonger, et arriver assez rapidement à pratiquer des rythmes respiratoires. Ceux-ci sous la direction d'un professeur qualifié, modifieront son comportement dans le bon sens, plus rapidement.

Le nerveux

C'est un cérébral passif. Sa morphologie est caractérisée par une cage thoracique, de faible amplitude, à l'opposé du sanguin. Il est très réceptif et très sensible. Cérébral, il se contente d'une **respiration haute, sous-claviculaire,** qui lui suffit pour alimenter son mental. Aussi, le tempérament nerveux dominant est-il souvent fatigué, ayant mal dans le dos, manquant d'une respiration physique, vitale, abdominale. De plus, comme le lymphatique, cette respiration est **superficielle,** avec des irrégularités. D'où souvent chez lui des soupirs. Son système nerveux très sensible en fait parfois un écorché vif.

On conçoit qu'un tel sujet doive être observé, particulièrement, dans la pratique respiratoire du yoga.

Avant toute pratique respiratoire consciente, il faut travailler pour obtenir une **détente du corps et une stabilité du mental** suffisantes. Ce sont deux impératifs indispensables.

Ensuite, l'élève doit prendre conscience de sa respiration telle qu'elle s'effectue naturellement. C'est-à-dire régie par son système nerveux sympathique. En d'autres termes, le pratiquant devient l'observateur, **le témoin, à l'écoute de sa respiration.**

Ce n'est pas facile pour lui, au début, mais c'est une attitude mentale des plus importantes à acquérir. Sinon le grand nerveux s'identifie à sa respiration. Pour peu qu'il fasse effort pour exécuter un rythme ordonné par son professeur et que ce rythme ne convienne pas à son système nerveux très délicat, très sensible, celui-ci réagit. Cela peut parfois être très grave.

A titre d'exemple, nous avons connu un cas extrême où la pratiquante, de retour chez elle après son cours de yoga, ne savait plus comment respirer et ne pouvait plus respirer. C'était dramatique et son mari dut appeler d'urgence une ambulance pour la transporter à l'hôpital. Cas pathologique, penserez-vous. Mais sommes-nous assurés de ne recevoir dans nos cours de yoga que des individus en parfaite santé ?

Nous avons eu l'occasion de récupérer cette élève dans l'un de nos cours. Apparemment, son cas de grande nerveuse n'avait rien d'unique. Il suffit d'une séance composée de détente et d'écoute respiratoire, avec quelques gestes simples et la pratique du déplacement de la conscience avec le regard intérieur, pour que tout rentre dans l'ordre.

Rappelons que ces types tempéramentaux, comme nous les décrivons ici, sont désignés sous le terme de **types francs ou types purs.** Dans la réalité, ils n'existent pas, car chaque individu est un mélange de ces quatre tempéraments dans des combinaisons multiples.

Dans la multitude, c'est dans une faible proportion qu'on trouve l'un de ces tempéraments nettement en tête avec un indice très fort et les trois autres beaucoup plus faibles. De

même, et encore moins nombreux sont les cas très équilibrés, avec trois tempéraments en tête, avec des indices élevés pour ainsi dire équivalents et le quatrième très faible. Mais la plus forte proportion, à notre avis, soixante-dix pour cent, est binaire. Soit deux tempéraments avec de forts indices et deux avec des indices peu élevés. Et parmi ceux-ci soixante pour cent sont sanguin-nerveux ou nerveux-sanguin.

Ce qui signifie parmi les pratiquants en yoga, une très forte proportion d'individus dont les tendances seront d'être très sensibles, influencés par leurs pensées ou très mobiles, influencés par leurs émotions. Et, bien entendu, nous ne pouvons pas trancher catégoriquement puisque ces deux tempéraments se mélangent dans de multiples proportions.

Devant cette difficulté, concluons simplement comme l'a écrit Vivekananda dans les "Yoga pratiques", que pour être un bon yogui, les deux qualités requises sont : **bon sens et persévérance.**

Le bilieux

C'est un cérébral actif. Sa respiration est **naturellement profonde** et, de plus, elle est **complète.** Il respire pour cela **lentement.** En sport, c'est le type du champion recordman.

En yoga, le problème, pour lui et son professeur, n'est pas respiratoire.

Le bilieux est un carbonique bien raide et il est doté d'une volonté puissante. Il faut donc veiller à minimiser son orgueil et son esprit de compétition. Il est indispensable qu'on lui révèle ses tendances, s'il les ignore, et qu'il admette qu'il y a plus souple que lui. Qu'il consente à ne pas vouloir exécuter des postures spectaculaires, mais, au contraire, à travailler avec persévérance et progressivement des exercices simples dans la perspective d'améliorer la souplesse de ses articulations. En utilisant ses grandes possibilités respiratoires, son calme, sa maîtrise et sa concentration, il sera un excellent élève, doué pour la concentration et la méditation.

Nous souhaitons, en conclusion, que ces explications à propos de la respiration, apportent quelques éléments de réflexion tant aux pratiquants du yoga qu'aux enseignants. Ceux-ci portent une très grande responsabilité vis-à-vis de leurs élèves, dans l'exercice de leur profession.

La respiration, dans la pratique du yoga, est un outil primordial pour transformer l'individu. Mais cet outil, comme toute chose efficace, est à double tranchant. Selon la manière dont on s'en sert, les résultats peuvent être positifs ou négatifs.

Nous avons voulu montrer dans notre propos qu'en fait le sujet est complexe. Nous pensons personnellement que trop de pratiquants et également de professeurs l'étudient sommairement. Le terme sanscrit de **pranayama** est souvent employé sans discrimination. Cela peut être dangereux dès qu'on accentue le temps de rétention d'air dans les poumons.

Nous souhaitons vivement que l'incidence des tempéraments sur la respiration apporte une plus grande compréhension sur ce sujet.

Roger CLERC.

*
* *

A paraître prochainement, deux ouvrages de Roger Clerc :

"Manuel de Diagnostic de la Personnalité", aux Editions du Courrier du Livre, où vous pourrez approfondir les propos de cet article.

"Mes Maîtres", suivi de "Récit de deux expériences", petit fascicule que nous publierons en numéro spécial de votre revue en Juillet prochain. Roger évoquera le Dr Marcel Viard, le premier à lui avoir parlé de Respiration, et Lucien Ferrer, à qui il a succédé dans l'enseignement du Yoga.

*
* *

GRANDE RESPIRATION OU RESPIRATION COMPLETE

Dans la pratique du hatha-yoga, on apprend à respirer consciemment de diverses manières, dont les principales sont : basses, moyennes, hautes, ou complètes. Ces mêmes respirations sont aussi appelées : abdominales, diaphragmatiques ou costales, sous-claviculaires et également complètes.

Dans la pratique du yoga de l'énergie, on analyse plus à fond ce sujet. Pour cela, on différencie dans les respirations, celles qui participent à la manière de respirer et d'autres qui sont considérées comme un art de la respiration. Les premières sont davantage caractérisées par la puissance et les secondes par la qualité.

En réalité, rien n'est aussi absolu, et la première catégorie comme la seconde peuvent parfois s'interpénétrer. Il n'y a pas de cloison étanche entre elles. Cependant, il est bon de connaître cette différenciation pour les employer l'une ou l'autre à bon escient.

Ainsi un entraînement sensé doit être progressif et la logique demande de commencer par les manières de respirer.

Assouplir la cage thoracique et la développer dans tous les sens devrait être le premier souci d'un pratiquant et de son guide.

La cage thoracique doit pouvoir s'ouvrir et se développer dans toutes les directions. C'est ainsi que le pratiquant acquerra un maximum de puissance respiratoire. De plus, cela tendra lentement, mais sûrement, parce que progressivement, à éviter toute sclérose qui pourrait résulter d'une spécification morphologique et tempéramentale.

Ainsi toute théorie affirmant qu'il faut respirer de bas en haut ou de haut en bas ou comme ceci ou comme cela est-elle périmée. L'essentiel, dans un premier temps, c'est que le pratiquant ait une cage thoracique souple et développée dans

toutes les directions. Il pourra selon les circonstances, respirer amplement, puissamment, et sans aucune gêne de toutes les manières.

A ce propos, notre longue expérience dans l'enseignement du yoga nous a appris certaines choses dont nous aimerions vous entretenir, afin que vous les expérimentiez vous-mêmes.

Ainsi l'apprentissage théorique des trois étages respiratoires, (respirations basse, moyenne et haute) qui mobilise non seulement l'attention du débutant, mais forcément sa volonté, a tendance à le crisper. Tout d'abord, parce qu'en bon Occidental il n'est pas toujours assez détendu, qu'il a une volonté trop brutale, et que le tempérament nerveux est de plus en plus répandu dans notre monde stressant, ce qui est à l'origine de bien des tensions.

Aussi, personnellement, avons-nous abandonné ce mode d'initiation à ces diverses respirations.

Nous l'avons remplacé par l'exécution de gestes simples qui ont l'avantage de fixer avec un minimum d'effort, l'attention du débutant, laquelle, nous avons pu le constater, n'est pas en progrès, depuis ces vingt dernières années, dans la majorité des cas.

A des gestes précis, ouvrant ou fermant la cage thoracique, aux divers niveaux considérés, correspondent des respirations précises.

Ainsi, lors de l'exécution, l'élève reste attentif à ce qui se passe en lui. **Il prend l'habitude d'être le témoin, le spectateur.** Cette façon de procéder a des répercussions profondes en lui. Avec la pratique, cela lui demande un minimum de volonté, juste ce qu'il faut pour maintenir l'attention. Il développe son écoute respiratoire, et par conséquent, ses sens. Ainsi il reste détendu, car il n'a aucune raison de se crisper.

Les trois étages respiratoires sont ainsi vécus séparément et ressentis profondément, sans passer exclusivement par l'intellect. Mais ils sont enregistrés dans la mémoire. Très vite, l'élève différencie un état d'être très différent pour chacune de

ces respirations spécifiques découlant de gestes précis, contrôls, différents.

Le tout est couronné par l'étude et la pratique d'une respiration complète en position assise, puis en position debout.

RESPIRATION COMPLÈTE : DÉPART EN POSITION ASSISE

1 2

S'asseoir sur le sol, les jambes croisées devant soi, selon ses possibilités (tailleur, posture parfaite, lotus). Dans le cas d'une difficulté avec les genoux, tendre les jambes droites devant soi, jointes ou plus ou moins écartées selon sa convenance pour pouvoir fléchir le buste vers l'avant.

Mettre les bras **"en arceaux",** c'est-à-dire arrondis, de chaque côté du buste, en prenant appui sur le sol avec les paumes des mains, ou avec les doigts selon la longueur des bras. Un détail important consiste à placer cet appui au sol, de chaque côté de l'assise, exactement dans le plan frontal, ni en avant, ni en arrière. Les épaules sont rejetées en arrière, ouvrant le haut de la poitrine, mais les coudes, plus ou moins pliés selon la morphologie de l'exécutant sont également ramenés dans le plan frontal.

Pour mettre le bassin en bonne position et dresser le buste verticalement, il suffit **d'expirer en rentrant le ventre et en remontant consciemment le diaphragme tout en poussant sur les mains.** Détail important : veiller à ce que les épaules restent abaissées par rapport au buste. Par contre, elles se lèvent dans l'espace car le buste se redresse.

La poussée des mains sur le sol s'accompagne d'une **longue inspiration** qui allonge le buste verticalement.

Maintenir la position acquise, pour **s'y détendre,** en pratiquant le déplacement de la conscience avec le mouvement du regard intérieur, synchronisés avec la respiration. Entre le sommet de la tête et le bas du buste, constater que ce déplacement provoque tout naturellement, sans effort volontaire, une **respiration complète** intéressant les trois étages respiratoires. Il est intéressant de constater que tout s'équilibre en soi et que la détente se fait plus profondément.

Lorsqu'on se sent à l'aise dans la posture, exécuter à nouveau, consciemment, une **expiration en rentrant le ventre et en remontant le diaphragme,** puis une **longue inspiration** en appuyant sur les mains au sol pour redresser le buste et l'étirer à son maximum.

Durant un court temps de **rétention,** prendre conscience du dos étiré et plat. Puis sur **l'expiration,** incliner le buste vers l'avant. L'angle compris entre le ventre et les cuisses se ferme, tandis que les bras, de chaque côté du buste se déplacent tendus vers l'avant. Les mains décrivent au sol un large demi-cercle pour se rejoindre et même s'entrecroiser. Laisser tomber la tête en décontractant les muscles du cou. Le ventre est rentré, le diaphragme remonté. **La fermeture du thorax est maximum.** L'expiration est profonde et complète.

La durée du vide de souffle sera semblable à celle du plein. Durant ce temps, on se détendra le plus possible.

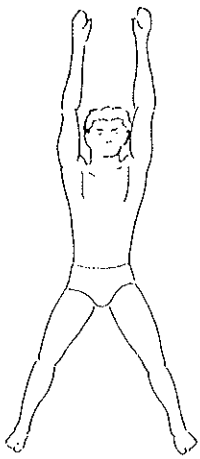
Puis, **en inspirant longuement,** redresser le buste lentement jusqu'à la verticale, tandis que les bras toujours tendus se décroisent, les mains décrivant cette fois un cercle de l'avant vers l'arrière pour prendre appui au sol sur les paumes, légèrement en arrière du buste. Celui-ci s'incline vers l'arrière pour faciliter cet appui des mains, lesquelles se tournent les doigts dirigés vers le corps. Les coudes sont légèrement pliés s'il le faut, sans lever les genoux du sol. Incliner légèrement, sans effort, la tête vers l'arrière, sans casser au niveau de la nuque. Ce mouvement entraînant le menton vers l'arrière, accentue la respiration haute sous-claviculaire. Rapprocher en arrière du dos les omoplates, pour parfaire la respiration, costale moyenne. On

obtient ainsi une **inspiration complète avec une ouverture maximum de la cage thoracique.**

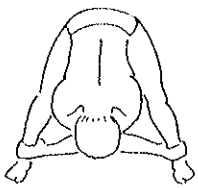
S'entraîner à répéter plusieurs fois le mouvement, soit de façon continue, soit en s'arrêtant pour se détendre. La répétition permet une assimilation de ces gestes précis, coordonnés avec le souffle. Mais en aucun cas il ne faut aboutir à un automatisme complet en pensant à autre chose. Il s'agit de rester constamment vigilant. La répétition doit permettre une amélioration progressive de la réalisation, pour tendre vers une relative perfection. C'est ce qu'on appelle un travail de qualité. C'est la manière pour transformer en profondeur, pour atteindre les plans subtils en partant du corps. Telle est la pratique du yoga bien compris.

*
* *

RESPIRATION COMPLÈTE : DÉPART EN POSITION DEBOUT



3



4

Se mettre en position de départ debout, **les jambes très écartées,** les pieds bien en contact avec le sol, **parallèles entre eux** (schémas 3 et 4).

Cet écartement est variable suivant la morphologie du pratiquant, mais celui-ci a intérêt à rechercher avec soin son maximum, pour atteindre plus facilement ses chevilles comme il lui sera demandé par la suite. Toutefois, cela dépendant de l'écartement au niveau des aines, il faut veiller à ne pas dépasser ses possibilités anatomiques, ce qui entraînerait une mauvaise position du bassin, plus ou moins douloureuse. Ce dernier doit rester basculé comme il convient, les deux hanches sur une ligne parallèle au sol. **Lorsqu'une articulation est moins souple que l'autre, il convient de se baser sur la moins ouverte.**

Lever les deux bras à la verticale de chaque côté de la tête.

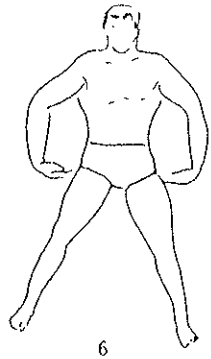
Sans lever les talons du sol, commencer par **expirer** en poussant sur les pieds comme pour les ancrer dans le sol. Puis **inspirer** en poussant sur les mains vers le haut, afin d'obtenir un étirement de tout le corps.

Marquer le temps de **rétention de souffle** en commençant à fléchir lentement le buste vers l'avant, le bassin basculé et le dos bien plat tout en poussant les fesses vers l'arrière pour ménager les reins. Prendre conscience de l'axe coxo-fémoral autour duquel pivote le buste amenant les cuisses vers l'abdomen. Mais dès le fléchissement vers l'avant, les bras se sont croisés, tout d'abord à la hauteur des poignets, pour fermer le haut de la cage thoracique. Et très lentement, synchronisés harmonieusement avec la flexion du buste, les bras se croisent de plus en plus continuant à fermer la cage thoracique sur sa hauteur ainsi que sur sa largeur. Les bras étant croisés au maximum et le buste complètement incliné, ventre sur cuisses, les mains atteignent les chevilles opposées et la fermeture des côtes est maximum. **L'expiration sera complète** en laissant tomber le menton sur la poitrine, cou décontracté.

Veiller à ne pas plier les genoux, pour que les jambes restent bien tendues et que la musculature postérieure des cuisses soit ainsi étirée et assouplie.

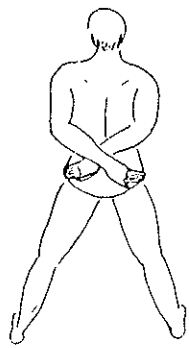
Profiter du temps de **vide de souffle** pour se détendre, après avoir consciemment rentré le ventre et remonté le diaphragme.

5



6

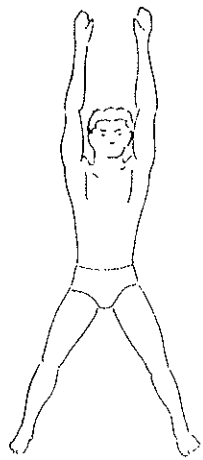
L'inspiration va se faire en sens inverse. Dès qu'on redresse le buste, en tirant légèrement la tête vers l'avant, l'air pénètre dans les poumons. Au début, les bras restent croisés au maximum. Chaque paume de main, d'abord en contact avec chaque cheville opposée, glisse sur le bord externe de chaque cuisse au fur et à mesure que le buste se redresse. (5 et 6).



7

Arrivée au niveau des hanches, les mains décrivent un large cercle autour du bassin, les bras se décroisant en avant pour se recroiser dans le dos. Selon les possibilités du pratiquant, dans le meilleur des cas, les paumes se retrouvent en contact avec chaque fesse opposée, main droite sur fesse gauche et vice versa. L'ouverture du thorax est maximum. (7).

En levant le menton pour étirer consciemment la partie sus-mamelonnaire du buste, on obtient une **inspiration complète.** Il est important pour cela de ne pas lever les bras trop haut, par exemple au niveau du diaphragme, mais bien à la hauteur de la ceinture. Sinon on minimise l'écartement latéral des basses côtes. Or, pour beaucoup de pratiquants, c'est un manque dont il faut s'occuper pour améliorer leur puissance respiratoire.



8

Pendant **l'apnée inspiratoire,** lever les bras décontractés, parallèles de chaque côté de la tête (8).

Sur l'expiration suivante, recommencer une ou plusieurs autres grandes respirations, suivant le même processus.

*
* *

RÉFLEXIONS SUR CE GRAND GESTE

Quelle que soit la technique de hatha-yoga choisie et pratiquée, ce mouvement nous paraît être un exercice primordial. Il mérite, pensons-nous, le titre de **"GRAND GESTE".**

Il réalise tout d'abord un étirement du corps intéressant aussi bien les membres inférieurs et supérieurs que le torse. Les deux ceintures, pelvienne et scapulaire, sont sollicitées, de même que la colonne vertébrale. La cage thoracique, du fait de ce grand geste, se ferme et s'ouvre au maximum provoquant une respiration complète et profonde. Le buste, par la pratique, s'assouplit augmentant la capacité de la cage thoracique et en conséquence la puissance respiratoire. Voilà pour le physique.

On pourrait alors comparer ce grand geste à un beau mouvement de culture physique. Ce serait déjà excellent.

Mais l'esprit du yoga est tout autre. Notre premier Maître, le Dr Marcel Viard, nous a appris **"qu'entre une chose faite d'une façon quelconque et la même chose faite de façon parfaite, il y avait une différence infinie".**

Vous avez remarqué, dans la description de ce mouvement, le grand nombre de détails qui concernent tant le corps que la respiration. Pour aller, progressivement, vers l'exécution parfaite de ce geste, il faudra "être là", sans crispation, mais intensément concentré sur ces détails. Au départ, séparément, mais par la suite globalement. Ce qui signifie un contrôle et une maîtrise parfaite de son corps, de ses gestes, de son souffle.

Alors nous sommes bien en yoga ! Notre concentration s'améliore, notre sensibilité s'accroît, notre maîtrise s'affirme : maîtrise du corps, du souffle, de la pensée. Maîtrise de soi.

Il nous faut maintenant préciser la respiration. Elle est complète. Mais lorsque le mouvement est suffisamment assimilé il est intéressant de l'exécuter en utilisant un rythme qui va agir en profondeur.

Nous avons suffisamment montré, précédemment, qu'il était logique, et indispensable, de tenir compte des différences de constitution et de tempérament des divers pratiquants.

A cette occasion, nous avons expliqué l'incidence de ces différences sur la respiration. Et nous avons mis en garde contre la pratique prématurée de certains rythmes qui seraient susceptibles de troubler et de dérégler le système nerveux sympathique du pratiquant.

C'est pourquoi nous préconisons la pratique de ce grand geste, applicable à toutes les constitutions, à tous les tempéraments. Sans brutalité, chacun selon son cas, va adapter le geste selon son vécu, son ressenti. C'est progressivement, sans heurt, qu'il va tendre, par la pratique de ce mouvement, à respirer complètement.

Et seulement, lorsqu'il le sentira bien, lorsqu'il sera à l'aise dans cette pratique, il pourra y ajouter pour commencer, un rythme équilibrant. C'est le rythme **3-2-5-2.**

Si on le pratique sur la base d'une seconde, ce qui est le plus courant, l'inspiration est de 3" et l'expiration de 5", soit légèrement plus longue ; les deux temps d'apnée sont égaux. La respiration totale est de 12", ce qui correspond à un rythme cosmique.

Ce rythme est dit légèrement "tamasique", car on expire plus qu'on inspire. On rejette plus d'énergie qu'on en prend.

Les spécialistes de physiologie respiratoire sont actuellement d'accord sur ce principe d'une expiration plus longue.

Notons, à ce propos, que le geste exécuté sur le temps d'inspiration est plus compliqué que celui de l'expiration. On devra, dès le départ de l'entraînement, s'appliquer à l'exécuter plus rapidement. Le rythme préconisé va accentuer cette rapidité. Le professeur devra observer le débutant, lequel très souvent manque de souffle pour conduire l'inspiration à son terme, et accentue ainsi le temps de rétention du souffle. Cela peut conduire à ressentir un léger malaise, vertige occasionné par un blocage de l'air en apnée inspiratoire. D'autant que le débutant n'a pas encore différencié **le blocage de la suspension de souffle.**

Dès que le pratiquant se sentira à l'aise, à nouveau, avec ce rythme exécuté sur la base d'une seconde, il pourra pro-

gressivement ralentir le mouvement, ce qui allongera son souffle. L'aide d'un métronome pour compter n'est pas conseillée. Peu importe la précision. L'élève compte mentalement, ce qui lui donne la possibilité, selon ce qu'il ressent et ce qu'il observe en lui, de diminuer le temps de la seconde ou de l'allonger.

Avec un entraînement persévérant, il arrivera à doubler le temps du rythme, à savoir l'exécuter sur la base de 2", soit 6-4-10-4 mais toujours avec les mêmes précautions, sans forcer.

On a maintenant un aperçu des résultats différents obtenus, par un même exercice selon qu'il est exécuté d'une façon quelconque ou au contraire, avec une répétition persévérante en pleine conscience. C'est alors une transformation plus profonde pouvant atteindre les plans de conscience les plus subtils. Telle est la vastitude d'un yoga bien compris et bien conduit.

Rappelons ici, un principe important constamment utilisé dans la pratique du yoga de l'énergie.

Tout mouvement exécuté rapidement, agit principalement sur le corps physique, dense, et sur la circulation sanguine. Le même mouvement, exécuté lentement, tend à agir davantage, plus profondément, sur les corps les plus subtils, à commencer par le corps de l'énergie et sur la circulation énergétique.

En conclusion, nous souhaitons que ces réflexions attirent l'attention de nombreux élèves auxquels nous avons appris ce grand geste, mais qui n'ont peut-être pas saisi son importance et tout le profit qu'ils pouvaient en tirer.

Un défaut commun à beaucoup d'Occidentaux, c'est la mobilité et la dispersion qui en résulte. Ils veulent surtout apprendre, c'est-à-dire avant tout réaliser un acquis intellectuel mémorisé. C'est ce qu'on appelle la connaissance avec un petit "c". La Connaissance, désirée en yoga, celle avec un grand "C", est toute autre. C'est une réalisation par un vécu en profondeur et nous l'affirmons par expérience, un vécu vibratoire qui seul peut modifier l'être en profondeur.

Ainsi, il est préférable de se limiter à travailler, dans la précision et la qualité quelques postures ou mouvements choisis judicieusement, convenant à son cas personnel. Au fur et à

mesure des progrès, on révise ce choix. A notre avis, ce **grand geste** mérite une place de choix dans ce programme.

Roger CLERC.

*
* *
*

La vie est véritablement assez difficile pour que l'on s'épargne au moins les difficultés les plus stupides.

C.G. Jung.

*
* *
*

LES ÉNERGIES DE LA COLONNE DORSALE

VISITE DE ROGER CLERC À BRUXELLES
le samedi 15 novembre 1987

Notes recueillies et ordonnées par Pierre LOSA

Notre colonne vertébrale est notre arbre de vie. On en parle dans toutes les traditions. Symboliquement, on donne l'image d'un arbre renversé... les racines vers le ciel et le feuillage vers la terre.

Notre colonne vertébrale soutient tout le système cérébro-spinal. En Yoga, la colonne vertébrale est un support pour la circulation de l'énergie. L'homme s'est redressé. Maintenant, notre colonne vertébrale s'érige vers le ciel. Cela nous permet de mieux comprendre le sens de notre évolution : du dense vers le subtil, de l'animal vers le Divin.

A partir du moment où l'on s'ouvre au subtil, il est possible de découvrir des mécanismes profonds. Tout est présent en chacun de nous. La prise de conscience de Kundalini, cette énergie lovée au bas de notre colonne vertébrale en Muladhara Chakra (le Chakra racine), n'est valable que si l'on suit un chemin précis. Il n'est pas indiqué de réveiller trop tôt cette énergie. Il est plus sage de travailler longtemps à la base, avec un guide. Ensemble, ils préparent le terrain, pas à pas.

Le pratiquant peut constater que, progressivement, cette énergie se réveille ; cet éveil est alors le **résultat** d'une évolution personnelle, d'un travail sur lui-même, d'une progression harmonieuse en lui-même.

Le chemin du Yoga commence par YAMA et NIYAMA, c'est-à-dire, mieux se connaître et mieux connaître les autres.

Au départ, le centrage de nos facultés est important. D'abord se centrer, rassembler nos moyens.

Plus on avance dans le Yoga et plus on se rend compte que la pensée est une force. La pensée est le véhicule qui transporte l'Energie.

A cet égard, il est nécessaire de contrôler nos pensées ; de penser d'une manière positive = santé, joie, amour. Toutefois, les pensées négatives, de maladie, de jalousie, de haine, de peur ne doivent pas être chassées, mais remplacées.

Quand on entre dans une pièce obscure, on ne chasse pas l'obscurité. On tourne le commutateur électrique et c'est la lumière qui la remplace.

Notre squelette, notre colonne vertébrale soutient tout notre corps. Notre colonne vertébrale est à la fois solide et à la fois fragile. Fragile, si nous exagérons ; évitons de porter de lourdes charges et soyons vigilants à notre maintien. Corrigeons les mauvaises positions. La colonne vertébrale est un pilier qui montre toute son efficacité dans la vie de tous les jours !

Mais combien y a-t-il de colonnes vertébrales correctes ? La plupart des débutants en Yoga ont des courbures vertébrales exagérées, souvent même pathologiques !

La musculature est importante. Lors d'une précédente rencontre, nous nous sommes intéressés aux énergies du bassin. A cette occasion, nous avons souligné l'intérêt de placer correctement le bassin, base de toute pratique du Yoga.

Aujourd'hui, nous nous intéressons au dos. La musculature dorsale est également importante ; mais, à quoi sert un dos bien musclé si nous n'avons pas d'abdominaux ?

Il n'est pas possible de travailler le dos sans prendre conscience de la correction du bassin. Ainsi cela permet le passage de l'énergie.

La bonne circulation de l'Energie est essentielle, mais cette circulation n'est possible que s'il n'y a pas d'obstruction.

Certains facteurs empêchent l'Energie de circuler :

Info...

YOGA DE L'ÉNERGIE - STAGES D'ÉTÉ 1988

3 semaines consécutives du 11 au 30 Juillet 1988, à OLIVET, près d'ORLÉANS.

Cadre agréable au bord du Loiret.

Plusieurs groupes par semaine travaillant séparément — 8 niveaux sont proposés —

— **du 11 au 16 juillet :** Roger, Eliane, Rémy.

Groupes A, Initiation
B, 1ère année EFY Sud-Ouest-Aquitaine, EFY SOA
F, 2ème année Académie du Yoga de l'Énergie, AYE

— **du 18 au 23 Juillet :** Roger, Jean-Pierre, Robert.

Groupes A, Initiation
C, 2ème année EFY SOA
E, 1ère année AYE
H, Anciens AYE

— **du 25 au 30 Juillet :** Roger, Boris, Jean-Pierre.

Groupes A, Initiation
D, 3ème année EFY SOA
G, 3ème année AYE

Programmes et renseignements pratiques dans notre revue de Janvier.

- **Les auditeurs libres peuvent participer à tous les stages en fonction des places disponibles et des programmes proposés.**
- **Lieu :** E.R.E.S. - 2032, rue du Général-de-Gaulle, 45160 OLIVET (à 30 mn de la gare d'Orléans). Cadre agréable au bord du Loiret.
- **Prix auditeurs libres :** 2100 F tout compris.
- **Circulaire détaillée sur demande.**

Info

DEUX STAGES DE ROGER CLERC EN AOUT 1988 chez les Tibétains

Du 15 au 20 AOUT : à Kagyu-Ling, Château de Plaige, 71320 Toulon-sur-Arroux
"Un Hatha-Yoga complet : du dense vers le subtil, le yoga de l'an 2000 en Occident".

Du 22 au 27 AOUT : à Karma-Ling, Ancienne Chartreuse de St-Hugon, Arvillard 73110 La Rochette.
"Un chemin vers la méditation, La pratique du Yoga de l'Energie : du dense vers le subtil".

INSCRIPTION : Auprès du secrétariat de chaque Centre.

PRIX : du Lundi 10 h au Samedi 12 h, tout compris (séjours et enseignement) : 1700 F en dortoir, ou 1900 F en chambre double ou individuelle.

J'aimerais que ces stages connaissent le succès, le bénéfice qui en résultera étant destiné à l'aménagement de ces deux centres.

Je vous rappelle que l'enseignement que je transmets est puisé à cette source, à cette science tibétaine, avec pour référence Milarepa, ce grand yogui de la lignée des Kargyütpas, que représentent en France Kagyu-Ling et Karma-Ling.

Il ne s'agit pas de plagier cet enseignement millénaire, ni son rituel caractéristique, mais d'en saisir l'esprit et les techniques remarquables, ces dernières adaptées toutefois à notre siècle...

Nous nous devons cependant de leur rendre hommage. Essayons, par notre action, de leur prouver notre reconnaissance.

Roger CLERC.

Info

SEMINAIRES D'ETE 1988 AVEC ANNA COURBON près de Lyon

Comme chaque année, début juillet, aura lieu un séminaire de **Yoga de l'Energie,** de 5 jours, du lundi 14 h 30 au samedi 14 h, au **Centre Culturel du Port,** 3, rue des Mariniers, 69420 Condrieu, tél. 74.59.58.28.

Pour conserver le maximum d'intérêt à cette pratique, deux séminaires ont été organisés :

Du 4 au 9 juillet 1988 : pour ceux ayant déjà pratiqué.

Du 11 au 17 juillet 1988 : pour les débutants.

Tarifs : 1200 F pour chaque séminaire, hébergement non compris. S'adresser au Centre Culturel du Port.

Inscriptions : s'adresser à Etre - Sudieu - 69690 Bessenay, tél. 72.34.03.52. Toute inscription devra être accompagnée d'un chèque d'acompte de 600 F à l'ordre d'Anna Courbon.

Cycles de formation

ACADÉMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE

- Affiliée à l'U.N.Y.
- S'adresse soit à des professeurs désirant enseigner le Yoga de l'Energie, soit à des pratiquants désirant approfondir leurs connaissances.
- Située au-delà du programme minimum européen, elle doit être considérée comme un perfectionnement dans une méthode, et ne peut donc dispenser les futurs professeurs de fréquenter les écoles de formation.

Responsable des études : Roger CLERC.

Directeur : Jean-Pierre LAFFEZ.

Formateurs : Roger CLERC, Rémy CHALOIN, Robert FRESLON, Jean-Pierre LAFFEZ, Boris TATZKY, Eliane THIERCELIN.

Secrétariat : 14, rue du Général-de-Gaulle, 14290 ORBEC.

Le cycle de trois années comprend un vaste programme réparti sur 18 week-ends et 3 semaines de stage d'été.

Un cycle supérieur est mis en place à partir d'Octobre 1988 et comprend également 18 week-ends et 3 stages d'été.

SESSION 1988-1989

1ère, 2ème, 3ème année	4ème, 5ème, 6ème année
5 et 6 novembre 1988	8 et 9 octobre 1988
3 et 4 décembre 1988	17 et 18 décembre 1988
21 et 22 janvier 1989	28 et 29 janvier 1989
4 et 5 mars 1989	11 et 12 mars 1989
29 et 30 avril 1989	15 et 16 avril 1989
27 et 28 mai 1989	3 et 4 juin 1989

Tous ces week-ends ont lieu en région parisienne.

Les stages d'été 1989 auront lieu à OLIVET, près d'Orléans, dans le courant du mois de juillet 1989.

ECOLE FRANÇAISE DE YOGA DU SUD-OUEST-AQUITAINE à Bordeaux

Son but est de former des Professeurs de Yoga suivant le programme minimum européen. Elle prépare au diplôme fédéral d'enseignants de yoga.

L'Ecole est affiliée à l'U.N.Y., Union Nationale de Yoga, et est reconnue par la F.N.E.Y., Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

Equipe pédagogique : Roger CLERC, Rémy CHALOIN, Robert COURBON, Robert FRESLON, Jean-Pierre LAFFEZ, Eliane THIERCELIN.

Le Conseil pédagogique est celui de l'Académie du Yoga de l'Energie : conférenciers, médecins, acupuncteurs, kinésithérapeutes, tous pratiquant le Yoga de l'Energie depuis longtemps.

Programme :
- Echelonné sur 4 ans,
- Réparti en 7 week-ends et une semaine de stage par an.

Il comprend :
- Théorie et pratique du Hatha-Yoga et du Yoga de l'Energie,
- Tradition du Yoga et étude des textes de base,
- Connaissances générales indispensables pour enseigner le Yoga : biomécanique humaine, physiologie, morpho-psychologie, diététique, cosmo-biologie,
- Entraînement à l'enseignement par une pédagogie active.

SESSION 1988-1989

22 et 23 octobre 1988
19 et 20 novembre 1988
10 et 11 décembre 1988
7 et 8 janvier 1989
4 et 5 février 1989
18 et 19 mars 1989
22 et 23 avril 1989

Lieu : Château de Moulerens, à Gradignan, près de Bordeaux. Sauf la semaine d'été qui aura lieu à Olivet, près d'Orléans, en juillet 1989.

***

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS pour ces deux cycles :

ACADEMIE DU YOGA DE L'ENERGIE
14, rue du Général-de-Gaulle
14290 ORBEC F. Tél. 31.32.73.74 (Heures de bureau).

NOTA : Les auditeurs libres peuvent être admis en première année de l'EFY-SOA et de l'AYE dans la limite des places disponibles. Renseignez-vous.

ECOLE FRANÇAISE DE YOGA DU SUD-EST

- Etude et expérience des yogas de l'énergie et traditionnel pour les pratiquants,
- école de formation professionnelle pour les futurs enseignants,
- centre de pédagogie et de recherche dans le yoga de l'énergie pour les professeurs en exercice,

ouvre ses portes le **15 octobre 1988,** à CARRY-LE-ROUET (Bouches-du-Rhône).

Elle vous propose :

- une pratique progressive, adaptée à chacun,
- une pédagogie active,
- un enseignement des philosophies liées au yoga,
- une recherche d'application des techniques du yoga de l'énergie dans la vie quotidienne.

Voici l'équipe pédagogique : Gérard Blitz, Dr isabelle Brachet, Mickie Bruno, Roger Clerc, Michel Cossais, Dr Jean-Pierre Kahn, Pr. Karl Keller, Jean-Pierre Laffez, Jean-Yves Leloup, Ysé Masquelier, Isabelle Morin-Larbey, François Roux, Nicole Tatzky, Boris Tatzky, Patrick Tomatis, Jean Varenne.

Pour tous renseignements :

E.F.Y.S.E.
13, rue des Bernardines, 13100 Aix-en-Provence.

***

Nota

Nous vous rappelons que les Enseignants de l'Académie ou de l'Ecole, en plus des stages précités, animent plusieurs séminaires d'été. Tous ne nous ont pas encore adressé leurs informations ; nous ne pouvons donc vous les communiquer.

Par contre, si vous êtes intéressés, envoyez-nous vos demandes de renseignements, sous enveloppe affranchie, libellée au nom de la personne concernée ; nous complèterons l'enveloppe et nous la ferons suivre immédiatement.

I.R.F.E.Y.

Institut Régional de Formation

à l'Enseignement du Yoga

— **Formation d'Enseignants de yoga,** conformément au programme établi dans les écoles affiliées à la F.N.E.Y., Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

— **Préparation au Diplôme Fédéral.**

— **En octobre 88,** les deux groupes de 1ère et 2ème année, travailleront simultanément aux mêmes dates, chacun selon son programme.

Equipe pédagogique :

— **Formateurs en yoga :**

. Monique DUPUY, élève d'Yvonne MILLERAND, enseignante à l'E.F.Y. Paris.
. Jean-Pierre LAFFEZ, élève de Roger CLERC, secrétaire Général de l'U.N.Y., membre des équipes pédagogiques de l'Ecole de Paris et de celle du Sud-Ouest.
. Patrick TOMATIS, formé auprès de Nil HAHOUTOFF, Secrétaire Général de la F.N.E.Y., Président du S.N.P.Y., enseignant à l'E.F.Y. Paris.

— **Disciplines connexes :**

. Anatomie : Blandine CALAIS, kinésithérapeute, enseigne l'anatomie à l'E.F.Y. Paris.
. Histoire des spiritualités, textes sacrés, préparation aux mémoires : Ysé MASQUELIER, Présidente de la F.N.E.Y., Docteur en Histoire comparée des religions, chargée de cours à l'Université de Paris-Sorbonne, enseignante de Yoga.
. Psychologie : Chantal SAVATIER, Psychologue, Gestalt-praticienne.

SESSION 1988-1989

15 et 16 octobre 1988
19 et 20 novembre 1988
10 et 11 décembre 1988
14 et 15 janvier 1989
11 et 12 mars 1989
29 et 30 avril 1989
3 et 4 juin 1989

Lieu : M.A.J.T., 40, rue de Thumesnil, 59000 LILLE.

A ces week-ends s'ajoutera, pendant l'été 1989, un stage d'une semaine dont la date et le lieu seront précisés en cours d'année.

Dossier complet sur demande :

I.R.F.E.Y.
Secrétariat : M. J.-P. LAFFEZ
14, rue du Général-de-Gaulle, 14290 ORBEC
Tél. 31.32.73.74

NUMEROS SPECIAUX DE LA REVUE "YOGA-ENERGIE"

- N° 12 bis - **Cours de Biomécanique,** par J.P. Laffez
  Généralités en Biomécanique. Prix : 60 F (frais d'envoi : 20 F).
- N° 22 bis - **Diététique, science et bon sens**
  Ouvrage collectif : Rémy Chaloin, Roger Clerc, Robert Courbon, Jean-Pierre Laffez, Dr J.J. Laubry.
  Prix : 35 F (frais d'envoi : 15 F).
- N° 28 bis
  Hatha-Yoga et Yoga de l'Energie, par J.P. Laffez.
  Prix : 12 F (frais d'envoi : 3,50 F - par 15, frais d'envoi : 15 F).

NOUVEAUTE :

- N° 33 bis
  HATHA-YOGA COMPLET ET PROGRESSIF, par Roger Clerc.
  - La posture,
  - La discipline du souffle,
  - La pensée dans sa forme.

  Prix : 30 F (frais d'envoi : 7 F).

*
* *

POLYCOPIES

- **Gynécologie et Obstétrique,** par J.P. Laffez
  Un aperçu d'anatomie, de physiologie de l'appareil génital féminin.
  Prix : 15 F (frais d'envoi : 10 F).
- **Le pied et la notion de hauban,** par J.P. Laffez
  Structure - Fonction - Pathologie du pied - Application au yoga.
  Prix : 20 F (frais d'envoi : 10 F).
- **Mouvement du genou et le Yoga,** par J.P. Laffez
  Le genou et la contre-posture. Structure, fonction, pathologie.
  Prix : 25 F (frais d'envoi : 10 F).
- **La Hanche - Biomécanique de l'articulation coxo-fémorale,** par J.P. Laffez.
  Prix : 20 F (frais d'envoi : 10 F).

(Bulletin de commande au verso).

BULLETIN D'ABONNEMENT 1988
à retourner à M.-J. LAFFEZ, 14, rue du Général-de-Gaulle
14290 ORBEC

Nom (M., Mme, Mlle) _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Tél. _____

s'abonne à la revue **YOGA ENERGIE 1988**

- France ..... 120 F
- Départements d'outre-mer et Europe ..... 150 F
- Autres pays ..... 180 F

(Les envois hors-Europe sont faits par avion).

▪ **AUTRES PUBLICATIONS**	**Prix**	+ frais d'envoi
N° 12 bis - Biomécanique	60 F	20 F
N° 22 bis - Diététique	35 F	15 F
N° 28 bis - Hatha-Yoga et Yoga de l'Energie ..	12 F	3 F 50
N° 33 bis - Hatha-Yoga complet et progressif. .	30 F	7 F
Polycopiés : Gynécologie et Obstétrique.	15 F	10 F
Le Pied	20 F	10 F
Le Genou	25 F	10 F
La Hanche	20 F	10 F

▪ Pour les commandes groupées dépassant 150 F, ajouter 15% pour les frais d'envoi à la place des frais ci-dessus.

Total de la commande .....

Frais d'envoi .....

Etranger : majorer de 30 F .....

TOTAL GÉNÉRAL .....

Dont règlement établi au nom du Cercle de Yoga d'Orbec par :

☐ chèque bancaire ou postal ci-joint

☐ virement bancaire au compte N° 3.727.000.2, Société Générale, Rue Grande, 14290 ORBEC

☐ mandat postal international.

IMPORTANT : Il est demandé aux étrangers, en raison des frais bancaires, de bien vouloir faire leur règlement par **Mandat Postal International** (Joindre le justificatif).

– au niveau physique : manque de souplesse, positions inadéquates bloquant la circulation
– au niveau mental : manque de lâcher-prise, trop grande volonté.

On le voit, tout est important ! Dès qu'on minimise le corps, on est dans l'erreur. Ignorer l'aspect mental et subtil ne favorise pas une progression naturelle. Il convient d'entretenir le tout et d'harmoniser le tout afin que se manifeste l'équilibre.

Soulignons l'importance de trois zones :
– Bassin et ceinture pelvienne, pour bien se placer
– le dos et les épaules
– le sommet de la tête et la fontanelle, endroit où l'on peut s'ouvrir à l'entrée de l'Energie.

L'Energie est partout. Elle se manifeste également par l'intermédiaire de la respiration. Le siège du mécanisme respiratoire est : la cage thoracique ; cela ne nous empêche pas de vivre une respiration abdominale (basse), costale (moyenne) ou sous-claviculaire (haute). Il est intéressant de noter que le dosage ou la subtilité de la respiration influence le jeu de l'Energie.

L'Energie peut se manifester plus vers le physique et la respiration sera alors plus forte, l'action se manifestant sur le plan matériel — Prana vibrera à un taux de fréquence peu élevé.

Si nous respirons finement, à l'inverse, le taux de fréquence vibratoire sera de plus en plus élevé jusqu'à ce qu'il se rapproche du Divin où il sera très élevé. Dans un état de méditation, la respiration devient superficielle alors que le taux vibratoire de Prana est très élevé.

On comprend ainsi que la pratique du Yoga de l'Energie propose de travailler particulièrement "PRANA".

Une technique très fine et subtile, qui passe par la pensée (dans sa forme) permet de puiser l'Energie "aux sources" dans l'espace au-dessus de nous, au-dessus de notre tête, sur l'infini. Cette énergie est très puissante.

Avant de faire descendre l'Energie le long de ces circuits, il faut préparer le terrain. Rien ne sert de faire descendre l'Energie si notre ceinture scapulaire est bloquée ; cela provoquerait

une tension dans tout le reste du corps. Il convient donc de pratiquer de simples techniques qui nous assouplissent le corps et facilitent un lâcher-prise profond.

Le cou est également une liaison ; il faut le préparer, l'assouplir.

Nous devons donc nous préparer à recevoir cette énergie. Si l'on force, on accentue les douleurs. Si l'on est patient, progressif, sans "aller trop vite", de simples techniques nous assouplissent le corps et nous facilitent le lâcher-prise du mental.

Tout ce travail canalise nos pulsions, nos émotions. Notons que toutes ces énergies se situent au niveau thoracique.

Pour vivre les Energies, la préparation est nécessaire et, en ce domaine, il faut travailler très longtemps à la base, pratiquer des mouvements simples et se contenter de peu d'effets ; plutôt que forcer et aller trop vite ; n'attelons pas la charrue avant les bœufs...

Le travail de l'énergie est à l'image du torrent de montagne. Si le niveau monte trop vite, le torrent emporte toutes les brindilles, tous les détritus.

Accélérer prématurément le courant d'énergie peut nous mener à plus de problèmes.

On dit souvent que le Yoga de l'Energie n'est pas fait pour les débutants ! Il est vrai que ces techniques très subtiles supposent déjà toute une évolution, faite d'un apprentissage, d'un lâcher-prise induit par un mode de vie plus centré, favorisé par un art de vivre appris au fur et à mesure des cours de Yoga.

Si on se donne la peine de bien assurer la base, la pratique est accessible aux débutants.

Avant de faire circuler l'Energie en nous d'une manière plus intensive grâce à des techniques précises, il faut prendre nos précautions, il nous faut retrouver l'importance d'un geste précis, qui favorise une respiration précise. Geste et respiration étant réalisés et vécus dans une ambiance mentale de **discernement** et... **d'amour.**

Il nous faut retrouver toute l'importance du geste lent. Aller plus lentement, plus détendu, plus conscient.

Lorsqu'on favorise une meilleure circulation de l'Energie, on favorise aussi une meilleure circulation du sang. Tous les exercices préparatoires sont d'une extrême importance. Ils favorisent une meilleure circulation du sang par les assouplissements, les étirements. Cela entraîne la circulation de l'énergie.

La respiration a un rôle important dans la prise de conscience du corps de l'Energie (Pranamaya Kosha). Au plus, on vit une respiration libre, détendue, centrée... et subtile, au mieux, on favorise la conscience de l'Energie par la coordination du souffle. A ce stade, le relâchement est encore plus profond.

Avant de mettre en évidence le corps de l'Energie, il est indiqué de travailler d'abord le Corps physique ; celui-ci est organisé autour de la colonne vertébrale et est composé du squelette, muscles et articulations.

Le principe des contractions musculaires est important, le muscle nourrit l'os ; contraction et décontraction accélèrent la circulation sanguine.

Dans le Yoga de l'Energie, cette alternance est importante : contracter et relâcher. Notons aussi l'importance des étirements qui soulage l'effet de pesanteur, les étirements mènent à l'assouplissement.

Autre voie importante pour l'énergie = l'innervation. L'innervation se fait par le système cérébro-spinal avec le système nerveux sympathique et para-sympathique. L'Energie utilise ces voies tout autant que la circulation sanguine = les vaisseaux, les capillaires. La coordination respiration et conscience est nécessaire. Notre conscience va s'installer d'une manière précise dans la technique.

L'utilisation de la conscience, d'une attention réceptive, relaxée, nous permet de travailler à un niveau encore plus subtil ; par l'intermédiaire du regard intérieur.

A ce niveau plus subtil, nous trouvons des méridiens et des vaisseaux = a) Gouverneur, qui monte dans le dos,
b) Conception qui monte sur l'avant du corps.

Le Gouverneur est Yang (positif) et le Conception est Yin (négatif).

A un niveau encore plus subtil, nous avons des Nadis : Ida et Pingala et au centre Shushumna. Ces trois nadis principaux nous permettent d'affiner encore notre pratique et de nous "relier aux sources".

L'Energie primordiale puisée aux sources se différencie et s'organise en nous grâce aux padmas (situés) dans la zone vertébrale et aux chakras qui s'ouvrent et fleurissent à l'avant du corps.

— par ex. : ajna : padma entre C1 et C2, chakra à 2 cm derrière le point entre les sourcils.

Par ce qui précède, on peut comprendre que l'Etre Humain est un tout, en relation avec l'univers. L'Etre Humain est une partie de ce tout : cette prise de conscience nous mène à l'humilité et à la simplicité.

C'est la raison pour laquelle en Hatha-Yoga, on ne recherche pas le spectaculaire, mais on pratique d'une manière efficace. Notre musculature doit devenir efficiente ; rien ne sert d'avoir des muscles forts et raides, peu précis ; il est plus juste d'affiner le travail musculaire jusqu'à en ressentir le plus d'efficacité possible ; on pourrait dire : "à un geste précis correspond un travail musculaire précis".

En nous situant au niveau du thorax, nous allons vivre un travail encore plus précis qu'au niveau du bassin. Une partie antérieure est polarisée Yin et une partie postérieure est polarisée Yang.

Nous trouverons au niveau du torse une polarité — Yin, du côté gauche, et + Yang du côté droit.

En Yoga de l'Energie, on prend conscience de cette relation en s'intéressant aux réactions internes de la respiration prânique (subtile). On prend conscience de la réceptivité de l'hémithorax et de la narine correspondante. L'ouverture ou la fermeture des mains couplées, avec une respiration alternée polarisée nous permet de constater facilement une différence de vécu entre le côté G — et le côté D +.

— A gauche, on note une énergie tamasique (lénifiante-lune)
— A droite, on note une énergie rajasique (activante-soleil).

Par le biais d'une respiration alternée subtile couplée à une perception des effets énergétiques, il s'opère une équilibration en nous. Celle-ci intéresse le cerveau analytique ⟶ cerveau qui commande le corps droit + et le cerveau droit, plus intuitif ⟶ cerveau qui commande le corps gauche.

Nous trouverons donc des exercices simples qui rééquilibrent nos deux hémisphères.

Lorsqu'on se place au niveau de l'Energie, l'aspect extérieur a une importance relative. C'est l'intériorité qui devient prioritaire.

La connaissance des Tibétains s'est exprimée par une anatomie subtile — la volonté se travaille et se modèle par la persévérance, avec douceur.

On ne force pas le corps physique, mais on le travaille d'une autre manière, non volontariste. La volonté ne s'exprime pas uniquement sur le muscle, elle s'exprime dans une relation entre l'Homme et l'Univers ; la circulation de l'Energie en est le témoin :

où la pensée va, l'Energie va.

*
* *

A PROPOS D'UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE DE LA POSTURE ASSISE

Cet article est un mémoire présenté il y a quelques années dans le cadre de l'E.F.Y. d'Evian.

En le relisant, il nous a semblé intéressant de vous faire partager cette expérience.

Nous vous présentons ici, la première partie de cette étude qui s'adresse au corps physique.

Les deux autres volets concernant le corps subtil et les plans supérieurs vous seront proposés dans les prochains numéros . (Note de la Rédaction).

"Le Bienheureux Seigneur dit :
"Tenant droit le corps, la tête et la nuque, sans mouvement,
"(la posture propre à la pratique du RAJA-YOGA)
"la vision tirée vers l'intérieur et fixée entre les sourcils,
"sans regarder alentour,
"conservant le mental calme et libre de toute peur,
"et observant le vœu de BRAHMACHARYA
"tout l'être mental maîtrisé tourné vers le Moi
"il doit se tenir ferme en Yoga se donnant tout entier à Moi
"que l'action inférieure de la conscience
"soit baignée dans la plus haute paix !

BHAGAVAD-GITA
Chapitre VI - versets 13 et 14

L'objet de cette étude est la Posture Assise.

En quelques mots, la BHAGAVAD-GITA dit tout l'essentiel sur la Posture elle-même et sur son retentissement dans l'être. Il s'agit là d'un immense domaine qu'il ne peut être question, ici, de parcourir et délimiter entièrement.

Ce travail ne sera qu'un essai de commentaire sur la posture à partir d'une expérience de pratique quotidienne.

L'objet en sera donc limité et ce ne seront en général que des indications et repères qui vont être donnés, dans la mesure où ils ont été reconnus et éprouvés comme utiles dans une pratique personnelle.

CHAPITRE I

POSTURE ET CORPS PHYSIQUE

"Le contact de la terre
redonne toujours vigueur
au fils de la terre."

SHRI AUROBINDO
(La Vie divine, chap. II)

Il importe d'étudier d'abord la posture du seul point de vue du corps physique. Toute pratique et tout enseignement doivent, dans une première étape, partir de là.

Le travail portera successivement sur :

I — La base ou assise : bassin, jambes et pieds

II — Le buste : lombes, colonne et nuque, — épaules, bras et mains

III — L'enchaînement dans la série des efforts étudiés.

I — LA BASE

1° — L'APLOMB

Dans la position assise, le corps repose de manière égale sur les deux ischions.

Il importe de bien vérifier d'abord ce bon équilibre latéral et, éventuellement, de corriger en douceur, mais fermement, toute tendance à privilégier l'appui sur une fesse et à dégager, même légèrement, l'autre. L'appui sur les deux ischions est parfaitement égal.

Les tendances contraires rebelles seront à corriger patiemment. Elles peuvent provenir de la position des jambes qui sera à étudier, comme il va être vu dans la suite. Elles peuvent provenir de déformations ou arthroses, au niveau du bassin ou de la colonne, dont il importera de tenir compte, avec avis éventuel d'un spécialiste.

Notons dès à présent qu'arriver véritablement à trouver une bonne assise peut demander un travail de longs mois, — et, au moment même de la prise de posture, quelques instants prolongés de lente patience.

2° — LES JAMBES SONT REPLIÉES

Tailleur :

La pratique la plus courante est celle des jambes repliées dans la position dite en "tailleur".

Elle a le grand avantage d'être simple, comprise immédiatement de l'élève et, en général, prise sans véritable difficulté.

Elle permet, en outre, une bonne pratique de la posture.

Telle quelle, dans sa simplicité, elle n'appelle pas de commentaires.

Lotus :

La posture en "lotus" ne sera pas traitée. C'est une posture en soi qui demanderait un travail spécial. On doit noter cependant le très grand intérêt qu'elle présente pour la pratique de la posture assise.

La plupart des BOUDDHA assis sont représentés dans la posture du lotus.

Mais la difficulté éprouvée par les Occidentaux pour prendre cette posture et surtout la tenir aisément et longtemps, ainsi que l'exige une bonne pratique, conduirait à en écarter trop d'élèves, alors que d'autres positions sont également acceptables.

Svastikasana :

"Lorsqu'on a corresctement inséré la plante de chaque pied entre la cuisse et le mollet (opposés), et qu'on est bien assis, le corps droit, c'est ce qu'on appelle "le SVASTIKASANA".
(HATHA-YOGA-PRADIPIKA I 19)

Cette posture est aussi appelée "SUKHASANA", ce qu'on peut traduire "l'asana facile", mais aussi "l'asana où on est bien". A supposer qu'elle soit, telle qu'elle est décrite, véritablement facile pour tous et chacun, pourquoi ne pas concilier facile et agréable, pour ceux qui le sentent ainsi ?

D'autant plus que cet "asana facile" est, d'après le GHERANDA-SAMHITA, l'un des quatre asanas essentiels.

"Suprême dispensateur du bonheur et de la santé (SVASTI), il doit être gardé secret par les yogin. (J'ignore la sanction de cette obligation, mais je me trouve sans crainte, ce travail étant destiné à des oreilles dignes d'écouter).

A noter que SVASTIKA est un signe auspicieux et que la posture symbolise le mouvement de rotation autour d'un centre fixe, c'est-à-dire le bon ordre cosmique. Cela est intéressant à noter pour le travail sur l'énergie, soit polarisée, soit surtout en spirale.

Siddhasana :

L'asana parfait ou asana des siddha 1ère méthode :

"Ayant appliqué fermement la plante de l'un des pieds contre la région périnéale, on doit placer fermement l'autre pied au-dessus de l'organe sexuel."

(HATHA-YOGA-PRADIPIKA I 35)

Cette méthode est celle de MATSYENDRA et des grands Siddha.

2ème méthode :

"Lorsque l'on place la cheville gauche au-dessus de l'organe sexuel, et qu'on dispose par dessus la cheville gauche, l'autre cheville de la même façon, c'est aussi le SIDDHASANA."

(HATHA-YOGA-PRADIPIKA I 36)

Une autre variante est ainsi décrite, non en citation directe, mais en commentaire de SANDILYA, dans le verset 37 de HATHA-YOGA-PRADIPIKA.

"Mais lorsque les deux talons, droit et gauche, réunis et posés l'un sur l'autre, sont appliqués contre la région du

périnée, cela est MUKTASANA, l'asana libre." (organes génitaux découverts).

La citation précise semble être : (SANDILYA-UP III 9) :

"Lorsqu'on presse le fin raphé du scrotum avec la cheville gauche, et (la cheville) gauche avec la cheville droite, cela forme le MUKTASANA."

Pratique personnelle :

A noter que cette pratique est évolutive. Partant naturellement de la position en tailleur, le besoin a été ressenti, peu à peu et naturellement, d'arriver au stade suivant, éprouvé comme bon à l'heure actuelle et appelé sans doute à évoluer vers SIDDHASANA :

Le talon gauche est placé fermement au périnée. Le pied droit est posé au sol, en avant du pied gauche, maléole externe contre le sol.

Il paraît important d'éprouver la tendance naturelle des pieds à se placer plante du pied vers le haut, — puis de prolonger cette tendance naturelle en prenant fermement le pied droit dans les deux mains et en tournant doucement le pied, plante vers le haut. Le travail doit être ferme mais doux, et même agréable. On peut faciliter en massant avec le pouce la plante du pied.

La position des pieds ainsi obtenue tend à faciliter le contact des genoux avec le sol, s'il est joint à un bon mouvement d'écartement et d'ouverture de chaque cuisse (en aucun cas et de manière absolue, on ne doit forcer le genou lui-même en prenant la posture, ni le fatiguer en la tenant. Toute douleur à ce niveau, même légère, est un clignotant rouge).

L'intérêt de cette position réside dans la stabilité et la fermeté de l'assiette, ressentie dans la pression des cuisses et des jambes et, éventuellement, des genoux, sur le sol. On peut, au début de la posture, poser une main sur chaque genou, et pousser doucement vers le sol, sans forcer (sans douleur), en faisant jouer le bassin ainsi qu'il va être dit.

La pression du talon gauche sur le scrotum est ressentie

comme importante. Cette impression est accentuée si la talon droit est posé sur le pied gauche, en SIDDHASANA.

3° — LE BASSIN EST BASCULÉ

Le bassin est basculé base vers l'avant, haut vers le dos. C'est là une condition nécessaire et absolue d'une position correcte dans la posture.

C'est, en même temps, et très généralement, une difficulté sérieuse chez les débutants, pour prendre la posture et la tenir longtemps. Or une bonne pratique de cette posture demande normalement qu'elle soit "tenue" un temps particulièrement long, pour que soit obtenu l'état de parfaite réceptivité qu'elle vise à procurer.

Pour faciliter ce basculement du bassin, quand on prévoit de rester un long temps dans la posture, il est couramment recommandé de s'asseoir sur un coussin dur ou même un petit banc. En zazen, le pratiquant est *"assis au centre du zafu"*.

Dans une pratique personnelle, le besoin a été peu à peu ressenti d'éviter toute interposition entre le sol et le siège, ce qui permet de bien éprouver les effets suivants :

Travail colonne :

1) Tout d'abord, l'effort important et constant, nécessaire pour obtenir une bonne bascule du bassin, entraîne tout un travail de la colonne vertébrale, qui sera d'ailleurs repris par la suite et qui peut se résumer ainsi :

1) bascule du bassin

2) le ventre rentré

3) ouverture naturelle de la cage thoracique

4) rentrée du menton.

A noter simplement, pour le moment, les points "1" et "2", importants pour une bonne assise. La pratique ici décrite est ressentie comme permettant d'amorcer puissamment

(puissance et douceur ne s'excluant aucunement) tout ce travail de la colonne vertébrale, essentiel pour bien prendre la posture.

Contact avec le sol :

2) D'autre part, le contact direct du corps avec le sol, des deux ischions, des fesses et du scrotum est lui-même ressenti comme important. Ce n'est pas par hasard que la BHAGAVAD-GITA dit du yogin :

"Il doit placer ferme son siège dans un endroit pur, ni trop haut, ni trop bas, couvert d'un linge, d'une peau de daim, d'herbe sacrée..."

A défaut de peau de daim ou d'herbe sacrée, il peut être bon de "goutter" le sol de sa maison ou celle de son hôte, ou son tapis, ou sa terre, ou le sable de sa plage.

Uddiyana-Bandha

3) La pratique d'UDDIYANA-BANDHA qui sera décrite au cours de la suite de la prise de postue semble facilitée.

4° — SYNTHÈSE

Ainsi donc est établie l'assise du tronc :

— en aplomb sur les 2 ischions

— jambes repliées et appuyées au sol, cuisses écartées, tension ferme et douce dans chacun des deux membres, du pied retourné à l'aine.

— bassin fermement basculé et ventre rentré.

Le temps de la prise de posture est un temps d'effort, de calme effort, pour faire le travail nécessaire des jambes et du bassin. C'est le temps de la rigueur, continué ensuite par la simple fermeté dans la posture.

Et quand vient le temps de la posture tenue, vient aussi le temps de l'aisance : une assise ferme et puissante, bien établie, sur laquelle peut s'édifier la colonne.

II — BUSTE ET BRAS

1° — Le ventre est rentré

Dans la prise de posture, l'effort musculaire est bien marqué, comme pour la bascule du bassin. Dans la tenue de posture, ne subsistera qu'une simple fermeté à ce niveau.

L'effort s'exerce essentiellement sur les grands droits, de bas en haut, du pubis à la région du nombril. Dans une pratique plus poussée, il s'exerce secondairement sur les transverses, afin de parfaire l'effet décrit plus loin, en lien avec l'inspiration qui suivra cet effort musculaire de rentrée du ventre.

Un bon travail des abdominaux, pratiqué avec force et douceur, comme un mouvement de massage du ventre du bas en haut, provoque une détente et comme un "étalement" des lombes, ressenti comme agréable.

A noter que cette rentrée du ventre a déjà été amorcée par le mouvement de bascule du bassin et qu'elle amorce elle-même le mouvement suivant d'érection de la colonne vertébrale.

2° — Le dos est droit

La bascule du bassin puis la rentrée du ventre amorcent naturellement le mouvement suivant d'érection de la colonne dorsale. Celui qui enchaîne bien la série des mouvements se sent "grandir".

Il convient de bien prendre conscience, à ce moment, du mouvement naturel de la colonne pour s'ériger ainsi et, en bonne concentration, de le visualiser.

3° — **Les épaules sont basses** et portées en arrière.

Si, pour cela, un effort conscient peut être nécessaire lors de la prise de posture, la position est ensuite naturelle, sans contraction.

Il y a ouverture de la cage thoracique.

Le tout est complété et amplifié par le mouvement qui suit.

4° — La nuque est droite

La nuque est droite dans la suite du dos tenu droit.

Pour cela, le menton est rentré, en JALANDHARA.

La tête est tenue droite, en bon aplomb sur la colonne cervicale.

Il est dit en zazen qu'*"on pousse le ciel avec la tête"*.

5° — **Les bras** se placent en position naturelle. L'essentiel est dans le naturel de la position. Et il faut noter que la position ressentie comme naturelle peut changer d'un temps sur l'autre, et même dans un seul temps de travail ou de méditation. Il suffit d'être simplement attentif à la demande de son corps.

1) Les poignets peuvent être posés sur les genoux.

Les mains sont alors paumes tournées vers le haut. Il y a un mouvement d'extension des doigts à la prise de posture, puis maintien en ouverture naturelle, ou prise d'un MUDRA précis.

Les mains peuvent également tomber simplement vers le sol, paumes tournées vers la terre (nous verrons plus loin que c'est la position de la main droite du BOUDDHA ASKHOBHYA, en BHUMISPASSA MUDRA : prise de la Terre à témoin).

2) Les mains peuvent aussi être posées en avant du corps sur les talons.

Elles peuvent l'être simplement, de façon naturelle.

Elles peuvent être en DHYANA MUDRA, en posture de méditation.

Elles peuvent être doigts enlacés, pouces et index en MUDRA, pour un travail précis de PRANAYAMA.

Mais, dans ces deux derniers cas on ressent la nécessité d'une rigueur accrue pour prendre et maintenir la posture.

III – L'ENCHAINEMENT

Il importe maintenant, en récapitulant le travail successif de chacune des parties des chaînes osseuse et musculaire et en saisissant l'enchaînement de chacun des mouvements décrits, d'entrer dans le sens du travail de la prise de posture et de l'installation dans la posture elle-même, au seul niveau physique.

Dans sa puissante sobriété, la BAGHAVAD-GITA dit :

"Tenant droits le corps, la tête et la nuque, sans mouvement (la posture propre à la pratique du RAJA-YOGA)...

Tout est dit dans ces quelques mots. essayons toutefois d'analyser.

Une base solide a été établie.

Une tension (extension) est ressentie, du pied retourné, à l'aine, qui se communique au bassin, lequel opère fermement sa bascule.

La rentrée du ventre s'amorce et se poursuit du bas en haut, "étalant" les lombes vers l'arrière.

Et, dans la suite naturelle du mouvement, la colonne dorsale s'érige, en tension vers le haut.

Les épaules s'effacent et la poitrine s'ouvre.

La nuque s'érige à son tour et la tête se pose naturellement et fermement. Les bras tombent naturellement en détente.

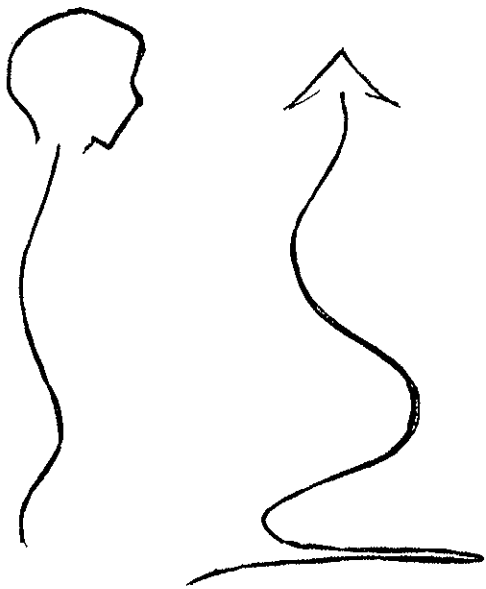
On peut donc schématiser ainsi la prise de posture et ses temps successifs.

1) partant d'une assise ferme et stable, bassin basculé,

2) rentrer le ventre,

3) ériger le buste,

4) rectifier la nuque,
épaules et bras tombant
naturellement.



On remarque alors qu'à chaque temps correspond un travail différent et une poussée de sens inverse sur la colonne vertébrale, soit :

1) travail du bas du bassin d'arrière en avant,

2) travail de la colonne d'avant en arriére,

3) poussée au creux des omoplates vers l'avant,

4) retrait de la nuque vers l'arrière.

Tout ce travail, réalisé avec douceur et fermeté à travers chacun des temps successifs, produit comme un développement de tout le corps, du bassin à la nuque, sur laquelle, en final, vient se poser la tête, couronnant l'édifice.

Le mouvement du corps qui se dresse ainsi évoque le mouvement d'un serpent qui se dresse.

Et c'est ainsi qu'est recommandée, pour acquérir la fermeté dans la posture, la méditation sur ANANTA, le grand Serpent qui, selon la mythologie hindoue, soutient la terre.

Une fois en position, le buste bien érigé sur une base ferme, la posture sera longtemps tenue. Le corps aura tendance à s'écarter de la position fixée, notamment vers l'arrière, dans les débuts. Il peut être alors de bonne pratique, de laisser le buste aller vers l'avant, en gardant le bassin basculé, la nuque et les épaules décontractées, dans une position "d'humilité", — puis de se redresser lentement de bas en haut, en édifiant le buste, tête droite et bien posée, dans la posture.

Peu à peu, tout le corps se place, dans la fermeté de la posture et, dans le temps, découvre de lui-même l'aisance.

Contrairement à ce qui est dit parfois, le corps n'est pas alors oublié mais, au contraire, il se trouve prêt à participer activement, à son niveau, à tout l'élan qui naît de la posture.

CHAPITRE II

POSTURE ET RESPIRATION

S'il est nécessaire de décrire, ou d'enseigner, dans un premier temps, la posture physique en elle-même, le moment vient ensuite de lier sa pratique à la respiration.

HATHA-YOGA-PRADIPIKA cite à ce sujet la GHERANDA-SAMHITA et montre ainsi toute l'importance du lien existant entre la posture et le travail du souffle (en l'occurrence, il s'agit plus précisément de SVASTIKASANA, décrit plus haut) :

"Par cette méthode, le yogin doit pratiquer la maîtrise du souffle, s'il est sage. La maladie ne peut envahir son corps, et la maîtrise du souffle est atteinte. Ceci est nommé ainsi SUKHASANA, destructeur de tous les maux. Le SVASTIKA-SANA, suprême dispensateur du bonheur et de la santé, doit être gardé secret par les yogin." (HATHA-YOGA-PRADIPIKA, p. 95).

Pour nous, Occidentaux, "secret" peut correspondre à la gravité et au sérieux nécessaires pour étudier et enseigner l'asana, et, ici, bien souligner l'importance du travail sur le souffle que nous abordons maintenant.

Notons au préalable que, comme toute posture, et plus encore peut-être la posture assise est abordée dans un état de calme, en respiration égale, satvique. Un corps dynamisé aura à s'apaiser. Un corps las ou ensommeillé aura à s'énergétiser. Mais il suffit d'être averti de ces dispositions nécessaires : par le corps, d'elle-même, la posture amène à l'équilibre. Le corps le sait ou va l'apprendre : de lui-même il va y tendre.

Nous étudierons successivement :

I — L'expiration et l'apnée à vide

II — L'inspiration et l'apnée à plein

III — L'alternance entre les temps respiratoires

IV — Les BANDHA

I — EXPIRATION

Le temps premier est l'expiration.

Pour la prise de posture, ainsi qu'on l'a vu plus haut, il y a bascule du bassin et rétraction du ventre de bas en haut, provoquant une détente et comme un "étalement" des lombes. L'effort musculaire est bien marqué, voire assez puissant, mais dans un mouvement doux, sans contraction excessive.

Cela est important à noter, parce que l'expiration se produit alors presque naturellement. Elle n'est pas fortement provoquée ni forcée. Mais elle accompagne le mouvement musculaire et se trouve accompagnée par lui, avec une douce fermeté.

Pendant le maintien de la posture, chaque expiration se fait de même, mais avec de plus en plus de douceur, et de plus en plus de subtilité. La conscience de l'effort musculaire tend à s'effacer peu à peu, sauf à y revenir de temps à autre, en flash, pour rectifier, si nécessaire, la position. Le tonus musculaire abdominal et lombaire se maintient alors de lui-même, avec, à ce niveau, un sentiment de rigueur nécessaire, lié au temps expiratoire.

Le tout est prolongé par un temps d'apnée. Ce temps est observé et marqué. Il permet de bien sentir et conscientiser l'effort de rigueur, laquelle, désormais acquise, sera naturellement gardée dans le temps suivant.

II — INSPIRATION

Le deuxième temps est l'inspiration.

Celle-ci, après le temps intermédiaire d'apnée, se fait naturellement. Elle est éprouvée comme bonne et procure un sentiment d'aisance.

Dans notre pratique personnelle, elle est liée à une détente de toute la colonne vertébrale, du bas en haut, du coccyx aux cervicales et aux épaules.

La colonne se redresse naturellement, le corps semble se grandir et s'ériger, la nuque devient droite et la tête se pose — la poitrine est ouverte.

Mais, si, pour la clarté de l'exposé, il a été nécessaire de décrire l'ensemble du mouvement inspiratoire, il faut noter que, dès le début de cette inspiration, le tonus musculaire abdominal et lombaire est maintenu.

L'inspiration se fait **"ventre rentré".**

L'aisance n'est pleinement ressentie que si la rigueur reste observée. Mais c'est une rigueur dans l'aisance. Il n'y faut qu'une douce fermeté.

Un léger temps d'apnée, est ensuite marqué, qui permet de bien sentir et conscientiser le sentiment d'aisance, de calme et de force, qui déjà s'établit, et va se conserver et s'amplifier pendant toute la tenue de la posture.

III — L'ALTERNANCE DES TEMPS RESPIRATOIRES

L'alternance des temps respiratoires s'établit naturellement.

La volonté intervient au début, sans excès, mais nettement pour provoquer l'effort musculaire et maintenir le tonus nécessaire :

— expiration : retrait du ventre et bascule du bassin.

— inspiration : maintien du tonus, redressement de la colonne et ouverture de la cage thoracique.

Puis la volonté s'efface peu à peu pour laisser place aux simples sensations liées à chaque temps de la respiration :

— expiration : fermeté musculaire, au niveau du ventre et du bassin.

— inspiration : détente et érection de la colonne, ouverture.

Puis s'installent et dominent peu à peu les sentiments liés à ces sensations :

— expiration : rigueur renouvelée à chaque expiration.

— inspiration : aisance renouvelée et accrue à chaque inspiration.

Enfin, s'atténue la conscience même de la respiration, qui tend à devenir satvique. L'alternance s'estompe. Aisance et rigueur sont désormais liées et ne font qu'un.

IV — POSTURE ASSISE ET BANDHA

Il s'agit là d'une suite logique à l'étude de "posture assise et respiration" puisque la pratique des BANDHA est liée normalement aux temps respiratoires, et principalement et dans un premier temps à l'expiration.

La pratique des BANDHA n'est pas nécessaire en elle-même dans la posture assise, mais elle aide fortement à bien prendre la posture, puis à la tenir.

Régulièrement observée, elle devient naturelle et, presque inconsciente, devient partie intégrante de la posture.

1°) Jalandhara Bandha

Cela est évident de JALANDHARA-BANDHA :

Notre exposé n'a fait que rejoindre ce qui est dit dans HATHA-YOGA-PRADIPIKA :

"Contracter la gorge et presser le menton fermement contre la poitrine : ce BANDHA appelé JALANDHARA détruit la vieillesse et la mort". (Chap. III - 70).

Le BANDHA est pratiqué dès la première expiration, plutôt en fin d'expiration. Il peut être légèrement accentué dans l'apnée qui suit.

Il est maintenu, avec une douce fermeté, pendant l'inspiration, et permet alors d'allonger la nuque et bien poser la tête.

Le geste commandé par ce BANDHA et la position de la tête qui en résulte sont nécessaires pour une bonne pratique de la posture assise.

2°) Uddiyana-Bandha

Ce BANDHA est généralement pratiqué dans une position tout à fait différente de celle de la posture assise. cependant, voyons deux définitions données par HATHA-YOGA-PRADIPIKA :

"On doit tirer vers soi et presser vers l'arrière contre la colonne vertébrale la portion du ventre située au-dessus du nombril. Cet UDDIYANA-BANDHA est comme un lion vainqueur de l'éléphant de la mort.")Chap. III - 57)

et :

"La région au-dessus et au-dessous du nombril doit être tirée vers l'arrière avec force. Il n'y a pas de doute que celui qui pratique cela conquiert la mort."

On retrouve, surtout dans la seconde citation, la rétraction du ventre décrite plus haut.

La pratique du BANDHA lui-même demande un effort musculaire puissant et volontaire. On peut le faire à la prise de posture. Mais, dans notre pratique personnelle, nous retenons plutôt en quelque sorte l'esprit du mouvement : "...tirée vers l'arrière..." Il arrive toutefois que le corps demande ce puissant effort pour bien prendre la posture.

3°) Mula-Bandha

"Pressant le périnée avec le talon, on doit contracter l'anus, et aspirer l'APANA vers le haut, c'est ce qu'on appelle le MULA-BANDHA.

"Ou encore, on doit forcer le souffle descendant, APANA, à prendre une course ascendante, par une contraction (de la base du corps). C'est ce que les YOGIN appellent ligature de la base du corps (MULA-BANDHA)." (HATHA-YOGA-PRADIPIKA chap. III 61-62).

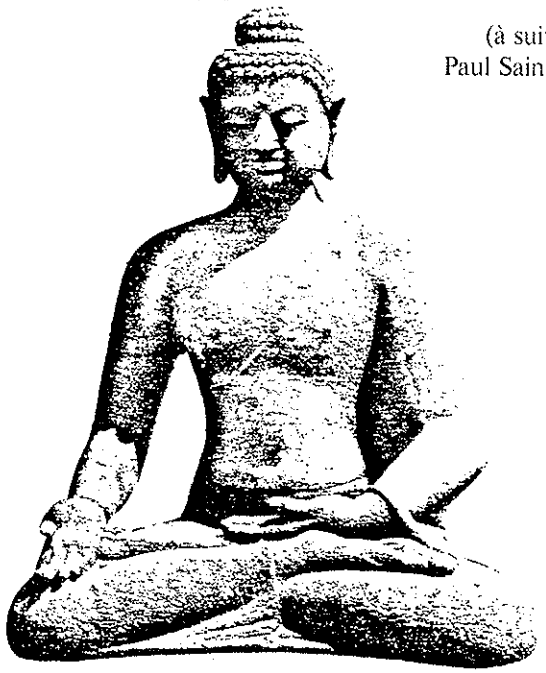
Dans notre pratique personnelle, il ne paraît nullement nécessaire de lier la pratique de la posture assise à celle de ce

MULA BANDHA, puissant et mystérieux puisq'il peut mener à l'écoute de NADA, le son primordial et à l'éveil de KUNDALINI. Mais notons toutefois qu'il y a là une voie d'aboutissement de la pratique de la posture assise.

Plus immédiatement et simplement, nous observons que le doux, subtil et puissant travail demandé par MULA-BANDHA, lié à une expiration profonde puis à une paisible apnée peut contribuer à une prise de posture parfaite et rapide, sinon immédiate. Encore faut-il qu'alors, "ce jour-là", le corps soit prêt à le vivre.

Tout ce qui vient d'être dit sur les BANDHA est résumé ainsi dans HATHA-YOGA-PRADIPIKA (chap. I - 42) :

"Si seulement le SIDDHASANA est maîtrisé et fermement établi, sans effort, de lui-même apparaît le stade de suspension des fonctions de l'esprit, et les trois ligatures (BANDHA) s'effectuent sans difficulté, spontanément."



(à suivre)
Paul Saint-Pierre.