



Les Chroniques de Chantal #7

SEMAINE 4 MAI 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : pas d'utilisation via les réseaux sociaux – merci**

PRATIQUE ASSISE

Notre rendez-vous : tous les matins de 7 H 00 à 8 H 00 pour une heure d'assise soit celle que je vous ai déjà proposée en cours – annapana sati – (pratique enseignée par SRI GOENKA lors des sessions VIPASSANA) soit votre technique personnelle si vous en avez une .

Cette semaine je vais vous parler de **LA POSTURE ASSISE ET LÂCHER PRISE** , ceci viendra compléter sous un autre angle le sujet exposé dans la chronique précédente. En effet il faut bien connaître les textes de base à ce sujet qui expliquent le pourquoi et le comment des postures – asanas – les textes les plus anciens en fait ne présentent que peu de postures, parfois seulement deux, la posture assise et la posture sur la tête, toutes les autres étant - sous-entendu - parfaitement connues et pratiquées sans difficulté.

Chacun aura remarqué à travers sa propre expérience que deux positions seront déterminantes à la compréhension du travail postural : la position assise et la position debout, l'une par la durée à tenir les jambes croisées , l'autre par l'installation de la verticalité , les deux sans raideur et sans contraction, je devrais dire sans contracture (même des mâchoires !!!),

ASSISE – S'ASSEOIR -

D'emblée les « yoga sutras de Patanjali » nous donne la mesure et l'orientation de toute la pratique de yoga

Chap. 2 verset 46 « **STHÎRASUKHAM âsanam** »

Sthîra signifiant fermeté, tonicité, vigilance , racine sanskrite sthit= se tenir

Sukha signifiant détente, aisance, lâcher prise

On traduit généralement ce verset par « une posture stable et agréable »

Donc c'est un fait que la posture, maintenue, doit être installée de façon stable et confortable

Mais tout de suite après vient le sutra (verset) 47 qui précise que c'est par le relâchement de l'effort et la méditation sur l'infini que la posture est placée

En sanskrit « **prayat nashaitilyanantasamâ pattibhyam** »

Et en plus le verset 48 donne une précision d'importance qui fait bien comprendre la recherche de l'unité, l'intégration harmonieuse des différents plans de notre personnalité (livre de A. Daniélou – Yoga – Méthode de réintégration)

En **sanskrit** « **tato dvandvanabhidhatah** » ce qui signifie que l'on cesse d'être concerné par les paires d'opposés (dualité)

C'est donc par un effacement de tension musculaire ou mentale, une ouverture à l'espace infini, à tout le moins à une détente et à un ressenti pacifié que la posture sera non pas « prise » mais « réalisée » c a d intégrée
« dvandva » désigne la notion de paire d'opposés, cela peut être chaud/froid, jour/nuit, mais aussi les incertitudes, les dilemmes,
« ananda » signifie joie, béatitude
« asana » traduit par posture, mais donne les mots assise, assiette, aise et aisance
la racine sanskrite « AS » désigne autant la posture que l'on « prend » ou plutôt dans laquelle on s'installe en se tenant à quelque chose que ce sur quoi l'on se tient – par exemple dans les rituels cela désignera le trône des divinités, sachant que dans certaines pratiques de yoga c'est par une identification à une divinité que le yogi recherche sa part de « divin ».
Cette notion d'aisance ne peut être ressentie que parce que la position est sans tension et en état d'équilibre – comme je l'avais déjà dit « équilibre » se traduit par « *equilibrus* » c a d libre de tous côtés.

L'immobilité corporelle sera la première des conséquences de cette stabilité et de cette aisance. Ainsi le lien entre la position assise et la concentration – capacité mentale à se rassembler devient évident (on peut observer un enfant plonger dans l'imaginaire de son jeu).

Le yoga est ainsi une médiation corporelle avec une grande inventivité et donc une diversité qui permet à chacun de découvrir ses forces et ses faiblesses.

La position assise même si elle n'est pas parfaite produit un ralentissement de l'excitation émotionnelle dans un premier temps, puis ensuite selon chacun touche le domaine mental, celui des pensées (précision de Nil – ne pas confondre ses émotions avec ses sentiments et ses sentiments avec ses pensées-)

Ainsi les postures d'assise sont spécifiquement des postures de durée, de l'installation dans une durée de temps ; c'est bien sur un temps subjectif puisqu'il ne concerne qu'un temps personnel qui vaut pour vous et non pour quelqu'un d'autre.

D'ailleurs le temps qui s'écoule pendant l'assise n'est pas perçu comme homogène parce que toutes ces parties ne sont pas d'égales valeur (perception modifiée par l'apparition de douleurs, suspension de souffle – le temps ne semble plus exister, temps suspendu, perte de la notion du temps qui passe) puis retour à une perception de soi et/ou de l'environnement, ce qui provoque une alternance (le temps qui n'en finit pas, qui s'écoule lentement, trop lentement surtout si une douleur survient et s'installe lancinante par ex. dans les genoux, la nuque ou ailleurs dans le corps ; comme des nœuds).

La position assise juste était une des conditions importantes de l'avancée dans la vie intérieure et était signalée en tant que telle dans toutes les traditions religieuses.

L'ascèse ne peut se définir que par l'accès, l'acquisition, à la liberté intérieure.

L'art de s'asseoir est l'art par excellence du yogi car cela **autorise le plein accomplissement du pranayama** ; position érigée , sans tension, de la colonne vertébrale, ce qui permet le complet déploiement de la cage thoracique et le jeu complexe du diaphragme et des muscles intercostaux inspireurs et expirateurs .

Dans nos existences quotidiennes, il faut donc continuer d'apprendre et de perfectionner cet art :

« SAVOIR SE TENIR DEBOUT ET APPRENDRE A S'ASSEOIR »

LACHER PRISE

CONDITIONS DU LÂCHER PRISE QUI PREDISPOSE A L'ETAT DE MEDITATION – Y. MILLERAND

Dans l'Upanishad du passeur – énumération des six vertus :

1 – la paix du cœur : nulle émotion négative (rancœur, avidité, impatience, doute ou peur)

2 – maîtrise de soi : position juste du corps

3 – arrêt des vains désirs : c'est l'imagination au repos

4 – la patience : apaisement de tout le système nerveux

5 – concentration mentale : se concentrer sur un objet, sur le souffle de la respiration, sur son bien être

6 – confiance : c'est la sœur cadette de la FOI ; c'est se fier à ..., c'est se faire confiance à soi-même ; c'est le domaine des sentiments et non de l'intellect.

EN CONCLUSION

Je vous rappelle selon les textes traitant du yoga en particulier les yoga sutras de Patanjali, la pratique du yoga regroupe un ensemble de huit membres comme les membres d'une même famille mais chacun ayant sa spécificité :

- **yama** – abstinences en tant qu'émancipation, contrôle/maîtrise de soi
- **nyama** – observances en tant qu'accès – soulignons la dynamique du changement qui doit s'opérer au niveau des comportements -, pensées de « retenue »
- asana- postures,
- pranayama – exercices respiratoires, souffle conscient, maîtrise de l'énergie vitale du souffle
- pratyâhâra – retrait des sens, en tant que retiré des stimuli dont les organes des sens sont nos moyens de perception – comme un « switch off » , maîtrise des organes des sens
- dharana - concentration, maîtrise de l'esprit par concentration en un point ou un objet (ekâgrata)
- dhyana – installation d'un état de méditation, contemplation
- samadhi - état de méditation , survient de façon non volontaire c a d quand toutes les autres conditions qui les précèdent ont été établies , immersion dans le divin, pour S. Satyananda c'est le processus de plongée dans les couches profondes du mental pour atteindre à l'identification avec la conscience pure – **état « au-delà des mots » - enstase**

Pour d'autres textes comme la Gheranda samita ou la Bhagavad Gita « asana = posture assise requise pour la méditation », seules parfois une dizaine d'autres postures sont citées comme postures de travail. Il faut bien réaliser que toutes les postures qui constituent notre pratique n'ont qu'un seul but c'est de nous amener à l'aisance de la posture assise. Cet entraînement joue aussi sur un autre registre c'est de nous donner la force nécessaire à notre propre transformation. **La voie du yoga est une voie d'accélération de l'évolution humaine. Il ne faut pas oublier ce point de vue .**

Je citerais enfin cette phrase de P. Tomatis à propos du prânâyâma :

« en tant que membre d'un ensemble, « le » prânâyâma est ce remarquable passage d'une respiration profonde à la manifestation du souffle conscient et rythmé à travers celui qui l'expérimente. Le pratiquant ne respire plus, il est respiré ; mieux encore, Cela respire en lui. Il n'est plus un consommateur d'oxygène et de prâna : s'émancipant d'une attitude consistant à prendre au maximum, il se rend disponible pour recevoir, avec l'inspiration, **par un acte d'abandon posé sur l'expiration**, une part de l'Essentiel, ce souffle de l'Esprit.

PRATIQUE POSTURALE

Le travail que je vais vous proposer se fera selon 2 axes :

- 1- exercice et posture pour le placer du bassin et du socle assis : bassin, hanches jambes, genoux chevilles et C.V. muscles érecteurs spinaux
- 2 - approche du lâcher prise qui se fera par une attention constante à l'effort juste – dosage – et au maintien dans la durée de la posture

Pawanmukta 1 –livre Nil – gymnastique évolutive exercice n° 86 page 249

départ en accroupi – talons calés si nécessaire – mains glissées sous la plante des pieds , les bras sont placés entre les genoux qui sont écartés, toute l'exercice se fait sans que les mains lâchent les pieds : **sur expir** les 2 jambes se tendent , tête vers cheville et bassin vers le haut, **sur inspir** revenir en accroupi les coudes venant se placer sur la face interne des genoux , accentuer l'ouverture des cuisses à la force des bras , cage thoracique vers l'avant ,le dos reste étiré , cou en recul , menton abaissé ,2 épaules basses – série de 10 ou plus –

Pawanmukta 2 – départ dressé sur les 2 genoux, sur inspir replier 1 jambe et tenir le pied à 2 mains, maintenir le pied le plus près possible du fessier sans cambrer ; tenir la position 20 respirations – sangler le ventre et laisser s'étirer le devant de la cuisse - repos soit assis sur talon soit sur le dos avant de faire de l'autre côté

Posture demi grenouille en fente latérale : se placer en accroupi avec 1 jambe repliée, genou au sol (genou/pied dans le même axe, pour placer le genou au sol il faut que le pied soit orteils posés sur le sol), l'autre jambe sera tendue de côté et en ouverture c a d le pied basculé vers l'extérieur – **le détail très important pour placer la position est d'avoir les 2 hanches à même hauteur** – parfois cela n'est pas possible justement à cause de l'ouverture /souplesse possible des hanches, du périnée , des genoux et parfois même par le soutien des orteils ; alors il faut aménager en plaçant une cale sous le genou s'il ne peut atteindre le sol (livre, safu, coussin etc..) ; une fois la position des jambes installée – toujours sans cambrer - redresser le buste et poser le dos des mains sur les genoux – rester , rester , rester et respirer en restant détendu



pârsva pâda prasârana ùrvâsana (RFY 4/42)
Posture des Cuisses, pieds écartés latéralement
Posture de la Fente latérale

Posture du guetteur face au sol et en appui sur les avant bras, les mains doivent avoir le même écartement que les épaules et être à plat sur le sol ; les 2 jambes seront vers l'arrière tendues et maintenues au dessus du sol et **attention vous viendrez placer les 2 pieds sur leur bord interne** , les talons viendront côte à côte au sol (comme une queue de sirène) – toujours sans cambrer et sans laisser tomber la tête- pour cela au départ placez vous les pieds en appui sur les orteils mais **un peu écartés** , - rester, rester et respirer

Posture de la tortue – KURMA asana – départ assis avec les 2 jambes écartées et tendues à l'aide des mains se pencher vers l'avant et venir placer la poitrine au sol entre les jambes étirer autant le devant du corps , sous les côtes que le dos, puis si vous pouvez, glisser les 2 bras sous les jambes et poser le front au sol – placer la posture avec la détente de tout le corps et de longues expirations

Posture de la charrue – Halasana - variante avec les 2 jambes écartées pieds posés au sol en arrière de la tête – position départ allongé sur le dos et 2 jambes levées à la verticale, bien redresser tout le corps puis lentement abaisser les jambes , ne pas laisser le corps se tasser et donc respirer régulièrement, les mains peuvent soutenir le dos ou bras posés au sol

PRANAYAMA

Pratique de **bramari pranayama – le bourdonnement de l'abeille**

Position assise jambes croisées , dos redressé, sur expiration imiter le bourdonnement de l'abeille en se bouchant les oreilles avec les index , pour la nouvelle inspiration poser les mains sur les genoux , pendant l'expiration observer les ondes sonores dans toute la boîte crânienne ; au moins 25 respirations combinées ainsi puis ensuite rester sans bouger et continuer d'observer les vibrations sonores persistantes dans la tête – respirer calmement et sans effort – **je dirais même laisser faire la respiration en vous .**



TEXTE A LIRE ET A RELIRE

**Avec ce texte je vous fais partager mes « références » et mes « préférences »
Ici, EPICURE « Le Bonheur »**

Epicure à Ménécée, salut.

Même jeune, on ne doit pas hésiter à philosopher. Ni, même au seuil de la vieillesse, se fatiguer de l'exercice philosophique. Il n'est jamais trop tôt, ni trop tard pour l'assainissement de l'âme. Tel, qui dit que l'heure de philosopher n'est pas venue ou qu'elle est déjà passée, ressemble à qui dirait que pour le bonheur, l'heure n'est pas venue ou qu'elle n'est plus. Sont donc appelés à philosopher le jeune comme le vieux. Le second pour que, vieillissant, il reste jeune en biens par esprit de gratitude à l'égard du passé. Le premier pour que jeune, il soit aussi ancien par sang-froid à l'égard de l'avenir. En Définitive, on doit donc se préoccuper de ce qui crée le bonheur, s'il est vrai qu'avec lui nous possédons tout, et que sans lui nous faisons tout pour l'obtenir. Ces conceptions, dont je t'ai constamment entretenu, garde-les en tête. Ne les perds pas de vue quand tu agis, en connaissant clairement quels sont les principes de base du bien vivre

Epicure, Lettre à Ménécée