



Le Feuillet n°8

Edito

Après quelques péripéties et une remise en forme, voici la huitième édition du feuillet.

L'équipe rédactionnelle espère que la nouvelle présentation vous plaira... ainsi que son contenu.

Lors des dernières assemblées générales, Annie LE PETIT MOUNES, enseignante de yoga et praticienne ayurvédique est venue de son pays nantais pour un cycle de trois conférences. Dans ce numéro, vous pourrez en lire la première partie portant sur son expérience personnelle de guérison d'un épisode de sciatique paralysante, en particulier par la pratique de yoga.

La 2ème partie s'est déroulée en 2 exposés sur les bases de l'Ayurveda puis sur la diététique ayurvédique. Elle sera présentée dans le numéro suivant.

Vous pourrez aussi découvrir une conférence de Geeta IYENGAR portant sur la place primordiale des postures « debout » dans les cours « débutant ». Cet éclaircissement sur l'intérêt de ces asanas est important quel que soit son niveau de pratique

Le prochain stage organisé par ATOURY est prévu le week-end des 15 et 16 juin 2013 avec pour enseignante Lydie DRIVIERE.

Les tourangeaux ont déjà la chance d'être enseigné toute l'année par ce professeur confirmé. A cette occasion, ils pourront pratiquer dans des conditions différentes car en dehors du centre de Tours nord, sur des sessions plus longues et pendant 2 jours consécutifs. Les pratiquants extérieurs connaissent, pour la plupart, Lydie soit comme professeur pour devenir enseignant de yoga, soit comme traductrice lors des précédents stages « anglophones », soit à l'occasion de stage dans leurs associations respectives.

Nous espérons vous y retrouver nombreux dans l'ambiance chaleureuse que nous tenons à conserver au fil des rencontres.

Bonne lecture à toutes et à tous !
Jean-Paul Claudel, Président d'ATOURY

Sommaire

ॐ Conférence :
Je me lève – Je marche
Annie le Petit-Mounès

ॐ Entretien :
Pourquoi les débutants
commencent-ils
par les postures debout ?
Geeta Iyengar

ॐ Stage :
Printemps 2013 avec
Lydie Drivière



Annie Le PETIT-MOUNES,
Professeure de yoga Iyengar et thérapeute
Ayurvédique nous a livré son témoignage
lors de l'Assemblée Générale d'ATOURY en
2011. En voici un résumé.

Je me lève – Je marche

« SE REMUSCLER, TONIFIER, SENTIR, RESENTIR,
OBSERVER... RETROUVER FORME ET
ENERGIE QUI CIRCULENT DANS MON CORPS. »

« Je sais que je suis responsable, depuis ma naissance et par mes choix, de ma vie, de ma santé et aussi de ma maladie qui en est une réponse. Ces choix ont joué un rôle (conscient ou inconscient) dans le corps que j'ai créé : je me suis inventée et en le faisant, j'ai emmené mon corps avec moi. Alors je me suis dit que si j'ai en moi le pouvoir de me rendre malade, j'ai aussi le pouvoir de me guérir en devenant « acteur », autrement.

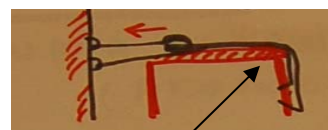
En fait, c'est ma réaction face à des éléments extérieurs qui a provoqué ma sciatique paralysante. A partir de ce constat, je me suis éduquée à un autre fonctionnement pour réinventer mon corps.

J'ai appris que mon corps est un processus holistique et dynamique, qu'il est vivant, perpétuellement changeant, adaptable, multitâche. C'est un flot d'énergie rassemblant des milliers de modifications chimiques au niveau cellulaire. Par exemple, je vais créer de nouveaux réseaux neuronaux lorsque je vais étudier l'ayurvéda, le yoga ou tout autre nouvelle compétence et ainsi, créer une activité cérébrale spécifique.

Tous mes changements d'humeur vont modifier l'activité chimique de mes cellules comme ma pratique du yoga, la façon de me nourrir ou mon niveau de stress. Ceux-ci influent sur mon métabolisme, mon équilibre électrolytique, mon système immunitaire... là est tout le miracle de la connexion entre mon cerveau et mon corps.

« là où va la conscience, va l'énergie »

Ardha Uttasana
(avec le banc)

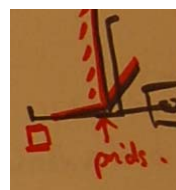


Légère torsion

Parsva Pavanmuktasana
(avec le tabouret)



Supta Padangustasana
(contre un angle de mur)



En observant mes habitudes et mes comportements répétitifs, je voyais que j'avais renoncé à la possibilité de changer, de choisir, de trouver une alternative.

Je n'avais pas prêté attention à ce qui se passait réellement à l'intérieur de moi. (par intérêts personnels, par peur, par angoisse, par habitude, par culpabilité, par préjugés...la liste est longue).

Je réalisais, alors, que ce qui dirigeait ma vie quotidienne était mon égo, mon « je », ma personnalité, mon pire ennemi du changement, si envahissant et si subtil à la fois.

A cause ou plutôt grâce à l'immobilité dans laquelle je me trouvais de part cette sciatique paralysante pendant ces trois mois et demi de repos complet, **j'ai pu commencer à soulever le voile de ce « je » pour y trouver mon « moi » réel au plus profond de mon âme.**

Oui, la liberté par rapport à la maladie existe : il faut amener la conscience à prendre en charge la maladie. Ainsi, la conscience des cellules va se développer et le processus de guérison s'accélérer.

Complètement alitée, j'ai développé la respiration profonde et la qualité de détente (plénitude sur l'inspiration et abandon sur l'expiration). Chaque jour, les exercices de pranayama, de relaxation, de concentration, de méditation m'accompagnaient. Ils étaient très utiles, modifiaient et augmentaient mon état de conscience, ce qui me faisait passer de la vie à l'existence, du paraître à être, de la conscience floue à la conscience plus claire.

En immobilisation prolongée, j'effectuais des mouvements en isotonie (contracter/relâcher successivement les muscles des différentes régions de mon corps, sans bouger : ces exercices permettent d'entretenir la musculature) ainsi que des micro-mouvements en mobilisant toutes les articulations.

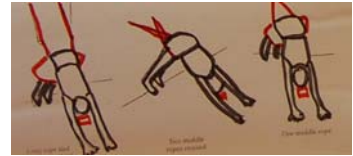
Je visualisais une séance de yoga en venant habiter mon corps par ma conscience qui essayait de ressentir le mouvement interne du corps correspondant à la posture, même si extérieurement, le corps physique ne bougeait pas.

Quand je visualisais une posture en statique, je pouvais appliquer la pratique du yoga de l'énergie, en laissant la conscience suivre le trajet du souffle.
« là où va la conscience, va l'énergie ».

Ainsi, alitée, j'ai pu au moins faire des séances qui ont éveillé le corps énergétique et qui par effets secondaires allaient agir sur le corps physique.

Puis pratique du yoga thérapeutique (voir schémas)

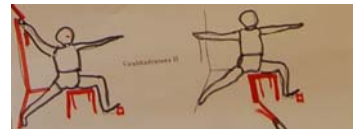
Adho Mukha Svanasana
(dans les cordes)



Utthita Trikonasana
(dans les cordes)



Virabhadrasana II
(dans les cordes)



Utthita Parsvakonasana
(dans les cordes)



Utkatasana
(dans les cordes)



Adho Mukha Dandasana
(dans les cordes)



Pour conclure, je voudrais rendre hommage à Gurudji et Geeta qui sont pour moi une source d'inspiration et des modèles.

Grâce à ces maîtres et d'autres professeurs qui leur sont proches, j'ai commencé à apprendre mais ce savoir n'a pas de fin.

Par le yoga, on cultive le corps, le mental et l'âme, une prise de conscience plus profonde qui devient le facteur d'équilibre pour ce corps et ce mental.

Les asanas et le Pranayama sont très utiles au bon fonctionnement du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs.

Le cerveau est le siège du raisonnement, de la mémoire, de la perception, de la direction ; il contrôle les mouvements volontaires et involontaires de notre corps.

Corps et cerveau agissent sans cesse l'un sur l'autre.

Confrontés à l'agitation de la vie et soumis à une tension continue, un cerveau fatigué affecte tout le système, créant tension, anxiété, inquiétude, peur...

Le yoga est préventif mais aussi curatif : les asanas peuvent aider à corriger les faux mouvements musculaires, libérer des pressions (lombaires par ex.) et des tensions et donnent à tout le système vitesse, élasticité, force, endurance, coordination... Ils procurent énergie et défatiguent, augmentent l'amplitude des mouvements.

N'oublions pas que dans notre pratique de yoga, Yama (la discipline sociale)-Nyama (la discipline personnelle) sont indissociables des asanas et du pranayama et qu'à travers cet Art nous entreprenons la triple quête :

ॐ extérieure (moral : yama/nyama et physique : asana/pranayama)

ॐ intérieure (mental)

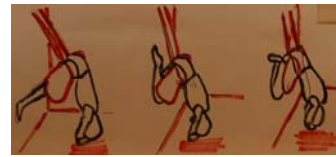
ॐ spirituelle (âme)

L'Art du Yoga est unique : il a tout à donner en fonction des besoins de chacun et il participe pour une bonne part dans le processus de ma guérison.

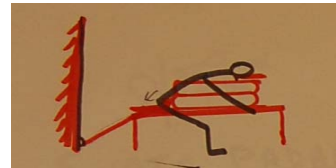
Aujourd'hui, l'Ayurveda et le yoga Iyengar m'enseignent la connaissance et la découverte de moi, ma sagesse intérieure, la partie de mon individualité qui ne peut être influencée par les exigences de la vie de tous les jours.

La conscience est au centre de cette philosophie et finalement, du maintien de la santé chez les êtres humains. »

Sirsasana
(dans les cordes)



Pavanmuktasana
(sur le banc)



Urdhva Dandasana
(avec le tabouret)



Virabhadrasana I
(avec la chaise)



Bharadvajasana
(avec la chaise)



« L'Art du Yoga est unique : il a tout à donner en fonction des besoins de chacun »



Geeta Iyengar,

Fille aînée de B.K.S Iyengar, elle a acquis l'art du yoga en observant son père pratiquer. Grande professeure de yoga, elle a enseigné depuis 1962 à des milliers d'étudiants dans le monde. Son approche dans l'enseignement aide les femmes à bien vivre leur grossesse ou leur ménopause. Elle dirige aujourd'hui le Ramaamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI).

POURQUOI LES COURS DEBUTANTS DE YOGA IYENGAR COMMENCENT-ILS PAR LES POSTURES DEBOUT ?

Geeta Iyengar, Yoga Rahasya Vol 18, N°4, 2011
Traduction : Lydie Drivière

« J'AI CHOISI UN SUJET SIMPLE MAIS IMPORTANT. A LA QUESTION « POURQUOI LES COURS DE YOGA IYENGAR COMMENCENT-ILS PAR LES POSTURES DEBOUT ? », LA PLUPART DES ENSEIGNANTS NE SAVENT QUE REPENDRE, CAR ILS IGNORENT LA LOGIQUE DE CETTE PRATIQUE ET NE FONT QUE REPETER CE QUI LEUR A ETE ENSEIGNE. ILS NE COMPRENNENT PAS VRAIMENT CE QU'ILS FONT. »

« A une certaine époque, les pratiquants de yoga ne connaissaient pas les postures debout. Si vous lisez les textes anciens, vous n'en trouverez que quelques-unes comme Garudasana (ci-contre), trikonasana ou Samasthiti. Certains de ces textes n'en mentionnent aucune.

« Lumière sur le yoga » est le seul ouvrage qui décrit autant de postures debout.



Certaines écoles de yoga débutent les cours avec des asanas allongés sur le dos car un nouveau-né est allongé sur le dos. Puis, le bébé se tourne sur le ventre. Alors, après les postures sur le dos, ce sont les postures sur le ventre comme Shalabasana, Bhujangasana... qui sont enseignées. Ensuite, l'enfant s'assied, ce sont donc les postures assises qui sont pratiquées. Finalement, l'enfant se met debout et les postures debout sont introduites. Si cette progression a sa propre logique, le cours de yoga [Iyengar] commence toujours par les postures debout.

Lorsque nous arrivons au cours de yoga, nous avons tous une certaine maturité (en comparaison de celle d'un nouveau-né), que ce soit au moment de l'enfance, à l'âge adulte ou pour un problème de santé. Cette maturité est déjà une raison pour commencer par les postures debout.

Les postures debout sont là pour éveiller, activer et rendre alerte

La Kathopanishad*dit : « Uttisthata prapya jagrata viran nibodhata » (I.3.14)

« Il faut d'abord vous tenir debout, il faut vous éveiller.

Utsah , c'est l'enthousiasme et la gaité ressentis au moment de commencer quelque chose de nouveau, comme par exemple s'inscrire à un cours de yoga. Vous êtes enthousiaste car le corps émet des substances chimiques qui vous font vouloir commencer une nouvelle activité. Les postures debout favorisent cet entrain qui vous permet d'apprendre rapidement. Mais bien sûr, si vous êtes malade et venez pour un traitement, la situation est différente.

Considérez les huit aspects du yoga : Yama, nyama, asana, pranayama, prathyahara, dharana, dhyana et samadhi. La pratique de yama et nyama ne demande pas d'être assis. La pratique d'asana non plus. S'il faut s'asseoir, c'est pour le pranayama. Pour pranayama, dharana et dhyana vous devez être assis, sinon il faut rester debout. Vous devez vraiment entrer dans l'action pour développer un mental et des samskara-s yogiques (impressions yogiques).

Vous devez comprendre que quand vous débutez le yoga, vous êtes enthousiaste ; mais plus tard la paresse apparait. Vous savez que vous devez pratiquer mais votre corps le refuse. Dans certains cas, le corps ne peut pas effectuer ce que voulez. Parfois, le corps est paresseux et refuse de pratiquer. Il est mou, il est fatigué et vous pouvez trouver de nombreuses raisons à cela. Mais au moment où vous commencez les postures debout une sensation « d'élévation » et d'énergie apparaissent.

Certaines personnes ne savent pas comment pratiquer par elles-mêmes.

Même si nous leur disons de refaire ce qui a été enseigné pendant le cours, le mental est encore confus. Il n'est pas disponible car de nombreux soucis n'ont pas encore été solutionnés. Cela crée un état de tension, d'inquiétude, de stress : appelez cela comme vous voulez. Ces préoccupations surgissent à l'heure de la pratique. C'est à ce moment que les postures debout viennent à votre secours. En effet, vous asseoir en Virasana, Swastikasana ou Baddha Konasana , ne vous rendra pas aussi alerte que les postures debout.

Commencez par les postures debout car la vivacité est importante.

Corps actif et cerveau calme

Considérons les trois gunas que sont sattva (principe lumineux), rajas (activité) et tamas (inertie). Nous savons que la proportion de sattva est comparativement faible car sattva s'exprime dans le processus de libération. Vous ignorez si vos pensées émergent de cette graine pure qu'est l'Atman. Vos pensées sont mélangées, elles vous perturbent et donc, évidemment, le sattva guna n'apparait pas à la surface de citta directement.

Ce qui prédomine, c'est tamo guna ou rajo guna. De ces deux guna, c'est tamas, l'inertie, qui prédomine en nous. C'est la raison pour laquelle, lorsque vous commencez les postures debout, vous ne les faites plus avec la bonne humeur du début. Comparez entre aujourd'hui et votre premier cours ; Quel était votre

enthousiasme alors? Ce « utsah » diminue à mesure que vous avancez. En effet, à mesure que vous vous impliquez davantage, vous comprenez qu'il y a quantité de choses que vous n'arrivez pas à faire ou à atteindre. Alors l'entrain diminue. C'est

une raison supplémentaire pour commencer par les postures debout ; faire disparaître tamas, l'inertie. Tamas doit diminuer, rajas augmenter. Il faut que l'activité émerge afin que l'inertie disparaisse.

« Commencez par les postures debout car la vivacité est importante. »

La lourdeur d'esprit –tamas, c'est la sensation d'une intelligence faible, une sorte de stupidité. Vous sentez que vous ne faites rien de très actif avec votre cerveau. Si je vous demande de résoudre un problème ou d'écrire un article, vous considérez qu'il s'agit d'un travail cérébral. Aujourd'hui, nous avons l'habitude de travailler dur intellectuellement car c'est ce que l'on a appris à l'école et au collège. Si vous avez à écrire ou à étudier il s'agit d'un travail cérébral, pas corporel. Si vous êtes employé de banque, vous devez être très attentif avec la comptabilité, l'argent, les chèques etc... Votre cerveau doit être vigilant, tandis que le corps est engourdi.

Les élèves et les collégiens utilisent aussi beaucoup leur cerveau, que ce soit pour lire ou faire leurs devoirs. En comparaison, ils utilisent moins leur corps. A l'opposé, les postures debout vous enseignent à garder le cerveau passif, calme, et à activer le corps. La pratique des asanas diffère de n'importe quelle autre activité, qu'elle soit intellectuelle ou sportive.

Toute pratique sportive vous demande une stratégie pour shooter, frapper, lancer... votre intelligence est utilisée de manière spécifique. Par exemple, courir pour attraper un ballon implique l'intelligence du corps dans la vitesse et la volonté d'attraper le ballon. Mais dans la pratique des asanas, le cerveau est détendu, calme et la totalité du corps est impliquée.

Cette intelligence, cette transformation de l'intelligence depuis le cerveau vers le corps est un effet majeur de la pratique du yoga, des yogasanas.

Vous pouvez lire les « yoga-sutras de Patanjali » et dire que vous allez commencer à faire du yoga. Si vous pouvez comprendre les sutras intellectuellement cela ne signifie pas qu'il

ait transformation dans le corps et le mental. Si vous lisez les yoga-sutras, vous ne pouvez pas dire « atha yoganusananam », « yogah citta vrtti norodah » et commencer à pratiquer. Ce n'est pas ainsi que cela se passe. Il faut des supports à la pratique, ce sont les yogasanas et il faut savoir lesquels faire.

Peut-être vous asseyez-vous en Padmasana pour dire vos prières puis ensuite ? Si vous dites « je ferme les yeux et médite », bien sûr, vous pouvez le faire, mais la question suivante est « Sur quoi dois-je méditer ? » « Que suis-je supposé faire en méditation ? » C'est la question que vous poserez à votre enseignant car vous ne savez que faire. Même si vous dites « je choisis un objet pour méditer

dessus », la question suivante est « Oui, j'ai choisi la rose comme objet de méditation, mais que dois-je faire ensuite ? » Vous avez l'image de la rose en tête, mais qu'allez-vous faire de cette image ? Avec toutes ces questions, nous arrivons au fondement suivant : le yoga débute par les yogasanas.

Détermination et discipline

La pratique des asanas n'est pas aussi simple que vous le pensez. La détermination et la discipline sont indispensables. Ces deux aspects sont primordiaux. Parfois votre corps est très élastique, très souple, et vous êtes capable de faire les yogasanas. Mais même si le corps peut agir, la discipline est nécessaire.

Supposons que vous commenciez la pratique sans avoir évacué vos intestins ; vous aurez rapidement mal au ventre. Si vous faites la posture debout juste après un repas, vous aurez envie de vomir. Et si aujourd'hui vous n'éprouvez pas ces symptômes dans ces conditions, c'est que le corps compense et vous en souffrirez plus tard. Cela signifie que les postures debout requièrent des précautions

« La pratique des asanas diffère de n'importe quelle autre activité, qu'elle soit intellectuelle ou sportive. »

particulières et vous sensibilisent. Elles vous rendent sensibles car si vous êtes constipé, si vous venez de manger ou si la digestion n'est pas terminée, vous allez immédiatement le ressentir dans les postures debout, mais pas dans les postures assises.

En commençant allongé sur le ventre par Salabhasana ou Dhanurasana, vous invitez les problèmes suivants : mal de tête ou sensation de lourdeur, même si vous êtes souple et que ces postures vous sont faciles. Les postures debout vous indiquent si vous êtes en forme ou non. Tout cela justifie qu'au moment de votre inscription, l'on vous demande de ne pas manger 3-4 heures avant le cours et d'avoir évacué les intestins. En cas de constipation, mieux vaut prévenir votre enseignant.

En réfléchissant à ces principes de base, vous comprenez que les postures debout sont un indicateur de votre niveau de santé.

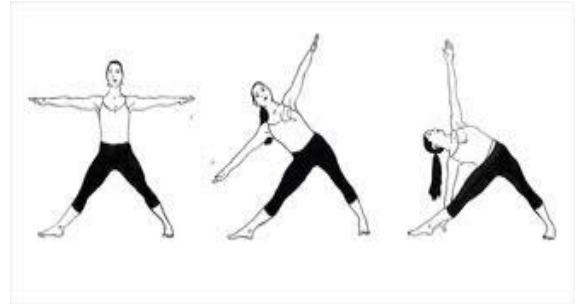
Une détermination sans faille est indispensable car ces postures exigent un travail profond ; elles vous rapprochent de votre corps plus que toute autre.

Par exemple, si votre enseignant vous demande Padmasana et que vous avez les genoux raides, vous dites simplement que vous ne pouvez pas faire Padmasana, car vos genoux sont raides. Si vous ne pouvez pas vous asseoir avec le dos droit, vous dites aussi que vous ne pouvez pas le faire. Ces réponses sont négatives. En revanche, vous êtes plus positif avec les postures debout, car même si vous ne pouvez pas tout faire, vous pouvez vous tenir debout.

Liberté corporelle

Votre corps a plus de liberté dans les postures debout que si vous êtes assis et passif. Si je vous pose une question, vous devenez vigilant et vous redressez la colonne vertébrale. Le cerveau est alerte dès que la colonne vertébrale le devient. Cette vivacité est importante pour la pratique du yoga ; les postures debout sont donc essentielles.

Sinon, vous ne savez pas ce qu'est la vivacité. Vous ignorez ce qu'est la rapidité. Les postures debout développent ces qualités : vivacité et rapidité. Les mouvements font travailler le corps et pacifient le cerveau. Si vous travaillez activement un segment du corps, le cerveau ne peut penser à rien d'autre en même temps.



En Trikonasana (ci-dessus), votre cerveau est impliqué avec discipline. Vous ne pouvez pas faire Trikonasana et penser à autre chose en même temps.

Je ne veux pas dire que le cerveau n'est pas du tout impliqué dans les postures debout. Il est impliqué avec discipline. Vous ne pouvez pas faire Trikonasana et penser à autre chose en même temps. L'intelligence du cerveau est une action délibérée. Un professeur a un mode de réflexion, un commercial en a un tout autre. Cette sorte de délibération n'est pas nécessaire à la pratique des postures debout. Si c'est le cas, l'asana est un échec. Vous devez vraiment saisir le sens de ces postures debout.

De plus, elles offrent une grande variété de mouvement. Comment allez-vous activer le corps périphérique, les articulations, les muscles, les os ? Seulement par les postures debout, pas avec les étirements vers l'avant ou les étirements vers l'arrière. Pour apprendre l'étirement du genou, vous pratiquez les postures debout, car votre colonne vertébrale est libre pour envoyer le message aux genoux, aux cuisses, aux orteils et aux pieds. Vous ne pouvez pas le

faire en Urdva Dhanurasana. L'ouverture des orteils, de l'arrière de la voûte plantaire, l'extension des métatarses, et bien d'autres actions qui sont possibles en postures debout facilitent l'apprentissage des autres asanas.

Lorsque vous faites Samasthiti et que le professeur vous demande de redresser la colonne vertébrale, de mettre le poids du corps sur vos talons, d'ouvrir les plantes de pieds ou les 10 orteils, de garder les tibias tout droit, les genoux fermes ou les cuisses montantes, toutes ces instructions font partie d'un processus qui vous rendent plus vif. A l'inverse, au moment où l'enseignant vous demande d'ouvrir la poitrine en posture assise, vous ne pouvez pas le faire. Les débutants qui arrivent dans le cours intermédiaire ou plus avancé, savent bien qu'ouvrir la poitrine pour le pranayama, assis en Swastikasana ou en Padmasana, est plus difficile qu'ouvrir la poitrine en Tadasana.

Au début, il n'y a pas assez de liberté dans les muscles intercostaux. De nos jours, les gens se précipitent directement sur le pranayama alors que la poitrine n'est pas préparée, les muscles intercostaux et la colonne vertébrale non plus.

Avec les postures debout, vous comprenez que la colonne vertébrale se redresse, la cage thoracique s'ouvre plus facilement, vous observez votre structure anatomique, vos épaules, les clavicules, le cou, la position de la tête en relation avec les cervicales. Vous prêtez attention aux dorsales, aux lombaires, au sacrum, et à la manière dont les muscles doivent travailler. Vous êtes capable de corriger votre structure anatomique et musculaire car vous avez une liberté de mouvement.

Lorsque le corps anatomique est bien ajusté, le corps organique se pose naturellement à sa place. Les débutants n'ont pas idée du fonctionnement du foie, des reins, des poumons. Les postures debout sont si variées qu'elles vous permettent d'agir directement sur le corps organique.

Evolution des mouvements

La palette de mouvements des postures debout est très large. Voyons comment elles évoluent. Samasthiti étant la posture de base, Urdhva Hastasana (ci-contre), Urdhva Baddhanguliyasana, Urdhva Namaskarasana lui sont associées. Au moment où vous étirez les bras vers le haut, vous étirez la colonne vertébrale, vous ouvrez la poitrine et les muscles intercostaux. Les aisselles, les coudes et les poignets sont impliqués dans ce mouvement. Souvent les gens n'ont aucune liberté de mouvement dans ces segments, et ignorent aussi que le pranayama commence avec cette ouverture d'aisselle. Même si l'on ne vous le demande pas, au moment où vous levez les bras, que ce soit Urdhva Hastasana ou Urdhva Namaskarasana, les aisselles de poitrine s'ouvrent et cette région commence à respirer.



Vous ressentez aussi l'augmentation de la capacité de vos poumons. Au début, vous avez du mal à respirer à cause du manque d'entraînement, mais de l'espace se crée dans le « contenant ». Après avoir étiré les bras vers le haut, votre respiration s'améliore lorsque vous les abaissez. L'inspiration et l'expiration sont plus amples. Vous ne pouvez pas appeler cela de la fatigue, ce n'est pas comme si vous courriez dans tous les sens et vous vous essouffliez.

La deuxième fois, votre enseignant demande d'ouvrir un peu plus les côtes inférieures, de lever davantage les côtés du buste, ou bien de lever le diaphragme. C'est alors que le prana atteint le corps organique ce qui ne peut se faire avec une respiration normale.

Après avoir appris ces postures très simples et le sens de l'équilibre, apparaissent Garudasana et Vrksasana ; les postures sur une seule jambe avec les bras étirés vers le haut ce qui permet de garder l'équilibre. Dans ces postures, vous activez un seul côté.

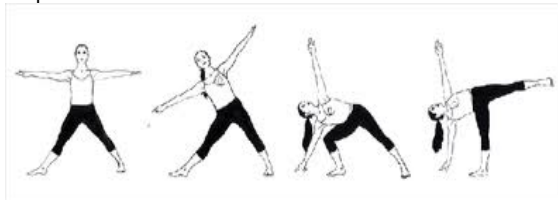


En Vrksasana (ci-contre), quand vous êtes sur la jambe droite, avec la jambe gauche pliée, c'est la jambe droite qui est active. Ensuite, Trikonasana, Utthita Parsvakonasana et Virabhadrasana II sont ajoutées au programme.

Développer l'intelligence

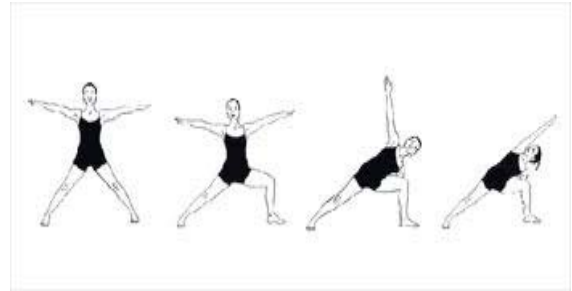
Faites toutes les postures debout pendant huit jours et observez ce qui se passe, ce que vous obtenez, la variété de mouvement qu'elles impliquent.

Qu'elle est cette intelligence qui se développe ? Que vous fassiez Trikonasana, Utthita Parsvakonasana (ci-contre), Virabhadrasana, Ardha Chandrasana (ci-dessous), Vrksasana etc. vous découvrez que vous les faites mieux, que votre équilibre est meilleur d'un côté.



Lorsque vous êtes capables de faire cette comparaison, cela signifie que vous commencez à être attentif. Vous devez particulièrement travailler ce qui manque sur le côté faible et cela demande l'implication du cerveau.

L'hémisphère droit contrôle le côté gauche du corps. Nous ne savons pas exactement lequel est vraiment actif ou « intelligent ». Tous les mouvements du corps, les ajustements anatomiques sont contrôlés par la zone frontale de chaque hémisphère. La mémoire, l'imagination, l'intelligence sont localisées plus à l'arrière du cerveau. **Mais la partie frontale du cerveau, que Guruji appelle « le cerveau actif » est directement en relation avec le corps anatomique.** Si un côté du corps est plus faible, qui doit l'éveiller ? Votre enseignant peut vous guider, mais c'est votre cerveau qui vous en informe grâce à une compréhension comparative. Dans ce processus, que ce passe-t-il au moment où vous faites ... Que se passe-t-il dans les deux hémisphères du cerveau ? Ne



deviennent-ils pas activement impliqués lors de ce processus d'observation ?

Comment le cerveau va-t-il travailler sur ces régions s'il n'y a pas un mental ? Le mental est le véhicule qui transporte le message depuis le cerveau. Pouvez-vous savoir si l'hémisphère droit ou gauche fonctionne ? Il est impossible de le savoir.

Alors, le mental entre en jeu. **Il est important que le mental s'implique dans votre pratique.** Normalement que faites-vous lorsque vous avez mal ? Vous abandonnez, vous renoncez. C'est ainsi que le cerveau a développé l'attitude intellectuelle de dire « non » ou « Ce qui est facile ; je le fais, ce qui est difficile ; je ne le fais pas. »

La zone « intellectuelle » du cerveau est utile pour les activités externes mais elle n'est pas connectée au corps. Cette partie-là du cerveau ne saura jamais ce qui ne va pas dans votre corps.

Dépasser l'épuisement et la fatigue

Vous avez remarqué qu'on vous demande parfois de faire Uttanasana, Adho Mukha Svanasana (ci-contre), Padahasthasana, Padangusthasana, Parsvottanasana (ci-dessous) qui sont les postures debout vers l'avant.



Même dans le cours débutant, si les élèves sont fatigués, on leur fait faire Uttanasana les jambes séparées, les coudes saisis, la tête vers le sol. Il s'agit d'un processus rapide pour



récupérer après des postures debout trop longues, quand vous êtes fatigué ou avez le vertige.

Avez-vous déjà fait cette expérience ? Vous ne trouverez pas cela écrit dans les textes. Cela fait partie des découvertes de Guruji.

En été on donne Uttanasana après chaque posture debout, la séquence devient ; Utthita Trikonasana, Uttanasana , Utthita Parsvakonasana, Uttanasana, Virabhadrasana I (ci-dessous), Uttanasana, Virabhadrasana II (ci-dessous), Uttanasana, Virabhadrasana III (ci-dessous), Uttanasana.



Pourquoi ? Pour récupérer ; mais comment récupérer ? Dans toutes les postures debout en avant : Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Parsvottanasana, Prasarita Padottanasana (ci-contre), on vous demande d'allonger la région du cou, d'étirer la base du crane afin de relâcher la tête par la force gravitationnelle. Ces ajustements permettent l'extension du bulbe rachidien (medulla oblongata). Ce bulbe rachidien est au-dessous du cerveau, en avant du cervelet et au-dessus du trou occipital.



Ainsi fonctionne le système nerveux périphérique ; les stimuli reçus par le corps déclenchent un influx nerveux vers le cerveau qui envoie une réponse adaptée. Tous ces influx nerveux passent par les nerfs proches du bulbe rachidien.

Par conséquent, si vous détendez la région du cou et votre cerveau, vous commencez à ressentir un relâchement.

Dans tous ces asanas l'afflux de sang vers le cerveau augmente. 20% de l'oxygène inspiré est utilisé par le cerveau. Comment cet oxygène est-il apporté au cerveau ? Quand l'afflux sanguin diminue la fatigue se fait sentir. La fatigue disparaît immédiatement quand la tête est positionnée vers le bas, que l'afflux sanguin augmente en étant régulé par le bulbe rachidien. Donc si l'afflux sanguin avait diminué, on l'augmente, sans non plus provoquer un surplus sanguin qui perturberait le cerveau. C'est le bulbe rachidien qui régule ce flux et vous ressentez la détente.

J'ai choisi ce sujet car on m'a demandé pourquoi certains professeurs de yoga enseignent directement le pranayama.

J'espère que vous avez compris la signification des postures debout et pourquoi nous commençons les cours avec. Elles sont une bonne base, une bonne préparation au pranayama. »

*« Elles sont une bonne base,
une bonne préparation au
pranayama. »*

**Extrait de la Kata Upanishad*

1-III-12. Le Soi, qui est occulté au plus profond de tous les êtres, ne dégage pas d'éclat lumineux. Mais il est visible pour ceux dont l'intellect bien affûté peut pénétrer le plan subtil.

1-III-13. Le sage doit unir son discours à son mental, et son mental à son intellect. Il doit encore unir son intellect à l'Atman majestueux, et enfin arriver à unir ce dernier à paix suprême du Non-manifesté.

1-III-14. Lève-toi ! Éveille-toi ! Va trouver les plus grands maîtres et apprends auprès d'eux. Car ce sentier est aussi affûté que le fil du rasoir, périlleux et difficile à traverser, disent les sages.

1-III-15. Par la réalisation de l'Atman, inaudible, intangible, invisible, inaltérable, sans saveur, inodore, éternel, sans commencement ni fin, plus grand que toute grandeur et parfaitement constant, l'homme se libère des mâchoires de la mort

Le bulbe rachidien, partie la plus basse du tronc cérébral, constitue une voie de connexion entre le cerveau et la moelle épinière. Situé dans le crâne au-dessus du trou occipital, en avant du cervelet, le bulbe rachidien contient un certain nombre de centres nerveux responsables du contrôle des processus involontaires comme les battements du coeur, la respiration, et la régulation de la température corporelle. Il ne mesure que 2,5 centimètres de large environ et représente moins de un pour cent du poids total du système nerveux central. En dépit de sa petite taille, il joue un rôle essentiel dans la transmission des impulsions nerveuses entre la moelle épinière et le cerveau supérieur. Beaucoup de fibres nerveuses se croisent dans le bulbe rachidien. Ainsi, de nombreuses impulsions provenant du côté droit du cerveau contrôlent les fonctions du côté gauche du corps, et inversement.



Stage de printemps 15 et 16 Juin 2013 Avec Lydie DRIVIERE

« C'est avec un sac à dos, un léger bagage médical et un deuxième dan d'Aïkido que je suis arrivée sur une plage de Goa en 1988. Les instructions furent claires dès le début : ne pas s'exposer au soleil durant cette semaine de yoga ! Ce fut le début de la discipline et n'hésitais pas à plonger ! Il est certain que mes expériences antérieures furent de précieux atouts. Il n'y a rien à renier ; il suffit de cultiver, polir, raffiner...

Le voyage dure maintenant depuis 25 ans, sur de larges avenues bien éclairées ou sur de petites routes sinueuses et mystérieuses. L'apprentissage ne cesse jamais auprès de Geetaji, de Guruji, et de mes élèves. Nous sommes tous reliés par une formidable capacité à grandir, à étudier, à briller de l'intérieur. Cela demande un engagement sans faille et un goût pour l'effort sincère.

Guruji, en me guidant vers le Certificat Intermédiaire Sénior III, m'a apporté un nouvel éclairage dans ma pratique et mon enseignement par ses conseils personnalisés et cette merveilleuse phrase : « Vous devez être gaie lorsque vous pratiquez ! »

Pour ce nouveau week-end de printemps organisé par ATOURY, je vous propose de cheminer, avec moi, sur les « Boulevards des Grands Dorsaux » et les « Sentiers Abdominaux ».

Vous verrez, il est possible d'y faire de surprenantes découvertes ! »

