

DIDACTIQUE : UNE SEANCE DE YOGA

PARTIE 1

Mon professeur, celui qui m'a formé, d'abord par la lecture de ses bouquins et de sa revue YOGA, ensuite dans son Institut de la chaussée de Vleurgat et enfin dans les stages d'été, était André Van Lysebeth. C'est en son hommage que je rapporte ici son enseignement.

La séance de *hatha yoga*

Ha et *tha* sont comme yin et yang l'indication de polarité. Le *hatha yoga* est généralement considéré comme le yoga du corps, mais, comme en yoga il n'est pas possible de dissocier corps et esprit, il s'applique à l'entièreté de notre être, donc aussi à l'esprit.

Nous pouvons considérer qu'une séance est constituée de 7 parties :

1. Prise de conscience
2. *Pranayama*
3. Echauffements
4. Série
5. *Pranayama*
6. Relaxation
7. Méditation

Le matin, au lever, après la longue immobilité du sommeil, une préparation est indispensable pour ne pas brusquer le corps en entamant directement les *asanas*. Le soir, après une journée de labeur, une transition est nécessaire. Dans les deux cas, le déroulement préconisé de la séance avec, au début,

- une prise de conscience du corps,
- un *pranayama* pour une bonne circulation de l'énergie,
- des échauffements pour les muscles et les articulations

convient parfaitement pour satisfaire ces exigences.

C'est donc pour amener le corps dans ces conditions que l'on commence la séance de cette manière.

1. la prise de conscience

Elle peut être effectuée de diverses façons (liste non exhaustive) :

- sentir le contact corps-tapis aux points d'appui et l'effet de la pesanteur,
- sentir le contact des vêtements sur le corps,
- passer le long de la colonne vertébrale avec le souffle,
- parcourir toute la surface de la peau,
- imaginer le squelette, les muscles, les nerfs, les vaisseaux sanguins,
- ressentir les viscères, en détailler la forme et la place.

Elle est généralement réalisée en *shavasana*, le cadavre, ou dans toute posture de méditation. Mais on peut la pratiquer en coucher dorsal, avec les jambes pliées, pieds bien à plat au sol, écartés de cinquante centimètres, mains croisées dans la nuque.

2. le *pranayama*

Le *prana* est l'énergie en général. Dans le cas qui nous occupe, c'est l'énergie amenée à notre corps par l'air. *Yama*, c'est le contrôle, ce sont les règles pour faire circuler l'énergie dans ce corps.

En début de séance, le *pranayama* sera donc un peu différent de celui effectué avant la méditation, en bout de séance.

D'abord, s'assurer que les narines sont bien libres. L'idéal serait l'usage de la *lotta*, mais un mouchoir devrait suffire.

Une hyper-ventilation par un *kapalabhati* permettra de parfaire ce travail ; et par un *bastrika* d'amener un maximum d'oxygène à nos cellules. Ne pas oublier la rétention de souffle après chacun.

On insistera sur les faits que :

- l'expiration est la partie la plus importante de la respiration pour son effet de désintoxication de l'organisme car les poumons rejettent non seulement le gaz carbonique mais aussi des toxines ;
- l'organe de prédilection de la respiration reste toujours les narines.

Ensuite, passer à la prise de conscience de chaque partie de la respiration : à l'inspiration, constater la respiration diaphragmatique en sentant le ventre se gonfler, tout en respectant le contrôle de la

sangle abdominale ; la cage thoracique entre ensuite en action en prenant de l'expansion ; et enfin les clavicules se soulèvent. Pour l'expiration, cela se fera en sens inverse : les clavicules s'abaissent, les côtes se resserrent et le ventre rentre ; on pourra même le faire le plus petit possible.

Ce sera peut-être alors le moment d'aborder l'*ujjayi* pour montrer à l'élève quelle sera sa respiration pendant les exercices, cet *ujjayi* n'étant pas véritablement le *pranayama* du même nom, mais une façon de respirer avec frein dans la gorge, en plaçant la langue vers le haut du palais, ou en serrant les muscles de la base du cou, ou les deux ; en insistant sur le fait que cette respiration devra rester aisée et agréable et qu'on pourra l'abandonner dans le cas contraire ; ce que l'on fera pendant les moments de repos, même s'il n'est pas mauvais de laisser la langue dans cette position, ce qui favorise la diminution de l'agitation du mental, comme d'ailleurs de porter le regard sans arrêt sur un point fixe, même avec les yeux fermés.

3. les échauffements

Un grand nombre d'exercices sont à notre disposition pour ce début de séance. Citons :

- *bhegha kriya*, la mouette
- la respiration dynamique
- l'égalisation inspir-expir
- *setuasana*, le pont
- *ardha chandra*, la demi-lune
- *dandasana*, le bâton
- *merudandasana*, le bâton en tension
- *supta vajrasana*, la feuille pliée
- *pavana muktasana*, le foetus
- *vajra mudra*, le geste de la foudre
- *utkasana*, la chaise
- les rockings
- la pâte feuilletée, etc...

Ces exercices ont pour effet de continuer la prise d'énergie en échauffant le plus grand nombre possible de muscles. Comme dans tout exercice de yoga, il faut évidemment y associer l'*ujjayi* pour l'obtenir.

Les exercices d'équilibre sont excellents en début de séance pour stabiliser le mental. On peut pratiquer les postures de l'arbre à cette

occasion, ou celles préconisées par Cajzoran Ali.

Mais *suryanamaskar*, la salutation au soleil, est, à cet effet, le meilleur des échauffements. Y ajouter *ardha chandra*, la demi-lune et une torsion fait que notre rachis est ainsi mobilisé dans toutes les directions. On peut alors aborder la série choisie dans des conditions optimales.

4. la série « Rishikesh »

- | | |
|---|--|
| 1. <i>Shirsasana</i> , la posture sur la tête | 6. <i>Bhujagasana</i> , le cobra |
| 2. <i>Sarvangasana</i> , la chandelle | 7. <i>Shalabasana</i> , la sauterelle |
| 3. <i>Halasana</i> , la charrue | 8. <i>Dhanurasana</i> , l'arc |
| 4. <i>Matsyasana</i> , le poisson | 9. <i>Matsyendrasana</i> , la torsion assise |
| 5. <i>Paschimotanasana</i> , la pince | 10. <i>Mayurasana</i> , le paon |

On peut classer les *asanas* en différents types. Les *asanas* 2, 3 et 5 sont appelés « vers l'avant ». Ils sont considérés comme relaxants. *Matsyasana* (4) est la contre-pose des deux précédentes et en multiplie les effets. Les *asanas* 6, 7 et 8 sont appelés « vers l'arrière ». On peut constater une prise d'énergie en les effectuant. On inverse « avant » et « arrière » si on observe des problèmes de lombalgies ou si on effectue sa série le soir et que l'on a des problèmes de sommeil. *Shirsasana* (1) est la « reine » des postures. Placée en début de série, *sarvangasana* en devient la contre-pose. On peut aussi la placer en fin de série ou, si on a inversé « avant » et « arrière », avant *sarvangasana*. *Mayurasana* (10) n'est pas souvent exécuté, alors que, pourtant, il n'est pas tellement difficile d'y arriver et qu'il est très utile lors d'une digestion pénible ; on peut lui substituer une posture qui demande de la force musculaire, ou un triangle.

En Inde, les adeptes font, tout au long de leur vie, la même séance. Ceci est rarement bien accepté en Occident où l'on aime le changement. Heureusement il existe beaucoup de variantes pour chaque *asana*.

Quelles sont les conditions pour qu'un exercice soit un *asana* ?

1. **La conscience** : être suffisamment intériorisé sur l'ensemble du corps et sur la technique de cet *asana*. Il est bon, préalablement et mentalement, de se voir, de se sentir en train de l'effectuer, comme si on était le meilleur yogi du monde, ce qui permet de laisser l'*asana* se faire, plutôt que de l'effectuer.
2. **La respiration** : celle-ci participe à l'exercice, aide à le préparer mentalement et à progresser dans sa partie dynamique, puis à l'accompagner. La respiration en *ujjayi* est préconisée, langue au-dessus des incisives supérieures ou dans la partie dure du palais ou, si ce n'est pas désagréable, tout en haut, dans sa partie molle.
3. **Ne pas forcer** : le yoga où on force est un mauvais yoga, car le corps vous le reproche le lendemain. J'effectue un effort, afin que l'*asana* soit productif, sans me martyriser.
4. **L'immobilité** : c'est une caractéristique d'un *asana*. Après la prise de l'*asana* et sa partie dynamique, s'il en existe une, je m'immobilise. C'est la grosse différence d'avec une gymnastique. Mais ça ne veut pas dire que tout s'arrête. Je peux encore progresser par micros mouvements, invisibles de l'extérieur.
5. **Le relâchement** : de tous les muscles qui ne participent pas à l'action.
6. **La concentration** : sur les endroits sollicités par l'exercice ou sur la respiration (bruit de l'*ujjayi* dans la gorge) ou sur les deux.
7. **Longtemps** : dans la *Hatha-Yoga Pradipika*, on lit que la maîtrise de l'*asana* est acquise lorsqu'on le tient 3 heures. Restons-y aussi longtemps que le corps s'y trouve bien.

La meilleure méthode pour exécuter un *asana* est celle qui convient le mieux à mon corps. Pendant que je l'effectue, je dialogue avec lui, avec l'endroit sous tension et je lui demande son aide pour me sentir bien dans cette position, pour qu'il l'accepte.

Ce dialogue, je le continue dans la vie de tous les jours, pour chaque petit ou grand tourment. Et pour toutes les joies. Ma séance se prolonge ainsi dans mes actions journalières.

Daniel Sullon