

DIDACTIQUE : UNE SEANCE DE YOGA *PARTIE 2*

Suite de l'article paru dans l'Echo 61. La première partie présentait les quatre premiers points d'une séance de yoga : prise de conscience, pranayama, échauffement et la série « Rishikesh ».

5. le *pranayama*

Si on excepte le *pranayama* de départ, qui sert à libérer les narines et amener du *prana* au corps pour la séance, le *pranayama* s'effectue toujours après les *asanas* qui lui servent de préparation.

Les *asanas* de *pranayama* et de concentration doivent nécessairement être tenus longtemps, les muscles relâchés, donc sans forcer, ce qui est déjà le cas des autres postures ; ici, longtemps inclut une durée beaucoup plus longue.

Il faudra donc choisir, en conformité avec notre corps, la position adaptée :

- *padmasana*, le lotus,
- *siddhasana*, la posture parfaite,
- le tailleur ou la posture aisée,
- assis avec l'aide d'un coussin de plus ou moins grosse épaisseur,
- assis sur un tabouret de méditation,
- assis sur une chaise

Le facteur immobilité est aussi indispensable pour l'accès à d'autres états de conscience, le moindre mouvement amenant un grand risque d'échec dans ce domaine.

Toute posture sera prise lentement en partant du sacrum et en disposant les vertèbres l'une sur l'autre, en équilibre, pour supprimer toute tension musculaire. Au départ, pencher légèrement le bassin vers l'avant et redresser le rachis afin d'arriver à ce résultat. Une lordose basse, la fermeture des omoplates et un menton légèrement rentré, tête en équilibre au sommet des cervicales, sans tensions, complètent les recommandations.

Après la stabilisation du corps viendra celle du mental en portant son

attention sur le souffle, d'abord en l'observant simplement, sans y toucher : sentir le diaphragme bouger, les poumons se remplir et se vider, l'air passer dans les narines, les cornets du nez, l'arrière-gorge, la trachée jusqu'au plus profond de nous-même.

Si la position est correcte, il devient alors possible de se transformer en statue vivante tout en étant parfaitement relaxé.

Les exercices de *pranayama* sont très nombreux. Citons :

- *nadi sodhana*, la respiration alternée
- *surya bedha kumbakha*, la respiration solaire
- *viloma pranayama*
- etc...

Et *kumbakha*, la rétention de souffle, y joue un rôle très important pour nous mener à la méditation.

On ajoutera à ces pratiques les *bandhas*, contractions, liens, exercices les plus importants du yoga, les *mudras*, gestes ou attitudes et le *shabda yoga*, celui des sons prononcés à voix haute.

6. la relaxation

Même si elle ne dure que quelques instants, il est important, après les exercices, comme d'ailleurs entre ceux-ci, de se relaxer, pour faire le bilan et chercher ce qui peut avoir changé en nous aux points de vue relâchement, respiration, battements du cœur, etc... sans laisser l'esprit vagabonder vers l'extérieur.

7. la méditation

On ne peut en général pas parler de *dhyana*, la méditation yogique, mais d'une suite de concentrations sur des sujets divers. Dans ma méditation du Swami de Chidambaram qui terminait les stages d'André Van Lysebeth, on commençait par l'évocation de notre maman et de la suite des mères qui se sont succédées pour que nous ayons la chance d'être là aujourd'hui, puis on se concentrait sur sa fleur préférée, on contemplait l'astre solaire, etc...

Un conseil

Lorsqu'un *asana* est terminé, avant de prendre la posture de relaxation, debout, assis ou couché, s'intérioriser un bref instant pour demander au corps ce qu'il voudrait faire : un étirement, un tassement, une torsion, une compression ou tout autre geste... ou rien !

On sait qu'après une flexion de la colonne, vers l'avant, l'arrière ou sur le côté, il est bon de l'étirer afin d'accélérer le retour du noyau des disques intervertébraux au centre de ceux-ci, par exemple ; l'effet sera immédiat et la relaxation optimale plus vite atteinte ; mais si, dans votre cas, le corps demande autre chose, c'est cela qu'il faut faire.

De même, après un pranayama, laisser la respiration aller d'elle-même, sans la commander et l'observer est généralement la règle ; mais si l'envie de soupirer, de bailler survient, ne jamais la contrarier ; ceci reste valable à tout moment, car ce sont des désirs naturels qui favorisent la relaxation.

En un mot comme en cent, à chacun son yoga.

Daniel Sullon



Celui qui a réussi à pratiquer l'abstraction (pratyâharâ), en retirant les organes des sens (indriyas) de leurs divers objets, aura une bonne concentration. Il vous faudra progresser sur le sentier spirituel pas à pas, degré après degré. Posez, pour commencer, de bonnes fondations avec une conduite droite (yama), des observances régulières (niyama), une posture choisie (asâna), une respiration contrôlée (prânâyâma) et la fixation du mental (pratyâharâ). C'est sur ces fondations seules que vous pourrez édifier la concentration (dhâranâ), la méditation (dhyâna), et enfin l'extase (samâdhi).

Swami Sivananda Sarasvati, Pratique de méditation